



WOE 20/6

## De laatste loodjes

### Psychologie

Met de zomervakantie in zicht moet er nog een hoop gebeuren. De laatste toetsen worden afgenomen, projecten moeten worden afgerond, schoolvoorstellingen worden opgevoerd en soms staat er ook nog een schoolreisje op het programma.

**S**ommige scholieren fietsen fluitend door deze drukke periode heen. Anderen lijden onder stress en hebben last van faalangst. Ze zijn bijvoorbeeld bang dat ze de laatste examens niet zullen halen, dat zij klusjes niet op tijd afkrijgen of vrezen dat ze zullen afgaan in het schooltoneelstuk.

Faalangstige mensen vormen geen uitzondering. Uit onderzoek is gebleken dat circa driekwart van de Nederlanders weleens last heeft van examenstress of faalangst. Meestal heeft dit geen schadelijke gevolgen. Sterker nog: een beetje faalangst kan ervoor zorgen dat iemand een taak zelfs beter verricht. Bijvoorbeeld omdat men zich door het beetje stress beter voorbereidt of zich beter kan concentreren.

### Lat te hoog

Faalangst kan echter een behoorlijke spelbreker zijn als het goede prestaties in de weg staat. De angst om te falen kan dan leiden tot zweten, uitstelgedrag, tobben en slape-loosheid. In het ergste geval krijgen faalangstige mensen een black-out. Ze vergeten dan dingen die zij onder normale omstandigheden wel zouden weten of falen in dingen waartoe zij anders wel in staat zijn. Meestal is faalangst het gevolg van druk uit de omgeving, bijvoorbeeld als ouders of leerkrachten hoge eisen stellen aan een leerling. Een gebrek aan zelfvertrouwen of sociale angst kan er ook voor zorgen dat iemand last krijgt van faalangst. Faalangst staat vaak niet in verhouding tot de werkelijke kans op falen. Dit kan komen doordat iemand de lat te hoog legt voor zichzelf of de gevolgen van het falen overschat.

### Schrijf het op

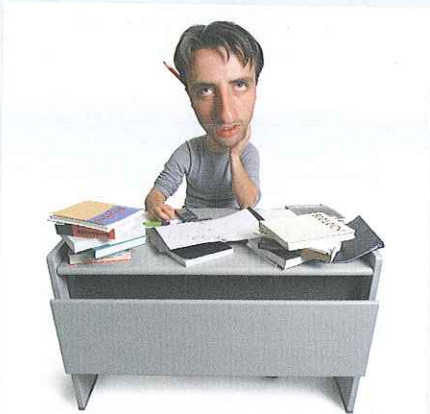
Onderzoekers van de Universiteit van Chicago vroegen zich af wat je tegen faalangst kunt doen. Zij ontdekten dat schrijven over examenstress een goede manier kan zijn om faalangst te verhelpen. De wetenschappers lieten één groep faalangstige leerlingen voorafgaand aan een examen een biologieopdracht doen. Een andere groep leerlingen met faalangst moest de gevoelens over het aankomende examen op papier zetten. De laatste groep bleek aanzienlijk beter te presteren. Volgens de onderzoekers konden de leerlingen uit die groep hun examen-vrees beter relativeren na de schrijfopdracht. Ook konden ze zich daarna beter concentreren. **SS**

### Bespreken

- Heb jij weleens last van faalangst gehad? Wat gebeurde er toen? Hoe ging je om met je angst?
- Denk je dat het helpt om vooraf te praten of schrijven over je (faal)angst? Waarom wel/niet?
- Hoe denk je dat je faalangst (nog meer) kan voorkomen?

### Stelling

Zonder toetsen en tentamens zou school saai zijn.



DON 21/6

## Stress tijdens de z...

### Biologie

Stress. Mensen kunnen er last van hebben, dieren ook. Zelfs voor hun geboorte kan stress van invloed zijn op het zich ontwikkelende leven. Er zijn sterke aanwijzingen dat een gestreste aanstaande moeder een grotere kans op een hyperactief kind heeft dan een relaxte zwangere vrouw.

**B**evolkingsonderzoek laat nog iets anders zien. Overlijden van een gezinslid, slechte sociale omstandigheden of een oorlogssituatie blijken voor zwangere vrouwen spanning op te leveren. Hun kinderen hebben een lager geboortegewicht, een slechter concentratievermogen en een achterstand in motorische en psychische ontwikkeling.

### Moedervarkens

Onderzoek bij dieren toont aan dat stress ook daar invloed heeft. Jonge ratjes met een gestreste moeder zijn superactief. Hun bloed bevat hoge concentraties stresshormonen. Ze raken sneller gestrest en ze presteren slechter in leertesten. Resusaapjes zijn minder onderzoekend, spelen minder en reageren heftiger in stressvolle situaties. Moedervarkens in de bio-industrie ervaren heel wat stress. Van nature brengen varkens per jaar één toom biggen voort. Ze bouwen daarvoor een nest van takken en bladeren. Al vrij snel na de geboorte gaan de jonge biggetjes al wroetend in de grond op zoek naar voedsel.

In de bio-industrie krijgen de zeugen gemiddeld 2.3 keer jongen per jaar. De jonge dieren blijven vier weken bij de moeder. Zes dagen nadat de biggetjes zijn verwijderd, is de zeug al weer zwanger.

Vanuit de kraambox gaat het vrouwtjesvarken naar een grotere groep waar ze blijft tot ze weer moet bevallen. Varkens leven in een hecht sociaal verband met een duidelijke hiërarchie. Introductie in de groep gaat vaak gepaard met gevechten tussen de nieuwkomer en de al aanwezige dieren. Kleine hokken met weinig vluchtmogelijkheden verhogen de stress nog meer.

VRI 22/6

## De laatste ernst van de dingen