

Pécsi Tudományegyetem
Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar
„Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi
Doktori Iskola



Németh-Czirok Ildikó

**A FLOW ÁRAMLATÉLMÉNY FELTÁRÁSA A KLASSZIKUS ZENEI PÁLYÁRA
KÉSZÜLŐ NÖVENDEKEK,
SIKERES PÁLYÁT BEFUTOTT ZENEPEDAGÓGUSOK
ÉS KLASSZIKUS ZENEI PÁLYÁN LÉVŐ ZENEMŰVÉSZEK KÖRÉBEN.**

Doktori (PhD) értekezés tézisei

Témavezető: Dr. habil. Bálint Ágnes
egyetemi docens

Pécs

2023

I. Bevezetés

Több kutatás (Sawyer (2007, Limb, 2008, de Manzano, 2010, stb.) igazolja a flow és a zene releváns voltát. Kutatásomban arra a feltáratlan kérdésre keresem a választ, hogy megélik-e a flow-t a klasszikus zenei pályára készülő növendékek, a zenepedagógusok és a klasszikus zenei pályán lévő zeneművészek, továbbá feltárom, hogy mely flow tényezők hogyan, és miként jelennek meg e területen.

Kutatásomban arra is választ keresek, hogy a zeneoktatás hatékonyabbá tehető-e a flow alkalmazásával, továbbá arra, hogy lehetőség nyílik-e egy, a kutatás eredményein alapuló zenepedagógiai flow módszertan kidolgozására.

Jelenleg a tudomány huszonnégy flow-t kiváltó ingert tart számon, azonban a flow minden ingerre kiterjedő vizsgálata többféle módszert igényel, amit jelen kutatás a kutatás korlátai miatt nem tud megvalósítani. Ennek okán jelen kutatás a Csíkszentmihályi Mihály (1997) által megfogalmazott flow tényezők (lásd: 1. táblázat) megvalósulását, és megvalósulásának módjait vizsgálja.

Tudomásom szerint zeneoktatás területén flow tényezők vizsgálatát fókuszba helyező kutatás eddig nem történt Magyarországon, kutatásom e a hiányt kívánja pótolni.

1. táblázat: Csíkszentmihályi Mihály által meghatározott flow tényezők

Flow feltétel	Flow kísérőjelenség
Kihívás – Képesség egyensúlya	Belemerülés a cselekvésbe
Világos célok és azonnali visszajelzés	Feladatra való összpontosítás – intenzív fókuszú koncentráció
	Kontroll paradoxon
	Én-érzet elvesztése

Forrás: Csíkszentmihályi & Nakamura (2002), Saját Szerkesztés

II. Elméleti keret

Miként azt Csíkszentmihályi Mihály (1997) kifejtette, flow-ban az egyén elköteleződik egy tevékenység végzése iránt, amely végzése autotelikussá, azaz önjuttalmazóvá válik. A flow univerzális, növeli teljesítményt, a jól-létet (Csíkszentmihályi, 1997, Kotler, 2021). Neuroanatómiai értelemben a flow az agykéreg átmeneti hipofrontalitását jelenti (Dietrich, 2004), amelynek következményeként az agy nagyobb a kreativitásra képes, nő az énhatékonyság, a jól-lét megteremtésének lehetősége. Ennek is köszönhetően a flow a tehetséggondozás hatékony eszközének tekinthető (Seligman, 2012, Csíkszentmihályi, 2011, 2018). Időtényező tekintetében Csíkszentmihályi nyomán makro- és mikroflow-t különböztethetünk meg. A mikroflow rövid ideig tartó, kis intenzitású, de egy munkafolyamat során többször fellépő, míg a makroflow egy nagy intenzitású, hosszú ideig tartó flow állapot, amely formáló erővel bír, és áthuzalozza az agyat. Ennek köszönhető a flow képességnövelő hatása (Kotler 2014, 2021). Későbbi kutatások (Kotler, 2021) megállapították, hogy flow állapotban hat teljesítménynövelő/fájdalmat enyhítő neurotranszmitter termelődik, amelynek köszönhetően az egyén csúcsra járhatja teljesítményét.

A zene nem csak hangok összessége, a zenetanulás pedig nem csak a kottaolvasást, a hangszeres játékot segíti elő. Maga a zenetanulás az agy több részét aktiválja, ennek okán elősegíti a jobb - bal agyfélteke párbeszédét, amely segít a pszichoszomatikus állapotok elkerülésében, a több éven át folytatott zenetanulás hatására a gyermekben kialakul az integritás képessége, könnyebben tudja az érzelmeit kifejezni, jobban átlátja az összefüggéseket (Siegel, 2008). Ezek alapján megállapítható, hogy a zene, a zenetanulás az egész személyiséget formálja.

Mindezeket összegezve feltételezem, hogy a flow zeneoktatásban való alkalmazásával a zeneoktatás hatékonyabbá, élvezetesebbé tehető a pedagógusok és a növendékek számára egyaránt.

III. A kutatás célja

Valószínű, hogy a klasszikus zenei pályára készülő növendékek, a sikeres pályát befutott zenepedagógusok és a klasszikus zenei pályán lévő zeneművészek magas szintű flow-t élnek át, mivel mindhárom csoport esetében szükségszerű a kihíváshoz szükséges adottságok megléte és a világos célok – folyamatos visszacsatolás tényezők teljesülése. Kutatásomban e három csoportot vizsgálom. Ezt a következők szerint indoklom. A zenei pályát csak az a növendék választhatja, aki rendelkezik a szükséges adottságokkal, és csak azokat a növendékeket veszik fel zeneművészeti szakgimnáziumba, akik sikeresen teljesítik a szakgimnáziumok által megszabott felvételi követelményeket. A követelmények teljesítése azonban a növendék és a zenepedagógus közös munkájának az eredménye. A növendékek esetében nélkülözhetetlen a szorgalom, a kitartó munka, a pedagógusok esetében a növendékek készségeinek folyamatos fejlesztése, a magas szintű szaktárgyi tudás megléte. A zeneművészi életpálya sarkalatos pontja nem csak a képességek folyamatos fejlesztése, de a világos célok megléte is.

Feltételezem, hogy mindhárom csoport autotelikus élményként éli meg a zenetanulást, a zeneoktatást, és a zenélést, mivel, a legtöbb esetben, a zenei pálya választása önkéntes, és nem kötelezettségből ered.

Amennyiben beigazolódik a feltételezésem, lehetővé válhat egy minden zenét tanuló növendék számára kidolgozott zenepedagógiai flow módszertan kidolgozása, amely gyakorlatban való alkalmazásával növelni tudjuk a növendékek által megélt sikerélményeket. Noha a nem zenei pályára készülő növendékek esetében nem a zenei pálya választása az elsődleges cél, de a tény, hogy a több éven át tartó zenetanulás pozitív hatással van a személyiségfejlődésre, vitathatatlan. Ennek okán kutatásom távoli célja egy zenepedagógiai flow módszertan kidolgozása, ennek első lépése jelen kutatás, azaz a magyarországi zeneoktatás – flow közötti kapcsolat tudományos módszerekkel való feltárása.

Mint azt korábban említettem (lásd: bevezetés) tudomásom szerint a zeneoktatás területén, a flow tényezők vizsgálatát fókuszba helyező kutatás eddig nem történt Magyarországon, a kutatás e hiányt kívánja pótolni.

Céлом tehát megvizsgálni a flow tényezők jelenlétét, és ezek összefüggését az autotelikus zenéléssel a klasszikus zenei pályára készülő növendékek, sikeres pályát befutott zenepedagógusok és klasszikus zenei pályán lévő zeneművészek körében.

Céлом továbbá feltárni a család, a kortársak és a tanárok szerepét az eredményes zeneoktatás területén.

További célom, hogy a zeneművészek által átélt flow kapcsán eddig feltáratlan részleteket ismerjek meg, mint például a flow-ba lépés előtti nehézségek, illetve a flow-ból kilépés utáni időszak nehézségei.

A kutatás távoli célja a jelenlegi kutatási eredményeken alapuló flow zenepedagógiai módszertan kidolgozása.

III. A kutatás körülményeinek bemutatása

A zenepedagógusok és a növendékek vizsgálata céljából létrehozott kérdőívek szerkesztésére, elkészítésére 2019 – 2020 közötti időszakban került sor a Google Űrlapok használatával. A folyamat részeként a kérdőív pilot verzióját a Gyulai Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola 10 zenepedagógusa, és 8, az intézményben tanuló, klasszikus zenei pályára készülő növendéke töltötték ki a személyes jelenlétem mellett¹.

