

A zene, a sport- és a drámapedagógia párhuzamainak neveléstudományi vonatkozásai.

Hódos Péter Levente

Témavezető:
Dr. Moravec Marianna

1. Bevezetés

Napjaink egyik legnagyobb kihívása a stressz kezelése (Solmi és Radua, 2021), amely nem csupán a felnőtteket, hanem már a gyermekeket is jelentős mértékben érinti. Ezért elengedhetetlen, hogy már fiatal korban olyan eszközökkel és módszerekkel lássuk el a diákokat, amelyek segítik őket a mentális és érzelmi egyensúly fenntartásában. Ezek az eszközök képesek hozzájárulni ahhoz, hogy felnőttként magabiztosabban képviseljék önmagukat, hatékonyabban birkózzanak meg a kihívásokkal, és kiegyensúlyozottabb életet éljenek (Solmi és Radua, 2021).

A neveléstudomány egyik fontos törekvése a holisztikus szemléletű oktatás, amely az "ép testben ép lélek" elvét helyezi a középpontba. A Nemzeti Alaptanterv a magyar köznevelési rendszer alapdokumentuma, amely az iskolai nevelés és oktatás elvi és tartalmi kereteit határozza meg. A 2022-es NAT különös figyelmet fordít a tantárgyközi kapcsolatok kiemelésére, így hangsúlyozza a testnevelés és egészségfejlesztés, valamint a művészeti nevelés fontosságát és egymással való összefonódásának lehetőségeit. Ez a holisztikus megközelítés az egészséget nem csupán fizikai értelemben értelmezi, hanem mentális és érzelmi dimenzióit is figyelembe veszi. A testnevelés keretében a tanulók nemcsak a fizikai állóképességüket fejleszthetik, hanem lehetőséget kapnak arra is, hogy a mozgás örömein keresztül javítsák érzelmi jóllétüket. (Hamar Pál, 2020). Ezzel párhuzamosan a művészeti nevelés – például az ének-zene, a dráma, a vizuális kultúra vagy a médiaismeret – a kreativitás, az önkifejezés és az érzelmi intelligencia fejlesztését segíti elő. A két terület egymást kiegészítve járulhat hozzá a tanulók testi és lelki harmóniájának megteremtéséhez.

A zene, a sport és a drámapedagógia három látszólag eltérő, mégis szoros kapcsolatban álló terület, amelyek mindegyike képes a tanulók érzelmi intelligenciájának, kreativitásának és szociális készségeinek fejlesztésére (Howley, 2024). A zene, mint a kulturális nevelés egyik alappillére, lehetőséget nyújt az önkifejezés és az érzelmek feldolgozására (Vass és Deszpot, 2019). A sport a fizikai és mentális kitartás erősítésével és a csapatmunka fejlesztésével járul hozzá a személyiségfejlődéshez (Goschi, 2022). A drámapedagógia pedig az empátia, a problémamegoldás és a kreatív gondolkodás előmozdításával képes olyan élménypedagógiai eszközöket biztosítani, amelyek hosszútávon is meghatározóak lehetnek.

Ezek a pedagógiai területek külön-külön is hatékony eszközök a tanulók nevelésében, de együttes alkalmazásuk új lehetőségeket teremt az oktatásban. A zenei nevelés során szerzett ritmikai és hallási készségek például hozzájárulhatnak a sporttevékenységek közbeni mozgáskoordináció fejlesztéséhez, míg a drámapedagógia által elősegített érzelmi tudatosság javíthatja a csapatsportok során kialakuló szociális interakciókat (Habe, 2019). Ugyanakkor a sport által biztosított fizikai aktivitás elősegítheti a stresszkezelést, amely a zenében és a drámában is központi szerepet játszik az érzelmi feldolgozás folyamatában.

A zene, a sport és a drámapedagógia integrációja különösen fontos lehet az életkori sajátosságok figyelembevételével. Az óvodáskorú gyermekek esetében például a játékos, mozgásra és kreativitásra építő foglalkozások alapvetőek lehetnek a korai szociális és érzelmi készségek kialakításában (Vass Zoltán, 2020). Az iskoláskorú diákoknál az érzelmek kifejezésének és megértésének tanítása a drámapedagógia segítségével szorosan kapcsolódhat a zenei nevelés ritmus- és dallamvilágához, valamint a sportban tanúsított kitartáshoz és csapatmunkához. Mindezek a tevékenységek elősegíthetik a tanulók önértékelésének fejlődését, valamint a társas kapcsolatokban való eligazodás képességét (Howley, 2024).

A három pedagógiai irányzat együttes alkalmazása ráadásul nemcsak az egyén fejlődéséhez járulhat hozzá, hanem közösségépítő ereje is kiemelkedő. Az iskolai projektek, amelyekben a zene, a sport és a drámapedagógia szinergiáját hasznosítják, erősítik az együttműködés és a közös célok elérésének képességét. Az ilyen típusú oktatási gyakorlatok hozzájárulnak ahhoz, hogy a diákok megtapasztalják a különböző nézőpontok elfogadásának és tiszteletben tartásának fontosságát, ami a társadalmi kohézió alapfeltétele.

