

ANGST



Overwin faalangst



Universiteit Leiden

Universiteit Leiden. Universiteit om te ontdekken.

Inhoud

Wat is faalangst? **3**

Hoe pak je faalangst aan? **6**

Advies op maat **10**

Help jezelf **10**

Meer informatie **11**

Wat is faalangst?

Faalangst is de spanning of angst die je ervaart in situaties waarin je beoordeeld wordt en een prestatie moet leveren. Dit uit zich met name op school of tijdens een studie. Maar ook sporters, musici of toneelspelers kunnen er last van hebben. Van faalangst is sprake als je in dergelijke gevallen onder je niveau presteert doordat je zenuwachtig bent.

Stress en prestatie

Presteren kan een bron van stress zijn. Je wordt beoordeeld en de uitkomst staat nog niet vast. Daarnaast wordt goed presteren vaak gekoppeld aan iemands waarde. Onvoldoende presteren kan daarom leiden tot verminderde eigenwaarde of het idee dat je gezichtsverlies lijdt.

Wanneer we iets in ons leven zien als een gevaar (in dit geval de situatie waarin we moeten presteren), reageert ons lichaam daarop met de zogenaamde vecht- of vluchtreactie. Het waarnemen van gevaar leidt tot allerlei hormonale reacties in ons lichaam die ons klaar maken om te vechten of te vluchten. Denk hierbij aan een droge mond, een hart dat sneller klopt, zwetende handen. Met die reactie is op zich niets mis, het heeft de mens altijd geholpen te overleven. Zit je echter op een tentamen, dan is deze reactie minder handig. Er is niet werkelijk een gevecht te leveren (alleen een goede prestatie) en vluchten is niet nodig. Een hoog stressniveau tijdens een tentamen of andere beoordelingssituatie is vervelend.

Een beetje stress is helemaal niet verkeerd en leidt juist tot beter presteren. Het is de overmaat aan stress die het presteren bemoeilijkt. Dit leidt bij veel studenten tot een vicieuze cirkel. Ze denken dat als ze faalangstig reageren, ze minder goed zullen presteren. En juist de angst om slecht te presteren, zet aan tot de stressreactie in hun lichaam, wat uiteindelijk inderdaad kan leiden tot mindere prestaties.

Het effect van faalangst op je prestaties

De ervaring van de studentenpsychologen is dat het uiteindelijk niet zozeer de stress is die de prestatie beïnvloedt, als wel het piekeren erover. Immers, je kunt je gedachten maar op één ding tegelijk richten. Wanneer je piekert, gaat je aandacht naar jezelf en allerlei rampscenario's, en blijft er onvoldoende aandacht over om je te focussen op de taak die voor je ligt: het tentamen of de presentatie.

De angst voor de prestatiesituatie beïnvloedt ook de voorbereiding op deze situatie. Studenten met faalangst zijn geneigd alles te willen weten. Dit leidt tot detaillistisch leren en kan juist maken dat de grote lijn en kern wordt gemist. In sommige gevallen is de spanning zo groot, dat studenten uitstellen om aan de slag te gaan. Ze houden zich dan voor dat als ze falen, het niet komt omdat ze het niet kunnen, maar omdat ze nu eenmaal niets hebben gedaan.

