

**Universiteit Utrecht  
IVLOS**

**MA Muziekwetenschap: educatie en communicatie**

**Praktijkgericht Onderzoek (IVMPO04)**

**Faalangst in de muziekles**

Olga Koulikova (3068609)  
Juni 2008

Begeleider F.Evelein

# Faalangst in de muziekles

**Faalangst bij de leerlingen is al lang geen nieuws op school. Net als bij dyslexie hebben vele scholen tegenwoordig speciaal opgeleide docenten die een faalangstreductie training kunnen geven. De trainingen richten zich op sociale en cognitieve faalangst in het algemeen. Er wordt geen accent op bepaalde vakken gelegd, terwijl faalangst juist heel specifiek en vakgebonden kan zijn.**

In mijn onderzoek was ik daarom heel benieuwd of de leerlingen de muziekles als heel spannend ervaren en wat de redenen daarvoor kunnen zijn (bijvoorbeeld, prestatiedruk, competitiegevoel of competentiegevoel). Tot nu toe is er nog weinig onderzoek naar faalangst in de muziekles gedaan. De meest gerelateerde onderzoeken behandelen de faalangst bij professionele volwassenen muzikanten, of bij kinderen op de muziekschool die zich toch in een andere situatie bevinden dan kinderen op de schoolmuziekles.

De resultaten van dit kleinschalig onderzoek zijn gebaseerd op antwoorden van 50 leerlingen op drie vragenlijsten, gesprekken met de leerlingen van vier verschillende klassen tijdens de muziekles en op een workshop "Podiumpresentatie en omgaan met faalangst/plankenkoorts".

## **"To the happy few"**

Twee vragenlijsten waren in feite zelfevaluatie formulieren met volkomen identieke vragen. Ze waren wel voor verschillende situaties bedoeld. Zo konden de leerlingen aangeven hoe ze zich tijdens de muziekles op school voelden, en hoe ze zich "meestal" voelden, dus buiten deze les. Ze hadden keuze uit vier antwoorden: bijna nooit, soms, vaak en bijna altijd. De derde vragenlijst bevatte een aantal uitspraken waarmee men zijn gevoelens vlak vóór of tijdens een muziekuivoering kon omschrijven. De keuze hier was iets breder: van 0 (helemaal oneens) tot 6 (helemaal mee eens).

De leerlingen kwamen uit vier klassen van twee verschillende docenten: 2 HAVO/VWO (13-15 jaar), 3 HAVO/VWO (14-16 jaar), 4 VWO (16-17 jaar) en 5 VWO (17 jaar). Geen van deze klassen was groter dan 16 leerlingen, want op deze school krijgen de 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> klassen muziekles in groepen op verschillende momenten van het jaar. De twee oudere groepen waren klein (15 en 4 leerlingen) omdat het in hun geval een keuzevak betreft en niet iedereen, natuurlijk (of helaas), voor de muziekles kiest. Aangezien er in alle klassen sprake was van enig leeftijdsverschil, werd er besloten om dit verschil buiten beschouwing te laten en zich op de klas als groep te concentreren.

## **Faalangstreductie training**

Uit de gesprekken met de leerlingen bleek dat faalangst een nogal bekend verschijnsel was. Niet dat de leerlingen meteen toegaven er zelf aan te lijden. Nee, natuurlijk niet! Maar iedereen kende altijd wel iemand die het zeker had, of iemand die na de faalangstreductie training wel degelijk "beter" is geworden.

De faalangstraining docent bevestigde dat niemand op school heel geheimzinnig over de trainingen deed. De deelnemers (maximaal tien per groep) werden door hun mentors doorverwezen of meldden zich zelf aan.

Vervolgens kwam het groepje acht keer voor 1,5 uur bij elkaar, op één van de bijeenkomsten waren ook de ouders welkom. De "uitverkoren" leerlingen deden adem- en ontspanningsoefeningen en leerden omgaan met hun angst. Na afloop van de trainingen wordt er verwacht dat de leerlingen de oefeningen verder zelf blijven doen, maar soms ziet de trainer toch een paar bekende gezichten in de bovenbouw terug keren.

En dat kan, want de trainingen in haar school zijn zowel voor de bovenbouwleerlingen als voor de onderbouwleerlingen bedoeld. In het begin van het jaar organiseert ze de bijeenkomsten voor de bovenbouw (aan het eind van het jaar hebben ze het veel te druk), de onderbouw krijgt op deze manier ook de tijd om aan de nieuwe omgeving, docenten en klasgenoten te wennen.