A kitöltés hosszát stopperórával mértem, a kitöltés után együtt értelmeztük a bevezető kérdéseket, az itemeket. Észrevételeik alapján – pl. nem értették a kérdést, máshogy értelmezték, stb. –, egyes itemek átfogalmazásra kerültek.

A tényleges adatfelvétel 2020 – 2022 között zajlott. Az adatok felvétele online történt, ennek oka a következő: a COVID19 járványügyi intézkedések²³⁴ okán az intézmények személyes felkeresésére nem volt lehetőségem. Ebből következőleg a kényelmi (hozzáférés) alapú módszertant (Szokolszky, 2004) alkalmaztam. Mind a zenei pályára készülés tényét, mind a kitöltők személyét és számát az intézményvezetőkre kellett bíznom. Ennek okán a szubjektív torzítás (Szokolszky, 2004) felmerülését nem tudtam elkerülni. A 150 felkeresett intézmény közül többen a járvány okozta többletadminisztráció okán nem vállalták az együttműködést, illetve több intézmény nem rendelkezett klasszikus zenei pályára készülő növendékekkel.

Első lépésben az intézményvezetőket e-mailben kerestem fel. Abban az esetben, ha két héten belül nem érkezett válaszemail, az intézmény honlapján található telefonszámon kerestem fel őket. A következőket kértem tőlük: továbbítsák a kérdőív online linkjét azoknak zenepedagógusoknak, akik lelkesek⁵, akik sikereket értek el eddigi pályájuk során. Megkértem őket továbbá, hogy továbbítsák az e-mail mellékletében küldött beleegyező nyilatkozatokat a zenei pályára készülő növendékek szüleinek/törvényes képviselőinek, és az aláírt példányokat küldjék vissza nekem scannelve, vagy postai úton. Az utóbbi esetben,

¹ A résztvevők a Gyulai Erkel Ferenc ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLA zenepedagógusai/növendékei.

²<https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/af0a665e93020a1bb69193ed9a8379f516854bf7/megtekintes#:~:Covid%20karant%C3%A9n> (Utolsó letöltés: 2023. 01. 14.)

³<https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/58bba6799a05f92a423b00f406661148e2e6d077/megtekintes#:~:Covid> (Utolsó letöltés: 2023. 01. 14.)

⁴<https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/5e023e2126a4484337780117c932037937892a0f/megtekintes#:~:Covid> (Utolsó letöltés: 2023. 01. 14.)

⁵ Ennek okán kevés ideje pályán lévő zenepedagógus is bekerült a mintába. Mivel a flow értékeik magasak voltak, a válaszaik nem kerültek törlésre.

amennyiben kérték, felbélyegzett válaszborítékkal ellátott, nyomtatott nyilatkozatokat küldtem az intézményeknek.

A növendékek esetében a beleegyező nyilatkozatban szülői e-mail címet kértem, és a megadott e-mail címekre küldtem el a kérdőív online linkjét. A szülőket/törvényes képviselőket biztosítottam arról, hogy e-mail címüket nem adom közre harmadik félnek, a kérdőívben nem kértem e-mail címet, sem a gyermekük nevét a beazonosíthatóság elkerülése érdekében. Megkértem őket, hogy gyermekük önállóan töltsse ki a kérdőívet. Ezt ellenőrizni nem tudtam, de a doktori képzésben rögzített szabályok⁶ és a járvány bejósolhatatlansága okán más eljárást nem tudtam kieszközölni.

A pedagógusok esetében nem tartottam szükségesnek egy előzetes beleegyező nyilatkozat aláírását. A kérdőív fejlécében minden szükséges információt közöltem a kutatásban való részvételt illetően.

A zeneművészek vizsgálata félig strukturált interjúval történt. Tíz zeneművésszel készítettem interjút, akik Magyarország elismert művészeinek számítanak (kritériumok meghatározása lásd kvalitatív módszer). Az interjúk felvételére 2020-2022-ben került sor, az interjúk hossza 40 – 90 perc közé tehető. A COVID 19 járványügyi intézkedések^{7,8,9} okán felajánlottam interjúalanyaimnak a Skype-on történő interjú lehetőségét is. Négy interjúalanyommal személyes, jelenléti formában, a további hat interjúalanyommal Skype-on interjúztam. Az interjúk rögzítése – okostelefonnal vagy a Skype beszélgetés rögzítésével, az alanyok beleegyezésével, anonimitásukat megőrizve történt. Biztosítottam őket arról, hogy a felvételt harmadik személy számára nem adom át. Az interjúalanyok előzetesen nem kaptak tájékoztatást a kutatás címéről és pontos céljáról a befolyásolás elkerülése okán. Az interjú előtt arról tájékoztattam őket, hogy a zenei pályájuk alakulását, hangszerválasztásuknak és zenei pálya választásának okait, és az azt alakító tényezőket és szereplőket – család, pedagógusok, a környezet – vizsgálom. Vagyis azt, hogy miért lettek zeneművészek. A flow ismertetésére az interjú után került sor. Az interjú kezdetén biztosítottam őket arról, hogy az interjú végén feltárom a kutatásom pontos célját és címét, továbbá arról, hogy amennyiben ennek tudatában mégsem engedélyezik az elhangzottak kutatási célból való felhasználását, utólag, az interjú után is visszavonhatják a kutatásban

⁶ <https://btk.pte.hu/hu/nevtudphd/szabalyzatok> (Utolsó letöltés 2023. 02. 28.)

⁷ <https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/af0a665e93020a1bb69193ed9a8379f516854bf7/megtekintes#:~:Covid%20karant%C3%A9n> (Utolsó letöltés: 2023. 01. 14.)

⁸ <https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/58bba6799a05f92a423b00f406661148e2e6d077/megtekintes#:~:Covid> (Utolsó letöltés: 2023. 01. 14.)

⁹ <https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/5e023e2126a4484337780117c932037937892a0f/megtekintes#:~:Covid> (Utolsó letöltés: 2023. 01. 14.)

való részvételhez való hozzájárulásukat. Ebben az esetben a felvett interjú törlésre került. Erre azonban nem volt szükség, mindegyik interjúalanyom beleegyezett a felvételek megőrzésébe, leképezésébe, és kutatási célból való felhasználására.

III. Módszerek, hipotézisek, kutatási kérdések

III/1. Kvantitatív módszer

Kvantitatív kutatás elemzési egységeinek – vizsgálat alapegységeinek – kiválasztása a szakértői kiválasztás mentén történt (Kontra, 2011). Kizárólag klasszikus zenei pályára készülő növendékek és sikeres pályát befutott zenepedagógusok töltötték ki a kérdőíveket.

Növendékek esetében a kritériumot a klasszikus zenei pályára való készülés jelentette, a zenepedagógusok esetében a „sikeres” zenepedagógusok kerülhettek bele a vizsgálati mintába. Ennek okán az alábbi kritériumok kerültek megfogalmazásra: több éve pályán lévő, és/vagy (növendék) versenyeredményekkel rendelkező, és/vagy zenei pályán lévő egykori növendékekkel rendelkező zenepedagógusok köre. A növendékek körét tekintve a kutatásban 53 intézmény, 243 fő 11 – 30+ kor közötti (35%-a N=85 fiú, 65%-a N=158) lány, a pedagógusok körében pedig 93 db intézmény, 331 fő pedagógus (6%-a N=20 férfi, 94%-a N=311 nő) vett részt.

Hosszú, alapos kutatómunka után sem találtam magyar standard-et¹⁰, így a kérdőívek kidolgozásához Jackson & Marsh (1996) Flow Állapot Kérdőíve szolgált alapul. A 4 fokú Likert-skálán alapuló Flow kérdőívben a 4 tekinthető a legmagasabb flow értéknek. A növendékek esetében a flow értékek mérése 28, a pedagógusok esetében 25, saját megfogalmazású itemmel történt. Az alacsony értékek nem tekinthetők antiflownak, a kutatás a flow tényezők értékeinek szintjére, és nem a flow – antiflow tézisének vizsgálatára helyezi a hangsúlyt.

