

EKSAMENSANGST

Performance Design E2023

5. semester - 2023.



Elever og studienr.:

Léa Gitta Thebaud nr.: 74143

Phillip Jensen nr.: 74200

Casper Poulsen nr.: 74182

Julie Lærkegaard nr.: 74474

Vejleder:

Klaus Hildebrand Frederiksen

Eksamensgruppe nr.: V2325038221

Eksamensnr.

Abstract

This project aims to understand the growing problem of an increase in students experiencing severe exam anxiety over the years. The so-called performance culture is building additional pressure on students to perform well and get good grades, with the fear of having the preferred options later in life if they don't perform well here and now.

The project will be based around designing and developing an immersive performance installation, that will be able to portray the affects that students experience in relation to exam anxiety, with said experiences gathered from a series of interviews of students that experience exam anxiety on a range of different levels.

With the performance installed, the hope is to be able to spread awareness of the issue to the people who do not experience exam anxiety, ideally to teachers and institution management, so that they get to experience the affects in person, and have that knowledge for when they have the opportunity to change the exam structure in the future.

Indholdsfortegnelse

Abstract	2
Indholdsfortegnelse	3
Indledning	5
Motivation	5
Begrebsafklaring	7
Problemfelt	8
Problemformulering	9
Arbejdsspørgsmål	9
Afgrænsning	9
Baggrundsviden	10
Eksamensangst	10
Teoretisk baggrund	13
Audience Immersion	13
Space and Place ("Space and Place," 2012)	14
Metodisk baggrund	16
Brainstorming (De Bono, 1967)	16
Målgruppe og Bruger	16
Mindmap (Buzan, 1991)	17
Design thinking (Cross, 2011)	18
Double diamond (Design Council, 2005)	22
Storyboard (Pallant & Price, 2015)	23
Interviews (Kvale, 2014)	23
Fokusgruppe (Heiselberg, n.d.)	24
Tidsplan	26
En analyse af interviews	27
At blive optaget	27
Interviewets opbygning	28
Fortællinger	29
Clara	29
Leonore	30
Mindmap over affekter	32
Design processen	34
Materialisering og prototyping	34
"Scenen er sat"	35
Udefrakommende pres	38
Brainstorm	39
Første prototype af performance	40
Eksamens oprindelige habitat	40
Et Alternativ på RUC	41

“Den Dømmende kræft”	42
Tik, Tik, Tik.	43
Sekundær prototype af performance	43
Black Box - Experience Lab	43
Eksamens opbygning	45
Valgbordet	45
Forberedelsesrum	45
Karakter	46
Rummets udformning	46
Lyd i performance	48
Jordens undergang	49
Den færdiggjort planløsning	52
Endelige produkt	55
Beskrivelse af Design	55
Design af “scener”	55
Storyboard	55
Beskrivelse af Performance	56
En analyse af fokusgrupper	61
Fokusgruppe nr. 1 og 2	61
Fokusgruppe nr. 3	61
Diskussion	66
1. “Hvilke affekter opleves der ved eksamensangst?”	66
2. “Hvordan kan eksamensangst visualiseres, således at deltager opnår en større forståelse for affekterne af det?”	68
3. “Hvad skal deltagerne gøre med deres nye viden?”	69
Konklusion	71
Projekt refleksion	72
Litteraturliste	73

Indledning

I denne rapport vil der blive undersøgt, hvad eksamensangst er og hvorfor det er blevet et voksende problem i samfundet.

Projektet begynder med at undersøge baggrundsviden bag eksamensangsten, der forklarer hvordan at der er blevet opbygget en konkurrence samfundskultur, der tvinger studerende til at få de bedste resultater her og nu, i frygt om at hvis de ikke gør deres bedste, så mister de muligheden for et godt liv i fremtiden. Med denne baggrundsviden vil der blive interviewet studerende, der oplever eksamensangst, for at samle deres historier og oplevelser som empiri.

Dette vil skabe fundamentet for at designe en immersiv performance, der sigter på at kunne fordybe deltagerne i de affekter fra vores empiri, så de får en forståelse for, hvordan det påvirker de studerende, der oplever det i deres hverdag. Performancen inddrager forskellige sanser, med fokus på lyd og lys.

Håbet er at få lærere og institutionsledere til at opleve performancen, så de har den viden i fremtiden, når de har muligheden for at kunne ændre på eksamens rutinerne.

Motivation

I dette semester, som er fokuseret på fagmodulet, Performance Design, har gruppen fundet interesse i eksamensangst. Valget for vores projekt er motiveret af en forståelse af mental sundhed indenfor uddannelsesmiljøet. Eksamensangst er en udfordring for flere unge i uddannelserne, hvor angsten opstår under eksamensperioden, hvilket har en endelig effekt på resultatet. (Bohni, 2017). Med vores performance håber vi på at kunne vække opmærksomhed omkring eksamensangst, så der i fremtiden kan skabes nogle metoder og/eller hjælpemidler til at 'fikse' eller mindske eksamensangsten. Derudover oplever vi hver især i gruppen forskellige former for eksamensangst. Derfor vækkede det også interesse for os, da vi alle oplever forskellige 'sværhedsgrader' af eksamensangst.

Begrebsafklaring

I løbet af rapporten vil der blive brugt en række af begreber, der nedenunder her er beskrevet som de er forstået i kontekst af rapporten.

- *Performance*
En installation der er opbygget som del af et større projekt.
- *Immersiv performance*
En performance der er designet til at deltagerne af performancen bliver fordybet i performancen.
- *Affekt*
En kraftig, intens og kortvarig følelsestilstand, der forårsager en fysiologisk reaktion, som forøgelse af vejrtrækning, puls, hjertebanken.
- *Deltager*
Individer der oplever projektets performance, samt deltager i fokusgrupperne derefter.
- *Scene*
Et afsnit af performancen der underlægger et tema, effekt eller anden form for overemne. Hver "scene" illustreres og beskrives under designprocessen.

Problemfelt

Hvert år bliver flere studerende i forskellige årgange påvirket af eksamensangst. Der anslås at cirka 15-20% af studerende oplever eksamensangst, (Bohni, 2017) som er styrket af det sociale pres, der bliver lagt på studerende i et konkurrencesamfund, hvor man føler sig nødsaget til at være sit bedste selv hele tiden. Denne performancekultur er opbygget på, at eksamener ikke længere går ud på at vise sin faglige viden, men at bevise sit værd som person, i håb om ikke at begrænse ens uddannelsesmuligheder senere hen. (Hvass, 2015, s. 20)

Eksamensangst er en form for angst, der opstår i forbindelse med eksaminer eller prøver. Angsten forekommer i situationer, hvor man er i en uvant og uforudsigelig situation, og får kroppen til at aktivere et 'fight or flight' system. (Hvass, 2015, s. 55) Mange mennesker oplever generelt en vis form for nervøsitet eller spænding op til en prøve, hvor nogle oplever lidt mere ekstreme fysisk og psykiske symptomer. Nogle af de symptomer indenfor for eksamensangst kan være således: *hjerterbanken, svimmelhed, kvalme, og tankeforstyrrelser*. Eksamensangsten kan for visse også påvirke fysisk ved *søvnmangel* og *koncentrationsproblemer* både før og under en eksamen eller prøve. Eksamensangsten kan ramme unge og voksne på forskellige måder ud fra forskellige årsager, herunder frygten for at dumpe, manglende forberedelsestid eller pres pga ens egne eller andres forventninger. (Bohni, n.d.)

Der findes to former for eksamen i en gymnasial form, en skriftlig og en mundtlig, hvor vores fokus er på den mundtlige prøveform. Den mundtlige eksamen foregår generelt således at en elev træder ind i et lokale hvor læreren og en sensor venter for at høre om elevens præsentation af et vis emne inden for det valgte fag. Der aflægges 15 min af til elevens præsentation, hvorefter der diskuteres mellem eleven og lærer/sensor om emnet og præsentationen. Efterfølgende skal eleven ud igen, mens læreren og sensoren vurderer en given karakter.

Til projektet vil der blive undersøgt, hvordan man i form af en performance, kan fremvise effekterne af eksamensangst, til de resterende 80-85%, som ikke er påvirket af eksamensangst, i et forsøg på at fremhæve, hvor vigtigt det er for samfundet at finde på en løsning til problemet af eksamensangst, om det er en designløsning eller omstrukturering af eksamensforløbet.

Problemformulering

“Hvordan kan man øge kendskabet til det voksende problem om eksamensangst, ved brug af immersiv performance?”

Arbejdsspørgsmål

1. *“Hvilke effekter opleves der ved eksamensangst?”*
2. *“Hvordan kan eksamensangst visualiseres, således at deltager opnår en større forståelse for effekterne af det?”*
3. *“Hvad skal deltagerne gøre med deres nye viden?”*

Afgrænsning

I denne opgave afgrænses der på udvalgte aspekter af eksamensangst, da dette emne er bredt og anses som værende et vidt spektrum. Mennesker oplever eksamensangst individuelt samt i forskellige grader, i forbindelse med kulturforskelle. Projektet er derfor udarbejdet med fokus på den danske befolkning. Derudover tages der udgangspunkt i videnskabeligt dataindsamlinger fra danske undersøgelser, fortællinger, tekster m.m. da disse korrelerer bedst med projektets retning.

Projektet er indrettet ud fra en fænomenologisk tilgang, hvor der fokuseres på *hvordan* eksamensangst påvirker den enkelte. Fænomenologien fokuserer på undersøgelsen af fænomener, dvs. de umiddelbare oplevelser, som bevidstheden møder. Den valgte tilgang afhænger af gruppens hovedfokus på den enkeltes

fortællinger/oplevelser inden for hovedemnet, og projektets performance. Hvilket analyseres i deres reneste form, uden at tilføje teoretiske antagelser eller forudfattede ideer. Undervejs blev der diskuteret brugen af måleapparater til at indsamle data såsom blodtryk, puls og stressniveau. Denne Naturvidenskabelige tilgang blev fravalgt på grund af dens i-relevans i forhold til projektets grundlæggende problemstilling.

Baggrundsviden

I dette afsnit bliver eksamensangst forklaret, samt beskrevet gruppemedlemmernes egne erfaringer med eksamensangst. Derudover skal dette afsnit være med til at introducere eksamensangst problemet og forstå hvad det er.

Eksamensangst

Eksamensangst er en angstform, som opstår i forbindelse med en eksamen eller en anden form for præsentation, hvor der er noget på spil, og man skal præstere sit bedste her og nu. Dette aktiverer som tidligere nævnt kroppens "fight or flight" system, hvor man bliver nødt til at træffe et valg om at kæmpe, i form af at svare tilbage til spørgsmålene man bliver stillet til eksamen, eller flygte fra den fare, man føler sig i. (Hvass, 2015, s. 55)

Angst som helhed er en medfødt funktion af kroppen, som der ved ovennævnte system, hjælper kroppen med at undgå en fare. For lige præcis et menneske adskiller det sig fra resten af pattedyrene, ved at menneskets kognitive evner, gør det muligt for sig at reflektere over sit liv. (Hvass, 2015, s. 56) Hvorfor en evolutionær funktion som angst, der som sagt er designet til at advare kroppen om en fare, som f.eks. et vildt dyr, højde eller lignende, bliver aktiveret af noget, der ikke direkte truer dets liv her og nu, er blevet undersøgt til at være et betinget adfærd. Betingede reaktioner er en variation af angst over for noget, der ikke er medfødt, men som resultat af en ubehagelig oplevelse. (Hvass, 2015, s. 65) Derfor, hvis der

forekommer en ubehagelig oplevelse fra en eksamensperiode, vil man kognitivt huske den reaktion, så til sidst at enhver eksamensperiode vil udløse den angst.

Eksamensangst er for de fleste forbundet med nervøsitet og sommerfugle i maven. Typisk ser man nervøsitet og sommerfugle i maven som gode tegn, som forelskelse eller at man er kampklar og parat for nye udfordringer. Eksamensangst er desværre det modsatte. Eksamensangst er, at man ikke vil kunne slå til, eller præstere godt nok til en præsentation-situation. For de fleste er det der hvor angsten er bl.a. tanker og frygt for at der opstår stærke ubehagelige eller skamfulde situationer under præsentation-situationen. De 6 hyppigste symptomer på eksamensangst er: (Studienet, n.d.)

1. Hvis du har svært ved at koncentrere dig om din læsning
2. Hvis du læser dag og nat, men ikke kan huske noget af stoffet.
3. Hvis dine tanker konstant optages af bekymringer og selvkritik.
4. Hvis du kun forventer det værste af eksamen.
5. Hvis du er opgivende, trist og måske græder.
6. Hvis du er irriteret og vred uden årsag.

Andre symptomer er blandt andet legemlige ændringer, som kraftig hjertebanken, sved, mundtørhed og muskelspændinger. (Hvass, 2015, s. 57)

Det er dog forskelligt fra person til person, hvordan eksamensangsten kommer til udtryk. Nogen oplever eksamensangsten, så snart der blot tales om en forestående eksamen, mens andre først oplever den kort før de skal ind og præstere til selve eksamenen, og for nogle er det først når de sidder derinde under eksamenen. (Netdoktor.dk, 2016)

Eksamensangst forekommer i forskellige former i løbet af en eksamensperiode, hvorledes om det er til en mundtlig eller skriftlig eksamen. Den første af formerne er blandt andet *forventningsangsten*, som sker inden eksamen. Her spekulerer man uger før eksamen, hvordan den kommer til at foregå, og er især styrket af den uvidende faktor. *Situationsbetingede angst* forekommer under selve eksamen, om det er til en mundtlig eksamen og man sidder foran eksaminator og censor, eller om

man er til skriftlig eksamen og man sidder med sin eksamensopgave foran sig. Efter eksamen er overstået og man afventer svar på sin karakter, begynder *bekymringsangsten*. Her er der igen styrket af den uvidende faktor, og man spekulerer over, hvilken karakter man får. Til en mundtlig eksamen er denne periode heldigvis relativ kort og intens, men til en skriftlig eksamen kan denne periode vare flere uger. Til sidst ender man med *skuffelses- og ydmygelsesangsten*, hvor man bliver nervøs over for de reaktioner, man får til sit resultat, der kan komme i form af tristhed og lavt selvværd. (Hvass, 2015, s. 58)

Teoretisk baggrund

Audience Immersion

Denne teori er skrevet af David Shearing, der er en performance kunstner, der har vundet flere priser for sine immersive performances, ved brug af video, lyd og naturlige materialer. (Shearing, n.d.)

I teksten introducerer Shearing forskellige begreber, der tilsammen er med til at skabe scenografiens rolle i at lave en immersiv performance. Det første begreb er det som han kalder for 'multisensory engagement', der går ud på at bruge flere af kroppens sanser, for at fordybe deltageren i performance.

"The engagement with scenography is not limited to the visual, but extends to a multisensory interaction that includes auditory, tactile, and kinesthetic dimensions."

(Shearing, 2017)

Multisensory engagement bruger dermed også selve fortællingen af performance, skuespillerne og andre fysiske elementer til at styrke det immersive element, der forbinder deltagerne med performance. Et eksempel han bruger på en teatralisk immersion performance, er lavet af et Britisk performancefirma, Punchdrunk, der i deres performance fra 2013 designede det således at deltagerne var nødsaget til at udforske performance på egen hånd, og aflæse de forskellige former for sanselige tekster, for at skabe deres egen fortælling af performance.

Mindfulness og awareness er det andet begreb, som Shearing bruger i hans tekst. Dette begreb er bygget på idéen, at deltagerne selv har kontrol over, hvad de fokuserer deres sanser på under en performance, og bygger dermed videre på multisensory engagement.

"'Mindfulness/awareness' offers a distinct mode of embodied reflection that brings the mindful participant into a conscious self-awareness with scenography."

(Shearing, 2017)

Awareness er dog designet ud fra, hvor meget opmærksomhed performancen trækker fra deltageren. Ved at fokusere på et par enkelte sanser af gangen, kan der opnås et højere niveau af opmærksomhed. Shearing nævner Richard Wagner's brug af dette design, ved at have publikum i fuldt mørke, og orkesteret gemt væk. Vores design tager inspiration af Wagner's til vores performancen hvor rummet mørklægges samt skjuler højtalerne med lyd for tilskueren bag kulisserne.

