



Toetsen met stress

Wat gebeurt er in het brein?
Hoe ondersteun je daarbij?

Hoe beïnvloedt stress het brein tijdens een toets?

Hoewel veel studenten een zekere mate van stress ervaren tijdens toetsen, zijn er ook studenten voor wie stress echt beperkend werkt. Bijvoorbeeld voor studenten met trauma, ernstige faalangst of andere vormen van angst- of dwangstoornissen kan er sprake zijn van een ernstige mate van stress tijdens het toetsen. Voor deze studenten kan stress een grote impact hebben op hoe zij presteren tijdens toetsen. Zelfs goed voorbereide studenten kunnen moeite hebben om kennis op te halen en logisch te redeneren. Lees hieronder hoe dit werkt.

Wat gebeurt er in het brein?

● Verminderde denkfunctie

Het deel van de hersenen dat verantwoordelijk is voor rationeel denken en probleemoplossing werkt minder goed onder een grote mate van stress. Dit kan leiden tot black-outs, moeite met redeneren en problemen met het ophalen van kennis.

● Overweldigende emoties

Het brein reageert onder een grote mate van stress sterker op angst en paniek, waardoor studenten kunnen dichtslaan, blokkeren of in paniek raken.

● Verminderde concentratie

Stresshormonen kunnen de focus en het geheugen beïnvloeden, waardoor studenten sneller afgeleid zijn en meer moeite hebben met het begrijpen van vragen.

● Beperkt werkgeheugen

Het werkgeheugen is nodig om informatie kort op te slaan en te verwerken. Onder een grote mate van stress neemt de capaciteit hiervan af, waardoor studenten moeilijk complexe vragen kunnen beantwoorden. Stress kan de prestaties negatief beïnvloeden, zelfs als een student de stof kent. Black-outs en concentratieproblemen zijn neurologisch te verklaren en geen kwestie van normale 'zenuwen'.

Inclusief toetsen

De toetsvorm en -omstandigheden spelen een belangrijke rol bij de mate waarin studenten beperkt worden door stress. Soms is het mogelijk om studenten keuzen te bieden in de toetsvorm (bijvoorbeeld de keuze om een toets of onderdeel daarvan mondeling of schriftelijk in te kunnen leveren). Daar waar dat niet mogelijk is, is het relevant om naar de toetsomstandigheden te kijken (denk bijvoorbeeld aan de mogelijkheid tot het nemen van pauze, het vermijden van harde geluiden, en dergelijke).

Hoe ondersteun je bij examenstress?

Examenstress is een veelvoorkomend en normaal verschijnsel, maar kan soms overweldigend zijn voor studenten. Als professional kun je hen ondersteunen door hen praktische handvatten te bieden die hen helpen om de stress te beheersen en met vertrouwen hun examens in te gaan. Hieronder vind je enkele praktische tips om studenten door deze stressvolle periode te begeleiden.

Praktische ondersteuning

● Normaliseer stress

Vertel studenten dat spanning voor een examen heel normaal is. Maak bespreekbaar dat iedereen het op z'n eigen manier beleeft en dat het soms zelfs kan helpen om scherp te zijn.

● Bespreek verwachtingen

Laat studenten hun verwachtingen en doelen benoemen. Zijn die realistisch? Stimuleer om haalbare stappen te formuleren, in plaats van alles perfect te willen doen.

● Help bij plannen

Veel stress komt voort uit het gevoel de grip kwijt te zijn. Help studenten met het maken van een realistische planning, inclusief pauzes, herhaling én ontspanning.

● Bied oefenmogelijkheden

Geef gelegenheid om examenvragen of situaties te oefenen (bijv. onder tijdsdruk). Zo neemt de onzekerheid af en groeit het zelfvertrouwen.

● Let op signalen

Merk je dat een student blokkeert, huilt, zich terugtrekt of juist overmatig hard werkt? Dat kan een teken zijn van overmatige stress. Vraag hoe het gaat – soms is dat al genoeg.

Psychologische en mentale ondersteuning

● Stimuleer positieve zelfspraak

Leer studenten hun innerlijke criticus te herkennen. Help ze om die om te zetten in helpende gedachten: “Ik bereid me zo goed mogelijk voor” i.p.v. “Ik ga het verpesten.”

● Introduceer ontspanningstechnieken

Denk aan ademhalingsoefeningen, mindfulness, of zelfs een korte wandeling voor of na het studeren. Bied eventueel tools of apps aan die daarbij helpen (zoals Headspace of ademhalingsoefeningen op YouTube).

● Wees zelf een rustpunt

Als jij kalm, benaderbaar en positief bent, werkt dat door op je studenten. Je bent een belangrijke bron van steun, ook als je niet alle antwoorden hebt.

● Laat studenten elkaar helpen

Organiseer een stress-free study café, plangroepjes of een ‘samen leren = samen chillen’-moment. Peer support kan wonderen doen.

Meer informatie:

Stress kan de prestaties beïnvloeden, zelfs als een student de stof kent.

Black-outs en concentratieproblemen zijn neurologisch te verklaren, geen kwestie van ‘zenuwen’.

De toetsvorm en -omstandigheden spelen een cruciale rol.

Meer tips en tools vind je op de kennisbank van ecio.nl binnen het domein Toetsen en examineren.