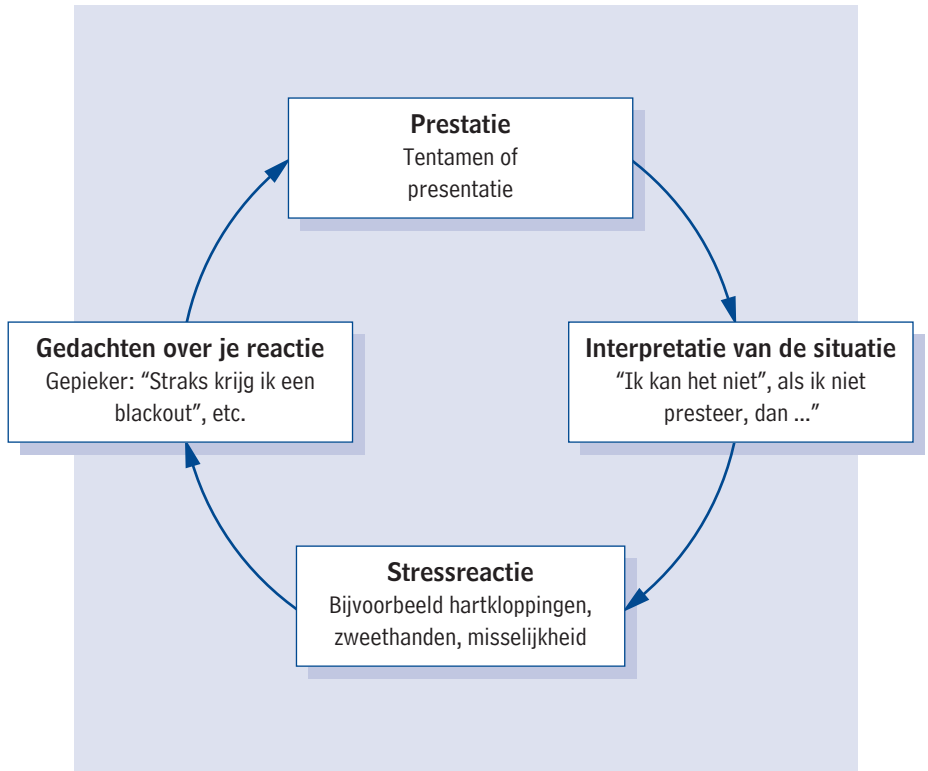
Op dezelfde manier kan faalangst ook de strategie tijdens de prestatiesituatie beïnvloeden. Zo zijn studenten met faalangst geneigd op het tentamen vragen te snel te lezen, waardoor ze soms de kern missen. Anderzijds durven ze niet te vertrouwen op hun antwoord en kan het alsmaar corrigeren van eerder gegeven antwoorden leiden tot vermindering van resultaten. Vaak is de eerste ingeving (mits de vraag uiteraard goed is gelezen) de beste. Om die reden kan het een nadeel zijn tot het einde te blijven of zelfs meer tijd te krijgen. Meestal is het beter het tentamen te maken, één keer goed te corrigeren en dan het tentamen in te leveren. In figuur 1 is de vicieuze cirkel van faalangst schematisch weergegeven.

Black-outs

Blokkade en black-out zijn twee begrippen voor één verschijnsel, namelijk dat informatie die opgeslagen is in het langetermijngeheugen tijdelijk niet toegankelijk is. Een onschuldig voorbeeld: je zoekt naar de naam van een film en deze wil je maar niet te binnen schieten, terwijl het antwoord op het puntje van je tong ligt. Het krampachtige zoeken naar het juiste antwoord verhindert het vinden van het antwoord. Op het moment dat je denkt 'dan maar niet', schiet de naam je te binnen. Zo werkt het vaak ook op een tentamen. Wanneer je krampachtig probeert op het antwoord te komen, lukt dat niet.

Figuur 1

De vicieuze cirkel van faalangst

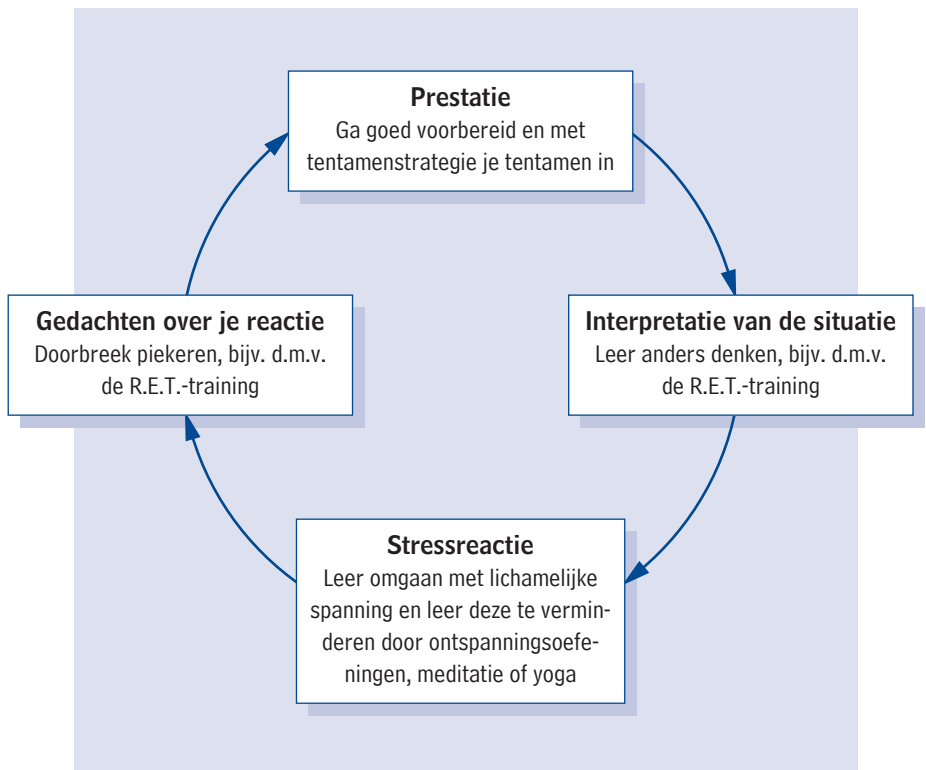


Hoe pak je faalangst aan?

