

# Improvisatietheater spelen om spreekangst te verminderen

## 1. Inleiding

Het idee om te moeten presenteren, is voor veel mensen bijna ondraaglijk. Ook veel leerlingen worden al nerveus op het moment dat de leerkracht nog maar de spreekopdracht opgeeft. Vaak scoren deze leerlingen ook minder goed. Niet omdat ze inhoudelijk niet sterk genoeg zijn, maar omdat hun spreekangst ervoor zorgt dat ze bijna letterlijk verstijven en minder goed presteren. Een goede presentatietraining focust dus niet enkel op lichaamstaal, structuur en inhoud, maar moet dus ook die spreekangst aanpakken.

De wetenschappelijke literatuur (Bodie 2010) is duidelijk over wat werkt om spreekangst weg te werken:

- *cognitieve aanpassing* – hierbij vervang je problematische denkbeelden over spreken voor een publiek door een positievere blik;
- *systematische desensibilisatie* – hierbij verander je de onbewuste relatie tussen angst en spreken voor een publiek;
- *vaardigheidstraining* – hierbij focus je op de specifieke vaardigheid van spreken.

Dat laatste gebeurt nu al in zo goed als elke klas. Leerlingen krijgen op regelmatige basis spreekopdrachten en worden op deze manier getraind in hun spreekvaardigheid. Maar die oefeningen alleen nemen spreekangst niet weg. We moeten daarnaast ook proberen om hun ideeën over presenteren te wijzigen, zodat ze presenteren niet langer als iets angstaanjagends zien. We willen de negatieve connotaties bij een spreekopdracht wegnemen en die vervangen door positieve gevoelens. Hier wordt in de meeste vaardigheidslessen minder aandacht aan besteed.

We dachten dat improvisatie-oefeningen een oplossing konden bieden, omdat improvisatie de drie eerder genoemde strategieën tegelijkertijd omarmt. Bij improvisatie oefen je immers om te spreken zonder dat je echt fouten kunt maken. Meer nog, je merkt al snel dat versprekingen of vergissingen vaak humor veroorzaken, en dat is bij improvisatie net vaak iets positiefs. Je wordt je bewust van hoe je spreekt; van je lichaamstaal en stemgebruik, maar eerder op een speelse manier en niet door een evaluatie. Je verlegt grenzen en neemt risico's, maar op een veilige manier. Misschien is het dan wel een goed idee om leerlingen een korte cursus improviseren te geven, om zo hun spreekangst te verminderen.

We wilden dus enkele zaken uittesten:

1. Hebben improvisatie-oefeningen een impact op spreekangst?
2. Hebben improvisatie-oefeningen een impact op spreekvaardigheid?
3. Heeft spreekangst een impact op spreekvaardigheid?

## 2. Wat deden we?

Om te controleren of improviseren inderdaad een positief effect heeft op spreekangst en presentatievaardigheden, stelden we een experiment op.

We lieten twee groepen eerst een vragenlijst i.v.m. spreekangst invullen (Hook et al. 2008) en gaven ze een eerste opdracht. Ze moesten een minuut lang spreken over een maatschappelijke stelling die ze net voor hun spreekbeurt te lezen kregen (bijvoorbeeld: "We moeten minder vlees eten"; "België moet meer doen om vluchtelingen op te vangen"; "Muziekfestivals zijn te duur"; enz.). We namen deze korte presentaties ook op video op.

Daarna kregen de leerlingen van de eerste groep vier weken lang telkens een improvisatieles van 50 minuten (Fey 2011), terwijl de andere groep de gewone lessen bleef volgen. Die improvisatiesessies startten telkens met een opwarming en met enkele associatieoefeningen om de creativiteit bij de leerlingen aan te wakkeren. Vervolgens kregen de leerlingen verschillende oefeningen waarbij ze werden aangemoedigd om wat risico's te nemen en hun grenzen te verleggen. Ze leerden om zonder enige voorbereiding toch vlot enkele minuten te vertellen.

Na die vier weken kregen beide groepen de vragenlijst opnieuw voorgeschiedeld en herhaalden we ook de spreekopdracht met de stellingen, zodat we konden vergelijken of de groep die de improlessen had gevolgd wel degelijk meer vooruitgang had geboekt.