Begrebet slutter af med en open-ended refleksion af performancen. Den kan hjælpe deltagere med selv at designe deres egen afslutning på performancen, ved at bryde den normale tankegang. Ved at tilskueren ikke får givet en karakter til sidst i performance, kan ende med selvrefleksion over sin præstation.

Shearing's teorier bliver brugt i projektet for at forstå, hvordan designet af performancen kan opstilles, således at deltagerne får mest muligt ud af deres sanser, når de oplever den.

Space and Place ("Space and Place," 2012)

Denne teori er skrevet af Yi-fu Tuan i 2001. (Tuan, 1977) Yi-fu Tuan var en professor på Wisconsin-Madison og studerede geografi. Tuan var en produktiv forfatter og dyb tænkter, der var kendt som faderen til den humanistiske geografi. Det var en bevægelse inden for humanistisk geografi, som opstod i 1970'erne. Det var en måde at imødegå, hvad humanister havde af tendenser, når det kom til behandling af steder.

I teksten introduceres der om "space" og "place", hvor der bliver snakket om, at hver tidsalder og samfund har sin egen særlige måde at tænke og tale om rum på, og implikationerne omfatter forholdet mellem rum og sted.

*"How is space to be experienced? How are we to conceptualize and structure it?
How is space to be represented? Each age, civilisation, or society has set its
answers to these questions into its own cultural framework and way of life. It etched*

them, so to speak, into its own self image and into the image of itself it passed onto posterity.” (side 65)

Forholdet mellem rum og sted er et væsentligt element i scenografisk praksis. I teksten bliver der eksponeret rum, som socialt produkt og artikulerer rum, som lever af erfaring. Der undersøges hierarkier og antagelser, der er indlejret i samfundsmæssig rumlig praksis, herunder teatralisk rumlig praksis. Endelig, af umiddelbar og åbenlys værdi for designeren, bekræftes det at forestillingen om, at rum ikke er neutralt og bestemt aldrig "tomt".

“We recognise space as always under construction. Precisely because space on this reading is a product of relations-between, relations which are necessarily embedded material practices which have to be carried out, it is always in the process of being made. It is never finished; never closed.” (side 70)

Dette forklarer også at forskellige samfund producerer de rum, de bebor, og arten af disse rum vil derfor variere i henhold til den sociale gruppes værdier, vaner, ideologi og sociale praksisser i det særlige historiske øjeblik af deres produktion. Alle disse faktorer skal overvejes, når man analyserer rumlig praksis. Dette rejser umiddelbart spørgsmålet om, hvem der kontrollerer produktionen af rummet, og i hvis interesse er rummet produceret.

Metodisk baggrund

Brainstorming (De Bono, 1967)

Brainstorming er en ideudviklingsmetode, der anses som værende en af de mest effektive metoder til at opfinde idéer på kortest tid. Nogle ulemper ved denne metode er bl.a. at gruppedynamikker og selvcensur ofte forhindrer deltagerne i at dele deres mere fantasifulde idéer. Derfor anvendes der regler til brainstorming. Nogle af disse regler er:

- Døm ikke egne eller andres idéer.
- Gå efter kvantitet.
- En samtale ad gangen.
- Opfordr til vilde idéer.
- Byg videre på andres idéer.
- Bevar fokus på emnet.
- Vær visuel.

Der er dog ikke et specifikt tidspunkt under udviklingsprocessen, hvor man skal anvende brainstorming, da det kan anvendes under hele den proces. Til gengæld er den særlig relevant i starten af projekter, når de studerende har undersøgt deres problemstillinger og udfordringer.

Målgruppe og Bruger

Dette projekt har til formål at undersøge brugen af performance som en informationskilde, og afhænger derfor af de individer der oplever dette.

I forhold til målgruppen for de ønskede interviews anvendt i projektet, blev gruppen enig om at kontakte danske individer, som har gået på uddannelse i Danmark, oplever eller tidligere oplevede eksamensangst. Herunder blev folkeskoler,

privatskoler, efterskoler, ungdomsuddannelsessteder, kontaktet for at få lov til at spørge deres elever. Disse kaldes for *interviewpersoner* gennem projektet.

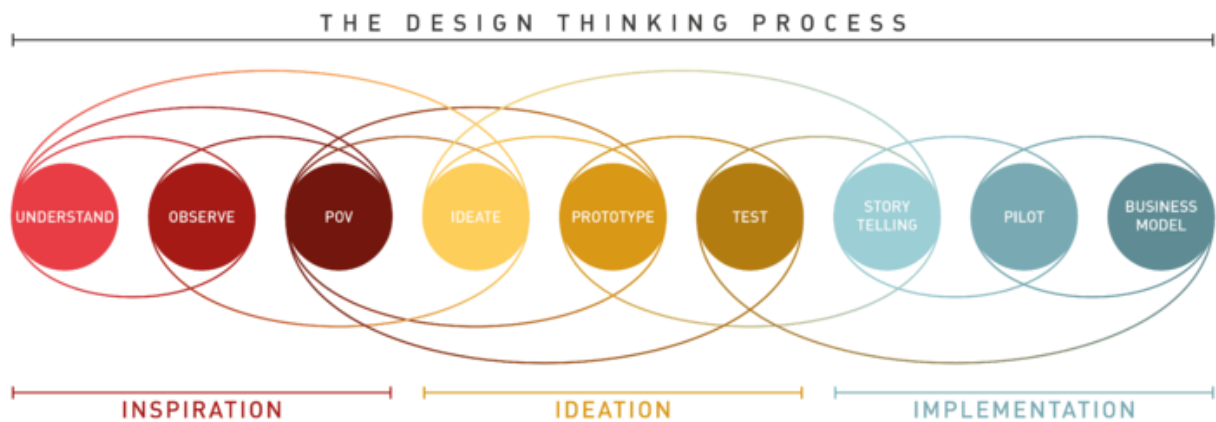
Målgruppen for performancen kan beskrives som værende det modsatte aspekt i forhold til interviewpersonerne, da de enten ikke selv oplever eksamensangst eller kender til begrænsningen. Aldersgruppen starter ved de 15 år, da dette er perioden hvor uddannelsessteder opretter gruppesessioner og hjælp med tackling af eksamensangst. (Skov, n.d.) Performancen er udført som en form for informerende medie, der har til formål at øge opmærksomheden omkring problematikken. Derfor er den ønskede målgruppe som deltager af performancen, især de enkelte såsom forældre af unge, lærere, sensorer, eksamensvagter, politikere, børne- og undervisningsminister samt uddannelses- og forskningsminister. Disse er defineret som de faktorer, der er med til at påvirke og skabe eksamensangst hos unge.

Initiativet med at fremvise performancen over for målgruppen er for at skabe debat og bredere forståelse af emnet og derved fremhæve problemet - eksamensangst. Desuden kan denne målgruppe også repræsentere den sociale kreds omkring elever/studerende og det nuværende samfund. Muligheden for at skabe debat, forståelse og ny læring inden for emnet kan skabe effekt for fremtidige eksamener.

Mindmap (Buzan, 1991)

Mindmap er en metode, der bruges til at få input og tanker om et emne, som også er med til at visualisere relationerne imellem dem. Mindmap bruges til bl.a. afdækning af et tema og til udvikling af flere idéer og forslag. Formålet med mindmaps er at få input og tanker om et emne ned på papir og sammensætningen af emnet mellem de forskellige idéer. Man kan både bruge metoden individuelt eller i større grupper. Metoden har en bred anvendelse gennem hele innovationsprocessen, men egner sig især i de tidlige faser.

Design thinking (Cross, 2011)



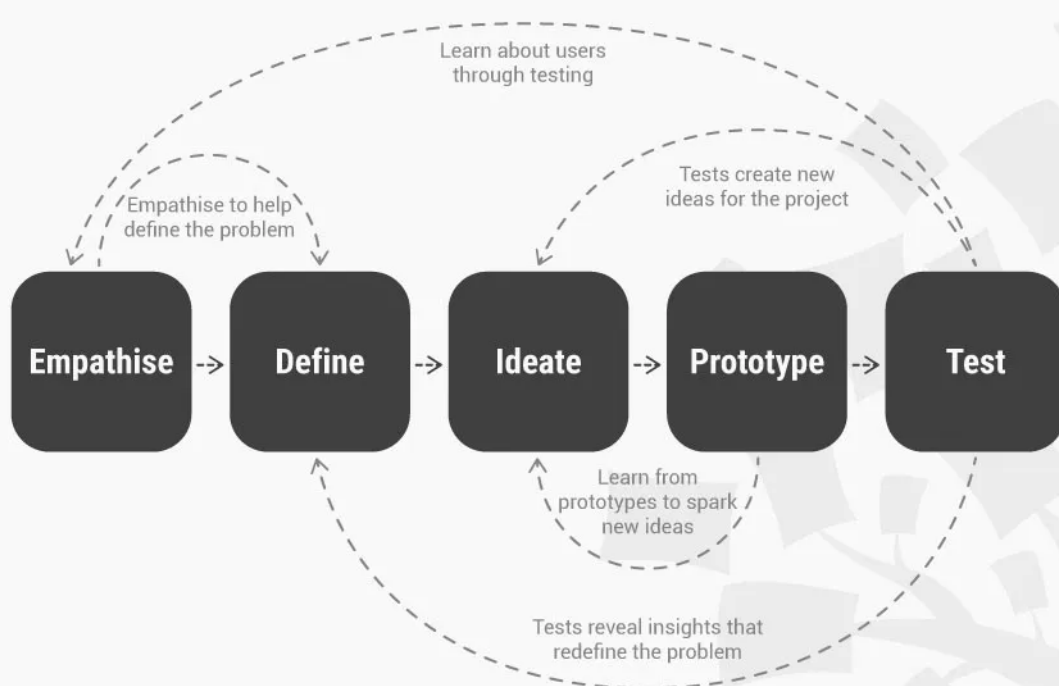
Figur 1: (Kelley & Littman, 2006)

IDEO-metoden (Kelley & Littman, 2006) er en tilgang til design, udviklet af firmaet med samme navn, kendt for at være menneske-centreret og innovativt. Metoden består af flere faser, der tager en iterativ tilgang til problemløsning og -identifikation. Dens proces opfordrer osse af gentagne justeringer baseret på kontinuerlig læring og forståelse. Dette skaber en dynamisk og brugercentreret tilgang til design og innovation.

Design Thinking er en udvidelse af IDEO-metoden, hvor der i stedet for 9 faser, kun 5 faser tildeles processen. Disse faser hjælper med at forstå brugerens behov, generere ideer, hurtigt teste og iterere løsninger.

Her er en oversigt over de fem faser i Design Thinking:

DESIGN THINKING: A NON-LINEAR PROCESS



INTERACTION DESIGN
FOUNDATION

INTERACTION-DESIGN.ORG

Figur 2: (Kolko, 2011)

1. Empathize

Empatisering er indledende, hvor designere dykker ned i brugernes verden for at forstå deres behov, udfordringer og oplevelser. Dette indebærer ofte interviews, observationer og endda at sætte sig i brugernes sted for at få en følelse af, hvordan de oplever det problem, der skal løses.

Målet er at opnå en dyb forståelse af brugerne og deres kontekst.

- Forstå brugernes behov og oplev verden fra deres perspektiv.
- Indsamle information gennem observationer, interviews og andre metoder for at opnå en dyb forståelse af brugernes situation.

2. Define

Efter at have indsamlet indsigter fra empathize-fasen, begynder definitionen. Designere samler og præciserer de mest relevante udfordringer og problemstillinger. Dette trin resulterer ofte i formuleringen af en klar problemformulering eller udfordring, der guider resten af designprocessen. En nøje defineret problemformulering sikrer, at løsningen er rettet mod de faktiske behov.

- Formulér klare og præcise problemstillinger baseret på de indsigter, der er opnået i den første fase.
- Identificer nøgle udfordringer, som designprocessen skal adressere.

3. Ideate

I ideate-fasen frigør designerne deres kreativitet og brainstormer løsningsforslag. Det handler om at tænke bredt, udforske forskellige vinkler og generere en mangfoldighed af ideer uden begrænsninger. Dette trin opfordrer til divergent tænkning, og intet forslag er for småt eller for stort. Målet er at skabe et rigt sæt af muligheder.

- Brainstorm og generer kreative løsningsforslag.
- Tænk ud over det åbenlyse og opfordr til nysgerrighed og eksperimenter.

4. Prototype

Prototyping indebærer at tage udvalgte ideer og omsætte dem til håndgribelige repræsentationer. Dette kan omfatte alt fra skitser og papirmodeller til mere komplekse prototyper, afhængigt af kompleksiteten af løsningen. Formålet er at

visualisere og konkretisere ideerne, så designere og brugere kan forstå, hvordan løsningen fungerer i praksis.

- Skab en konkret repræsentation af de bedste ideer fra den forrige fase.
- Prototyper kan være alt fra papirskitser til mere avancerede modeller, afhængigt af kompleksiteten af det problem, der løses.

5. Test

Testfasen indebærer at udsætte prototyperne for brugerne og indhente feedback. Denne tilgang er iterativ, hvilket betyder, at designere tager feedback og brugerindsigter tilbage til de tidligere faser for at finjustere og forbedre løsningen. Formålet med testfasen er at evaluere, hvordan brugerne reagerer på prototyperne og at identificere eventuelle områder, der kræver yderligere forbedring.

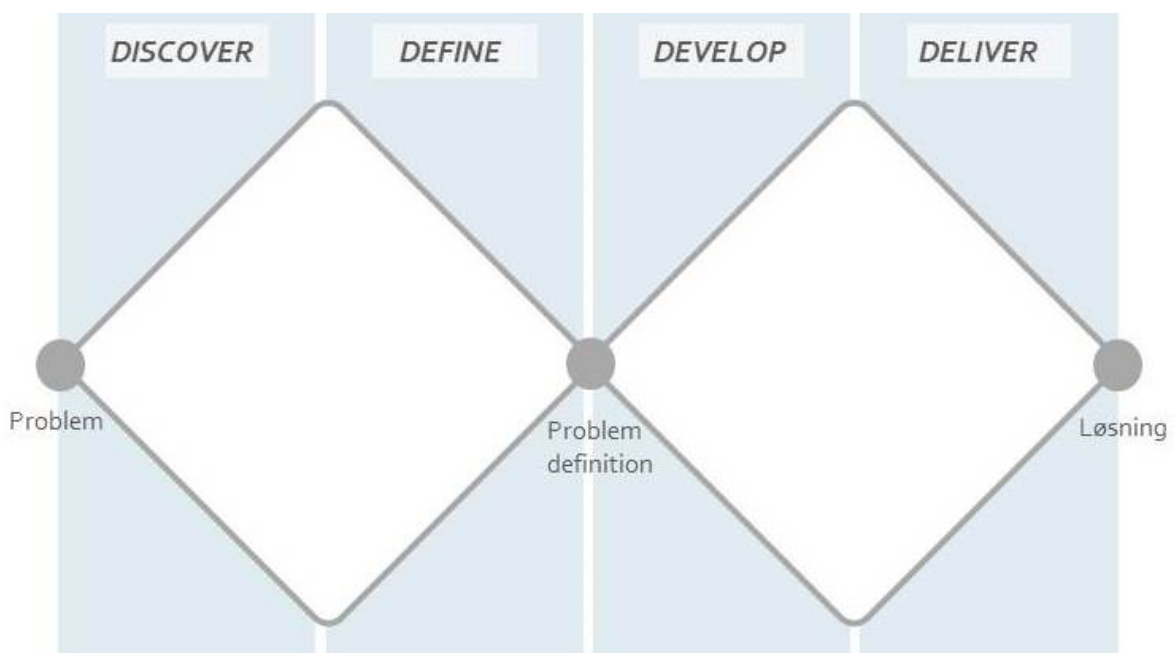
- Udsæt prototyperne for brugerne og indhent feedback.
- Brugernes reaktioner og observationer bruges til at evaluere og forbedre løsningen.