## **Wat kunnen zij? En wat kan ik niet?**

Tijdens de muziekles worden de onderbouwklassen met een andere samenstelling van de groep geconfronteerd dan in hun eigen klas. De leerlingen van 5 VWO konden zich nog steeds herinneren hoe ze aan een nieuwe groep moesten wennen, hoe eng het in het begin was, en hoe relaxt het later werd toen ze elkaar en elkaar's capaciteiten al kenden.

Het blijkt dus, dat de eerste muzieklessen al voor veel spanning kunnen zorgen. Elke leerling moet namelijk opnieuw naar zijn of haar plaats in de groep zoeken. Ineens moet er gespeeld en gezongen worden, soms alleen, soms in de groep. Iedereen luistert naar elkaar, en, misschien, vindt men elkaar's stem helemaal niet mooi of denkt dat het gewoon veel beter kan.

Maar al deze spanning blijkt niets in vergelijking met het nieuwe begin in de keuzevak groep, want hier word je met de medeleerlingen geconfronteerd die soms veel verder in de muziek zijn dan jezelf bent. De leerlingen die al jaren op een muziekschool zitten, of privé muziekles krijgen, hebben een zekere voorsprong want ze zijn gewend om voor te spelen. Maar zelfs voor hun zijn de eerste lessen heel belangrijk. Je moet kunnen laten zien wat je kunt, hoe mooi je kan zingen of hoe goed je het muziekinstrument kunt bespelen. Op dit moment biedt de muziekles een uitstekende grond voor het ontwikkelen, groeien en bloeien van de faalangst en het minderwaardigheidsgevoel want de competentie en prestatiedruk zijn aan het begin zeker aanwezig.

### **De plaats in de groep**

De meeste vragen van de zelfevaluatie formulieren gingen over het functioneren in de groep. Uit de reacties op de stelling "*Ik voel me goed in de groep*" bleek dat de muziekles alles in zich heeft om voor een goed groepsgevoel te zorgen. Zo had de 5VWO klas na een paar jaar muziekles geen enkele moeite meer met hun groep – iedereen gaf aan om zich "bijna altijd goed" op de muziekles te voelen, in tegenstelling tot wisselende van "bijna altijd goed" tot "vaak goed" in hun gewoon leven.

In de 4VWO klas, die op de lessen en tijdens hun optredens als een heel sterke en hechte klas overkwam, voelden vooral de jongens zich "bijna altijd goed" in de groep, ongeacht of het over de muziekles ging of over de andere situaties in hun leven. Enkele jongens gaven aan om zich alleen in de muziekles zo goed in de groep te kunnen plaatsen, in de andere situaties bleef het bij "soms". Deze antwoorden kwamen overeen met de reële lessituaties. Bijna alle jongens uit deze klas bespelen een muziekinstrument (saxofoon, drums, basgitaar, gitaar, piano, keyboard) en laten graag hun stem bij het zingen horen. Ze voelen zich geaccepteerd en zelfs onmisbaar want hun bijdrage aan de groep is heel groot. Twee jongens zijn pas begonnen met spelen, maar ze worden door iedereen gesteund, en hun competentiegevoel groeit naarmate ze zich verder in het spel bekwamen..

Bij de meisjes was het goed groepsgevoel iets minder sterk vertegenwoordigd. Ruim de helft kon zich "bijna altijd goed" in deze groepssamenstelling vinden, de andere helft -"vaak". Twee meisjes waren aanzienlijk gelukkiger buiten het muzieklokaal en konden zich slechts "soms" goed in de groep vinden. Aangezien deze antwoorden overeenkomsten met het gedrag van de twee concrete meisjes vertoonden, kon de verklaring in hun persoonlijke situatie gezocht worden. Eén van de meisjes zit op de faalangsttraining, en probeert in de groep altijd zo weinig mogelijk op te vallen. Het andere meisje bespeelt geen muziekinstrument en zingt niet graag. Bij het samen spelen wordt altijd naar een oplossing voor haar gezocht (in de vorm van een eenstemmig keyboardpartij of percussies), maar ze merkt zelf duidelijk dat ze veel minder aan het eindresultaat kan bijdragen dan de anderen.

