

Samenvatting Onderzoeksrapport Project Peak Performance & Reducing Stage Fright: Implementatie HeartMath Methode bij studenten van het Prins Claus Conservatorium

Peter Mak

In dit verslag wordt een onderzoek beschreven naar podiumangst bij muziekstudenten dat plaatsvond aan het Prins Claus Conservatorium onder auspiciën van het lectoraat Lifelong Learning in Music & the Arts. Het onderzoeksrapport bestaat uit twee delen. Het eerste deel bevat een literatuuronderzoek naar de kenmerken, de oorzaken en de aanpak van podiumangst. In het tweede deel wordt verslag gedaan van een evaluatieonderzoek naar de implementatie van de HeartMath methode bij zes vrouwelijke klassieke muziekstudenten van het Prins Claus Conservatorium.

Podiumangst is een geducht probleem in de praktijk van uitvoerende musici. Onderzoek bij professionele musici laat zien dat 60% van de onderzochte musici last heeft van podiumangst, waarvan 20% dermate ernstig dat ze daardoor gehinderd worden in hun beroeps carrière. Onderzoek bij conservatoriumstudenten laat eenzelfde beeld zien. Podiumangst is vaak een reden om de muziekvakstudie te stoppen.

Podiumangst wordt wel gedefinieerd als: de angst voor of tijdens een uitvoering, de angst om niet opgewassen te zijn tegen de verhoogde spanning tijdens een uitvoering. De angst zelf bestaat uit een viertal componenten:

- een fysiologische component: gerelateerd aan veranderingen in ons zenuwstelsel en hormonale systeem die o.m. kunnen leiden tot een verhoogde hartslag, droge mond, zwetende of trillende handen, misselijkheid, ademtekort en vertroebeld zicht;
- een cognitieve component: daaronder vallen moeite hebben met concentreren, het hebben van een blackout, teveel op zichzelf gefocussed zijn en negatieve gedachten over het eigen kunnen en de prestatie;
- een affectieve component: hiertoe behoren het ervaren van angst, paniek, onzekerheid, en gevoelens van minderwaardigheid.
- een gedragscomponent: waaronder meer moeite met natuurlijk bewegen, meer speelfouten, minder expressief spel (of te overdreven), meer ritmische onregelmatigheden, afwijkende tempi (te snel of te langzaam), meer leesfouten bij het van blad spelen.

Deze componenten beïnvloeden elkaar wederzijds. Negatieve gedachten (cognitief) over het optreden leiden tot verhoogde lichamelijke reacties (fysiologisch), die de kans vergroten op het maken van meer speelfouten (gedragsmatig), met als gevolg het aantasten van het zelfvertrouwen (emotioneel), waardoor de negatieve gedachten en de lichamelijke reacties bij een volgend optreden sterker zijn. De cognitieve component, zo blijkt uit onderzoek, is de belangrijkste factor bij het in stand houden en verergeren van podiumangst.

Podiumangst is aangeleerd gedrag. Veroorzakers van dit gedrag zijn te herleiden tot kenmerken van de persoon (waaronder overgevoeligheid, perfectionisme, gebrekkige techniek), de taak (waaronder het belang dat aan de uitvoering wordt toegekend, te moeilijke stukken) en de (muzikale) opvoeding (waaronder te hoge eisen die gesteld worden, het moeten voldoen aan de verwachtingen van anderen).

Voor het omgaan met podiumangst is er een keur aan methoden en middelen om de angst terug te dringen, variërend van vormen van mentale training tot het slikken van medicijnen (betablockers). Uit effectonderzoek naar deze behandelvormen komt naar voren dat methoden die inwerken op genoemde vier componenten van podiumangst (fysiologische, cognitieve, affectieve en gedragsmatige) het meeste effect sorteren.

Deze uitkomst is de reden dat we in dit project gekozen hebben voor de HeartMath methode om de bruikbaarheid ervan te bepalen voor conservatoriumstudenten. De HeartMath methode is een methode

waarmee mensen door zelfsturing van hun gedachten, emoties en lichaamssignalen (via biofeedback) beter in balans komen waardoor hun prestaties verbeteren. Door middel van oefeningen leert de student zicht te krijgen op zijn eigen fysieke reacties, gedachten en emoties bij het musiceren en hoe die te veranderen. Voor de studenten van het Prins Claus Conservatorium is een aangepast trainingsprogramma samengesteld voor het aanleren van de HeartMath technieken.

Doel van het implementatieonderzoek was het bepalen van de bruikbaarheid van het trainingsprogramma voor muziekstudenten. Daarvoor is de effectiviteit van het programma gemeten (nemen de klachten af) en is gekeken welke bijstellingen nodig zijn om de afstemming van het programma op de doelgroep te verbeteren. Voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen zijn zowel kwantitatieve als kwalitatieve onderzoeksmethoden gebruikt. Kwantitatieve gegevens zijn verzameld met behulp van vragenlijsten zoals de State Trait Anxiety Inventory en diverse waarderingslijsten. Kwalitatieve gegevens zijn verkregen in de vorm van de huiswerkopdrachten die studenten hebben ingeleverd, de aantekeningen die ze maakten in het werkboek bij de training en de logboeken die ze bijhielden. Daaraan toegevoegd zijn de verslagen van de trainer en de onderzoeker van de bijeenkomsten en van het eind-evaluatiegesprek dat de onderzoeker met iedere student individueel hield.