Design Thinking er en iterativ proces, og det er almindeligt at gå tilbage til tidligere faser for at finjustere løsningen baseret på indsigter opnået gennem testfasen. Denne tilgang opmuntrer til kreativitet, samarbejde og fokus på reelle brugerbehov for at skabe meningsfulde og effektive løsninger.

Samlet set skaber denne Design Thinking-proces en dynamisk og kreativ tilgang til problemløsning, hvor fokus ligger på brugerens behov og kontinuerlig iteration for at opnå den bedst mulige løsning.

Double diamond (Design Council, 2005)

Double diamond er en model, som er inspireret af designprocesser, hvor problemforståelse vægtes højest i arbejdet. Dette er fordi det er med til at udvikle og kvalificere en løsning for en ekstern opdragsgiver. Derudover er double diamond metoden særligt egnet til at strukturere et kursus i forhold til eksternt samarbejde og brugerinddragelse i udviklingen af forskellige løsninger.



Figur 3: A study of the design process – The Double Diamond. Design Council (2005), chapter “The Design process”

Dette billede viser double diamond metoden med dets sektioner bestående af: discover, define, develop og deliver.

Double diamond metoden bliver der introduceret fire hovedfaser inden for de to diamanter. Dette illustreres på billedet ovenfor. I modellens første diamant vægter problematisering og problemforståelse, hvor den anden diamant vægter udviklingen og leveringen af løsningen til problemet.

Under "discover" sektionen handler det om at undersøge, udforske og forstå problemet og dets kontekst. Under "define" handler det om at afgrænse og definere et klart problem, som skal løses. Under "develop" handler det om at fokusere på

selve løsningsprocessen, og under “deliver” handler det om tests og evaluering for at gøre koncepterne parate til produktion og implementering.

Storyboard (Pallant & Price, 2015)

Et storyboard er en grafisk organisator, som er med til at planlægge en fortælling. Storyboards kerne er et sæt af sekventielle tegninger, der fortæller en historie med nøglepunkter. Ved at dele en historie op i lineære, mundrette bidder, giver det forfatteren mulighed for at fokusere på hver celle separat uden distraktion. En god ramme er med til at sikre, at den fortællende skrivning forbliver konsistent og er repræsenteret på en bestemt måde. Og i løbet af storyboarding-processen kan der demonstreres de ideer der ønskes at formidle til publikum. Storyboard bliver brugt til mange ting, som f.eks. animation- og filmproduktion, reklamer, skuespil og tegneserier. I dette tilfælde bliver storyboard brugt som en henvisning til brug af produkt. Dette er fordi storyboards er med til at formulere i simple bidder hvad der forventes, som derudover er med til at planlægge processen af det ønskede resultat.

Storyboarding-processen begynder med at skabe en ramme for projektet. Længden, formatet og strukturen bliver her planlagt. Efter dette kommer skitseringen af hver scene. Afhængigt af projektets kompleksitet kan dette tage alt fra et par minutter til flere timer. Når alle skitserne er færdige, er næste trin i processen at begynde at tilføje anmærkninger eller beskrivelser for at forklare, hvad hver enkelt scene er.

Interviews (Kvale, 2014)

Interview er en effektiv metode, hvis der ønskes detaljerede forståelser for en eller flere personers forestillinger, holdninger, motivationer, oplevelser m.m. Grundstrukturen for interviews er en samtale mellem interviewer og den interviewede. Et interview kan bestå af lukkede spørgsmål (fx ja/nej), så de minder om et spørgeskema, men oftest vil et interview bestå af relativt få, men åbne spørgsmål, som respondenterne kan give sig god tid til at besvare med egne ord, som også kaldes for kvalitative interviews. I dette semesterprojekt er der udgangspunkt i

interviewene fra det fænomenologiske punkt. Dette vil sige at interviewene er en blanding af *ustrukturerede interviews* og de *semistrukturerede interviews*.

Det ustrukturerede interview foretages i en formel interviewsituation. Intervieweren har ofte et bestemt emne, som skal undersøges, men interviewet foregår uden en interviewguide. Spørgsmålene er ofte meget uformelle, i talesprog, og kan sagtens variere fra interview til interview. Formålet med denne interviewtype er at få deltagerne til at åbne sig op og udtrykke sig med deres egne ord. Metoden bruges, når der er en større mængde tid til rådighed.

Det semistrukturerede interview er et interview, hvor intervieweren benytter sig af en interviewguide. Intervieweren har således en række spørgsmål, der ønskes besvaret under interviewet. Spørgsmålenes rækkefølge kan dog variere, hvor der derudover er mulighed for at stille uddybende spørgsmål. Metoden giver intervieweren en mulighed for at styre interviewet, samtidig med at respondenterne frit kan besvare spørgsmålene. Det semistrukturerede interview bruges, når der kun er mulighed for at interviewe deltagerne én gang.

Fokusgruppe (Heiselberg, n.d.)

Fokusgruppe er en forskningsmetode, hvor data produceres via gruppeinteraktioner om et emne, som forskeren har bestemt. Under metoden forekommer der diskussioner, som ledes af en moderator, der sørger for at samtalen i gruppen fortsat handler om emnet. Formålet med en fokusgruppe, er at de deltagende gennem interaktionerne skaber en form for kollektiv brainstorm, samt at de træder ud af hverdagens handlingsorienterede flow og indtager en reflekterende indstilling til deres hverdagslige adfærd. Fokusgruppen er derfor velegnet til at afdække hvordan- og hvorfor-spørgsmål i relation til holdning og handling i bestemte situationer. Det anvendelsesorienterede fokusgruppeinterview, som vi fokuserer på i denne sammenhæng, adskiller sig fra det videnskabelige fokusgruppeinterview. I det anvendelsesorienterede fokusgruppeinterview har man en mere pragmatisk indstilling til design, analyse og resultater. Årsagen er, at det ypperste formål med en

anvendelsesorienteret undersøgelse er, at resultatet kan bruges i en konkret sammenhæng. Derfor skal resultaterne kunne omsættes til praksis og implementeres her og nu.

En af de vigtigste overvejelser i forbindelse med at gennemføre fokusgruppeundersøgelser er, hvordan fokusgruppen skal struktureres. Interviewguiden er en materialisering af de valg, som er foretaget i forbindelse med strukturering og design af fokusgruppen, og i den forbindelse er der tre spørgsmål, som er afgørende at tage stilling til:

1. "Hvilke forskellige input skal moderatoren servere for deltagerne i fokusgruppen, f.eks. et medieprodukt?"
2. "Hvilket niveau af moderering og strukturering kræver undersøgelsen?"
3. "Hvilke procesværktøjer og interviewteknikker skal indgå som led i at fremme interaktionen i gruppen?"

Når man har taget disse for undersøgelsesdesignet afgørende beslutninger, kommer turen til at beskæftige sig med de forskellige faser i en fokusgruppe:

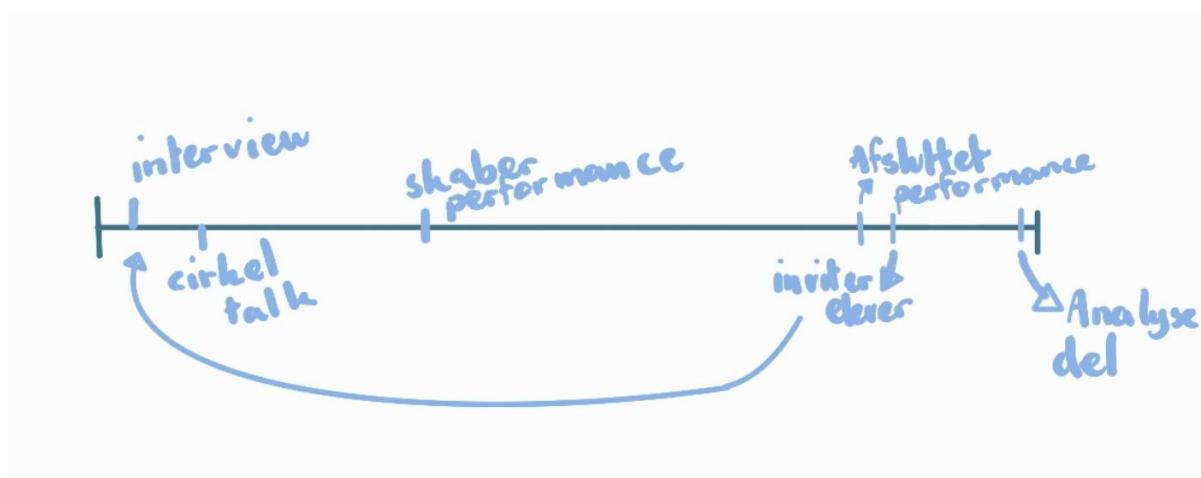
Introduktion: I en fokusgruppe er det alfa og omega, at isen brydes deltagerne imellem, dvs. at moderatoren forsøger at gøre det let og trygt for den enkelte deltager at være med i gruppen. Det kan gøres på et utal af måder, f.eks. med en præsentationsrunde, hvor deltagerne præsenterer sig selv eller hinanden to og to, ved at bede alle deltagere sige et par ord om diskussionsemnet eller med en navneleg.

Selve fokusgruppen: I løbet af selve fokusgruppen er det altafgørende for moderatoren at understøtte processerne i den sociale interaktion og i diskussionerne. Moderatoren skal sørge for fremdrift og være opmærksom på, at alle er med. Desuden skal moderatoren stille uddybende og opklarende spørgsmål, sørge for at alle kommer til orde og lave opsamlinger.

Outroduktion: Lige så vigtig som introduktion er outroduktion eller debriefing, hvor moderatoren runder af med på et overordnet niveau at anskueliggøre, hvad fokusgruppediskussionen har resulteret i af viden og indsigt, eller beder deltagerne pege på, hvad de ser som deres vigtigste bidrag. Desuden takkes der for deltagelsen, og typisk spørger man til, hvordan det var at være med, og om der er mere at tilføje.

Tidsplan

Undervejs i projektet blev en tidsplan udviklet, med formål at visualisere rækkefølgen på projektets proces. Vi anvendte tidsplanen derudover som en generel plan for projektets kurs. På denne måde skaber vi også forventninger til hvad vi skal nå inden vi skal aflevere projektet.



Figur 4: Illustreret af Léa Gitta Thebaud d. 19 oktober 2023.

Der var tale om at udføre en form for åben diskussion (illustreret som *cirkel talk*) mellem interviewpersonerne, efter deres første oplevelse af performancen. Hvilket blev desværre skrottet da de ikke havde tid til at mødes igen før tidsfristen. Formålet var at indsamle feedback samt føre en dialog i gang, hvor den enkelte kunne interagere med de andre og deres oplevelser.

Som en del af vores analyse udførte vi i stedet nogle fokusgrupper, efter oplevelsen af performancen, hvor der blev diskuteret feedback og generelt besvaret spørgsmål omkring problemfeltet.

En analyse af interviews

Som del af projektet udførte gruppen interviews med eksamensangst ramte individer, senere taget som udgangspunkt for designprocessen. Gruppen delte på sociale medier opslag, sendte mails og kontaktede bekendte, hvor der informeres om projekt-og interviewets formål. Af disse svarede 6 personer. Hvor 4 blev interviewet på deres uddannelsessted i København på jura-afdelingen på Københavns Universitet og 2 blev interviewet over telefonopkald.

Hvert gruppe medlem mødtes med en interviewperson, efter aftale, med mikrofoner udlånt af FabLab.

At blive optaget

Der opstår en ændring i adfærd, når man ved at det man siger bliver optaget. Det fænomen skal interviewere prøve at mindske så meget som muligt for at opnå sande, uændrede fortællinger og upåvirket svar. Dette kan lade sig gøre ved f.eks. at udføre interviewet i et genkendeligt rum for interviewpersonen, for at vække tryghedsfølelsen. Tidspunktet på dagen kan også være en påvirkende faktor, i forbindelse med den individuelle tidspres. Derfor var det vigtigt ikke at udføre et interview i et tidspreset tidsrum, men hellere i en afslappet tid, hvor man derefter oplever en intensiv aktivitet. Interviewet skulle også kunne udføres uden tidsbegrænsning, da dette kan resultere i påvirket besvarelser eller hastigt fortalte fortællinger. Derfor spurgte interviewer muligheden for et passende tidsrum ud fra disse kriterier.

Projektets performance skulle udarbejdes ud fra disse besvarelser og bruges i form af lydfiler. Derfor var det vigtigt for gruppen at anvende mikrofoner, selvom det kunne påvirke svarende modtaget. For at mindske følelsen af utryghed, startede interviewer med at stille hverdagsrelaterede spørgsmål til interviewpersonen. Simpelthen for at skabe en neutral forbindelse mellem dem og en følelse af fortrolighed.

Interviewets opbygning

Gruppen anvender semistrukturerede interviews ud fra en fænomenologisk tilgang. Hvor spørgsmålene lyder:

1. Må vi optage din lyd/stemme i vores interview?
2. Hvordan vil du beskrive eksamensangst?
3. Beskriv din oplevelse med eksamensangst.
4. Hvornår startede du med at opleve eksamensangst?
5. Hvordan ville du beskrive de fysiske reaktioner, der opstår, når du oplever eksamensangst?
6. Hvordan ville du beskrive de psykiske reaktioner, der opstår, når du oplever eksamensangst?
7. Hvad ville du beskrive er med til at forværre din eksamensangst? (elementer, familie, venner, samfundet, fysiske ting under eksamen, m.m.)
8. Oplever du stadig eksamensangst? Er det blevet bedre eller værre med tiden?
9. Hvad har hjulpet dig igennem din eksamensangst?
10. Hvordan ville en eksamensangst-fri eksamen se ud for dig?

Der blev derudover taget hensyn til sensitive spørgsmål, samt handlet ud fra interviewpersonernes reaktioner. Hvis personen reagerede negativt eller blev

følelsesmæssigt påvirket, holdt interviewereren en respektiv pause. En af dem reagerede på hendes egen fortælling og begyndte at græde, men hun ønskede ikke at stoppe interviewet.

Fortællinger

Som en del af analysen, inkluderes 2 beskrivelser ud af de 6 interviews for at skabe en nemmere forståelse for indholdet, der anvendes i design processen.

Clara

Clara er jurastuderende på KU. Hun har oplevet eksamensangst siden hun gik i folkeskole i 9.klasse, og oplever stadig eksamensangst på jurastudiet. For hende starter eksamensangsten uger før selve eksamen, hvor hun ikke føler nogen form for appetit og oplever søvnløshed. Hun beskriver det som en unaturlig tilstand, der tager over hendes krop, fysisk og psykisk. Hun begynder at tage social afstand fra hendes omgangskredse og kan ikke finde motivationen til at starte på forberedelsen til eksamen.

Når dagen endelig ankommer, sætter det sig fysisk i maven på Clara, hvor hun kan opleve kvalme, sløvhed og endda ende med at kaste op. Nogle gange kan det være så overvældende for hende, at hun mister kontrollen over hendes krop og besvimer. Hun beskriver at det især er katastrofe tanker der fylder hendes hoved med panik, selvom hun rationelt godt ved at det kun er i hendes hoved.

“Og det værste der kan ske er at du får en dårligere karakter. Og i givet fald at man dumper, jamen så er der jo jeg ved ikke hvor mange forsøg man nu har igen. Men alligevel er der noget meget mystisk der ligesom opstår.” Interview med Clara (2023).