In de 2<sup>e</sup> klas hadden de leerlingen veel minder moeite met de groep tijdens de muziekles dan daarbuiten. Het verschil tussen de meisjes en jongens was in deze groep minimaal, iedereen voelde zich hier duidelijk thuis. Ergens anders moesten de meisjes zich iets meer aanpassen. Bij de 3<sup>e</sup> klas was de verdeling verassend genoeg niet in het voordeel van de muziekles, het goed gevoel bleef als het ware buiten het klaslokaal. De mogelijke verklaring moet waarschijnlijk gezocht worden in het feit dat deze klas les van de andere, minder ervaren docent krijgt. Vergelijkbaar met de hogere klassen, wordt er tijdens de les minder samengespeeld waardoor het groepsgevoel ook veel minder kans krijgt om zich te manifesteren en te ontwikkelen. Iedereen functioneert onafhankelijk van elkaar en heeft elkaar niet zo veel nodig.

### **Ik wil terug komen!**

De andere groepsgerelateerde vragen beschreven de rolverdeling in de groep (*Ik voel me leider, Ik wil een voorbeeld geven, Ik voel me beter op de achtergrond*), het beleven van de situatie in de groep (*Ik ben bang, Ik ben verlegen, Ik lijd onder prestatiedwang, Ik wil niet terug komen*) of ze hadden een competitiegericht achtergrond (*Ik wil laten zien wat ik kan, Ik twijfel aan mijn capaciteiten*).

In de antwoorden op deze vragen demonstreerden de leerlingen van de 5 VWO klas zich als een heel evenwichtige groep. Ze waren absoluut niet bang of verlegen, leden ook niet onder prestatiedwang en twijfelden

niet aan hun capaciteiten. Alle drie leerlingen voelden zich vaak leiders en wilden soms best een voorbeeld geven. En ze wilden zeker terug op de les komen.

De 4VWO-ers waren nog niet zo zeker van zichzelf. De meisjes voelden zich toch vaak verlegen en veel beter op achtergrond, de jongens daarentegen hadden geen moeite om hun kunnen te demonstreren en namen het leiderschap veel te graag over. Maar buiten de muziekles telden de muzikale prestaties van zowel jongens als meisjes waarschijnlijk minder zwaar, want er werd 25% vaker voor de achtergrond gekozen, twijfel aan de capaciteiten kwam 35% vaker voor en de prestatiedwang in de categorie “vaak” vloog met 40% omhoog.

De 2<sup>e</sup> klas stond nog aan het begin van hun muzikale “loopbaan”, ze twijfelde wel aan hun capaciteiten, maar wilden tegelijkertijd 20% vaker dan ergens anders laten zien wat ze al kunnen. Verlegenheid en angst werden slechts “soms” ervaren - 15% minder dan in de andere buitenmuzikale situaties.

Voor de 3<sup>e</sup> klas waren hun ervaringen in de muziekles niet veel anders dan in alle andere situaties van hun leven, of ze vonden het niet de moeite waard om enige verschillen aan te geven. De verschillen waren echt minimaal. Op sommige niet ingevulde lijsten stond vaak “hetzelfde” geschreven.

De vragen over de gemoedstoestand tijdens de muziekles en ergens anders brachten genoeg tevreden en gelukkige leerlingen naar voren. In de 5VWO-100% (tegen 65% vaak en 35% soms elders anders), in de 4VWO kwam het percentage gelijk met het goed groepsgevoel. De 3<sup>e</sup> klas was vrij neutraal in hun uitspraken, en in de 2<sup>e</sup> klas waren jongens vaker tevreden dan de meisjes.

### **Succeservaring**

Aangezien de vragenlijsten een relatief rustig beeld over de muziekles schetsten, zou men kunnen denken dat de faalangst niet meer bestaat. De laatste vragenlijst over de gevoelens vlak of tijdens een muziekuitsvoering wees er echter op dat plankenkoorts toch springlevend is. Gelukkig herkenden slechts 10% van de leerlingen de lichamelijke verschijnselen van de faalangst (zich ziek voelen, een droge mond en buikpijn), maar 85% bleek zich zorgen over de eventuele negatieve reactie te maken, 70% had trillende handen en benen en 65% speelde liever voor vreemden dan voor hun klasgenoten.

Naar aanleiding van deze resultaten heb ik in de groepen over plankenkoorts gepraat en een workshop “Podiumpresentatie en omgaan met plankenkoorts” gegeven. Er kwamen 4 jongens die ik al uit mijn muzieklessen kende. Naast de vragen over podiumpresentatie zoals hoe kom je overtuigend op je publiek over, wilde ze ook alles over plankenkoorts weten: hoe ga je om met de fysieke gevolgen van zenuwen zoals buikpijn, trillende knieën, adem in je keel, wat moet je doen als je door onzekerheid overvallen wordt zodra je op het podium staat en je stem, bijvoorbeeld, niet tot zijn recht komt door de zenuwen. Ik was verrast door hun openhartigheid en bereidheid om hun ervaringen met elkaar te delen.