A növendékek esetében a kérdőív bevezető részében a kitöltő neme, életkora, a zeneoktatásban eltöltött évek száma, az intézmény és az intézmény foka – alap, közép, felső –, a tanult hangszer, a napi gyakorlás mennyisége, a versenyeredmények, illetve a fellépések kérdésköre (rendszeresen lép fe hangversenyeken, vagy sem) került vizsgálat alá. Mind a növendékek, mind a pedagógusok esetében a kérdőív második része tartalmazza a flow tényezőket fókuszba helyező itemeket.

A kérdőívek kvantitatív adatai az SPSS 26 program használatával kerültek feldolgozásra.

¹⁰ Ez további magyarázatot szolgál arra, hogy ilyen, flow tényezőket a zeneoktatás során nem vizsgáltak Magyarországon.

Eredmények

A növendékek flow skálájának elméleti minimuma 1, elméleti maximuma 4. A 243 főből álló mintában a flow skála minimuma 1,68, maximuma 3,89, terjedelme 2,21 volt. A skála átlaga 3,19, szórása 0,38, medián értéke 3,25. Ez alapján elmondható, hogy a válaszadók viszonylag magas flow értékkel rendelkeznek.

Vizsgálat alá kerültek a flow alskálái is. A 243 főből álló mintában a flow alskálák minimuma 1,00, maximuma 4,00. Ez utóbbi az összes tényező esetén megvalósult. A legmagasabb Flow tényező átlagérték, 3,61, a Cél alskálán, a legalacsonyabb, 2,65, a Koncentráció és Kontroll alskálán volt mérhető, a válaszadók – kiváltképp az Egyensúly, a Cél, az Énézet, az Időézet és az Autotelikus tényezők esetében –, magas flow értékekkel rendelkeznek (lásd: 2. táblázat).

2. táblázat: Növendékek flow alskálái

Flow tényezők	Egyensúly alskála	Cél alskála	Belemerülés alskála	Koncentráció alskála	Kontroll alskála	Énézet alskála	Időézet alskála	Autotelikus alskála
Átlag	3,62	3,61	2,88	2,65	2,65	3,11	3,20	3,23
Medián	4,00	3,71	3,00	3,00	2,75	3,33	3,25	3,33
Szórás	0,61	0,43	0,57	0,96	0,61	0,64	0,55	0,53
Terjedelem	3,00	2,43	3,00	3,00	2,50	2,67	2,25	3,00
Minimum	1,00	1,57	1,00	1,00	1,50	1,33	1,75	1,00
Maximum	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00
Elemzés	243	243	243	243	243	243	243	243

Saját Szerkesztés

Növendékekre vonatkozó hipotézisek

1. hipotézis: *A flow ciklus elméletére alapozottan feltételezzük, hogy a naponta három, vagy annál több órát gyakorló növendékek magasabb flow-t élnek át a naponta három óránál kevesebbet gyakorló növendékeknél.*

A flow skála átlagának összehasonlítása a két kategóriában független mintás t-próbával történt.

A gyakorlás időtartama egy négykategóriás változóval, amelynek értékei: naponta 1 órát, naponta 2 órát, naponta 3 órát, illetve naponta 3 óránál többet.

A 1. hipotézis vizsgálatához a változó értékei összevonásra kerültek 2 kategóriába, aszerint, hogy naponta három, vagy annál több órát, illetve naponta három óránál kevesebbet gyakorolnak-e. A növendékek 36%-a gyakorol naponta 3 órát vagy többet, a 64%-uk pedig naponta 1-2 órát.

A Levene-féle variancia-egyenlőségi teszt F-értéke 16,954, szignifikanciája $p < 0,001$, ami azt mutatja, hogy a naponta 1-2 órát, illetve naponta 3 órát vagy többet gyakorló növendékek flow-értékének szórása nem egyenlő, ezért a t-próba helyett a variancia-egyenlőségi feltételt nem tartalmazó Welch-féle d-próba alkalmazása volt indokolt. A p-érték 0,003 volt, amely alapján elmondható, hogy a naponta 1-2 órát, illetve naponta 3 órát vagy többet gyakorló növendékek flow-értékének átlaga szignifikánsan különbözik. A kevesebbet gyakorlók átlagos flow-értéke 3,14, a többet gyakorlók átlagos flow-értéke pedig 3,28 volt.

Ez az eredmény azt mutatja, hogy a hipotézis, miszerint a naponta három, vagy annál több órát gyakorló növendékek magasabb flow-t élnek át a naponta három óránál kevesebbet gyakorló növendékeknél, igazolódott.

2. hipotézis: *Az életkor és a flow összefüggését megállapító elméletre alapozottan feltételezzük, hogy azok a növendékek élnek meg autotelikus élményként a zenetanulást, akik zeneművészeti egyetemen tanulnak.*

A hipotézis vizsgálata a csoportok átlagának összehasonlítása céljából egyszempontos variancia-analízissel történt, A flow skála átlagos értéke az egyszempontos variancia-analízis eredménye alapján korcsoportonként nem különbözik szignifikánsan ($p = 0,432$), a 11-14 évesek korcsoportjában az átlag 3,20, a 15-19 éveseknél 3,15, a 20 év felettiéknél 3,23.

A tényezők egyszempontos variancia-analízissel történő vizsgálatánál – az egyensúly tényező kivételével –, nem található szignifikáns eltérés a korcsoportok között.

Az autotelikus élményt mérő alskála a flow skála 6 darab iteméből (4, 6, 11, 22, 23, 25) tevődött össze. Az alskála belső megbízhatóságának vizsgálata a Cronbach-féle alfa kiszámításával történt, amelynek értéke 0,742, megfelelő belső megbízhatóságot jelez.

A válaszadók 44%-a zeneiskolában, 30%-a zenei szakgimnáziumban, 26%-a zeneművészeti egyetemen tanul zenét. A „Hol tanulsz zenét?” kérdésre adott válaszok két kategóriába lettek csoportosítva, ahol az egyik csoportba a zeneművészeti egyetemen tanulók, a másik csoportba az alap- és középfokú intézményekben tanulók tartoznak. A zeneiskolában és középfokú intézményben tanulók autotelikus tényezőjének átlagos értéke 3,20, a zeneművészeti egyetemen tanulók átlaga 3,34 volt.

A p-érték 0,038 volt, amely alapján elmondható, hogy az alap- és középfokú intézményben zenét tanulók autotelikus alszála értékének átlaga szignifikánsan különbözik. A két csoportban az autotelikus tényező átlagos értéke Student-féle t-próbával került összehasonlításra. A Levene-féle variancia-egyenlőségi teszt F-értéke 6,387, szignifikanciája $p=0,012$, ami azt mutatja, hogy zeneművészeti egyetemen, illetve az alap- és középfokú intézményben zenét tanulók autotelikus alszála értékének szórása nem egyenlő, ezért a t-próba helyett a variancia-egyenlőségi feltételt nem tartalmazó Welch-féle d-próba alkalmazása volt indokolt.

A zeneművészeti egyetemen tanulók autotelikus alszála értékének gyakorisági megoszlása alapján a válaszadók mindössze 14%-ának kisebb 3-nál az autotelikus tényező átlaga, ami azt mutatja, hogy a zeneművészeti egyetemen tanulók túlnyomó többsége autotelikus élményként éli meg a zenetanulást.

Eszerint elmondható, hogy a hipotézis, miszerint azok a növendékek élik meg autotelikus élményként a zenetanulást, akik zeneművészeti egyetemen tanulnak, igazolódott.

Ugyanakkor az eredmények bizonyítják, hogy a többi intézményben, az alapfokú, és a középfokú intézményben tanulók (Flow autotelikus tényező érték 3,20) is autotelikus élményként élik meg a zenetanulást, tekintve, hogy az ő átlagértékük is 3 feletti.

Pedagógusokra vonatkozó hipotézisek

3. hipotézis: *A flow – személyiségjegyek elméletre alapozottan feltételezzük, hogy a 18, vagy annál több éve pályán lévő zenepedagógusok ugyanolyan mértékű flow-t élnek át, mint a 18-nál kevesebb éve pályán lévő zenepedagógusok.*

A zenepedagógusok 35%-a (N=116, Flow érték: 3,42) kevesebb, mint 18 éve van pályán, 65%-a (N=215, Flow érték=3,48) 18 vagy annál több éve van pályán.