Faalangst is een vervelend probleem waar veel studenten in meer of mindere mate last van kunnen hebben. Gelukkig is hier wel degelijk iets aan te doen. Voor ieder onderdeel van de eerder genoemde vicieuze cirkel is een aanpak mogelijk, zoals blijkt uit figuur 2.

Figuur 2

De aanpak van faalangst



1. Een goede voorbereiding

Volgens sommige onderzoeken binnen het onderwijs pakken faalangstigen hun studie op de verkeerde manier aan. Ze vinden het met name vaak lastig verschil te maken tussen hoofdzaken en bijzaken. Het is een angstige strategie om alles te willen weten. De stof die je op de universiteit te verwerken krijgt, is daarvoor te veelomvattend. Goed studeren betekent actief en strategisch studeren. Dit kun je leren.

Studievragenlijst SMART

Wil je weten hoe je studeert en wat er aan jouw studiemaniër te verbeteren valt? Doe dan de studievragenlijst SMART (Studie Management & Academische Resultaten Test) die je kunt vinden op www.smart.leidenuniv.nl.

Je krijgt na het maken van de test een overzicht met vijf studiefactoren:

1. academische competentie
2. tentamencompetentie
3. strategisch studeren
4. timemanagement
5. gemaakte uren.

De eerste vier factoren sluiten aan op SMART workshops die je kunt volgen. Zo kun je de workshop uitkiezen die bij jou past en eventuele aandachtspunten verbeteren.

Workshops

Zoals je studeren kunt leren, zo kun je ook goede tentamenvaardigheden aanleren. De SMART workshop tentamenzelfvertrouwen helpt je daarbij op weg. Zie voor het workshopoverzicht op www.studenten.leidenuniv.nl onder Studentenondersteuning > workshops en trainingen. Ook is veel informatie over tentamen doen te vinden op www.studietips.leidenuniv.nl.

2. Anders denken

Allereerst ontstaat de stressreactie in je lijf niet zozeer als een reactie op de situatie, maar op jouw interpretatie van de situatie. Je ziet het tentamen, de presentatie of andere situatie waarin je beoordeeld wordt als een bedreiging. Gedachten kunnen ons afleiden van onze taak en ze kunnen leiden tot gevoelens van angst en paniek.

Gedachten die vaak een rol spelen bij faalangst gaan bijvoorbeeld over de eisen die je aan jezelf stelt. Of je doet allerlei pessimistische voorspellingen over de afloop van een tentamen of presentatie. Je denkt mogelijk in allerlei rampscenario's. Ook kun je last hebben van de gedachte dat je pas iets waard bent als je goed presteert. Door te leren deze gedachten onder de loep te nemen en te vervangen door rationele en helpende gedachten, kun je voorkomen dat de spanning zo hoog oploopt.

Als je een situatie niet helemaal onder controle hebt, kan je dat een gevoel van machteloosheid geven. Het is goed te weten dat je wél jouw *interpretatie* van de situatie kunt beïnvloeden.

Piekeren leidt zelden tot oplossingen. Vaak herhalen we alleen in ons hoofd rampscenario's of de dingen die we ooit verkeerd hebben gedaan of vrezen verkeerd te gaan doen. Er zijn manieren om te leren deze gedachten te veranderen, maar ook om piekeren te stoppen, door letterlijk 'stop' te zeggen tegen gepieker. Als je het piekeren doorbreekt, houd je voldoende aandacht over om je op je taak te richten.

Wanneer je ondersteuning wilt om anders te leren denken, kun je naar het open spreekuur van de studentenpsychologen komen. Daarnaast zijn er ook trainingen om het mentale deel van de faalangst aan te pakken.

Door middel van Rationeel Emotieve Training (R.E.T.) kun je anders leren denken en ook de workshop Tentamenzelfvertrouwen gaat hier gedeeltelijk op in.

Meer informatie over deze training en workshop vind je op www.studenten.leidenuniv.nl onder Studentenondersteuning > workshops en trainingen.

3. Ontspan!

Langdurige stress kan leiden tot veel spanning in je lichaam: je spant onbewust je spieren aan, wat kan leiden tot hoofdpijn, verkrampte nek en schouder, of maagpijn. Volgens sommige faalangsttheorieën is het dan ook heel belangrijk om te leren bewust te ontspannen, bijvoorbeeld door ontspanningsoefeningen te doen.

Wanneer je het moeilijk vindt om je te ontspannen, kun je tijdens het spreekuur van de studentepsychologen advies vragen. Er zijn bijvoorbeeld cd's waarmee je je kunt leren ontspannen, of je kunt een groepstraining volgen (*Reduce your Study Stress*).