Denne enorme kontroltab påvirker hende endda under eksamen, hvor hun ikke kan kontrollere hendes handlinger, hendes følelser, og oplever at hendes krop kramper

op, hun græder ukontrollerbart og har svært ved at få et ord ud. Hun genkalder en afsluttende engelsk mundtlig eksamen i 2.g, der indebar 2 ugers læseferie. De to uger føltes som helvede for Clara. Hendes forældre beskrev hende som et spøgelse, hun var helt ud af sig. Som en ud af kroppen oplevelse der forværret jo tættere hun kom på eksamensdagen. Affekterne bliver tredoblet på dagen og hun føler sig så stresset, at da hun står op fra hendes stol i timen, falder hun om. En time før eksamen kaster hun op. Hele hendes krop advarer hende om den fare, der skal til at ske, at hun skal holde sig så langt væk som muligt for at overleve. Hendes venner holder hende med selskab inden hun skal ind. Hun græder. Rettere sagt hun har grædt hele dagen. Forberedelsesperioden går faktisk rigtig godt for Clara, hun får lidt mere ro på sine følelser. Men det sekund hun ser hendes lærer inde i eksamensrummet, flyder de overvældende følelser over, og hun græder igen. Eksamen føltes at være gået godt for Clara, selvom det var svært at komme over katastrofetankerne, der fyldte hendes hoved under hele eksamen. Selv efter hun ringer til hendes forældre for at fortælle dem, at hun har bestået, har Clara svært ved at acceptere situationen. Hun kan intet mærke. Ingen glæde, stolthed eller lettelse. Det var først, efter flere dage efter at Clara kom ned på jorden igen og kunne endelig indse at *det gik da egentlig meget godt, det der.*

Leonore

Leonore er også jurastuderende på KU og begyndte også at opleve eksamensangst, da hun gik i gymnasie. Hun oplevede affekter i form af mistet kontrol over egen krop og overlevelsesinstinkt, der sparker ind, hvor hun flere gange desværre måtte gå fra eksamen, da hun ikke kunne håndtere situationen. Hun har ingen tidsfornemmelse og oplever at alting går for hurtigt, især til eksamener på hendes bachelor hvor hun skal sidde i 4 timer og arbejde på en case, kan hun have rigtig svært ved at indtage information.

“Så hvis man skal læse en 4-, 5-, 6-siders case, så kan jeg sagtens have læst hele casen, men ikke rigtig have læst casen, fordi jeg ikke kan fokusere på den, fordi jeg er så stresset og presset. Og så er det svært, hvis man har brugt en halv time på det, så er der lige pludselig kun 3,5 timer tilbage, og så skal man læse opgaven igen,

og så bliver man mere og mere stresset, og så er det bare sådan en opbyggelse.”

Interview med Leonore (2023)

For Leonore viser affekterne sig ved at hun ikke kan samle sine tanker, hun føler sig blokeret, selvom hun rationelt ved at hun godt kan klare det, hun får svedige håndflader og hjertebanken. Hun oplever dårligt selvværd og har sværere ved at se sig bestå eksamen.

Hun fortæller også om en reeksamen hvor hun følte sig så *presset, stresset og bange* at hun også måtte ud og kastede op og derefter besvime. Det hjalp hende slet ikke at se til en anden eksamen i 2022 hvor hun så andre også sidde og græde under den skriftlige eksamen. Hun ender i en ond spiral hvor hun føler sig så overvældet af de affekter der opstår at hun føler trang til at flygte fra situationen, måtte gå op til reeksamen, men ende med at opleve præcis det samme.

“Jeg kan allerede mærke nu, at jeg begynder at blive presset og får det dårligt at tænke om, at jeg skal til den eksamen næste sommer.” Interview med Leonore (2023)

Katastrofetankerne vokser især op til eksamen, følelsen af verdens undergang, der afhænger af hendes præstation. At præstere bedst muligt fra starten af, det pres der udvikler sig i hende er hvad hun mener hvad der blusser hendes eksamensangst.

For Leonore er det ikke kun selve eksamen, der fylder. Hun oplever angst i perioden op til eksamen, efter eksamen, men også op til karaktergivningen. Især ventetiden mellem eksamen og modtagelse af karakterer fylder Leonore med selvevalueringer, der gentager sig. *Gik det godt, gik det dårligt, gjorde jeg det her forkert, gjorde jeg det her rigtigt.* Hun oplever at være i alarmberedskab i de 4 uger, det tager dem at votere karakter.

Det fylder meget, at ens karakter har så stor betydning på den anden side, når man skal ud og finde et arbejde. Især indenfor jura branchen beskriver hun det pres, der

opstår på grund af arbejdsgiverne er interesserede i at se den enkeltes gennemsnit. Hvilket hurtigt kan falde drastisk på grund af man *har haft en lorte dag*.

En særlig situation der opstår på jurastudiet i KU er sammenligningen af karakter og gennemsnit mellem studerende, hvor Leonore nævner, at flere lyver om deres resultater for at komme i bedre lys. Leonore oplever derved, at hun sammenligner sig selv med de andre. Som om det var en konkurrence om højeste snit. Det skaber i hvert fald et oversigt over gode og dårlige karakterer, hvor 7 er grænsen til at være god nok.

“Jeg vil bare gerne have dem overstået. Men det er bare sådan en ond cirkel, fordi jo sværere jeg synes, de er, og jo mere jeg psyker mig selv ud op til eksamen, jo dårligere går det, måske dumper jeg, så ved jeg, at jeg skal til re-eksamen, der er jeg allerede maks-preset. (...) Så går man bare ind, og inden man har læst eksamensopgaven, ved man bare, at det bliver lort. Så er det svært at hype sig selv op, når man allerede er så langt nede.” Interview med Leonore (2023)

En overraskende faktor for gruppen, er Leonore oplevelser med jobopslag indenfor jura, hvor de informerer om at ønsker at se deres eksamenskarakterer. Herunder citeres studiejob og fuldtidsstillinger.

“Så det fylder meget stress, karakterer, mængden af mennesker, man konkurrerer med. Og det er jo ikke, fordi det er en konkurrence, men det kan godt føles sådan.”
-Interview med Leonore (2023)

Mindmap over affekter

Gruppen udførte en mindmap, hvor de affekter beskrevet af interviewpersonerne blev visualiseret i form af illustrationer. Dette skabte et overblik der kunne anvendes som udgangspunkt i design processen. Nogle af disse er: sved, hjertebanken, negative tanker, tankemylder, dårlig håndtering af tid, mangel på ord og nedsat selvtillid.



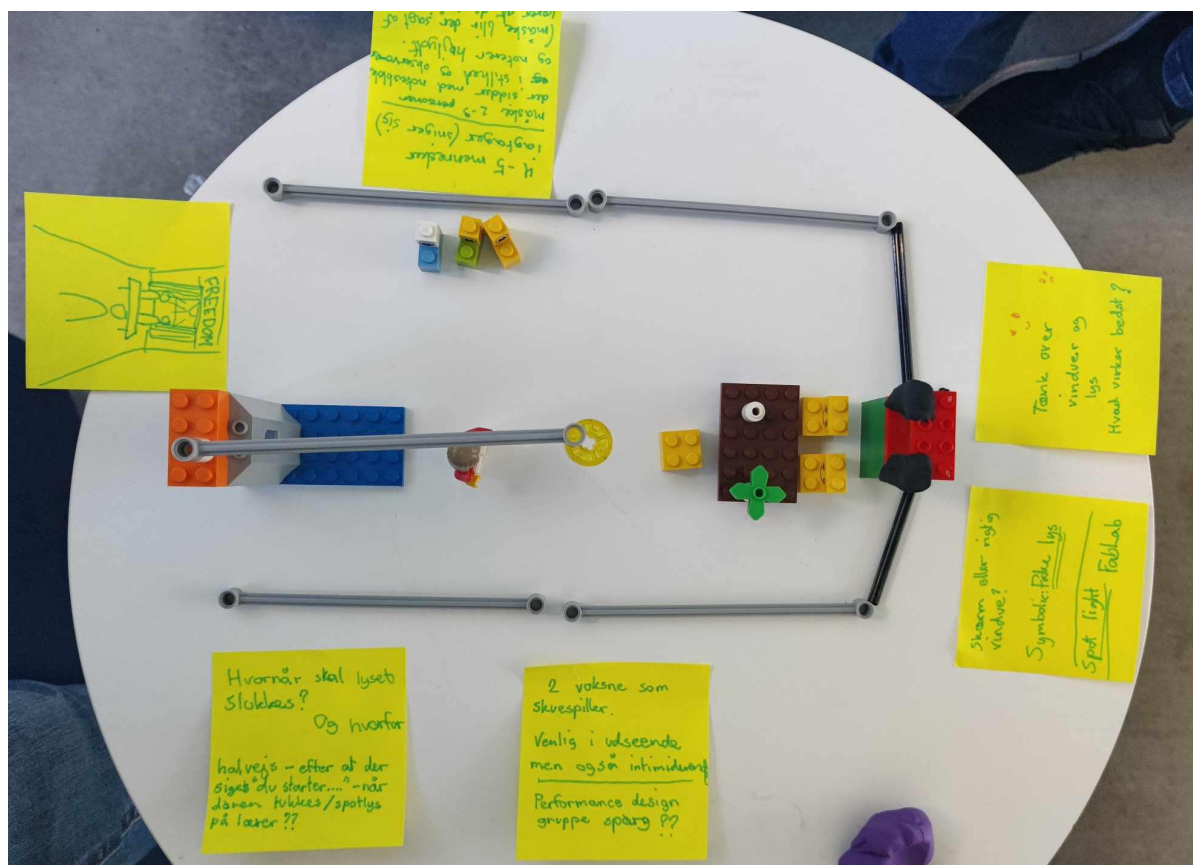
Figur 5: Gruppens mindmap. Julie Lærkegaard d. 12/10-23.

Design processen

Projektets designproces blev udført undervejs i kursusforløbet, ved brug af metoder introduceret i metodeafsnittet.

Materialisering og prototyping

I forbindelse med kursusforløbet udviklede gruppen en materialisering af projektets performance ved at anvende fysiske byggeklodser (lego, modellervoks, tegninger m.m.) med særlig fokus på performance's grundelementer. Post-it notes blev brugt til at beskrive hvilke ønskede funktioner disse havde i forhold til hinanden.



Figur 6: Materialisering af performance ved brug af lego og post-it notes. Julie Lærkegaard d. 12/09-23.

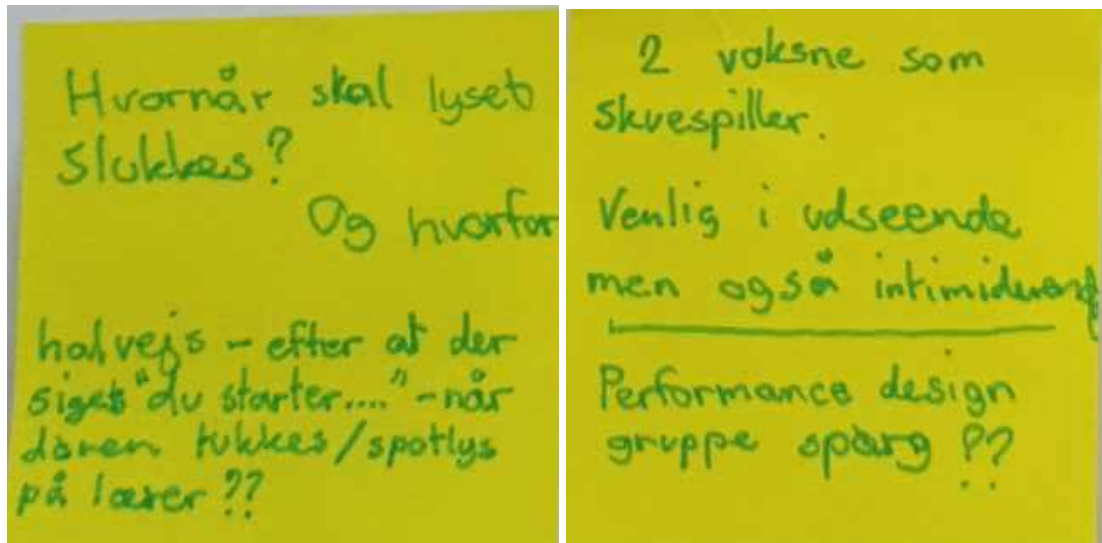
“Scenen er sat”

Rummets dimensionering har til formål at skabe en eksamens scenarie. Hvor et bord og 3 store står for enden af rummet. Selve rummet er dimensioneret til at være aflang for at skabe følelsen af isolation fra omverden og den mentale afstand, der opstår mellem “eleven” og “læreren”.



Figur 7: Materialisering af deltageren under performance. Julie Lærkegaard d. 12/09-23.

Figuren repræsenterer deltageren, “eleven”, med frygten i øjnene for det der er forude. Over personen illustreres et spotlys, som skal lyse “eleven” op i mørket. Effekten bruges til at oplyse og isolere ydermere eleven fra hans omgivelser. Spotlyset har også funktion at skabe scenen, ligesom på teateret. Placeringen over stolen skal nudge deltageren til at sætte sig på stolen, men også give personen følelsen af nervøsitet, grundet det mørke rum med simpel belysning.



Figur 8: Post-it notes, der visualiserer gruppens proces. Julie Lærkegaard d. 12/09-23.

De to siddende skuespillere overfor bordet, læreren og sensoren, sidder foran et vindue med sorte gardiner (kan senere mørklægge rummet). På bordet står et glas vand og en lille plante, hvilket generelt findes til mundtlige eksamener.



Tænk over
vinduer og
lys
Hvad virker bedst?

Skærm eller rigtig
vindue?
Symbolic: Følge lys
Spot light Fablab

Figur 9: Materialisering af læreren og censor i performance, samt vinduet og eksamensbordet. Post-it notes, der visualiserer gruppens proces. Julie Lærkegaard d. 12/09-23.

Vinduet skal visualisere livet uden for eksamen, men blokeret af eksamen foran eleven. Deltageren er "fanget" i denne situation.



Figur 10: Post-it notes, der visualiserer gruppens proces. Julie Lærkegaard d. 12/09-23.

Udefrakommende pres

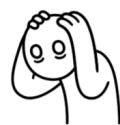
En gruppe mennesker skal iagttage eksamen og notere højtlydt. Disse repræsenterer det udefrakommende pres, mange oplever fra samfundet, forældre og venner.



Figur 11: Post-it notes, der visualiserer gruppens proces, samt materialisering af iagtagererne i performance. Julie Lærkegaard d. 12/09-23.

Brainstorm

Den næste fase bestod af en brainstorm, hvor gruppen udarbejdede de hoved affekter, som kunne være spændende at inddrage i performancen. Disse affekter skal skabe rammer for scenerne. Brainstormen blev udarbejdet ved at hvert interview blev beskrevet i punktform, og derefter samlet i en oversigt af fysiske og psykiske affekter, der gentages.



Leonore

- Det psykiske både før og efter eksamen
- Frygten om dårlig karakter
- Ventetiden for at modtage karakter
- Sved i håndflader
- Hjerter der banker
- Besked om tid tilbage af eksamen
- Sidde blandt mange mennesker til stedprøven
- Frygt for selve eksamens lokale
- Eksamensformen fylder en del
- Karakter fylder så meget på Jura

Clara

- Starter meget tidligere før eksamen
- Mister følelsen af kontrol over egen krop og følelser
- Unaturlig følelsesstilstand
- Tager social afstand fra andre
- Prokrastinering overfor at starte/læse op/ovs..
- Katastrofetanker
- "Sætter sig i maven"
- Kvalme
- Besvimelse inden eksamen
- Følelsen at kroppen krampes
- Mister appetitten (ugen før eksamen)
- "paniktanker der løber rundt i hovedet og følelsen af at jorden går under"
- Rationelle tanker om at dette kun er op i ens hoved

Fysiske:

- Hjertebanken
- Svedige håndflader/ Kolde ekstremiteter
- Omringet af andre elever/Fremmedgjort
- Kvalme
- Besvimelse
- Overvældende følelser
- Ryster
- Åndenød
- Mangel på appetit

Psykiske:

- Frygten for dårlig karakter
- Angsten dykker op på individuelle tispunkter
- Tankemylder/Blank
- Tidspress/Dårlig tidsfornemmelse

Efterskole elever:

- Overdøvede hjertebanken.
- Sved og klamme hænder.
- Tanke mylder.
- Bruger høj musik for at overdøve tanker og andet larm.
- Svært ved at trække vejret.
- Mangel på tid/dårlig tidsfornemmelse.
- Bange for strikse lærere eller censorer.
- Elever der lider sig.
- Ens reaktioner, når man mister kontrollen af ens krop, kan være voldsommere end man tror.
- Karakterer påvirker ens præsentation.
- Høje forventninger til en selv.
- Bange for at skuffe folk, m.m.
- Gik til teater for at mindske eksamensangsten, skolens vejledning.
- Hun fandt ud af at det forværede eksamensangsten med folk hun kendte.
- Havde det nemmere med at fremlægge for fremmede.
- Mindre grupper hjælper også.