A hipotézis vizsgálata független mintás t-próbával történt a csoportok átlagának összehasonlítása érdekében. A Levene-féle variancia-egyenlőségi teszt F-értéke 0,349, szignifikanciája $p=0,555$, ami azt mutatja, hogy a csoportok szórása megegyezik, tehát a t-próba alkalmazható. A 18, vagy annál több éve pályán lévő zenepedagógusok és a 18-nál kevesebb éve pályán lévő zenepedagógusok átlagos flow-értéke között a független mintás t-próba eredménye szerint nem volt szignifikáns eltérés ($p=0,091$). Ezen eredmények alapján a hipotézis beigazolódott: a pedagógusok flow értéke nem függ attól, hogy mióta vannak a pályán, továbbá a 18-nál kevesebb éve pályán lévő zenepedagógusok autotelikus alskála értéke 3,21, a 18 vagy annál több éve pályán lévő zenepedagógusok értéke 3,28, ami azt mutatja, hogy az autotelikus alskála átlagai sem különböznek szignifikánsan. ($p=0,173$).

4. hipotézis: *A flow teljesítménynövelő/fájdalmat enyhítő hatása okán feltételezzük, hogy a heti 22, vagy annál magasabb óraszámú tanító pedagógusok flow értékei megegyeznek a heti 22-nél alacsonyabb óraszámú tanító pedagógusok flow értékeivel.*

A pedagógusok 42%-a ($N=139$, Flow érték: 3,45) heti 22 óránál kevesebb, 58%-a ($N=192$, Flow érték=3,46) heti 22, vagy annál több órát tölt hetente oktatással.

A hipotézis vizsgálata a csoportok átlagának összehasonlítása céljából független mintás t-próbával történt. A Levene-féle variancia-egyenlőségi teszt F-értéke 2,751, szignifikanciája $p=0,098$, ami azt mutatja, hogy a csoportok szórása nem tér el szignifikánsan, tehát a t-próba alkalmazható. A független mintás t-próba eredménye alapján a heti 22, vagy annál magasabb óraszámú tanító pedagógusok flow értékei nem különböznek szignifikánsan ($p=0,917$) a heti 22-nél alacsonyabb óraszámú tanító pedagógusok flow értékeitől, ebből következőleg a hipotézis beigazolódott, a flow érték nem függ a heti óraszámától.

5. hipotézis: *A flow elmélet által alátámasztott érdeklődés – lelkesedés – életcél elméletére alapozottan feltételezzük, hogy azok a zenepedagógusok, akik kevésbé elégedettek oktató-nevelő munkájuk társadalmi elismertségével, ugyanolyan mértékű flow-t élnek át, mint a társadalmi elismertséggel elégedettebb zenepedagógusok.*

A pedagógusok mindössze 5%-a ($N=17$, Flow érték: 3,56) mondta, hogy „nagyon elégedett” a pedagógusok munkájának társadalmi elismertségével. 51%-uk ($N=167$, Flow érték: 3,45)

úgy nyilatkozott, hogy „kevésbé vagyok elégedett”, míg 44%-uk (N= 147, Flow érték=3,44) úgy, hogy „egyáltalán nem vagyok elégedett”.

A hipotézis vizsgálata – azaz a csoportok átlagának összehasonlítása – egyszempontos variancia-analízissel történt. Az egyszempontos variancia-analízis eredménye alapján elmondható, hogy a pedagógusok flow értéke nem függ szignifikánsan ($F_{(df1=2, df2=328)}=1,209, p=0,300$) az általuk észlelt társadalmi elismertség szintjétől. Ez alapján elmondható, hogy a hipotézis igazolódott.

Növendékekre és pedagógusokra egyaránt vonatkozó hipotézis

Hipotézis 6: A csoportflow elméletére alapozottan feltételezzük, hogy az a zenetanár, aki maga is gyakrabban kerül flow-ba, nagyobb valószínűséggel elősegíti a növendékek flow-ba kerülését.

Az intézményenként beérkezett tanulói, valamint pedagógus válaszok alapján került vizsgálat alá ez a hipotézis, a kérdőívek anonimitása miatt ugyanis nincs elegendő információ a kérdőívet kitöltő pedagógusok és növendékek kapcsolatáról. A tanulók válaszai összesen 53 intézményből, míg a pedagógusok válaszai összesen 93 intézményből érkeztek be.

A hipotézis ellenőrzése során a vizsgált intézmények köre szűkítésre került. Azok az intézmények kerültek be a mintába, amelyekből legalább 3 pedagógus és legalább 3 tanuló válasza rendelkezésre állt. Így összesen 16 intézményre vonatkozóan volt ez a hipotézis vizsgálható.

Az előbb említett intézményekben kiszámításra került a pedagógusok (N=107) és a tanulók (N=114) flow értékeinek, flow alsókálainak átlaga, majd Pearson-féle korrelációs együttható kiszámításával az, hogy van-e összefüggés a pedagógus és a növendék flow értékek intézményi átlagai között.

A Pearson-féle korrelációs együttható értéke 0,504, szignifikanciája 0,046, tehát közepes erősségű, szignifikáns összefüggés mutatható ki az intézményenkénti pedagógus flow átlaga és a növendék flow átlaga között. Az eredmények arra utalnak, hogy azokban az intézményekben, ahol a pedagógusok flow értéke magas, a növendékek flow értéke is magas. Mivel szignifikancia értéke 0,049, a hipotézis igazolható.

III/2. Kvalitatív vizsgálat

A kutatásban 10 zeneművész vett részt. Életkori megoszlásuk szerint 7 Fő férfi és 3 Fő nő vett részt a kutatásban. Életkoruk 28 és 50 év közé tehető. Az alanyok közül 4 fő harsonán, 3 fő zongorán, 2 fő klasszikus gitáron és 1 fő fuvolán játszik. A harsonaművészek közül 2 Fő a MÁV szimfonikus zenekarban, 1 Fő az Operaház szimfonikus zenekarában játszik, 1 fő több, neves harsonaegyüttes alapítója, szólistája. A többi interjúalany elsősorban szólóművészként ad hangversenyeket Magyarországon és külföldön egyaránt.

Módszer

A zeneművészek körében végzett kutatásom exploratív, azaz feltáró jellegű. Tudomásom szerint zeneművészek körében nem történt flow-ra fókuszáló kutatás Magyarországon.

A kvantitatív módszerhez hasonlóan a kutatás elemzési egységeinek (vizsgálat alapegységeinek) kiválasztása a szakértői kiválasztás mentén történt (Kontra, 2011). Csakis országosan és/vagy nemzetközileg elismert zeneművészek kerülhettek bele a vizsgálati mintába (Sántha, 2006). A minta kiválasztása előtt 40 zeneművész online formában elérhető életrajzát tekintettem át.

A kritériumokat az alábbiak alkotják: Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemi diploma vagy külföldi rangos egyetemen folytatott zenei tanulmányok, nemzetközi versenyen elért 1/2/3. hely, szimfonikus zenekarban zenélők esetében: rangos magyar/külföldi szimfonikus zenekarban betöltött hangsúlyos szerep (pl. első harsona, első hegedű, stb). Szólisták esetében: magyarországi és/vagy külföldi rangos koncerttermekben adott saját estek, nemzetközileg elismert zeneművészekkel adott hangversenyek.

A mintába csak 10 zeneművész került bele. Ennek az okai a következők: kevés életrajz tartalmazta a nemzetközi versenyen elért helyezést, több esetben a szimfonikus zenekarban betöltött hangsúlyos szerep sem szerepelt¹¹, csupán az, hogy milyen hangszeren játszanak. A tíz interjú felvétele után nem kerestem fel több zeneművészt, mivel az interjúk terjedelmét megfelelőnek, elemzést lehetővé tevőnek tartottam.

Az interjú struktúráját a flow tényezők megjelenése, és megjelenésének formája, a család, a pedagógusok zenei életpálya során betöltött szerepe képezi, azonban az alanyok a

¹¹ Például hányadik szólam: első, második, harmadik.

kortársak zenei pályájuk alakulásában betöltött szerepéről is részletesen beszámoltak. Mivel ez utóbbi nem része a struktúrának, ugyanakkor fontos zenei életpályát alakító tényező, az elemzés után indokolt volt a flow tényezőkre, a flow ciklus megjelenési formájára magyarázatot adó kutatási kérdéseken túl, egy, a család, a tanárok és a kortársak szerepére kitérő induktív¹² logika szerint való kutatási kérdés megfogalmazása is, mivel elegendő adat állt a rendelkezésre a kutatási kérdések megválaszolásához. Az interjú struktúráját tartalmazó dokumentum csakis abban az esetben került továbbításra az alanyaknak, ha azt előre kérte, ez egyetlen interjúalany, – Nz3 – esetében történt meg. Más esetben a struktúra csak számomra nyújtott segítséget.