Op het einde van het experiment hadden we 64 video's van de spreekopdrachten. 8 ervaren docenten van de Arteveldehogeschool en 5 leerkrachten-in-opleiding van

UAntwerpen hebben deze video's gescoord via de online vergelijkende beoordelings-*tool*/D-Pac (Lesterhuis et al. 2017). Dit resulteerde in 566 vergelijkingen, wat ongeveer 40 vergelijkingen of 2 uur scoren per beoordelaar betekent. De betrouwbaarheid van de finale ranking van de video's is hoog (.80) en er zijn geen verschillen in beoordeling tussen de docenten en de leerkrachten-in-opleiding.

### 3. Wat was het resultaat?

We konden geen impact van ons experiment op spreekvaardigheid of spreekangst vaststellen. De groep die geen improvisatie-oefeningen kreeg, had wel zowel bij de start als op het einde van het experiment een lagere score voor spreekangst.

Als we echter kijken naar de relatie tussen spreekangst en spreekvaardigheid, duiken er interessantere resultaten op. Voor de interventie voorspelt de spreekangst voor een significant deel de kwaliteit van de spreekvaardigheidsoefening, maar dit kunnen we na de interventie niet meer detecteren. Bovendien voorspelt de kwaliteit van de eerste spreekoefening bijna volledig de kwaliteit van de tweede spreekoefening, maar dat geldt enkel voor de groep die geen improvisatie-oefeningen kreeg. Deze belangrijke relatie kunnen we dus niet bij onze experimentele groep vaststellen. Kortom, in beide groepen is de relatie tussen spreekangst en spreekvaardigheid veranderd.

Is dit omdat de groep zonder improvisatie-oefeningen nu bekend is met deze specifieke oefening? Zien we hier dan het testeffect aan het werk? Of begint de groep van de improvisatie-oefeningen de impact van de interventie te voelen? Er is bij hen namelijk geen link tussen de kwaliteit tussen de eerste en tweede spreekoefening. Moeten we hen misschien later nog eens toetsen om de invloed van de interventie echt te kunnen vaststellen? Is hun spreekvaardigheid langzaam aan het verbeteren? Misschien is het onderwerp van de spreekoefening van invloed? Toch is het onderwerp van de spreekoefening enkel relevant bij de eerste spreekoefening van de groep die later de improvisatie-oefeningen kreeg. Daarenboven verdwijnt dit resultaat bij de tweede spreekoefening en verklaren spreekangst en het onderwerp van de spreekoefening niet de kwaliteit van de spreekoefening.

### 4. Conclusie

Voorlopig hebben we dus nog geen stevige data die aantonen dat improvisatie-oefeningen werken om spreekangst te verminderen en spreekvaardigheid te verbeteren. Toch zijn er enkele resultaten die erop wijzen dat de interventie mogelijk een impact gehad heeft. Ten eerste voorspelt de kwaliteit van de eerste spreekoefening bij de groep met improvisatie-oefeningen niet de kwaliteit van de tweede oefening. Dat is bij de andere groep wel zo. Onderwijs heeft uiteindelijk als doel het status quo bij leerlingen

te veranderen en dat zien we hier dus gebeuren. Ten tweede verdwijnt de impact van het onderwerp van de oefening bij de groep uit de interventie. Ook hier zouden we de invloed van de improvisatie-oefeningen kunnen detecteren.

Dit onderzoek leverde boeiende resultaten op waarmee we verder kunnen. We kunnen de relatie tussen spreekangst en het onderwerp van de oefening nader bestuderen. Ook kunnen we de interventie langer organiseren, maar dan zal dat buiten de vaste en beperkte uren van het reguliere onderwijs moeten plaatsvinden. Daarnaast kunnen we ook de leerlingen meer aan het woord laten. Hoe hebben zij de interventie ervaren? Misschien is het interessant om hen op de voet te volgen tijdens de interventie.

## Referenties

- Bodie, G. (2010). "A Racing Heart, Rattling Knees, and Ruminative Thoughts: Defining, Explaining, and Treating Public Speaking Anxiety". In: *Communication Education*, 59 (1), p. 70-105.
- Fey, T. (2011). *Bossypants*. New York: Little, Brown and Co.
- Hook, J., C. Smith, & D. Valentiner (2008). "A short-form of the personal report of confidence as a speaker". In: *Personality and Individual Differences*, 44, p. 1306-1313.
- Lesterhuis, M., S. Verhavert, L. Coertjens, V. Donche & S. De Maeyer (2017). 'Comparative Judgement as a Promising Alternative to Score Competences'. In: E. Cano & G. Ion (2017). *Innovative Practices for Higher Education Assessment and Measurement*. USA: Hershey, PA, p. 120-137.