Az általam vizsgált területek közötti párhuzamok nem csupán az alkalmazott módszerek szintjén érhetők tetten, hanem azokban a képességekben is, amelyeket általuk fejleszteni lehet. A zenei nevelés ritmusa és struktúrája hasonló a sportban megkövetelt fegyelemhez és rendszerességhez (Moravec és mtsai, 2023), miközben mindkettő elősegíti a drámapedagógiában nélkülözhetetlen kreatív önkifejezést. Ezek a területek együttesen képesek

olyan komplex készségeket kialakítani, mint az empátia, az együttműködés, a problémamegoldás és a kommunikáció, amelyek elengedhetetlenek a 21. századi életben.

Dolgozatomban arra törekszem, hogy feltárjam e három terület közös pontjait és neveléstudományi vonatkozásait, különös tekintettel a személyiségfejlesztésre, az érzelmi intelligencia növelésére és a szociális készségek fejlesztésére. A célom egyrészt annak bemutatása, hogy az említett területekben való elmélyülés miképpen formálja az egyén képességeit, készségeit, valamint, hogy ezeket milyen közös irányelv mentén lehetne integrálni a köznevelésben. Az szakirodalmi áttekintés keretében, valamint az elméleti háttér bemutatásán keresztül szeretném feltárni ezen irányelveket, elméleteket.

1.1 Téma relevanciája

Stresszkezelés a modern neveléstudomány szemszögéből

A stressz napjainkban a mindennapi élet szerves részévé vált, amely nemcsak a felnőtteket, hanem egyre inkább a gyermekeket és fiatalokat is érinti. A modern, felgyorsult életstílus, az információáradat, az állandó teljesítési kényszer és a társas kapcsolatokban megjelenő nyomás mind hozzájárulnak ahhoz, hogy már gyermekkorban is jelentős stresszforrásokkal kelljen megküzdeni. A stressz kialakulásának okai sokrétűek, és különböző módon érintik az egyes életkori csoportokat. A fiatalok esetében kiemelten fontos figyelembe venni. A modern társadalomban a fiatalok számos stresszforrással szembesülnek, amelyek közül kiemelkednek az iskolai nyomás, a technológia és közösségi média hatásai, a családi konfliktusok, valamint a társas kapcsolatok kihívásai. A diákok gyakran tapasztalnak fokozott stresszt az iskolai elvárások, a jegyek, a vizsgák és a versengés miatt. Kutatások kimutatták, hogy az iskolai stressz összefüggést mutat a depresszióval és az észlelt tanári támogatással. Az iskolai kötődést pedig jelentősen befolyásolja a tanári támogatás mértéke (Balázs és mtsai, 2018). Az állandó online jelenlét és a közösségi médiában való részvétel negatívan befolyásolhatja a mentális egészséget. Tanulmányok szerint a közösségi média túlzott használata összefüggésbe hozható a szorongás és a depresszió magasabb szintjével, mivel a felhasználók hajlamosak mások idealizált életeivel összehasonlítani sajátjukat, ami önértékelési problémákhoz vezethet. A családi környezet instabilitása, pénzügyi nehézségek vagy az érzelmi támogatás hiánya további stresszforrást jelenthetnek a fiatalok számára. A családi kapcsolatokban tapasztalt feszültségek és konfliktusok negatívan befolyásolják a gyermekek és serdülők mentális egészségét, növelve a szorongás és depresszió kockázatát. A baráti, valamint a

kortársak általi előítéletek és elvárások szintén stresszt válthatnak ki. A közösségi média használata során tapasztalt negatív tartalmak, mint például a cyberbullying, tovább súlyosbíthatják ezeket a hatásokat, különösen azoknál, akik már eleve rosszabb mentális egészségi állapotban vannak. Ezek a tényezők együttesen hozzájárulnak a fiatalok mentális egészségének romlásához, ezért kiemelten fontos a megfelelő támogatás és stresszkezelési stratégiák kialakítása számukra.

A stresszkezelés hatékony eszközei már gyermekkorban megtanulhatók, és ezek alkalmazása későbbi életszakaszokban is segítheti a mentális ellenállóképességet. A neveléstudomány területén a holisztikus szemlélet központi szerepet kap, amely az „ép testben ép lélek” elvét hirdeti. A pedagógusok kulcsszerepet játszanak abban, hogy a fiatalokat felkészítsék a stresszel való megküzdésre. A stresszkezelési stratégiák integrálása a mindennapi oktatásba nemcsak a diákok aktuális terheinek csökkentését szolgálja, hanem hosszútávú eszköztárat is biztosít számukra. A zene, a sport és a drámapedagógia együttes alkalmazása különösen hatékonynak bizonyulhat ebben a folyamatban, hiszen ezek a területek egyaránt támogatják a testi, lelki és érzelmi fejlődést (Howley, 2024). A kulturális nevelés és a személyiségfejlesztés egyaránt kulcsszerepet játszanak abban, hogy a fiatalok már korai életszakaszukban olyan megküzdési stratégiákat sajátítsanak el, amelyek későbbi életükben is segítségükre lesznek a stresszel való megküzdésben.