Az interjú narratív része után ellenőriztem, hogy minden struktúrába foglalt tényező említésre került-e. Amennyiben nem, a narratív utánakérdezés (Solt, 1998) lehetőségével éltem.

A flow tényezőkre, rejtett formában utaló kérdéseket csakis abban az esetben tettem fel, ha azt nem említették az interjúalanyaim. Ez egy tényező – az idő érzékelése esetében volt indokolt. Abban az esetben, ha interjú közben rákérdeztem volna az összes tényezőre, és a tényezők mentén vezettem volna az interjút, egyrészt megsértettem volna a narratív kutatási mélyinterjú módszerét, másrészt túlzott befolyással lettem volna az alanyra.

Az interjú során Fritz Schütze (1983) útmutatásait követtem. Bevezető kérdéssel (stimulus) kezdtem az interjút: „Kérek, meséld el zenei pályád alakulását kezdetektől napjainkig.” Kerültem a közbekérdezést a spontán elbeszélés megvalósulása céljából, az interjú zavartalan lezajlása érdekében az alanyra bízom a helyszín kiválasztását, annyi kikötéssel, hogy csendes környezetet válasszon. Nonverbális kommunikációval – öltözék, testtartás, arcmimika – segítettem az alanyt, és biztosítottam őt arról, hogy ami elhangzik, az köztünk marad, nem fedem fel személyazonosságukat, és az elmondottaknak nem lesznek rá vonatkozó káros következményei. Több interjúalanynál előfordult, hogy mondanivalójuk közben megálltak pár percre. Ez esetben nem sűrgettem őket, nem kérdeztem közbe, hagytam, hogy csendben, magukban át tudják gondolni a mondanivalójukat.

A felvétel után legépeltem az elhangzottakat. Az interjúk legépelése hallott szöveg alapján történt, egy-egy interjú legépelése 1 – 1,5 órát vett igénybe. Mivel a legtöbb interjú érzékeny, magánéletet érintő információkat is tartalmaz, a zeneművészek eredeti keresztnévének alkalmazását sem tartottam etikusnak. A disszertációban az alanyok neve helyett kódrendszert alkalmazok. Ezek jelentése a következő. F=Férfi, N=Nő. A

¹² Az induktív logika szerint megfogalmazott hipotézist a kutatás során fogalmazza meg. (Sántha, 2006).

hangszereket a hangszerek kezdőbetűjével jelöltem az F/N után. Mivel az interjúalanyaim közül négyen harsonán, hárman zongorán, ketten pedig klasszikus gitáron játszanak, a kezdőbetűk mellé számokat írtam, pl Fh1, Nh2 és Fz1. Fuvolán egyetlen interjúalanyom játszik, így esetében, – Nf – nem tartottam indokoltnak a számmal való jelölést.

Az elemzés során a kvalitatív tematikus tartalomelemzés módszerét alkalmaztam, a szakirodalmi háttérhez alkalmazkodó, saját értelmezési keret mentén fő-és alkategóriákat hoztam létre (lásd. 3. táblázat).

A flow tényezők esetében a fő-, és alkategóriákat a deduktív logika mentén (Sántha, 2020), a flow elméletnek megfelelően, az elemzés előtt hoztam létre, és azt vizsgáltam, hogy az interjún elhangzottak besorolhatóak-e, illetve melyik fő- és alkategóriába sorolhatóak be. Ennek indoklása a következő: amennyiben csak és kizárólag az elhangzottak mentén alakítottam volna ki a fő- és alkategóriákat, nem lett volna kimutatható, hogy melyik flow tényező valósul meg, illetve hogyan valósul meg.

A család, a tanárok, a kortársak, a versenyek szerepe fő- és alkategóriákat az induktív logika (Sántha, 2020) mentén fogalmaztam meg, mivel előzetesen nem tudtam, hogy elegendő adat fog-e rendelkezésemre állni az idézetek fő-, és alkategóriákba való besorolásához. Az interjún az alanyok többsége részletesen beszámolt az előbb említettek szerepeiről, így a fő-, és alkategóriák megalkotása indokolt volt. Az alkategóriák az előbb említett csoportok zenei pálya alakulásában betöltött szerepe alapján lettek létrehozva.

Az interjúban elhangzott, flow-val kapcsolatos állításokat szó szerinti idézetek formájában tartottam meg, és kizárólag azoknak az idézeteknek a jelentése, fő-, és alkategóriához való viszonyulása került értelmezésre, bővebb kifejtésre, amelyek a kutatási kérdések megválaszolásához szükségesek. A többi, szó szerinti idézésre kevésbé érdemes szövegrészek esetében csak a releváns kifejezések kerültek említésre.

A flow pontosabb mérése érdekében számszerűsítve lettek a fő-, és alkategóriákban található idézetek (Lásd: 1. ábra) és a flow tényezők esetében az alanyok szerint való megoszlás is (Lásd 2. ábra). A számítás alapját a fő-, és alkategóriák oszlopaiban található idézetek száma képezte. Ennek köszönhetően néhány alapstatisztikát is tudtam számolni a flow tényezők, a flow ciklus, a különböző társadalmi csoportok – mint például a család, a kortársak, a tanárok –, illetve a versenyek fő, és alkategória tartalmi alapján.

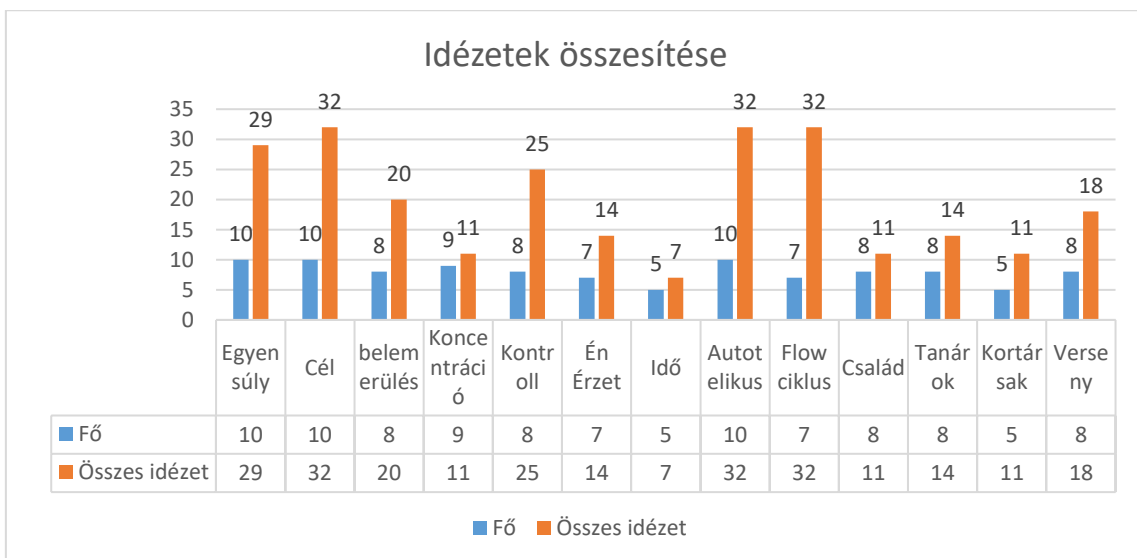
3. táblázat: Fő-, és Alkategóriák

Kihívás-képesség				
Kemény munka (napi több óra gyakorlás)		Tehetség	Önképzés	
Cél/Visszacsatolás				
Hangszerválasztás, fejlődés, mint cél		Zenei pálya választása	Visszajelzés-saját/versenyek/	
Belemerülés a cselekvésbe, tevékenység és tudatosság összeolvadása				
Spontán cselekedet		Pillanat – „itt és most”	Eggyé válás a darabbal	
Feladatra való összpontosítás – Elmélyült koncentráció				
Figyelem		Produktivitás	Extázis	
Belső kontroll – Feladat feletti kontroll érzete – Kontroll paradoxon.				
Zavaró tényezők kizárása		Saját döntés	Rossz következményektől való félelem kizárása	
Éntudat elvesztése				
Külvilágról való megfélelkezés		Önmagunkról való megfélelkezés	Nagyobb egységbe (zenébe, más állapotba) való beleolvadás	
Idő átalakulása – megváltozott időérzet.				
Nem figyel az időre		Órák „percek” alatt	„Kevés” idő	
Autotelikus élmény				
Belső motiváció		Önjutalmazó	Hiányérzet	
Flow ciklus				
Küzdelem		Relaxáció	Flow	Feltöltődés
Család				