De data zijn beschreven in de vorm van individuele portretten (multiple case design) en vervolgens geanalyseerd. Voor de data-analyse is gebruik gemaakt van de uitkomsten van kwantitatieve gegevens, waarbij de uitkomsten van de voormeting zijn vergeleken met die van de nameting. Bij de analyse van de kwalitatieve gegevens is gebruik gemaakt van documentanalyse, waarbij gezocht is naar categorieën waaronder de uitspraken van de studenten konden worden geordend met betrekking tot de effectiviteit en de verbetering van het programma. Om de validiteit van de bevindingen te verhogen, zijn de portretten voorgelegd aan de studenten met het verzoek om onjuistheden of onvolledigheden in de beschrijving te corrigeren.

Uit het onderzoek komt naar voren dat de methode bij vijf van de zes studenten heeft geleid tot een afname van de ervaren stressklachten. Eén studente is voortijdig met het programma gestopt omdat zij geen effect van het programma ondervond. De effectiviteit is direct na afronding van de sessies gemeten en twee maanden daarna. Wat de methode effectief maakt is zowel het verkrijgen van meer inzicht in het fenomeen podiumangst en van de bronnen die tot het ontstaan ervan bij de individuele student hebben geleid, als het beschikken over concrete technieken die de student helpen de aangeleerde stressreactie te veranderen. Studenten blijken ook individuele voorkeuren te hebben voor bepaalde technieken: technieken waarvan zij ondervinden veel baat te hebben. Ook blijkt dat het oefenen van de technieken en het integreren ervan in het studiegedrag van de student de effectiviteit van de HeartMath methode vergroot. Naast een positief effect op het studiegedrag blijkt de HeartMath methode ook van invloed te zijn op diverse andere aspecten van het leven van de student. Gemeld zijn onder meer beter slapen, minder roken en beter in staat zijn conflictsituaties te hanteren. Alle vijf studenten bevelen de methode aan bij medestudenten die last hebben van podiumangst. Bovendien vinden zij het belangrijk dat alle studenten en docenten van het Prins Claus Conservatorium van de methode op de hoogte zijn.

De opmerkingen van de studenten hebben ook concrete punten opgeleverd voor verbetering van het trainingsprogramma. Zo is geconstateerd dat het aantal bijeenkomsten (twee individuele en drie groepsbijeenkomsten) onvoldoende is om te stof te behandelen en eigen te maken. Ook het aantal feedbackmomenten, waarin wordt nagegaan in hoeverre technieken die eerder zijn aangeboden goed worden uitgevoerd, blijkt te weinig te zijn. Op een tweetal onderdelen behoeft de instructie aanpassing om duidelijker te maken wat er bedoeld wordt. Een andere verbeteringsuggestie heeft betrekking op de lay out van het werkboek (meer onderscheid tussen theorie- en praktijkuitleg, en een Engelstalige versie voor niet-Nederlandstalige studenten).

Hoewel uit het onderzoek blijkt dat de HeartMath methode effectief is bij muziekdocenten, moet wel worden aangetekend dat aan het onderzoek alleen vrouwelijke studenten hebben meegedaan. Uit Amerikaans onderzoek is echter gebleken dat de methode ook werkt bij mannelijke conservatoriumstudenten. Verschillen tussen de voor- en de nameting op de State Trait Anxiety Inventory zijn niet goed vastgesteld, enerzijds omdat van slecht vier studenten gegevens van een voor- en een nameting beschikbaar waren, en anderzijds omdat de uitvoeringssituatie waaraan de afname gekoppeld was door de studenten niet als spannend werd ervaren. Verder onderzoek is tevens gewenst om te bepalen of de HeartMath methode afdoende is voor alle studenten om hun stress te reduceren of dat vervolgbehandeling, afhankelijk van de problematiek van de individuele studente, nodig is. Hierbij kan gedacht worden aan versterking van het zelfvertrouwen van de student of taakconcentratietraining om beter te focussen op de taak.

De conclusie van het onderzoek is dat de HeartMath methode kan worden aanbevolen bij studenten die te kampen hebben met podiumangst. De uitkomsten van het onderzoek geven aanleiding voor een aanbeveling van de methode, individueel aan studenten in acht sessies met indien nodig een uitloop. De waarde van groepsbijeenkomsten, naast of bovenop de individuele sessies, vraagt om nader onderzoek. Aanbevolen wordt tevens om meer bekendheid van de HeartMath methode bij studenten en docenten van het Prins Claus Conservatorium te bewerkstelligen. Gepleit wordt om studenten hierover in het eerste jaar van hun studie te informeren in het kader van de studieloopbaanbegeleiding. In het tweede studiejaar zou hier een vervolg aan kunnen worden gegeven door studenten de mogelijkheid te bieden om te kiezen voor een workshop HeartMath methode. Voor studenten bij wie de problematiek hardnekkiger van aard is bestaat dan de mogelijkheid van doorverwijzing naar individuele behandeling. Voor docenten kan gedacht worden aan informatie via de nieuwsbrief en deelname aan een workshop samen met studenten.