Léa:

- Varer længere før eksamenerne.
- Føler sig begrænset.
- Mister lyst til at spise, sove, hobbyer, m.m.
- Bange for 'the unknown'.
- Tror ikke på sig selv under pressede situationer/eksamener.
- Fryser helt op/bliver stiv i kroppen.
- For mange spørgsmål - bliver nervøs og mister troen på sig selv.
- For høje forventninger til sig selv.
- Far og samfund med høje forventninger i forhold til succes.
- Græder.
- Ryster.
- Ikke mange tanker i hovedet, men det fylder mere end omgivelserne og situationen.
- Føles som om man bliver kørt ned.
- Eksamen er det sidste i ens liv. Der sker intet efter/kan ikke se frem.

Figur 12: Brainstorm over affekter. Lavet af Léa Gitta Thebaud d. 04/09-23.

Fysiske affekter:

- Hjertebanken
- Svedige håndflader/kolde ekstremiteter
- Omringet af andre elever/fremmedgjort
- Kvalme
- Besvimelse
- Overvældende følelser/gråd
- Ryster
- Åndenød
- Mangel på appetit

Psykiske effekter:

- Frygten for dårlig karakter
- Angsten dykker op på individuelle tidspunkter
- Tankemylder/blank
- Tidspres/Dårlig tidsfornemmelse

Første prototype af performance

Gruppen overvejede oprindeligt at samarbejde med Glostrup Bibliotek, i forbindelse med udførelsen af performancen, hvilket senere hen i projektet blev lavet ændringer og tidsbegrænsninger, hvilket resulterede i brugen af klasselokaler. Hvor folkeskoler giver deltageren en bedre stedsans for performancens omdrejningspunkt - eksamener. Lokationen, hvor performancen skulle udføres, stod mellem et klasselokale på en folkeskole eller Experience Lab på RUC, hvor hvert valg havde deres fordele og ulemper. Det er afgørende at placeringen er fastlagt så opsætningen af performancen kan udføres med succes. Der er dog to kvalificerede lokationer, valget står imellem.

Eksamens oprindelige habitat

Undervejs i idegenereringsfasen blev der snakket om at anvende et klasselokale på en folkeskole som lokation til performance, da lokalet, gangene og selve skolen kunne give deltageren en forståelse for eksamenssituationen og performance's formål. At ankomme på skolens grund og gå gennem den reelle oplevelse, elever oplever når de går til mundtlig eksamen, har en ønsket effekt på deltageren. Det ville også være oplagt for gruppen at opføre forberedelsesrummet, samt eksamensrummet ud fra reelle standarder. Hvis performancen blev udført på en folkeskole, ville deltagerne tro dette var en realistisk oplevelse af en eksamen. Hvilket kunne vægge genkendeligheden fra deres egne tidligere eksamensoplevelser.

Ulempen ved folkeskolens lokale var den besværlige udførelse af scener med effekter. At hurtigt kunne mørklægge rummet samt at "gemme" højttalerne uden at det var synligt for deltagerne at se, var ikke optimalt.

Et Alternativ på RUC

Gruppen afprøvede at opstille rummet i et af RUC's egne undervisningslokaler, med særlig fokus på mørklægningen af rummet, samt at afprøve lyseffekter og elementer forbundet med eksamen og deres placering. Hvilket senere blev anvendt i den endelige performance.



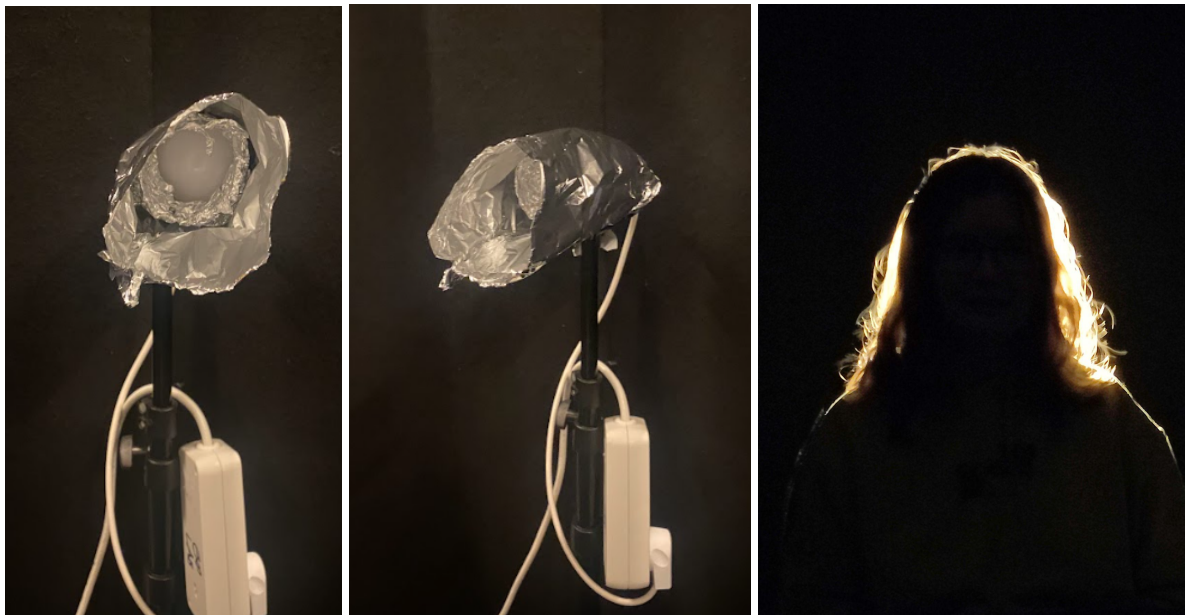
Figur 13: Opstillingsprocessen for prototypen af performance, udført på RUC Campus. Julie Lærkegaard d. 12/08-23.

Mørklægningen viste sig at være en teknisk besværlig effekt, i forhold til den form for rum vi ønskede at udføre performance i. Brugen af pap eller andre materialer vil distraheres fra performance og se u-professionelt ud, når der skulle være et spotlys tændt over deltageren til performance, da det lyser rummet mere op end det vi

forventede. Rummet blev mørkt til selve performance-testen, men det føltes forvirrende og endda forkert i dette tilfælde. Derfor valgte vi at tænke ud af boksen og gå ud fra vores originale ide med et traditionelt klasselokale, hvor lokalet blev til "black box - experience lab" på RUC.

"Den Dømmende kræft"

Lyseffekten havde til formål at skabe en følelse af anonymitet ved at lyse omkring læreren og sensoren. Omridset af deres silhuetter var det eneste man kunne se i mørket, hvilket mange af testpersonerne fra fagmodulkurset mente havde en intimiderende effekt på dem under afprøvelsen af performancen. Ikke at kunne se lærerens ansigt visualiserede den psykiske distance, der opstår mellem lærer og elev under mundtlige eksamener. Det bliver skabt en dømmende silhouette, der tager alt ens fokus i situationen. I første omgang anvendte gruppen flashlighten på telefoner som lyskilder til denne effekt der senere hen blev bearbejdet til en simpel pære omringet af staniol (se billeder herunder).



Figur 14: LED pærer sat fast til en stander, med staniol viklet omkring pæren for at mindske lyskilden. Lyseffekten set fra deltagerens synsvinkel. Julie Lærkegaard d. 12/12-23.

Tik, Tik, Tik.

Elementer såsom et tikkende ur var også en faktor der viste sig at være en relevant effekt at anvende i performancen, repræsenterende den tidspres elever oplever undervejs eksamener. Gruppen startede med at anvende en fysisk, synligt tidsvisning på en iPad på bordet stillet, så eleven kunne se det, hvor sekunderne var synlige også. Testpersonerne sagde særligt, at den tid uret viste ikke var relevant for performancen. De kommenterede at der ikke behøves at være nogen nedtælling da den uvidenhed der opstår ved ikke at vide hvornår tiden er gået er i sig selv en stressende oplevelse.

A large, bold, black digital clock display showing the time 11:00:11. The digits are thick and sans-serif, with colons separating the hours, minutes, and seconds.

Figur 15: Illustration af et digitalt ur. Time.Is d. 24/12-23.

Lydeffekten blev senere anvendt både i forberedelsesrummet og i eksamensrummet under performancen.

Sekundær prototype af performance

Black Box - Experience Lab

Experience Lab på RUC er et flexibelt aflukket lokale på Roskilde Universitets campus, der står til rådighed for studerende og forskere. Lokalet anvendes som et eksperimentlaboratorie til udførelsen af performances og immersive oplevelser. Her opstår muligheden for at skabe det man kalder for en fysisk "Black Box", hvilket kan anvendes til opførelsen af performances eller udstillinger. Tekniske setups som lys, lyd og visuelle komponenter kan nemt sættes op og justeres efter behov, hvilket

giver mulighed for fri udfoldelse. Store sorte gardiner kan mørklægge lokalet og skabe en Black Box, nemt og hurtigt, samt give mulighed for at "gemme" højttalere, ledninger osv. udenfor deltagerens synsvinkel. Ulemper ved Experience Lab er dens placering hvilket er på RUC campus og derfor ikke giver deltagerne situationsfornemmelsen, at de skal ind til en mundtlig eksamen. Det opfattes mere som en opsat forestilling eller en uvidenhed forude. Experience Lab består også af et lille aflukket rum, der normalt anvendes som styrerum for lyd og lys, men oplagt kunne anvendes som forberedelsesrum under projektets performance. Trappen ned til Experience Lab er også en ulempe da dette tager deltager ud af realiteten som vi ønsker de skal tro på. Derfor var det vigtigt at forstå den effekt trappen ned til rummet havde og hvordan dette kunne anvendes i forbindelse med performance. Der blev diskuteret om at udføre en surrealistisk performance i stedet for en realistisk optræden af eksamen, og dermed spille mere ind på de sceniske elementer såsom gardinet til et teateropstilling, spotlyset, lydeffekter m.m.



Figur 16: Billeder af ExperienceLab's Black Box, stilladser og store spotlights. Julie Lærkegaard d. 12/12-23.

Eksamens opbygning

Valgbordet

Typisk til en mundtlig eksamen, opleves et valg af emne, der giver eleven et overemne, en problemstilling, en tekst eller arbejdsspørgsmål m.m. som eksamen omhandler. Disse står på ryggen af en række hvide papirer, eleven skal trække en af, for at gå videre til forberedelsesrummet. Stressen, der opstår fra det uvidende valg, som determinerer den enkeltes eksamen og karakter, har været vurderet af gruppen som et afgørende element, der kan inddrages i performancen. Derved trækker deltager mellem 3 valg, som de så kan "forberede" sig til i forberedelsesrummet.

Forberedelsesrum

Forberedelsesrummet refererer til det rum elever skal opholde sig i inden selve eksamen delen, hvor eleven forbereder sig til den kommende eksamen, ud fra det trukne emne, tekst eller problemstilling m.m. trukket inden. Forbuddet af hjælpemidler under forberedelsestiden er også et vigtigt aspekt. Ikke at kunne tage sin computer, notesbøger eller yndlings blyanter med ind, som man typisk anvender i timerne, med i forberedelsesrummet, for at mindske muligheden for snyderi, har flere af interviewpersonerne nævnt som værende en faktor der også påvirker deres angst i situationen.

Forberedelsesrummet anvendes i projektets performance, i form af et aflukket rum med et bord og en stil, en blyant og et stykke hvidt papir. Under opholdet i rummet afspilles en lydfil med lydclip og lydeffekter.

Der nævnes til deltageren at de skal forberede sig ind i rummet, at vagten vil komme og hente dem når tiden er gået, og at ingen hjælpemidler er tilladt under forberedelsen eller eksamen.

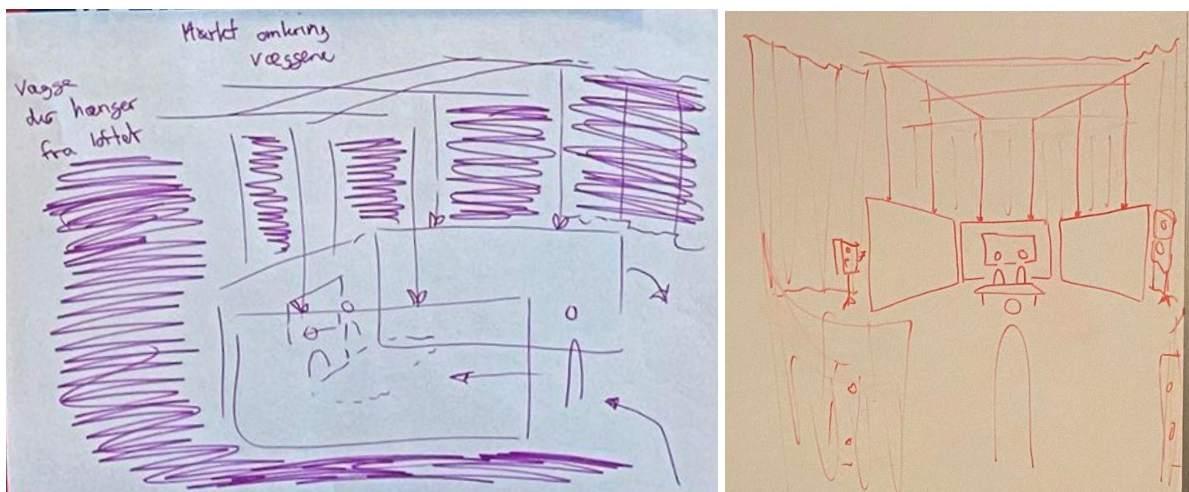
Karakter

Under interviewene blev der især snakket om karakterens massive indflydelse på elevens præstation, selv før eksamen er skudt i gang. Det enorme pres, der følger de høje forventninger fra én selv, ens forældre, samfundet osv. Især ventetiden efter eksamen er afsluttet, og læreren og sensoren voterer elevens karakter, er især en angstprovokerende situation.

Som afslutning på performancen får deltageren at vide at *tiden er gået*, og at de nu skal vente udenfor lokalet, mens der voteres karakter. De ender dog ikke med at komme tilbage i lokalet og få at vide hvilken karakter de får, da gruppen ønsker at vække en mangel på afslutning for deltageren. Især i forbindelse med lærerens skuffet attitude der kunne hentyde til at de desværre er dumpet eller ikke har vist nok under eksamen for at kunne bestå.

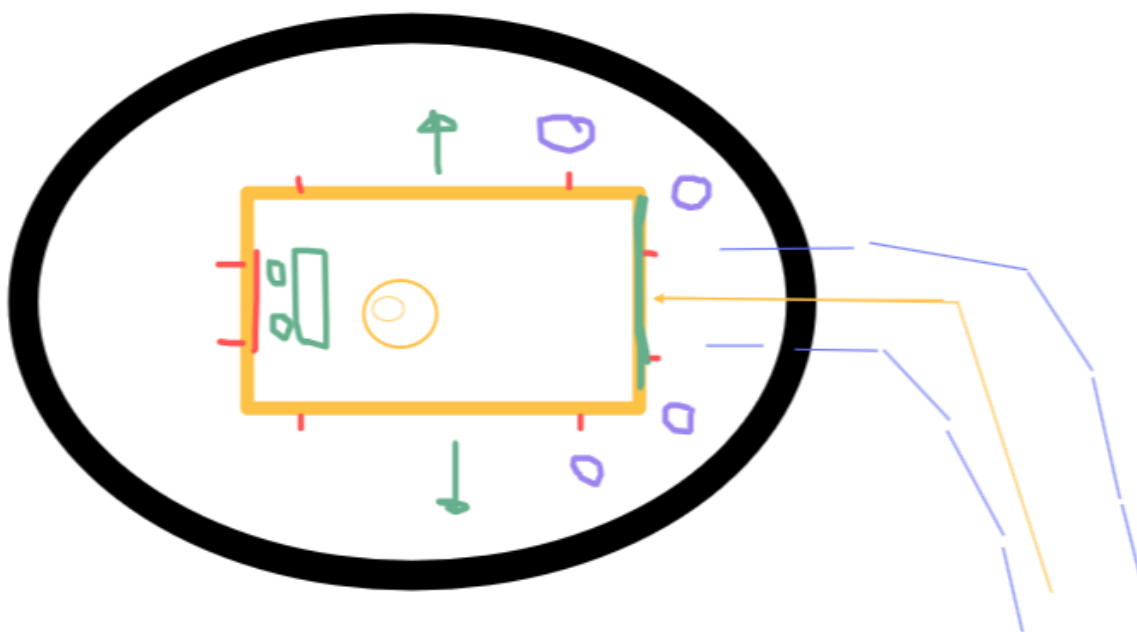
Rummets udformning

Efter brainstormen gik gruppen i gang med at planlægge rummets udformning i detaljer, i forbindelse med teorien *Space and Place* af Jane Collins og Andrew Nisbet. Med særligt fokus på designets funktioner og formål, blev der diskuteret brugen af ophængt "vægge" der kan trækkes op og ned efter scenens behov. Væggene er hvide plader, der skaber et mindre aflukket, genkendeligt rum inde i Blackboxen. De skaber klasseværelset for eleven og giver dem en sans for dimensionerne, der definerer rummet. Disse kulisser kan trækkes op og ned under performancen ved at trække i snorene og åbner op for rummets perspektiv. Denne effekt kunne have været anvendt under scenen i mørket med formål at forvirre deltagerens stedsans for rummets dimensioner.