Van zenész felmenő	Nincs zenész felmenő	Támogatás
Kortárs		
Rivalizálás	Egymás segítése	
Tanár		
Segítő	Példakép,	
Verseny		
Fejlődés	Visszajelzés	

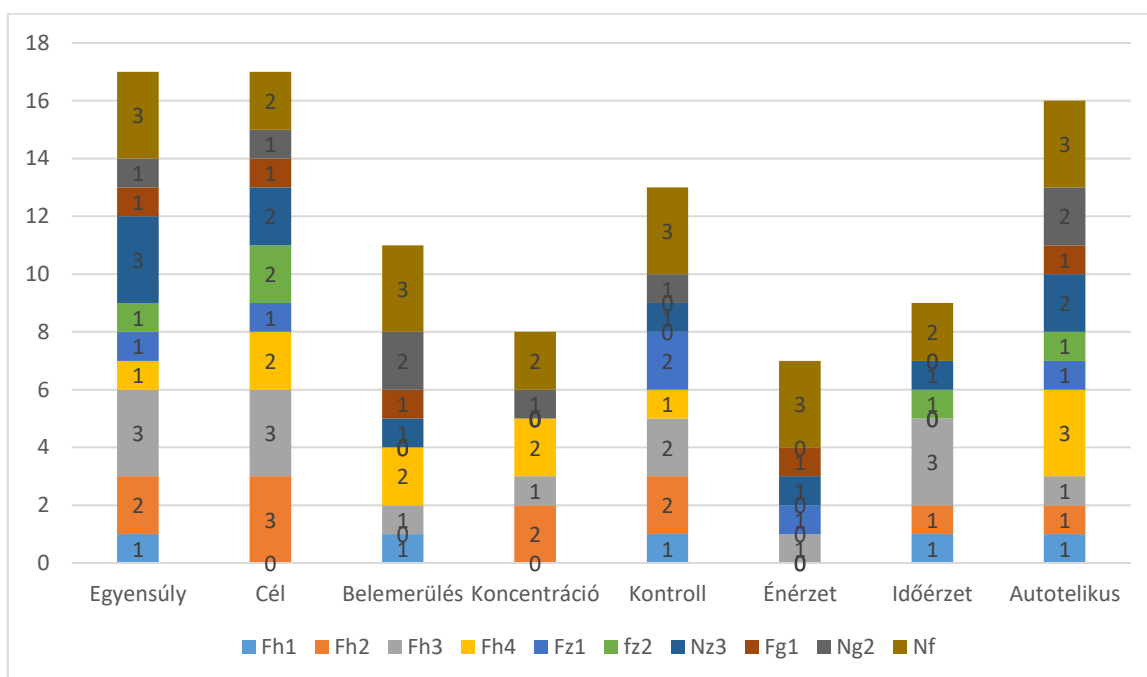
Saját szerkesztés

1. ábra: Idézetek és interjúalanyok száma főkategóriák szerint



Saját Szerkesztés

2. ábra: Interjúalanyok megoszlása Flow tényezők szerint



Kutatási kérdések, eredmények

1. Milyen tényezők teszik autotelikussá a zenélést?

Az önjutalmazó azaz autotelikus élményt gyakorlás közben – kiváltképp ha maguk a zeneművészek választhatják ki a gyakorlandó zeneműveket –, a fellépések, hangversenyek során élik meg leginkább a vizsgált zeneművészek. Ez utóbbi olyan hangsúlyos szerepet játszik az életükben, hogy abban az esetben is vállalnának fellépéseket, ha azért javadalmazást nem kapnának. Egy - két hét pihenés után már hiányolják a hangszerrel való foglalkozást, szabadságuk alatt is zenélnek, sőt a felszabadult szabadidejük nagy részét saját örömeikre végzett zenéléssel töltik.

2. Mekkora hatással bír a család, a kortársak, és a tanárok a zeneművészek pályájának alakulására?

A legtöbb interjúalany gyermekkorát meghatározta a zene. Elmondásaik szerint a szülei zenekedvelő emberek, gyakran mentek hangversenyekre, otthon minőségi zenét hallgattak, több interjúalany zenész felmenőkkel is rendelkezik. A család nem csak támogató

szereppel bírt életükben, de fontos útmutatásokat is adtak számukra. Az egyik interjúalany édesanyja zongoraművész szeretett volna lenni, ám ez esetében nem valósulhatott meg, lányát azonban folyamatosan támogatta, terelgette a zenei pálya felé. A vizsgált interjúalanyok egyike sem számolt be arról, hogy a család ellenezte volna a zenei pálya választását.

A kortársak szerepe leginkább egymás motiválásában merül ki, ám a visszacsatolás flow tényező is megjelenik, ugyanis fontos tükrei voltak egymásnak. A „húztuk egymást” kifejezést több interjúalany is használta, eszerint a kortársak között egy egymást segítő, és építő jellegű, a rivalizálással nem összekeverendő versenyzés is jelen volt. A legnagyobb motiváció a gyakorlás tekintetében került azonosításra.

A tanárok szerepéről beszámoló interjúalanyok mindegyike őszinte áhítattal beszélt egykori tanáraikról. A tanárok nem csak „oktató” szerepet töltek be, de mind világlátás, mind szakmai alázat és más emberekkel való tisztelettel való bánás tekintetében jó példával jártak elől.

3. Hogyan alakulnak a flow határhelyzetei a zeneművészeknél?

➤ 3.a: Mivel küzdenek a flowba lépés előtt a zeneművészek?

A flow-ba lépés előtt túl kell terhelni az agyat információkkal, e nélkül a flow nem tud megvalósulni (Benson, 2004). Az interjúalanyok addig dolgoznak egy-egy mű megírásán, kigyakorlásán, míg nem érzik azt 100%-nak. Tűrőképességüket meghaladva, sokszor a fájdalomküszöbüket átlépve gyakorolnak. Egy-egy zenedarab előadása magas fokú precizitást igényel, elmondásaik alapján mindig erre törekednek, de sokszor ez nagyon küzdelmes számukra.

➤ 3.b: Milyen módon tudnak feltöltődni a flow-ból való kilépés után a zeneművészek?

A legtöbb interjúalany a tudatos pihenést említette. Ez esetükben azt jelenti, hogy néhány napig nem zenélnek. Ezt egy fárasztóbb, megterhelőbb időszak után teszik. Elmondásaik szerint ez azt a célt szolgálja, hogy „kiéhezzenek” a zenélésre. Az alanyok többsége az aktív pihenést helyezi előtérbe, például sétát, a sütés-főzést, a nordic-walking-ot, az autózást, családi programokat, az utazást.

Az interjúk mélyelemzésére hivatkozva a Csíkszentmihályi Mihály (Nakamura & Csíkszentmihályi, 2002) által meghatározott flow feltételei („Kihívás – Képesség egyensúlya”, „Világos célok és azonnali visszajelzés”) mind a tíz interjúalany esetében megvalósult.

A flow kísérőjelenségei közül a „Belemerülés a cselekvésbe” és a „Feladatra való összpontosítás – elmélyült koncentráció” tényezők 9, a „Kontroll paradoxon”, az „Éntudat elvesztése” tényezők 7, az „Időérzet” tényező 5, és az „Autotelikus” tényező 10 főnél került beazonosításra.

A legtöbb tényező Nf esetében valósult meg. Az előbbiekből arra következtethetünk, hogy a vizsgált zeneművészek megélik a flow-t a zeneművészi pályájuk során, és maga a zenélés, a zenével való foglalkozás önjutalmazó, azaz autotelikus élményt biztosít a számukra.

IV. Összefoglalás, további kutatási irányok

Kutatásomban arra kerestem a választ, hogy milyen mértékű flow-t élnek át a klasszikus zenei pályára készülő növendékek, a sikeres pályát befutott zenepedagógusok és a klasszikus zenei pályán lévő zeneművészek.

A flow tényezők feltárásán kívül vizsgálat alá került a család, a kortársak, a tanárok szerepe a zenetanulásban és a zenei pálya alakulásában.