Het bleek dat de leerlingen spanning niet met de faalangst associeerden, volgens hen hoorden de zenuwen er gewoon een beetje bij. Ze waren het ook met elkaar eens dat als je het spelen en zingen echt leuk vindt, en als je het steeds beter kan, je uiteindelijk geen faalangst meer hebt. Zij hebben het, namelijk, zo vaak al op de muziekles ervaren. Ik vond het een opmerkelijke stelling. Het wijst er op dat de muziekles “faalangst” situaties (voorzingen, voorspelen, met anderen vergeleken worden) niet persé voor de angstontwikkeling hoeven te zorgen, maar het juist helpen te overwinnen.

In het algemeen kwam uit de vragenlijsten bij de klassen 2, 4 en 5 naar voren dat op de muziekles alle leerlingen zich veel veiliger en meer op hun gemak voelen dan daarbuiten. Een goed groepsgevoel bleek de doorslaggevende rol te spelen. De leerlingen die zich moeilijk in de groep konden plaatsen of dachten dat ze geen wezenlijke bijdrage aan het samenspel konden leveren vielen meteen met hun antwoorden en ook hun gedrag in de reële lessituaties op.

### **De rol van de muziekdocent**

De rol van de muziekdocent is hier bij heel belangrijk. Hij moet niet alleen zorgen dat de kinderen iets spelen en zingen, maar dat ze zich op de les veilig en op hun plaats voelen, en steeds terug willen komen. Niet toevallig, denk ik, zit er zo'n groot verschil in de antwoorden van de leerlingen van twee docenten. De ene docent heeft veel ervaring, en bovendien is ze een gediplomeerd muziektherapeut. De andere is pas een paar jaar bezig.

Uit het gesprek met de eerste muziekdocent bleek dat ze zich heel erg bewust is van het feit dat de angst van de leerlingen bij een goed groepsgevoel af kan nemen. Daarom ziet ze haar voornaamste doel in het creëren van “een goed groepsgevoel waarin veiligheid en respect bovenaan staan”.

Van competitiegevoel moet ze niets hebben, bij de eerste tekenen hiervan probeert ze “streberigheid en competitie zo snel mogelijk de grond in te drukken”. Op haar lessen staat “wederzijds respect voorop”. Een te uitdagende en dominante leerling kan gelijk op een persoonlijk gesprek rekenen, wat als gevolg heeft dat spelen in de klas (in de groep) door niemand meer als “zo eng” ervaren wordt.

Een paar keer per jaar worden er van de muziekklas ook schoolpresentaties en uitvoeringen verwacht. Dat is weer iets anders dan veilig in een al bekend groepje klasgenoten spelen. Als ervaren muziekdocent ziet ze aan de leerlingen meteen of ze “moeite zullen krijgen of al hebben met het op de planken staan: zij zijn vaak wat onzekerder, rustiger, ingetogener”. Deze leerlingen krijgen dan vanaf het begin veel complimenten van de muziekdocent, “bijna te pas en te onpas”, zegt ze zelf. Ook individuele gesprekken horen daarbij. Tijdens de evaluaties benadrukt ze “dat wat ze doen prima is”. Uit ervaring weet ze dat dit echt helpt.

Maar niet alleen de woorden genezen. Een ervaren docent kan ook muzikaal gezien het leed van onzekere leerling verzachten. Een van de mogelijkheden: bij het instuderen van een muziekstuk zelf arrangementen te schrijven. Zo'n strategie is onmisbaar in de groepen met vergevorderde leerlingen, die vaak alles zo van blad kunnen spelen. Bij leerling “met minder ervaring” kan snel een minderwaardigheidsgevoel ontstaan.

Door goed naar iedereen tijdens de les luisteren, komt de docent er al snel achter wat de mogelijkheden van zijn leerlingen zijn. Vervolgens is het de kunst om “elke partij op elke leerling te schrijven”. Groeit het niveau van de jonge muzikant – groeit de moeilijkheidsgraad van zijn nieuw partij. Op deze manier kan elke leerling tijdens de muziekles “succeservaringen” krijgen. “Op het moment dat die leerling toch onderdeel van de groep uitmaakt met een door hem/haar uit te voeren partij, groeit het zelfvertrouwen”.

En van zelfvertrouwen naar een goed en veilig groepsgevoel is niet meer zo'n lange weg.