

WAT IS RIJEXAMENANGST?

Zoiets als faalangst op school

Rijexamenangst is een vorm van faalangst. Sommigen kennen dat verschijnsel van toen ze op school zaten. Leerlingen moeten op school steeds presteren. Leraren geven daarvoor voortdurend opdrachten. Sommige leerlingen hebben moeite met presteren onder sterke druk, dus als er een beoordeling op volgt. Ze hebben wel de capaciteiten, maar raken geblokkeerd op het moment van de toetsing. De resultaten blijven dan beneden verwachting. Misschien herken je dat?

"Tijdens overhoring, proefwerk of examen was je dan gebiologeerd door de angst dat het mis zou lopen. Daardoor kon je je niet concentreren op de eigenlijke opgaven. Je begon te transpireren, soms trilden je handen, je hart ging sneller kloppen en je had een angstig gevoel in je borst of je buik. Je kwam niet door je eigen gepieker heen en werd steeds nerveuzer. Langzamerhand kreeg je jezelf een beetje in de hand. Maar het resultaat van je werk lag ver onder je kunnen.

Als je je dan een volgende keer ging voorbereiden op een toets, dan zat je al vooraf in de zenuwen en kwam je door dat piekeren maar moeilijk tot effectief studeren. Geen wonder dat je de voorbereiding probeerde uit te stellen 'tot betere tijden': je toonde 'vermijdingsgedrag'. Want je had het gevoel dat je hard ging werken aan je eigen nederlaag."

(Vrij naar: 'Examenvrees', p. 8)

Faalangst kan dus optreden als er prestaties moeten worden geleverd, die door anderen beoordeeld worden: de druk om te slagen en de angst om te mislukken leiden dan tot lagere prestaties dan normaal. Dat is ook het geval bij het afleggen van een rijexamen.

Verstandelijk, motorisch en sociaal

Faalangst heeft in het onderwijs vooral betrekking op prestaties op verstandelijk gebied, waarbij kennis wordt getoetst. Maar faalangst bestaat ook bij mensen die zogenaamde motorische prestaties moeten leveren, dus iets moeten doen of een techniek uitvoeren. Bijvoorbeeld over de bok springen in de gymnastiek, zingen of spelen voor publiek, iets repareren als anderen toekijken. Tenslotte treedt ook faalangst op bij sociale taken, dus al je iets samen met anderen moet doen. Bijvoorbeeld samen een actie organiseren, kennismaken en omgaan met nieuwe leden van de vereniging, in een vergadering durven zeggen wat je vindt.

Zo kennen we verstandelijke, motorische en sociale faalangst. Toegepast op het rijexamen: verstandelijke faalangst speelt de hoofdrol bij het theorie-examen. Bij het praktijkexamen kunnen één, twee of alle drie de soorten een rol spelen, maar vooral motorische faalangst.

Extra grote druk bij rijexamen

Faalangst is een algemeen woord voor een gevoel van onveiligheid en blokkade bij prestaties die beoordeeld worden. Rijexamenangst is een bepaalde soort faalangst: de angst die speciaal voorkomt bij het rijexamen. Kenmerkend is onder andere de extra grote druk: nú moet het gebeuren, alles komt aan op dit komende uur!

Sommige mensen hebben in de schooljaren al last gehad van faalangst. Het ligt voor de hand dat zij ook zullen lijden onder rijexamenangst. Misschien hebben ze in de loop van de

jaren geleerd met hun faalangst om te gaan. Maar die angst kan toch terugkeren als gevolg van de extreme examendruk.

Maar ook zie je rijexamenangst bij mensen die eerder nooit een spoor van faalangst kenden. Hun aanleg voor faalangst wordt blijkbaar pas in werking gezet als de druk hoog wordt opgevoerd. En dat gebeurt in de voorbereidingstijd op het rijexamen.

Bij rijexamenangst hebben we dus te maken met twee groepen mensen. Aan de ene kant degenen die in de loop van de tijd al hebben leren omgaan met faalangst maar nu, bij het rijexamen, voor een extra sterke uitdaging komen te staan. Aan de andere kant degenen die voor het eerst met faalangst te maken hebben vanwege de grote druk van het rijexamen. Zo komt het dat meer mensen last hebben van rijexamenangst dan van faalangst in de schooljaren.

Een omschrijving

Zo komen we tot een omschrijving van rijexamenangst. Het is een vorm van verstandelijke, motorische (soms sociale) faalangst die onder de druk van en tijdens het rijexamen kan optreden.

Rijexamenangst is de angst om op het rijexamen te mislukken, waardoor het normale denken en de normale vaardigheden geblokkeerd worden en lagere resultaten worden behaald dan verwacht mocht worden.

Ard Nieuwenbroek

Meer info: Omgaan met rijexamenangst, Ard Nieuwenbroek en Piet Gieles (zie www.faalangst.nl onder boeken)