A növendékek vonatkozásában a napi gyakorlás mennyisége, az életkor, a pedagógusok esetében a társadalmi elégedettséghez fűződő viszony, a tapasztalat, a heti óraszám, továbbá a tanár és a tanuló közös munkája és az előbb említettek flow-ra gyakorolt hatása. Az eredményekből kiderült, hogy mindhárom vizsgált csoport megéli a flow-t. A növendékek eredménye Sabahat Burak (2014) kutatási eredményével korrelál, miszerint a gyakorlás mennyisége egyenesen arányos a megélt flow értékével. A kutatásom eredménye szerint magasabb flow értéket értek el a kevesebbet gyakorlóknál azok a tanulók, akik naponta 3, vagy annál több órát gyakoroltak. Az életkor vonatkozásában azt találtam, hogy mind az alap, mind a közép, és mind a felsőfokú intézményben tanulók flow élményként élik meg a zenetanulást, az autotelikus tényező is magas flow értéket mutatott, ennek oka feltételezésem szerint, az autotelikus élmény önjutalmazó jellege, és az elköteleződés a zenei tevékenység iránt.

A pedagógusok esetében a flow érték sem a pályán eltöltött évektől, sem a heti tanóra számától, sem a társadalmi elismertség szintjétől nem függ, amelyeknek feltételezhetően a magas, 3,26-os flow autotelikus átlagérték tekinthető.

A zeneművészek magasabb flow-t élnek át az otthoni gyakorlás során, mint a szimfonikus zenekari próbákon. Ez Walle (2016) kutatási eredményével korrelál, miszerint a hivatásos zenészek az otthoni gyakorlás során élik meg a magasabb flow-t. A zeneművészek a zenélést autotelikus élményként élik meg, a nyaralásukon, szabadságuk alatt is megkeresik a módját, hogy hangszerükkel foglalkozhassanak, és anyagi vonzat hiányában is zenélnének, mivel életüket kitölti a zene.

Kutatásom a flow-t és annak tényezőit, mint állapotot tárta fel, vagyis azt, hogy a vizsgált csoportok megélik-e, és hogyan a Csíkszentmihályi Mihály (1997) által megfogalmazott flow tényezőket a zeneoktatás, a zenetanulás, és a zenélés során. Kutatási eredményeim alátámasztják, hogy a zenetanulás, a zeneoktatás, és a zenélés iránti elkötelezettség magas flow-t eredményez. Felmerül a kérdés: a flow létrehozható-e a flow

tényezőkön alapuló módszertan alkalmazásával azoknál a tanulóknál is, akik alacsony flow értékkel rendelkeznek. Annak érdekében, hogy erre konkrét választ kaphassunk, indokolt annak felmérése, hogy milyen szintű flow-t élnek meg a hobbi szinten zenét tanulók. E kutatásban kitérek majd többek között arra, hogy saját vagy szülői hatásra tanulnak zenét, hogyan tudják a zeneórákat összehangolni a tanulóyaikkal és más különórákkal, belső motivációból gyakorolnak vagy külső hatásra, szeretnek-e hangversenyeken fellépni, hogyan kezelik a lámpalázat, stb.

Az eredmények összesítése után megfogalmazásra kerülnek a hiányos területek, és azok enyhítése érdekében, a két kutatás eredményein alapuló flow módszertan kidolgozásra kerül.

Felmerül a kérdés: mi a szerepe ebben a pedagógusnak, azon túl, hogy a módszert alkalmazva tanít. Arnold Bakker (2003) kutatási eredménye pozitív kapcsolatot mutatott ki a pedagógus – növendék flow állapota között. Ennek okán, ha a pedagógus alkalmazza a flow módszertant, nem csak a tanuló, de ő maga is flow-ba kerülhet, és ezzel igazolódhat az autotelikus élmény elve, miszerint a tanuló hiányolni fogja a zeneórákat, a pedagógus a zeneoktatást, mivel azt mindketten autotelikus élményként fogják megélni. És amennyiben ez megvalósul, feltételezhető, hogy a flow teljesítményt, kitartást növelő (Kotler,2021) hatása révén magasabb lesz a zenetanulást több éven át folytató, továbbképző évfolyamon tanulók létszáma, és a korábban említett probléma megoldása, vagy legalább enyhítése.

Végül, de nem utolsósorban, szeretnék választ adni arra kérdésre, hogy milyen pozitív hatást gyakorol a flow módszer alkalmazása a zeneoktatásban. Andreas Burzik (2003) és Eve Newsome (2016) flow módszerét több zenepedagógus is alkalmazza.

Andreas Burzik (2003) módszeréről az alábbiak szerint számoltak be. „A flow módszernek köszönhetően a tanítványaim rengeteget fejlődtek, ami nem csak a gyakorlásukat teszi hatékonyabbá, de a fellépéseken is jobban teljesítenek”¹³ (Bela Szedlak, egyetemi tanár, nagybögművész, Fordítás tőlem). „A brémai tanítványaimmal elért eredmények magukért beszélnek. Szébb hangszínen játszanak, és zenei önkifejezésük is átalakult”¹⁴ (Alexander Baillie csellóművész, egyetemi tanár, Fordítás tőlem). Mióta a flow-n alapuló gyakorlásmódszertan szerint tanítok, a növendékeim jobban ki tudják fejteni zenei

¹³ “My students have made a quantum leap since we started working with flow. And the results are not only perceived in the lessons, they also work on stage. <https://www.flowskills.com/en-feedback.html> (Utolsó letöltés 2023. 03. 11.), Fordítás tőlem

¹⁴ “The results with my students in Bremen have been spectacular. Their sound, their self-knowledge have been transformed. <https://www.flowskills.com/en-feedback.html> (Utolsó letöltés 2023. 03. 11.). Megjegyzés: Az idézet szó szerinti fordítása „önismeret”, ám ebben a kontextusban a zenei önismeretre utal, amire zenei önkifejezést alkalmazzuk.

előadókészségüket a fellépéseik során”¹⁵(Erja Joukamo-Ampuja, egyetemi tanár, Finnország, Fordítás tőlem). „A flow elsajátítása, és gyakorlásban való alkalmazása sikerélményt biztosít, és örömet lelem a fellépésekben” (Rachael Beesley, hegedűművész, Fordítás tőlem).¹⁶

A két módszer hatékonysága, úgy vélem, vitathatatlan. Ennek okán a jelenlegi és egy későbbi, minden zenét tanuló növendékekre kifejlesztett módszertan kidolgozása indokolt.

Kulcsszavak: Flow, pozitív pszichológia, zeneoktatás, Likert-skála, életútinterjú

Felhasznált irodalom

Bakker, A. B. (2003): Flow among music teachers and their students. The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior* 66, 26–44.

Bakker, Golub, L. T. & Rijavec, M. (2016): Validation of the study-related flow inventory (WOLF-S). *Croatian Journal of Education*. 19/1,147–173.

Benson, H. & Proctor, W. (2004): *The breakout principle. How to activate the natural trigger that maximize creativity, athletic performance, productivity and personal well-being*. Scribner, New York.

Burak, S (2014): Motivation for instrument education: A Study from the perspective of expectancy-value and flow theories. *Eurasian Journal of Educational Research* Issue 55 123 –136

Burzik, A. (2003): Üben im flow – Eine ganzheitliche übemethode. *Hannover Congress Centrum*. Referátum.

Csikszentmihályi, M. & Schneider, B. (2011/b): *Életre hangolva: A felnőtté válás útvesszői*. Libri Kiadó, Budapest

Csikszentmihályi, M. (2018): *Jó üzlet*. Libri Kiadó, Budapest

¹⁵ „When I am teaching the flow practising to my students, it seems to help them improve their musicality in their performance” (

¹⁶ By understanding and practicing Flow... leading to a sense of achievement and joy in performance. <http://www.flowmusicmethod.com.au/resources.html> (Utolsó letöltés: 2023. 03. 11.).