Figur 17: Visualiseringer af ophængte vægge i Black Boxen. Julie Lærkegaard d. 12/09-23.

Mørket og rummet kan føles større end forventet. Disse blev fravalgt undervejs på grund af tekniske vanskeligheder samt effekten af uvidenhed, der opstår uden væggene, blev foretrukket til performancen. Væggen bag læreren og sensoren kunne også have indeholdt vinduet, introduceret tidligere i prototyping, men dette element blev senere også fravalgt.



Figur 18: Plantegning over rummets opbygning, med ophængte vægge samt 4 højttalere. Léa Gitta Thebaud d. 04/12-23.

Lyd i performance

Undervejs performance ønskede gruppen at afspille lydclip fra de udførte interviews. Derfor blev der prioriteret med at udforske forskellige programmer der kunne afspille lyd fra forskellige højttalere efter behov. Formålet lå således, at skifte mellem 8 højttaler, placeret omkring rummet, der spillede forskellige lydeffekter samt selve lydclip afhængig af hvilket effekter gruppen ønskede at skabe.

Dette kunne lade sig gøre ved at anvende et lydkort, der kunne tilkobles til de forskellige højttaler, via et program på computeren. Her havde FabLab været hjælpsomme og fået installeret programmet *Studio One*, der kunne udføre den ønskede komplekse handling med højttalerne. Et problem gruppen stødte i var begrænsningen af højttalere, der kunne anskaffes indenfor projektperioden, og resulterede i et reduceret antal på 4 højttalere. Muligheden for at give et rumlig effekt var stadig positivt men ikke af samme kvalitet.

Efter højttalerne var sat op, skjult i hvert hjørne, blev de forskellige lydclips af interviewene sat ind og bearbejdet i *Studio One* programmet.



Figur 19: Billed af Phillip og Casper der arbejder på den tekniske lydopstilling. Julie Lærkegaard d. 13/12-23.

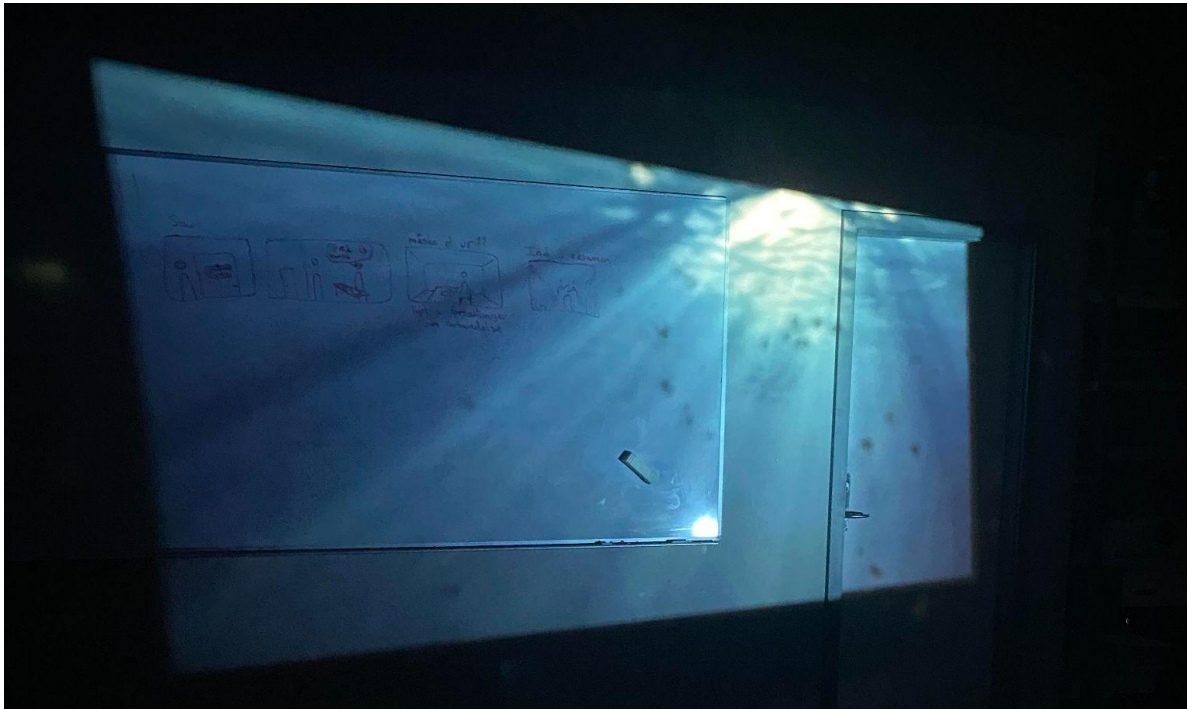
Den immersive effekt af højtalerens placering krævede, at forskellige lydklips blev indsat ind i hvert højtalerens spor, samt hvornår disse skulle afspille hvad.

For at performancen opnåede den fulde effekt med lyden, krævede det også, at gruppen anvendte andre lydeffekter for at indikere den rette stemning til hver scene-situation under performancen. Ud fra de interviews kunne gruppen se en gennemgående affekt, nemlig hjertebanken og tankemylder. Hvilket blev gruppen valgte at inddrage i form af lydeffekter såsom hjertebanken og utydelige stemmer der hvisker for at frembringe den rette stemning.

Se bilag under Brainstorm.

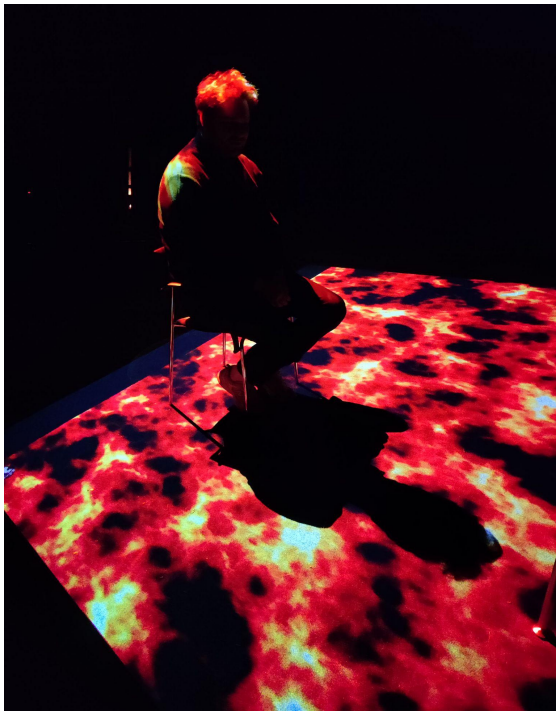
Jordens undergang

En immersiv effekt, gruppen afprøvede at skabe, havde til formål at skabe en visuel illusion for deltagerne under performancen. Meningen med illusionen skulle være at belyse rummet, gulvet eller væggen bag lærerne, med en video af det dybe hav eller universets tomhed. Gruppen afprøvede at skabe effekten ved at anvende en projektor, fastsat over stolen hvor deltagerne sidder.



Figur 20: Billede af test af projekter til performancen.

I stedet for at lyse hele Blackboxen op med lyseffekten, blev det til at projektoren kun lyse en bestemt mængde af arealet foran deltager. Forskellige størrelsesarealer blev afprøvet for at se, hvilke dimensioner kunne skabe den ønskede effekt, bedst.



Figur 21: Test 2 og 3 af projekter i gulvet til performancen.



Figur 22: En af de sidste test af projekter i gulvet.

Videoens indhold blev baseret på temaet “verdens undergang”. Herunder ses eksempler på videoklips fra performancen’s video. Disse er meget korte klips, der skifter meget hurtigt mellem hinanden, hvilket forvirrer sindets stedsans. Effekten har til formål at skabe et visuel oplevelse forbundet med de ord, der fortælles over højttalerne.



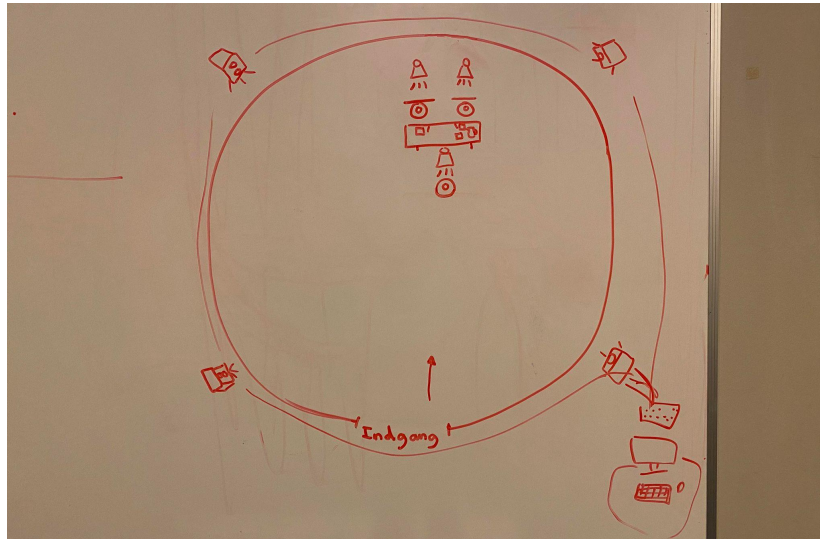
Figur 23: Video materiale til visning i gulvet under performancen.



Figur 24: Video materiale der viser temaet "verdens undergang" til en af scenerne i performancen.

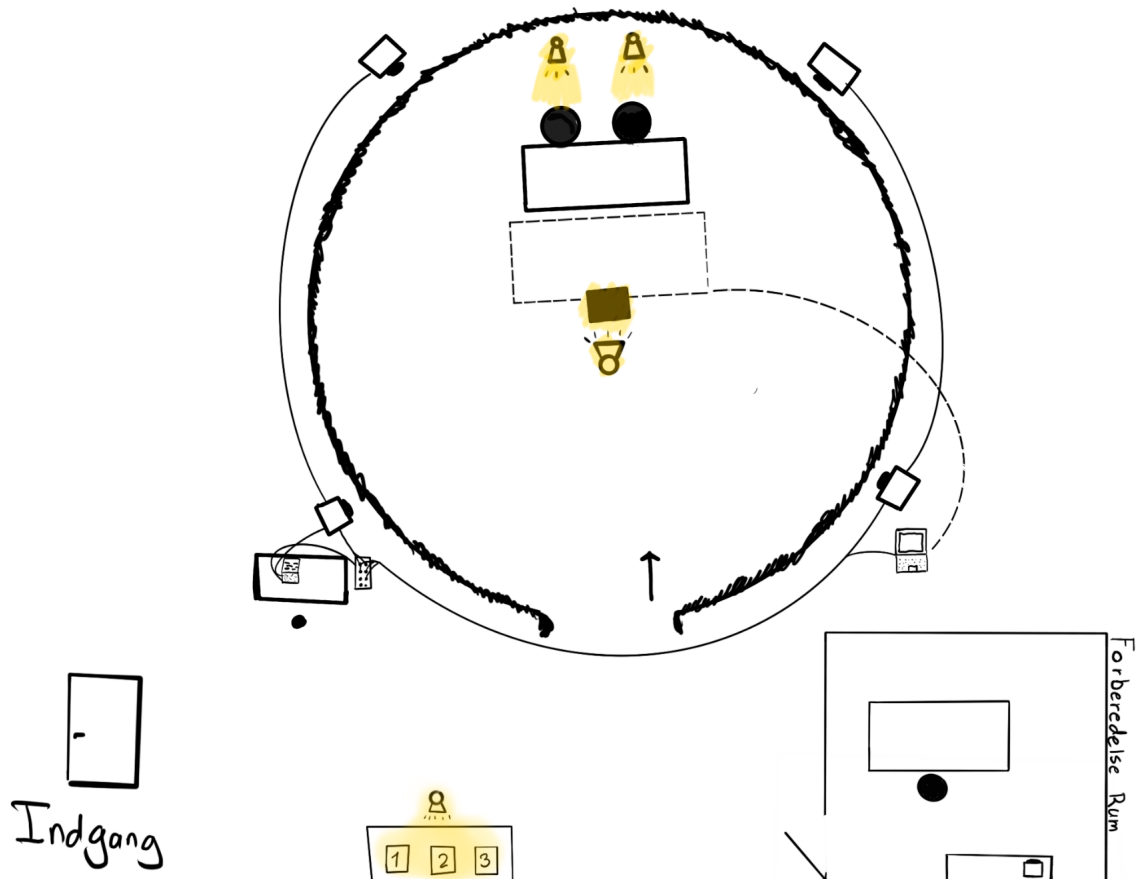
Den færdiggjort planløsning

Som en endelig planlægning af rummets udformning udarbejdede gruppen en plantegning, der visualiserer de forskellige elementers placering i forhold til hinanden, samt deltageren.



Figur 25: Skitse design af rummets opbygning med tilbehør og elementer.

Dog var den første plantegning ikke helt gennemført, da visse dele mangler, herunder en computer som kunne styre projektor, Forberedelsesrummet samt valgbordet. Begge computer stationer blev dækket til og skjult under performancen, så de ikke blev fremvist.



Figur 26: Endelig skitse af hele opsætning af performancen.

Endelige produkt

Det endelige produkt er hvor performancen er sat op, og gjort klar til at blive fremvist over for tilskuerne, som kunne komme til performance dagene. Her har setuppet været under produktion over en lille uges tid, med opsætning af lyd og lys, samt diverse elementer, som er med til at give den fulde effekt af performancen.

Beskrivelse af Design

Rummet er nøje iscenesat for at skabe selve scenografien af en eksamen. Dette har vi gjort ved at fremsætte de klassiske elementer som ses til eksamen, bord, dug og stole til læreren, censoren og deltageren. Hvert element er nøje iscenesat, da vores design involverer lyd og lys. En spotlight lampe er placeret lige ovenover deltagerens stol for at fremvise placering og fokusering på tilskueren. Derudover er der iscenesat to spotlight lamper bag læreren og censorens stole for at give den en silhouette effekt for deltageren der sidder overfor dem. Der er med vilje en længere afstand til bordet for deltageren, fordi der er placeret en projektorer ovenover, som skal give nogle effekter til deltageren under performancen. For at give effekten af at rummet føles større er der skjult 4 højttaler rundt om scenen så når lydeffekterne bliver afspillet, vil de blive hørt gennem rummet under performancen.

Design af “scener”

Storyboard

Som illustreret på figur 27, er performancen struktureret ved hjælp af et detaljeret storyboard. Gruppen har udarbejdet 10 forskellige skitseringer der udfolder forskellige scener, som performancen går igennem. udførelsen af storyboardet har vist sig afgørende og vigtig for at kunne iscenesætte performancen med elementerne lyd og lys som har en sammenhængende rolle for fremvisningen af

scenerne der finder sted fra storyboardet. På den måde har gruppen styr på, hvornår de forskellige scenarier sker under performance.