Maar je kunt ook zelf aan de slag, bijvoorbeeld door yogales te volgen bij het sportcentrum. Meditatie kan je helpen opmerkzaam te zijn, en ook om spanning als zodanig te herkennen. Door vaak te mediteren zul je merken dat je spanning sneller opmerkt en er zodoende tijdig wat aan kunt doen. *Mindfulness* is een vorm van meditatie die daar goed bij helpt.

Op www.studietips.leidenuniv.nl/mind/aandacht.htm vind je er meer informatie over. Op die site kun je ook oefeningen beluisteren of ze downloaden op je MP3 speler.

Omgaan met black-outs

Op het moment dat je tijdens een tentamen krampachtig probeert op het antwoord te komen, lukt dat niet. Maar als je doorgaat naar een volgende vraag of even pauze houdt, merk je vaak later dat je weer op het antwoord kunt komen.

Tijdens een tentamen kun je op onderstaande manieren een blokkade doorbreken:

1. Spoor de aanleiding op.
 - Je wordt vaak gehaast als je gespannen bent. Neem de tijd om de vraag rustig te lezen en beantwoorden.
 - Je wilt alles voor 100% weten. Dit kan niet en is ook niet nodig: het gaat erom dat je laat zien dat je genoeg weet.
2. Blijf niet hangen bij deze ene vraag die je niet meteen kunt beantwoorden, maar ga door naar de volgende.
3. Blijf niet krampachtig zoeken naar dat detail dat je nu niet weet. Ga naar de hoofdpunten door deze bijvoorbeeld in een getekend schema weer te geven.
4. Heb niet alleen maar aandacht voor wat je niet weet, maar analyseer de vraag en zie wat je wel en wat je niet weet
5. Als de spanning steeds hoger wordt, ga dan niet door, maar neem een korte pauze of ga even naar de wc zodat je even wat afstand kunt nemen.
6. Stop met piekeren. Pak het aan door het bijvoorbeeld op te schrijven, er een streep onder te trekken en het papier weg te schuiven. Richt je aandacht weer op het examen en stuur jezelf door te zeggen “terug naar de vraag”, of “straks piekeren en nu het tentamen”.

Advies op maat

Heb je deze brochure gelezen en vind je het moeilijk te bepalen waar je moet beginnen, of heb je dingen geprobeerd aan te pakken en blijf je onzeker, dan ben je van harte welkom op het open spreekuur van de studentenpsychologen. Tijdens het spreekuur wordt er in ongeveer een kwartier tijd gekeken welke problemen je ervaart en hoe je deze het beste kunt aanpakken. Je krijgt dan een advies op maat, wat vaak zal bestaan uit een traject van een of meerdere workshops en/of een training. Soms zijn hierbij een aantal individuele gesprekken inbegrepen. Meer informatie over het open spreekuur en het werk van de studentenpsychologen vind je op: www.studenten.leidenuniv.nl onder studentenondersteuning > studentenbegeleiding.

Help jezelf

Je kunt ook zelf aan de slag gaan met je faalangst. Dat kan door bijvoorbeeld één van de volgende boeken aan te schaffen:

Overwin je faalangst met het R.E.T. stappenplan

Tanja van Essen en Henri Schouwenburg
Tielt, Uitgeverij Lannoo (2008)

Omgaan met studiefaalangst

Fred Sterk en Sjoerd Swaen
Houten, Bohn Stafleu van Loghum (2006)

In de boekjes vind je veel informatie en oefeningen om mee aan de slag te gaan.

Meer informatie

Deze brochure is er één uit een serie brochures en werkboeken die Studie- en Studentenondersteuning uitgeeft met als doel studenten tips en informatie te geven. Deze brochures zijn gratis verkrijgbaar bij PITStop.

Je kunt terecht bij de medewerkers van Studie- en Studentenondersteuning voor advies over:

- Persoonlijke en/of studieproblemen (Studentenpsychologen)
- Vragen op het gebied van financiën en rechtspositie (Studentendecanen)
- Vragen op het gebied van studiekeuze, loopbaanplanning en arbeidsmarkt (Studenten Loopbaan Service)

www.studenten.leidenuniv.nl

www.studietips.leidenuniv.nl

www.studentenpsychologen.leidenuniv.nl

www.voorzieningen.leidenuniv.nl/loopbaan

Voor het verkrijgen van informatie en/of brochures, het lenen van een boek of het maken van een afspraak:

PITStop
Studentencentrum Plexus
Kaiserstraat 25, Leiden
071 527 80 26
psychologen@ics.leidenuniv.nl

Colofon

Tekst: Cathelijne Filippo-Kokkeel

Redactie: ICS, Communicatie en werving

Vormgeving: Tra[design]

Druk: Drukkerij Karstens



Universiteit Leiden