- Dietrich, A. (2004): Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition* 13: 746–761
- Kotler, S. (2014): *The rise of superman. Decoding the science of ultimate human performance*. Amazon Publishing, Seattle
- Kotler, S. (2021). *A lehetetlen művészete. Hogyan hozzuk ki magunkból csúcsteljesítményt?* HVG könyvek, Budapest
- Limb, C. & Braun, A. (2008): Neural substrates of spontaneous musical performance: An fMRI study of jazz improvisation. *Plos One*. 3/2
- Nakamura, J. & Csíkszentmihályi, M (2002): *The concept of flow*. Handbook of positive psychology, Oxford University Press, New York, 89–105.
- Sántha, K. (2006): *Mintavétel a kvalitatív pedagógiai kutatásban*. Gondolat Kiadó, Budapest
- Sántha, K. (2020): Abdukció a kvalitatív tartomelemzésben. *Neveléstudomány: Oktatás Kutatás Innováció* 8 évf. 26 – 35
- Sawyer, K. (2007): *Group Genius: The Creative Power of Collaboration*. New York: Basic Books.
- Schütze, F. (1983): Biographieforschung und narratives Interview. *Neue Praxis* 3/283-293.
- Seligman, M. E. P. (2012): *Az optimista gyermek. Véd meg a depressziótól – legyen boldog élete*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Siegel, D. J & Bryson, T. J (2011): *The whole-brain child. 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. Delacorte Press, New York
- Solt, O. (1998): Interjúzni muszáj. In: *Méltóságot mindenkinek. Összegyűjtött írások I.* 29–48. Beszélő, Budapest
- Szokolszky, Á. (2004): Kutatómunka a pszichológiában. Átfogó elemzések a pszichológiai kutatások alapvető metodológiai tájképéről és módszertanáról. Osiris Kiadó, Budapest
- Walle, C. (2016): *Flow during music practice. A comparison between recreational and professional musicians in individual and collective context*. Universiteit Gent.

Internetes hivatkozások

<https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/af0a665e93020a1bb69193ed9a8379f516854bf7/megtekintes#;=Covid%20karant%C3%A9n> (Utolsó letöltés: 2023. 01. 14.)

<https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/58bba6799a05f92a423b00f406661148e2e6d077/megtekintes#;=Covid> (Utolsó letöltés: 2023. 01. 14.)

<https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/5e023e2126a4484337780117c932037937892a0f/megtekintes#;=Covid> (Utolsó letöltés: 2023. 01. 14.)

Newsome, E (2016): *The flow music method. Optimal experience tips and strategies for musicians and music teachers.*
<http://www.flowmusicmethod.com.au/PDFs/the%20flow%20of%20music.pdf> (Utolsó letöltés: 2023. 08. 03.)

A disszertáció témájához kapcsolódó, MTMT adatbázisban szereplő publikációk

Németh-Czirok, I. (2022): Exploring the flow elements among music students and music teachers. *International Journal of Innovation Scientific Research and Review* 4/10, 3391 – 3395.

Németh-Czirok, I. (2022): Flow állapot - Származás - Hagyomány: Egy roma/cigány zenészek körében végzett kutatás eredményei. *Kultúra és közösség* 13/4 75-81.

Németh-Czirok, I (2022): A zeneművészeti szakgimnáziumban tanuló növendékek terhelésének innovatív csökkentése *Parlando* 2022/6, 1 – 12
http://www.parlando.hu/2022/2022-6/Nemeth-Czirok_Ildiko.pdf

Németh-Czirok, I. (2022): A flow áramlatélmény feltárása a zenepedagógusok körében – egy kérdőív kidolgozásának folyamata. In: K., Nagy Emese; Egri, Tímea; Jaskóné, Gácsi Mária (szerk.) „Értékteremtés – Kihívások a Pedagógiában, Gyógypedagógiában és a Tanárképzésben” *Tanulmánykötet az országos taní-tani konferenciáról*, Miskolci Egyetemi Kiadó, 449 – 460.

Németh-Czirok, I. (2022): Flow áramlatélmény feltárása a zeneművészek körében. In: Karlovitz, János Tibor (szerk.) *X. Neveléstudományi és Szakmódszertani Konferencia: Vzdělávacia, výskumná a metodická konferencia. Tartalmi összefoglalók: 291 – 298.*

Németh-Czirok, I. (2021): A Flow áramlatélmény feltárása a roma/cigány származású zenészek körében In: Juhász, Erika; Kattein-Pornói, Rita (szerk.) HuCER 2021: Tanuló társadalom. Oktatóskutatás járvány idején = Learning society. Educational research during an epidemic Magyar Nevelés- és Oktatóskutatók Egyesülete (HERA) 280-280.

Németh-Czirok, I. (2021) A Zenei Munkaképesség-Gondozás bemutatása a zenei tanulmányokat segítő tehetséggondozásban. *Tehetség*, XXIX: 6-9.

Németh-Czirok, I. (2021): Flow áramlatélmény és gyakorlás kapcsolata a klasszikus zenei pályára készülő körében In: Molnár, Gyöngyvér; Tóth, Edit (szerk.) XXI. Országos Neveléstudományi Konferencia. Absztraktkötet. Szeged, Magyarország: MTA Pedagógiai Tudományos Bizottság, Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Intézet 690 p. pp. 673-673.

Németh-Czirok, I. (2021): A flow áramlatélmény feltárása a klasszikus zenei pályára készülő növendékek, zenepedagógusok és zeneművészek körében In: Szarka, Emese (szerk.) *Pozitív Pedagógia és Nevelés Konferencia kötet II:* 243-251.

Németh-Czirok, I (2021): Gyakorlás hagyományos és innovatív megközelítése In: Kolosai, Nedda (szerk.) *Élni a kultúrát! – játék, művészetpedagógia és tudomány: fókuszban: játék és gyermekkultúra* ELTE Tanító- és Óvóképző Kar. 359-362.

Czirok, I. (2020): A digitális zeneoktatás motivációra gyakorolt hatásai In: *Változások a pedagógiában - a pedagógia változása II.*, PPKE-BTK 17-17

Czirok, I. (2020): Hogyan terheljük, hogy ne terheljük? In: Józsa, Krisztián (szerk.) 185-185. Szent István Egyetem, Gödöllő

Czirok, I. (2020): Flow áramlatélmény a zeneoktatás tükrében: Arnold B. Bakker: Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences.

Parlando, 2020/6, 1-9 http://www.parlando.hu/2020/2020-6/Czirok_Ildiko_recenzio.pdf

Czirok, I. (2019) Zeneoktatás a hátrányos helyzet, tehetség és közösségfejlesztés jegyében Parlando, 2019 /2: 1-12. https://www.parlando.hu/2019/2019-2/Czirok_Ildiko.pdf

Konferenciák

Németh-Czirok, I (2023): A zenepedagógusok pedagógiai gyakorlata és a klasszikus zenei pályára készülő növendékek flow élménye közötti kapcsolat empirikus vizsgálata. XIX. Pedagógiai Értékelési Konferencia, Szeged

Németh-Czirok, I (2023): Zenepedagógusi életpálya – társadalmi elismertség – tapasztalat kapcsolata a flow élménnyel, XIV. Taní-tani Konferencia, Miskolc

Dr. habil Bálint, Á. & Németh-Czirok, I. (2023): Mi újság a flow kutatásban a 21. században? Gondolatok a flow, az agy és a zenetanítás kapcsolatáról Agykutatás hete, Pécs.

Németh-Czirok, I. (2022): A flow áramlatélmény feltárása a sikeres pályát befutott zenepedagógusok körében – egy kérdőív kidolgozásának folyamata. XIII. Taní-Tani Online Konferencia – Értékteremtés – Kihívások a pedagógiában, gyógypedagógiában és a tanárképzésben. (Online)

Németh-Czirok, I. (2022): Flow Állapot Kérdőív bemutatása a klasszikus zenei pályára készülő növendékek körében. *Az oktatáskutatás új nemzedéke Konferencia* (Online)

Németh-Czirok, I. (2022): Flow áramlatélmény feltárása a zeneművészek körében X. *Neveléstudományi és Szak módszertani Konferencia.* (Online)

Németh-Czirok, I (2022): Flow Állapot Kérdőív bemutatása a klasszikus zenei pályára készülő növendékek körében. *Az oktatáskutatás új nemzedéke az ezredfordulón Konferencia* (Online)

Németh-Czirok, I. (2022) A flow áramlat bemutatása a roma/cigány származású zenészek körében. Hucer (HERA) (Online)

Németh-Czirok, I. (2022): A Digitális zeneoktatás motivációra gyakorolt hatása, Változások a pedagógiában a pedagógia változásai Tudományos Konferencia, PPKE (Online)

Németh-Czirok, I. (2021): Flow áramlatélmény és gyakorlás kapcsolata a klasszikus zenei pályára készülő körében. XXI. Országos Neveléstudományi Konferencia, Szeged

Németh-Czirok, I (2021): Hogyan terheljük, hogy ne terheljük? 13. Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Konferencia (Online)