Figur 27: Skitseringen af Storyboards modellen til sceneopsætningerne.

Beskrivelse af Performance

Scene 1: "Eksamen i gang - vis hensyn"

Tilskuer føres til døren, hvor et skilt med beskeden "Eksamen i gang - vis hensyn". Eksamensvagten åbner døren og inviterer tilskuer ind i rummet. Skiltets funktion har til formål at informere udefrakommende om at der er eksamen i gang, hvilket kan sætte en stemning for den person der skal op.

Scene 2: "Træk et emne"

Tilskueren kommer ind til et mørkt rum, hvor et bord står under et lampe, der lige præcis lyser nok op til at beskueren kan se 3 forskellige dokumenter med hver deres valg. Bordet med emnerne er med til at skabe en form for nervøsitet for at trække det forkerte valg. Vagten står klar til at modtage beskueren, hvor der skal tages et valg mellem de 3 forskellige temaer. Vagten står derefter overfor tilskueren og noterer

ned navn og det valgte emne. Vagten fører derefter tilskueren hen til forberedelsesrummet. Vagten har til formål at observere tilskuerens valg af emne samt notering af navn. Derudover sørger han også for at ingen mobiler eller hjælpemidler er i besiddelse hos tilskueren.

Scene 3: “Forberedelse”

Tilskueren bliver ført ind i det lukkede forberedelsesrum, hvor der er et stykke papir og blyant til at forberede sig sit valg til eksamen. Eksamensvagten giver informationerne om at tilskueren får 5 minutter til at forberede sig inden eksamen starter. Så snart døren slår i, starter en højtaler med at afspille en lydfile, der forklarer ventetiden. Her kommer der sætninger som *“Ventetiden er forfærdelig”* eller *“Du har lige trukket det her, så nu skal du også lige glemme alt andet du har siddet og terpet”*, samtidig med en tikkelyd figurere i baggrunden af lydklippet hvilket kan findes i figur 27.

Scene 4: “Kom ind”

Når lydklippet er afspillet færdig, åbner eksamensvagten døren op så tilskueren bliver imødekommet med mørke. Det eneste sted, der er lys, er henne ved læreren og sensoren, hvor en spotlampe lyser over tilskuerens stol. På den måde føler tilskueren sig virkelig i fokus.

Scene 5: “Du går bare i gang når du er klar”

Når tilskueren har sat sig, fortæller læreren *“Du går bare i gang når du er klar”*, hvor lyset slukkes, så alt er mørkt.

Scene 6: “Stilhed”

Når spotlightet slukkes, giver det muligheden for læreren og sensoren at trække bordet længere tilbage, så tilskueren sidder mere alene og åbent i noget, der føles som et tomt rum, i det der er komplet stille.

Scene 7: "Overvældende følelser"

Her spilles der de lydclip fra de interviews vi lavede med eksamensangst ramte hvor vi har delt de ting de siger i forskellige kategorier i mørke. Her under overvældende følelser bliver der udtalt:

"Det er et kæmpe kontroltab, ikke kan styre sine egne følelser".

"Jeg tror jeg vil beskrive dem som meget voldsomt".

"Jeg tror jo at jeg har styr på det, men så begynder det bare at blive rigtig mange spørgsmål, som jeg slet ikke har styr på og jeg troede.. og så mister jeg tråden".

"Det er sådan meget styrende".

"Og som jeg ikke selv er herre over og selv kan kontrollere".

"Noget der styrer min krop".

"Og det skræmte mig rigtig meget, jeg gør mit bedste for at snakke igennem det fordi jeg kan også godt mærke at jeg ikke er der psykisk i den tilstand jeg viser fysisk, så min krop reagerer som hvis jeg lige er blevet ramt af en bil".

Scene 8: "Udefrakommende pres"

Herefter overvældende følelser, går scenen videre til udefrakommende pres, hvor der bliver tændt for lærernes backlight, så kun deres silhuetter fremtræder over for tilskueren. Her kommer der også effekten af hvisken i baggrunden til lydfileerne for at give effekten af udefrakommende pres:

"Stressende fordi der er så mange mennesker, man konkurrerer med, fordi vi er 800 mennesker på en årgang. Stressende fordi ens karakter rent faktisk betyder noget. Det er ikke alle uddannelser, som hvor bestået er lige så godt som at få 12".

“Det er især mine egne forventninger og min fars forventninger”.

“Min klasse, ikke for at skyde skylden på dem, men de påvirker mig også”.

“Fordi samfundet har jo også sat de her krav op”.

“Så det fylder meget, stress, karakter, mængden af mennesker, man konkurrerer med”.

“Det aldrig var godt nok”

“Og det jo ikke fordi det er en konkurrence, men det kan godt føles sådan, ihvertfald til skriftlige eksamener er du altid bare et nummer”.

Scene 9: “Verdens undergang”

Her er vi i scene 9 hvor lyset fra læreren og sensorens silhouette slukker så mørket trænger på igen i det en lydeffekt af et hjerte banker for at indikere verdens undergang.

“Meget panik tanker, der løber rundt i hovedet og følelsen af at jorden går under”.

“For mig er eksamensangst en form for frygt, frygt for det ukendte”.

“Hvilket er også meget mærkeligt, fordi man jo godt rationelt ved at det sker der ikke. Og det værste der kan ske er at du får en dårligere karakter”.

“Jeg virkelig var på bar bund, også føler jeg også bare, altså jeg kan ikke se ud over den eksamen”.

“Det er som om eksamen er den sidste dør, nærmest en væg, som blokerer for alt det der kunne forekomme efter”.

Scene 10: "Tiden løber ud"

Her stopper de interviewede lydclip hvor en tikkende lyd kommer fra det fjerne og stiger i lyden indtil det sidste tik, hvor alt bliver stille.

Scene 11: "*Det var den tid vi havde, desværre..*"

Den sidste scene som er afrundning scenen, tænder lyset lige efter det sidste tik-lyd, hvor læreren siger det var den tid vi havde, desværre, hvor tilskueren nu bliver vist ud af rummet og der afsluttes.

En analyse af fokusgrupper

En anden analyse udført i projektet fokuserer på fokusgruppernes dialog efter deres oplevelse af performancen. 3 fokusgrupper blev udført. Hvor fokuset var relateret til feedback på performancen, enkelte diskussioner baseret på relevante spørgsmål til problemfeltet, og generelt samtaler om eksamensangst.

Gruppemedlemmerne havde på forhånd delegeret en ordfører, der stiller spørgsmål og holdt samtalen på rette spor. Herunder blev der også holdt øje med at give ordet til de individer, der ønskede at tale, men ikke tog ordet.

I denne rapport tages der udgangspunkt i at beskrive indholdet fra fokusgruppe nr. 3 med Alberte og Patrick. De 2 første samtaler fra fokusgruppe nr. 1 og fokusgruppe nr. 2 kan høres som lydfil under bilag.

Fokusgruppe nr. 1 og 2

Fokusgruppe nr. 1 blev udført hos deltagerens eget hjem, nogle uger efter han oplevet performance. Gruppen bestod af 2 personer, hvoraf Nicholai (deltageren) og Casper (gruppemedlem).

Fokusgruppe nr. 2 blev udført på RUC efter alle havde oplevet performancen. Gruppen bestod af 7 personer, hvoraf 4, Marie, Sebastian, Markus og Patrick (deltagere) og 3 gruppemedlemmer, Léa, Julie og Casper.

Fokusgruppe nr. 3

Og det tredje bestod af 5 personer, hvoraf 2 var deltagere og 3 var gruppemedlemmer. På grund af få deltagere til rådighed denne dag, deltog en tidligere deltager ved navn Patrick, fra fokusgruppen nr. 2.

Alberte begyndte med at beskrive, at hun ikke kunne anskue hvornår performancen begyndte, da gruppemedlem Léa fulgte deltagerne ned til rummet, og stille spørgsmålet om hun var klar til denne eksamen, samt om hun følte sig forberedt til det.

Det næste hun nævner er de 3 valg, ved valgbordet. Hun troede, at hendes valg ville udgøre et af 3 forskellige oplevelser, og var meget virkningsfuldt. Men at manglen på indhold på bagsiden var mærkelig og forbavset hende lidt. Her forslår hun at have utydeligt skrift eller forvirrende matematik kunne være påvirkende for deltagerne. Ikke at kunne forstå eller *afkode* det. Usikkerheden der beplantes allerede *der* i performancen.

Den stressende tikken anvendt under opholdet i forberedelsesrummet var også en effekt, der skilte sig ud. Hun nævner dog også at højtalerne ikke lød "godt" og hun havde svært ved at høre hvad der blev sagt. Deltager nr # nævner også at lydeffekterne skilte sig ud for ham, især hjertebanken i eksamensrummet. Det fik hans hjerte til at banke hurtigere, og han følte sig stresset. Det overvældende mørke der opstod efter lærerens replik var overraskende for Alberte da hun troede det ville påvirke hende mere. Herunder antager hun at dette skulle repræsentere at klappen gik ned for eleven.

"Man blev opslugt af det når ens visuelle sans var væk, men så snart man kunne se noget, så var det som man blev revet lidt væk fra den følelse der var. Og det er enormt virkningsfuldt, at man ikke kunne se noget. (...) Hvordan man blev hevet ind og ud af det." Alberte (2023)

Hun beskriver også, at forvirringen opstod i hende i forhold til de lydclip og deres pludselige *cuts*, at det tog hendes fokus væk fra indholdet af lydklippene. Hun foreslår også brugen af flere reelle lydeffekter, der kan tage deltageren ud af performancen og tilbage i realiteten. At skiftet skaber forvirring og man mister stedsansen. *Hvad er reelt og hvad er performancen?*

Alberte oplevede performancen med en lærer (gruppemedlem Julie) der under performance scene: "udefrakommende pres", skriberet højlydt på en notesblok og skiftet fra at kigge på hende og kigge ned på blokken. Dette effekt skabte en psykisk afstand mellem Alberte og læreren, som hun syntes var påvirkelig og intens. Relationen mellem dem blev brudt det øjeblik læreren kiggede ned i hendes blok og noterede.

Patrick nævnte at han tit bliver distraheret under eksamener og kigger meget udenfor vinduerne. Alt udefra kommende visuelle støj, begrænser hans eksamener. Han kunne relatere til den visuelle effekt med projektor, og videoens meget stressende hastighed i klip. Han mente at stilhed og mørke efter sekvensen kunne være et spændende element at opleve.

Alberte kunne genkende nogle elementer fra performancen i forhold til hendes oplevelser ved eksamener. Hun syntes dog at stilheden skulle have varet længere for at få hende til at stresse over hvad de egentlig skulle gøre med dem selv. Især flere "pauser" hvor der opstår total stilhed mellem scenskift. Hun foreslår at gøre endnu mere ud af uvidenheden hos deltageren ved ikke at give dem directioner eller forklaringer til hvad de skal til at gøre.

"Det er det, jeg hader ved eksamener. Det er, at man ikke ved hvad man skal."
Alberte (2023)

Et spørgsmål stillet til deltagerne var *"hvilke udefrakommende pres oplever i?"*, hvilket Patrick siger er hans familie, især i forhold til valget af uddannelse, der helst skal følge familiens håndværk. Dårlige oplevelser og stress, han oplever i forbindelse med eksamener, har påvirket hans lyst til at færdiggøre uddannelser gennem tiden. For Alberte er det skolen, hendes egne forventninger og hendes familie, hun nævner som værende udefrakommende pres. Hun beskriver især lærernes feedback på opgaver, når de responderer med "Der er potentiale til mere". Hendes lærer og hende selv ved at hun kan mere, men eksamensformen begrænser hende fra at vise sine fulde potentiale.

“Hvor påvirkelig er denne performance som medie? Og kan den anvendes som informationsmedie som den er nu?” Léa (2023)

For gruppemedlemmet Julie (den eneste til fokusgruppen der ikke oplever eksamensangst) var det især hendes bekymring om at være censor overfor nogen som oplever eksamensangst, og mente at denne performance kunne gøre hende opmærksom på problemet og dermed snakke med den potentielle elev om der behov for eksamen. Om der skal stilles spørgsmål eller om hun i stedet skal lade læreren føre ordet osv. Patrick mente at performancen kunne vække mere opmærksomhed omkring problematikken folk oplever, åbne øjnene op for samfundet om at ændre på eksamensformen, tilbyde mere hjælp samt skabe mere forståelse for de eksamensangstramte.

“Man skal ramme nogle mennesker, som måske ikke ser det.” kommenterer Alberte.

Spørgsmålene stillet under eksamen, efter hun har præsenteret hendes fremlæggelse, er det element under eksamen, der *“trigger”* Alberte, hvor hun derefter kommenterer at disse ikke kan tages fra eksamen da disse er hvad der testen elevens viden og faglige forståelse. For at mindske hendes angst, stiller hun på forhånd spørgsmål til læreren og censor, omkring eksamens gangen samt at få skabt en komfortabel forbindelse med dem, inden hun skal ind til selve eksamen. Hun afslutter med at anerkende, at det er noget, man skal have overskud til, hvilket ikke alle har i denne situation. Patrick anerkender at han er rigtig dårlig til repetition og kan derfor have svært ved at svare til eksamen.

At kalde det eksamensangst under eksamen er at blive stemplet med forudantagelser, beskriver Alberte, i stedet siger hun at hun er sindsyg nervøs, da dette mindsker manifesteringen af hendes angst.

Gruppen viste derefter de 2 deltagere ExperienceLab og Performancen opbygning, hvor samtalen blev videreført.

I forhold til skiltet *“eksamen i gang - vis hensyn”* havde Alberte ikke nogen reaktion.

Alberte fortæller især i forhold til stilheden fra læreren under performancen, den uvidenhed og forvirring der opstår, er et fedt element. Hvor Patrick hellere mener at lærerne skulle spørge en masse forvirrende spørgsmål som han ikke kan nå at besvare. Han bliver nemlig dårlig tilpas når dette sker for ham.

Gruppen nævner lydeffekter af dømmende utydelige stemmer der afspilles under en af scenerne, men for Alberte var det ikke overvældende nok og oplevede at hun ikke hørte det over lydklippene. Også lydklippene påvirkede hende mindre end hun havde forventet, de var for lave i lyd til at gøre en virkning på hendes tilstand. Patrick kommenterer derefter at lydclip af ord *stablet over hinanden* i forbindelse med de forvirrende spørgsmål, han foreslog tidligere ville have sat ham i en stresset tilstand.

Alberte kommer over på papiret i forberedelsesrummet's formål, og at hun ikke oplevede nogen virkning da hun ikke vidste hvad hun skulle gøre med sig selv. Hun foreslår at valgpapiret kunne have spørgsmål der, igen, er utydelige eller forvirrende, som man instinktivt ville begynde at prøve og besvare.

“At sætte en opgave i gang, det tror jeg trigger rigtig mange.” Alberte (2023)

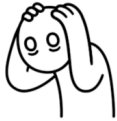
Diskussion

I dette afsnit diskuteres der ud fra arbejdsspørgsmålene; “Hvilke affekter opleves der ved eksamensangst?”, “Hvordan kan eksamensangst visualiseres, således at deltager opnår en større forståelse for affekterne af det?” og “Hvad skal deltagerne gøre med deres nye viden?”.

1. “Hvilke affekter opleves der ved eksamensangst?”

Med udvikling af design, interview analyse og udførelse af performancen kan vi nu dykke ned i arbejdsspørgsmålene og begynde at diskutere de forskellige resultater og viden vi har modtaget. Vi modtog allerede ny viden fra interviewene hvor vi lærte mange forskellige affekter de forskellige eksamensangst ramte oplever under deres eksamener.

Derfor har vi opsat en opsamlings tavle som kan ses på figur 28 hvor vi har de interviewede svar inden for de fysiske og psykiske der rammer dem før, under og efter eksamen. Efter at have analyseret interviewene fandt vi frem til at der var et mønster, da flere de interviewede oplevede de samme former for affekter i deres eksamensperioder.

