

Eksamensangst hos studenter

Ronald Grini

Privat praksis, Trondheim

I studenthelsetjenesten og i privat praksis har jeg møtt mange studenter med eksamensangst. Gang på gang har jeg erfart at bak angsten for ikke å klare seg til eksamen ofte skjuler seg en større angst. Det er en angst for at konsekvensene av å mislykkes i studiene vil føre til at man også mislykkes i livet. Disse tankene og fantasiene har klientene i mange tilfeller knapt våget å tenke tidligere. Gjennom et «tenk det verste»-intervju (Grini, 1999) kan man hjelpe dem til å konfrontere denne angsten, en angst som kan ha karakter av en eksistensiell angst.

Angsten for å mislykkes

Innholdet og forløpet når det gjelder «tenk det verste»-intervjuene er ofte så like at de nærmest kan legges oppå hverandre. Her bruker jeg Hanne som et eksempel.

Hanne klarte seg bra både i grunnskole og videregående skole, og det var nærmest en selvfølge at hun skulle studere videre. Til første deleksamen fikk hun imidlertid en karakter som var dårligere enn forventet. Dette kom som et sjokk på henne. Da hun senere skulle forberede seg til en større eksamen, fikk hun tanker om at hun kanskje ikke ville bestå. Hun nevnte det for foreldrene, men fikk som svar at så flink som hun var, hadde hun ikke noe å frykte. Dette forsterket angsten, og hun holdt den siden for seg selv. Eksamen opptok etter hvert tankene både dag og natt. Hun fikk problemer med å sove, mistet appetitten og ble plaget med spenninger og uro. Når hun åpnet en pensumbok, fikk hun hjertebank, og fordi tankene hele tiden kretset om eksamen klarte hun ikke å konsentrere seg om det hun leste. Hun økte tiden på lesesalen, og satt ofte med bøkene utover kveldene på hybelen. Hun gikk ned i vekt og var konstant sliten. Fortvilelsen over ikke å komme videre bare økte. Etter netter med mareritt og svettetokter oppsøkte hun legen som henviste henne videre til psykolog.

Da jeg møtte Hanne, forsøkte hun å ta seg sammen og tvang frem et lite smil. Men jeg så tårer, og gråten var nær. Hun trodde ikke lærerne kunne hjelpe henne, og var engstelig for at de ville få et dårlig inntrykk av henne dersom hun bad om hjelp. Overfor medstudentene lot hun som ingen ting, og gav trolig inntrykk av å arbeide både hardt og målbevisst. Av meg ønsket hun at jeg skulle få henne til å konsentrere seg bedre slik at hun kunne gjennomføre eksamen som planlagt.

Tenke det verste

Jeg ønsket å forstå mer av hennes angst og spurte:

- Hva frykter du skal skje til eksamen?
- Jeg er redd for å få en oppgave jeg ikke forstår.
- Hva er så farlig ved det?
- Jeg får ikke skrevet noe og må le-vere blankt.
- Hva om det skjer?
- Da stryker jeg jo til eksamen. Dersom de andre studentene får vite det, vil de tro at det er noe galt med meg. De vil snakke bak ryggen min.
- Hva så?
- De tar meg ikke alvorlig lenger. Ler av meg. Slutter å ta kontakt. Jeg isolerer meg.

- Hva med dem hjemme?
- Jeg holder det hemmelig for dem.
- Hva med studiene?
- Jeg melder meg opp til ny eksamen. Men det samme skjer igjen. Jeg stryker.
- Vi tenker oss at dette skjer.
- Jeg må gi opp studiene. Vet ikke hva jeg skal gjøre videre. Alt er håpløst. Foreldrene mine blir fortvilet. Mor bryter sammen. Far blir sint og sier jeg må ta meg sammen.
- Har fantasien din enda mer på lager?
- Jeg har ingen ting å foreta meg, ingen å være sammen med. Jeg må reise hjem og flytte inn på hybelen hos mor og far.

Jeg fortsetter å spørre henne på denne måten og svarene faller slik:

- Ingen bryr seg om meg og jeg iso-lerer meg. Jeg blir en belastning på familien.
- Naboene trekker på skuldrene og tror det er noe galt med meg.
- Legen gir meg tabletter. Jeg får ingen jobb og må få hjelp på sosialkontoret.
- Til slutt må jeg legge meg inn.
- Alt er håpløst. Det ender med at jeg ikke orker mer og tar livet mitt.

Hanne virket ettertenksom, men også lettet etter intervjuet. Det lå i luften at så galt kan det tross alt ikke gå. Vi kunne nå flytte oppmerksomheten på det hun egentlig kom for, eksamensangsten.

Eksamensangst er et stort problem for mange studenter, og rammer både helse og studium. Angst oppfattes i mange miljøer som et tegn på svakhet og er knyttet til skam. Derfor forsøker man å skjule angsten bak en vellykket fasade. Ofte blir angsten for å mislykkes til eksamen koplet til en eksistensiell angst, nemlig angsten for å mislykkes totalt i livet. Denne muligheten våger mange ikke tenke på egen hånd. Gjennom å tenke det verste sammen med behandleren, kan hun eller han bli i stand til å bevisstgjøre og konfrontere angsten og få hjelp til å sette ord på den.

Referanser

Grini, R. (1999). *Hjelp! Jeg er student – om studentlivets psykologi*. Oslo: ad Notam Gyldendal.