



Nieuwsarchief

Online training effectief tegen faalangst bij scholieren

Datum: 24 mei 2012

Vijf tot tien procent van de adolescenten heeft een sociale angststoornis. Onder jongeren is het een van de meest voorkomende psychische stoornissen. Eva de Hullu en Esther Sportel deden onder 1800 scholieren onderzoek naar faalangst en sociale angst. Vooral bij faalangst blijken een online training en een groepstraining goed aan te slaan. De Hullu en Sportel promoveren beide aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Gierende hormonen, veranderende sociale netwerken en een hoge prestatiedruk; adolescenten hebben heel wat te verduren. Lang niet alle scholieren kunnen hier even goed mee omgaan. Zij zijn kwetsbaarder dan anderen voor het ontwikkelen van sociale angst; ze zijn bang om door anderen afgewezen te worden of een slechte beoordeling te krijgen. Vaak gaat het om situaties die voor de meeste jongeren heel gewoon zijn: een plekje zoeken in de kantine, door de hal lopen, of een gesprek voeren met mensen die je niet zo goed kent. Voor sommigen gaat het specifiek om faalangst en is de angst beperkt tot toetsen, proefwerken en spreekbeurten.

Sociale angst

'Sociale angst is een hardnekkige stoornis. Mensen die er last van hebben als scholier, blijven er doorgaans last van houden. Dat heeft onder andere te maken met de manier waarop informatie verwerkt wordt', zegt De Hullu. 'Sociale situaties zijn vaak een beetje ambigu. Je weet niet altijd precies wat mensen willen of bedoelen. Bij die interpretatie gaat het bij sociaal wat angstiger mensen vaak mis. Als iemand ze aankijkt, denken ze eerder dat dit negatief wordt bedoeld, dan dat iemand misschien wel geïnteresseerd is.' Sinds kort wordt er onderzoek gedaan naar methoden waarbij je die vertekeningen in de informatieverwerking direct kan veranderen, door middel van computertaken. Dat wordt Cognitieve Bias Modificatie (CBM) genoemd.

Sportel richtte zich bij het onderzoek vooral op de voorspellende kenmerken bij het ontwikkelen van een sociale stoornis. 'Aandachtcontrole en temperamentfactoren blijken een belangrijke rol te spelen', aldus Sportel. Zo hebben scholieren met faalangst doorgaans moeite de controle over het onderwerp van hun aandacht te bewaren. Als voorbeeld noemt Sportel de eerste vraag bij een proefwerk. 'Iemand met faalangst die ontdekt dat hij het antwoord op die vraag niet weet, is geneigd heel erg met zijn aandacht bij die vraag te blijven hangen in plaats van verder te gaan met vragen die hij wel begrijpt.'

Vermijding

De temperamentsfactor 'behavioral inhibition' heeft vooral te maken met de manier waarop iemand omgaat met niet-leuke dingen die op je afkomen. 'Mensen die hierop hoog scoren hebben sterk de neiging dit soort situaties te vermijden of zich terug te trekken. Ze zullen signalen sneller interpreteren als beangstigend', aldus Sportel. Opvallend is dat beide kenmerken elkaar ook versterken. 'Iemand die hoog scoort op behavioral inhibition, en laag op aandachtscontrole vertoont meer angstklachten.'

Om te voorkomen dat sociale angsten na of tijdens de adolescentie verergeren tot een sociale stoornis, onderzochten De Hullu en Sportel verschillende interventies. Van de ruim 1800 scholieren die meededen aan een screening op 25 scholen selecteerden ze 240 scholieren die last hadden van faalangst of sociale angst. Zij kregen een online CBM training, een cognitieve gedragstraining (CGT) in een groep op school, of geen training.

Donkere bril

De Hullu: 'Angstige mensen bekijken de wereld door een donkere bril. Ze richten hun aandacht vooral op bedreigende informatie in de omgeving. Zo kijken ze bijvoorbeeld veel eerder naar boze gezichten dan naar gewone gezichten. Bij de online training werden scholieren verleid om hun aandacht op positieve informatie te richten - dus op de neutrale of lachende gezichten - in computertaken waarbij ze zeer snel moesten reageren.'

Wat opviel is dat scholieren na twee jaar gemiddeld veel minder angstig waren geworden. Ook de scholieren die geen training hadden gevolgd. 'Voor scholieren is dat een geruststellende gedachte. Ze groeien voor een groot deel blijkbaar gewoon over hun angsten heen.' Dat betekent overigens niet dat training zinloos is, vindt De Hullu. 'Op de korte termijn kun je adolescenten met symptomen van sociale angst een klein zetje in de goede richting geven.'

Effectief bij faalangst

Vooraf bij scholieren met faalangst zijn de trainingen effectief. De Hullu: 'Op lange termijn zorgde de CBM training voor een afname van faalangst én negatieve automatische associaties, en de groepstraining voor een afname van faalangst.' Hiervan zou een hele groep scholieren kunnen profiteren, denken de onderzoeksters. Gezien de relatief lage kosten van CBM en omdat een training via internet veel laagdrempeliger is dan het zoeken van psychologische hulp. Zeker voor scholieren. 'Maar,' zegt De Hullu, 'de training kan nog veel beter en effectiever. Het zou goed zijn om een vergelijkbare studie te doen waarbij de focus vooral ligt op faalangst.'

Curriculum vitae

Eva de Hullu (Wageningen, 1980) studeerde psychologie in Nijmegen en deed haar promotieonderzoek bij de Afdeling Klinische Psychologie van de Rijksuniversiteit Groningen in samenwerking met Accare, centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie. De titel van haar proefschrift luidt: 'Threat is in the eye of the beholder - Cognitive bias modification in the prevention of adolescent social anxiety'. Ze promoveert in de Gedrags- en maatschappijwetenschappen bij prof.dr. P.J. de Jong en prof.dr. R.B. Minderaa. Copromotor is dr. M.H. Nauta. Ze is nu universitair docent psychologie aan de Open Universiteit Nederland.

Esther Sportel (Veendam, 1976) studeerde psychologie aan de RUG en is bezig met de afronding van haar promotieonderzoek bij de Afdeling Klinische Psychologie van de Rijksuniversiteit Groningen in samenwerking met Accare, centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie. Ze promoveert komend najaar tot doctor in de Medische Wetenschappen. Sportel is docent op de afdeling Experimentele Psychopathologie aan de Faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen.

Noot voor de pers

Contact: Eva de Hullu, e-mail: eva@dehullu.net of Esther Sportel, tel. 050-363 73 99, e-mail: b.e.sportel@rug.nl

Laatst gewijzigd: 04 september 2012 13:45

- [email](#)
- [print](#)

Also available in:

- [English](#)