

'Schrijven over faalangst verbetert prestaties'

Bron: www.nu.nl, januari 2011

AMSTERDAM – Schrijven over examenvrees kan een goede methode zijn om faalangst tegen te gaan. Dat hebben Amerikaanse wetenschappers aangetoond.

Als scholieren met faalangst de opdracht krijgen om hun gedachten en gevoelens over een aanstaand examen te beschrijven, halen ze daarna hogere cijfers. Hun score verbetert door het uiten van hun angsten met gemiddeld zes procent.

Dat schrijven onderzoekers van de Universiteit van Chicago in het wetenschappelijk tijdschrift Science.

Dichtklappen

“Een korte schrijfoopdracht over examenvrees kan de resultaten van studenten substantieel doen verbeteren en voorkomen dat ze dichtklappen”, verklaart hoofdonderzoekster Sian Beilock op ScienceNews.

De wetenschappers kwamen tot hun bevindingen door bij wijze van experiment scholieren voorafgaan aan belangrijke examens verschillende schrijfoopdrachten te geven.

Biologie

Sommige leerlingen moesten tien minuten lang schrijven over een biologisch onderwerp, andere proefpersonen kregen de opdracht om hun gevoelens over het aanstaande examen op papier te zetten.

Uit het onderzoek bleek dat leerlingen met faalangst beter presteerden nadat ze hun angstgevoelens onder woorden hadden gebracht. Hun cijfers verbeterden niet na het schrijven van een opstel over biologie.

Leerlingen met faalangst kunnen hun examenvrees volgens de onderzoekers beter relativeren door erover te schrijven. Daardoor zouden ze zich daarna ook beter op hun examens kunnen concentreren.

Lange termijn

Volgens andere wetenschappers is het echter nog maar de vraag of schrijven over examenvrees ook op de lange termijn een oplossing is voor faalangst.

“Het is mogelijk dat de schrijfoefening in de loop van de tijd minder effectief wordt als je hem gaat herhalen”, aldus wetenschappers James Pennebaker van de Universiteit van Texas.