- Leonore**
- Det psykiske både før og efter eksamen
 - Frygten om dårlig karakter
 - Ventetiden for at modtage karakter
 - Sved i håndflader
 - Hjerter der banker
 - Besked om tid tilbage af eksamen
 - Sidde blandt mange mennesker til stedprøven
 - Frygt for selve eksamens lokale
 - Eksamensformen fylder en del
 - Karakter fylder så meget på Jura
- 
- Clara**
- Starter meget tidligere før eksamen
 - Mister følelsen af kontrol over egen krop og følelser
 - Unaturlig følelsesstilstand
 - Tager social afstand fra andre
 - Prokrastinering overfor at starte/læse op/osv..
 - Katastrofetanker
 - "Sætter sig i maven"
 - Kvalme
 - Besvimer inden eksamen
 - Følelsen at kroppen krampes
 - Mister appetiten (ugen før eksamen)
 - "paniktanker der løber rundt i hovedet og følelsen af at jorden går under"
 - Rationelle tanker om at dette kun er op i ens hoved

- Fysiske:**
- Hjerterbanken
 - Svedige håndflader/ Kolde ekstremiteter
 - Omringet af andre elever/Fremmedgjort
 - Kvalme
 - Besvime
 - Overvældende følelser
 - Ryster
 - Åndenød
 - Mangel på appetit
- Psykiske:**
- Frygten for dårlig karakter
 - Angsten dykker op på individuelle tispunkter
 - Tankemylder/Blank
 - Tidspress/Dårlig tidsfornemmelse

- Efterskole elev:**
- Overdøvende hjerterbanken.
 - Sved og klamme hænder.
 - Tanke mylder.
 - Bruger høj musik for at overdøve tanker og andet larm.
 - Svært ved at trække vejret.
 - Mangel på tid/dårlig tidsfornemmelse.
 - Bange for strikse lærere eller censorer.
 - Elever der keder sig.
 - Ens reaktioner, når man mister kontrollen af ens krop, kan være voldsommere end man tror.
 - Karakterer påvirker ens præsentation.
 - Høje forventninger til en selv.
 - Bange for at skuffe folk, m.m.
 - Gik til test for at mindske eksamensangsten, skolens vejledning.
 - Hun fandt ud af at det forværrer eksamensangsten med folk hun kendte.
 - Havde det nemmere med at fremlægge for fremmede.
 - Mindre grupper hjælper også.
- Léa:**
- Varer længere før eksamenerne.
 - Føler sig begrænset.
 - Mister lyst til at spise, sove, hobbyer, m.m.
 - Bange for 'the unknown'.
 - Tror ikke på sig selv under pressede situationer/eksamener.
 - Fryser helt op/bliver stiv i kroppen.
 - For mange spørgsmål - bliver nervøs og mister troen på sig selv.
 - For høje forventninger til sig selv.
 - Far og samfund med høje forventninger i forhold til succes.
 - Græder.
 - Ryster.
 - Ikke mange tanker i hovedet, men det fylder mere end omgivelserne og situationen.
 - Føles som om man bliver kørt med.
 - Eksamen er det sidste i ens liv. Der sker intet efter/kan ikke se frem.

Figur 28: Board med de fælles affekter fra de interviewede.

Som kan ses på figuren 28, har vi taget nogle uddrag fra interviewene med Clara, Leonore, Léa og Efterskole Eleven. Hver især oplever eksamen anderledes, da eksamensangsten har forskellig effekt på de studerende. Der blev blandt andet nævnt, "00:56 [...] Det er et kæmpe kontroltab. Fordi man nemlig ikke kan styre sine egne følelser." - (Clara interview, se bilag dokumentet). eller, "Det kan jo vise sig som en enormt ufokuserethed, fordi alting går så hurtigt. Det er stress, det er hjerterbanken." - (Leonore interview, se bilag dokumentet).

Nogle af de affekter der går igen fra interviewene er tankemylder, tidspress og indre frygt, hvor det fysiske er overvældende følelser, hjerterbanken og rystelser. Dette er de mest fremhævede affekter der sker for de eksamensramte.

2. “Hvordan kan eksamensangst visualiseres, således at deltager opnår en større forståelse for affekterne af det?”

Med udgangspunkt i de affekter som beskrevet ovenfor, kommer spørgsmålet så til, hvordan disse affekter kan blive visualiseret.

En af de fysiske affekter der blev nævnt jævnligt i vores interviews, var en forhøjet hjertebanken. Denne affekt ville have været svær at visualisere, uden at fysisk være nødt til at banke på deltagerens bryst, men ved brug af lyd er det muligt at påvirke hjertebanken. På samme måde at vi ved brug af rytme, kan få et helt publikum til at komme i samme rytme med klap eller lignende, kan lyden af hjertebanken der er hurtigere end deltagerens egen, være med til at ændre på sin egen hjertebanken for at komme i samme rytme. (Christensen, 2016)

Af psykiske affekter er der blevet valgt at fokusere en del af dem ved brug af lyd også, dette har blandt andet været med tankemylder, som er blevet visualiseret med en masse hviskende stemmer i baggrunden. Tid og tidspres blev brugt til både forberedelseslokalet og til selve eksamen, med et tikkende ur. Denne lydeffekt kunne være blevet forstærket ved at sætte tempoet på den tikkende lyd en smule op, da hjernen er psykisk i stand til at fornemme at tempoet ikke er helt korrekt og at der er noget galt.

Bekymringsfasen, beskrevet i baggrundsviden, er også blevet visualiseret i form af den lange og tomme afslutning, hvor deltager bliver sendt ud af lokalet uden en form for endelig karakter, men en stærk skuffelse fra censor, der spiller ind i frygten for en dårlig karakter, som flere af interviewene nævnte.

Ved at bruge den viden opsamlet fra Shearing's teori om awareness, var performancen opsat så der ofte kun var fokus på et par enkelte af disse affekter ad gangen, så deres indvirkning var stærkere.

Flere af de affekter der blev nævnt kunne være blevet visualiseret, men blev fravalgt i sidste ende. Temperatur relaterede affekter som sved og kolde ekstremiteter, kunne

være blevet visualiseret ved brug af radiatorer og kølere, der bliver pustet på deltageren.

Efter performance blev nogle af deltagerne samlet for at lave en fokusgruppe, hvor der blev givet feedback på, hvad de syntes om performance og hvorvidt det lykkedes at visualisere disse affekter der var ønsket. Til disse fokusgrupper blev der blandt andet nævnt *“jeg følte faktisk at jeg var til eksamen”, [...] “Også synes jeg baggrundslyset på sensorerne var også godt og der må jeg indrømme der følte jeg virkelig at nu bliver jeg afhørt og får stillet de der nasty spørgsmål man bare frygter”*. - (Nickolai fra fokusgruppe interview, se bilag dokumentet). Der var dog også feedback med ting der kunne forbedres under performance, *“Den knaset lidt i lyden så det var lidt svært at hører det når man var inde i det rum når man havde trukket opgaven”*. og *“Det havde været federe hvis der stod noget på opgaven så man rigtig følte at nu skulle du have en opgave om det her, historie, matematik, dansk eller engelsk. – jeg følte jeg skulle til eksamen og forberede mig og gøre klar til min eksamen”*. - (Nickolai fra fokusgruppens interview, se bilag dokumentet). Dette var informativt for gruppen at modtage, da det gav indtrykket at performance og måden vi havde visualiseret en eksamen på, var delvist korrekt, da det fik fremhævet nogle affekter.

3. “Hvad skal deltagerne gøre med deres nye viden?”

Vores fokus med performance har været til formål at skabe awareness om eksamensangst og ikke finde en løsning til emnet. Derfor håbede vi at vores performance ville opfylde flere vigtige forventninger ud fra de virkemidler vi gjorde brug af.

Vi havde fra start af dels forventninger til, at vores performance skulle give udtryk for eksamensangst. Vi gik ikke kun efter at informere vores målgruppe, men også at inddrage dem aktivt i selve performance ved at være den, der skulle sidde foran en lærer og sensor. Det er hele ideen med at de kan føles som centrum i performance,

hvor de så modtager en kombination af det visuelle, auditive og følelsesmæssige elementer.

Derved ville performancen vække opsigt omkring eksamensangst for dem, der ikke er kendt ved følelsen af situationen. Vi håber yderligere også at dette vil lede til selvrefleksion om, hvordan individet selv agerer for dem, der har eksamensangst. Dette ville gavne både dem med eksamensangst og dem som er i samme rum. Vi kan dog endnu ikke videre analysere, om vores performance giver effekt fremadrettet på om folk i samfundet er mere opmærksomme på eksamensangst på nuværende tidspunkt, da det vi har fremstillet er et mindre brik i et større spil.

Det ville kræve yderligere efterspørgsel fra de deltagende i fremtiden. Vores performance ville også kræve en større form for publikum, dvs. flere udefrakommende som lektorer, sensorer, flere elever som ikke kender til eksamensangst.

For at skabe et større opråb omkring eksamensangst krævede det en større mængde målgruppe. Dog er mulighederne der i form for at kunne fremvise reklamer med lignende performance scenedesign som vi gjorde brug af med storyboardet.

Det der også lå til formål for vores performance var at invitere diverse institutioner, dem vi interviewede samt lærere og censorer. som vi havde kontakt med under processen af performancen.

Formålet med at invitere dem alle ud til vores performance var at de ville få muligheden for at kunne deltage og opleve performancen, hvilket skulle udløse nogle forskellige reaktioner og frembringe tankevækkende forståelse for problemet, eksamensangst. Fokusgrupperne efterfølgende ville give en ekstra mulighed for at lærerne og sensorerne kunne høre hvordan de eksamensramte studerende havde oplevelse og forklarer om vores performance havde de samme effekter. Med den nye forståelse for problemet håbede vi at det ville skabe effekt for fremtiden hvor der ville kunne opstå ændringer i de nuværende eksamens rutiner.

Konklusion

Eksamensangst er en udfordring, som berører danske elever og studerende. Gennem vores analyse og performance har emnet eksamensangst vist at dette ikke kun er en individuel bekymring, men mere en problematik der har implikationer for samfundet. Der kan opstå komplikationer for fremtiden, da karaktersnit har en afgørende rolle for jobmuligheder.

Der findes ingen løsning på at nedbryde selve angsten for eksamen, men ved at anerkende og fremhæve dens tilstedeværelse på samfundsplan kan der skabes et fælles opmærksomhedsvækkende accept for at elever og studerende lider af det.

Performancen udviklet i dette projekt er et eksempel på en informativ medie, der kan anvendes som visualisering af hvordan eksamensangst kan opleves. Hvor fokusgrupperne har kunne give feedback på de elementer og effekter, som de mener har haft en indflydelse på deres forståelse for oplevelsen. Derfor kan man vurdere performancen som en prototype, der kan forbedres flere gange før den kan betegnes som færdigudviklet. Og selv derefter kan den videreudvikles endnu mere for at tilpasse sig mediets behov. Performancen som gruppen har udviklet og udført, kan ikke genskabes igen, dog kan rammerne, effekterne osv. genskabes. Men den individuelle oplevelse, hvert deltager oplevede under projektet, vil aldrig kunne genskabes identisk. For deltagerne, har performancen vist sig at være en informativ og påvirkende måde at modtage information på. Det abstrakte kunst element, dramatiseringen er indforstået hos den enkelte at have formål at påvirke og visualisere affekterne som kan opleves ved eksamensangst.

Individet kan derefter tænke videre på deres oplevelser og hvilken rolle de selv spiller i problematikken. Måske skal forældrene prøve at mindske det overvældende pres, måske skal uddannelsesministeriet gentænke eksamensformen.

Det første trin i at gøre en forskel, er at anerkende problemet og derefter finde en løsning.

Projekt refleksion

Refleksionen har været til at give gruppen et tilbageblik på projektet og overveje hvilke andre metoder eller måder vi har kunne gennemføre projektet samt dets performance. Der er nogle punkter som har været mest betydningsfulde for gruppen at reflektere over gennem projektet som kunne have skiftet retning både for gruppen, undersøgelse og performancen.

Med projektets fremgang har der været meget, gruppen har kunne reflektere over. Der er forskellige tilgangsmåder og vinkler, projektet kunne have været gået i retning mod. Undervejs i projektet fik gruppen ikke den ønskede kontakt til visse skoler i Roskilde, hvilket gjorde at gruppen måtte kontakte andre skoler og studiesteder. Dette gjorde at arbejdsplanen blev strukket ud og kom derfor lidt bag tidsplanen. Dog, fik vi kontakt til Københavns Universitet hvor flere studerende ville samarbejde.

Længere inde i projektet nær vores performance opstod der problemer i gruppedynamikken. Dette gjorde at opsætningen af performancen blev anstrengt og unødvendig besværlig. Dette gjorde at testning og fremstillingen af performancen blev kompliceret, men fuldført. Der blev afholdt et vejledende krisemøde hvor gruppen kom til konklusion om at fuldføre projektet igennem.

Efter vores performance har gruppen også reflekteret over hvad for noget ny viden vi har modtaget efter designet. Vi lærte at stilheden og intetheden er med til at skabe en frygt under performancen. At sidde uden at vide hvad der skal ske, sætter gang i ens forsvarsmekanismer for at føle sig tryk i en situation der ikke er kontrol over.

Succesen med denne performance trods de komplikationer, gruppen har været igennem, kan vi se at der har været effekt og debat omkring emnet eksamensangst. Dette kan være en mulig start til at se udviklingen for et bedre studiemiljø, der tager højde for eksamensangst.

Litteraturliste

Bohni, M. K. (n.d.). *Eksamensangst*. Psykolog MALENE KLINDT BOHNI.

<https://maleneklindtbohni.dk/eksamensangst/?cn-reloaded=1>

Bohni, M. K. (2017, august 8). *Hvordan håndtere jeg eksamensangst?* Psykologer I

Danmark. <https://psykologeridanmark.dk/2017/08/eksamensangst/>

Buzan, T. (1991). *Use both sides of your brain*. Penguin Publishing Group.

Christensen, E. (2016). Musik går direkte i kroppen. In *Biblioteker og musik*.

Perspektiver (pp. 25-29). Slots- og Kulturstyrelsen, København.

Cross, N. (2011). *Design Thinking: Understanding How Designers Think and Work*.

Bloomsbury Publishing.

De Bono, E. (1967). *The Use of Lateral Thinking*. Cape.

Design Council (Ed.). (2005). *A study of the design process – The Double Diamond*.

Heiselberg, L. (n.d.). Fokusgrupper og forskellige intelligenser. *MEDIEKULTUR* 45.

Hvass, H. (2015). *Eksamensangst. Et problem vi skal løse i fællesskab*.

Samfundslitteratur.

Kelley, T., & Littman, J. (2006). *The Ten Faces of Innovation: IDEO's Strategies for Beating the Devil's Advocate & Driving Creativity Throughout Your Organization*. Profile.

Kolko, J. (2011). *Thoughts on Interaction Design*. Elsevier Science.

Kvale, S. (2014). *Den kvalitative forskningsintervjuen*. Studentlitteratur.

Netdoktor.dk. (2016, May 19). *Eksamensangst*. Netdoktor. Retrieved Oktober 29, 2023, from <https://netdoktor.dk/sygdomme/fakta/eksamensangst.htm>

Pallant, C., & Price, S. (2015). *Storyboarding: A Critical History*. Palgrave Macmillan.

Shearing, D. (n.d.). *About*. David Shearing. Retrieved December 15, 2023, from <https://www.davidshearing.com/about>

Shearing, D. (2017). Audience Immersion, Mindfulness and the Experience of Scenography. In *Scenography Expanded* (p. 19). Bloomsbury Publishing.

Skov, I. K. (n.d.). *Præstations- og eksamensangst gruppe*. UngLiv.dk. Retrieved December 30, 2023, from <https://www.ungliv.dk/born-unge/behandlinger-for-grupper/praestations-og-eksamensangst-gruppe/>

Space and Place. (2012). In J. Collins & A. Nisbet (Eds.), *Theatre and Performance Design: A Reader in Scenography* (pp. 65-71). Taylor & Francis Group.

Studienet.dk. (n.d.). *Eksamensangst*. Studienet. Retrieved December 15, 2023, from <https://www.studienet.dk/guide-til-gymnasiet/eksamen-og-proever/eksamensangst>

Tuan, Y.-F. (1977). *Space and Place: The Perspective of Experience*. University of Minnesota Press.