A kulturális nevelés, mint stresszkezelési eszköz

A kulturális nevelés – legyen az zenei, drámai vagy más művészeti tevékenység – elősegíti az érzelmek kifejezését és a belső feszültségek oldását. A fiatalok számára teret biztosít, hogy biztonságos környezetben fejezhessék ki érzéseiket, miközben a kreatív önkifejezés segítségével csökkenthetik a bennük felgyülemlett stresszt. E folyamat során nemcsak önbizalmuk növekszik, hanem megtanulják a konfliktuskezelés és a problémamegoldás alapvető eszközeit is. A drámapedagógia interaktív gyakorlatai – mint a szerepjátékok vagy a szituációs feladatok – lehetőséget adnak arra, hogy a diákok érzelmi helyzetekben próbálják ki magukat, miközben empátiájuk és társas készségeik is fejlődnek. Ez a tapasztalat segíthet abban, hogy éles helyzetekben nyugodtabban és hatékonyabban kezeljék a stresszt. A személyiségfejlesztés részeként az önismeret fejlesztése kiemelt hangsúlyt kap a nevelési folyamatokban. Az önismeret segíti a diákokat abban, hogy felismerjék saját érzelmi állapotaikat és stresszreakcióikat, valamint, hogy megfelelő eszközökkel tudjanak válaszolni ezekre. A művészeti nevelés – különösen a zenei tevékenységek – nemcsak a kreativitást

fejleszti, hanem az érzelmek feldolgozásában és a relaxáció elősegítésében is hatékony eszközként szolgál. A Nemzeti Alaptanterv kulcskompetenciái közül több közvetlenül kapcsolódik a stresszkezeléshez. A kulturális tudatosság és kifejezés lehetőséget teremt az egyéni és közösségi identitás fejlesztésére, ami segít a diákoknak érzelmi biztonságot találni. A szociális és állampolgári kompetenciák pedig az együttműködés, a közös problémamegoldás és a társas támogatás igénybevételének képességét erősítik, amelyek szintén fontosak a stressz hatékony kezelésében.

Művészeti nevelés

A művészeti nevelés – amely magában foglalja a zene, a dráma, a képzőművészet és más művészeti ágak oktatását – kiemelkedő szerepet játszik a személyiségfejlesztésben, a kreatív gondolkodás erősítésében és az érzelmi intelligencia fejlesztésében. Magyarországon és világszerte azonban gyakran alulreprezentált területként kezelik, amely hosszú távon hátrányosan befolyásolhatja a tanulók fejlődési lehetőségeit. A művészeti nevelés során a diákok olyan kreatív folyamatokban vehetnek részt, amelyek elősegítik az innovatív gondolkodás kialakulását, és ez a képesség az élet minden területén hasznos, különösen a gyorsan változó világunkban. Emellett lehetőséget ad az érzelmek kifejezésére, feldolgozására és megértésére, miközben hozzájárul a társas készségek fejlődéséhez is. A művészeti tevékenységek tudományosan igazoltan csökkentik a stresszt, elősegítik a relaxációt és növelik a pozitív érzelmek gyakoriságát. Például a zenélés bizonyítottan csökkenti a kortizol, azaz a stresszhormon szintjét, ami pozitív hatással van a mentális egészségre.

Kokas-pedagógia

Kokas Klára zenepedagógus és zenepszichológus egyedülálló pedagógiai módszert dolgozott ki, amely a zene, a mozgás, a dramatikus játék és a képzőművészet integrációjára épül. Módszerének középpontjában a kreatív éneklés, az aktív zenehallgatás és az improvizatív, szabad mozgás áll. Ezek az elemek együttese lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy a zenét mélyebben megéljék és kifejezzék önmagukat különböző művészeti formákon keresztül (Vass-Deszpot, 2019). A Kokas-módszer túllép a hagyományos zenepedagógia keretein, és a zenei képességek fejlesztésén túl a személyiségformálásra is nagy hangsúlyt fektet. A szabad mozgásos improvizációk révén a gyermekek spontán dramatikus játékokban vehetnek részt, amelyek során nonverbálisan dramatizálják a zenei-mozgásos cselekvéseket és történeteket. Emellett a képzőművészet különböző ágazatai és technikái – mint a rajzolás, festés, mintázás

vagy bábozás – is integrálódnak a foglalkozásokba, gazdagítva a gyermekek önkifejezési lehetőségeit. A módszer jellemzően a szavakon túli közlés eszközeire épít, azonban a verbalitás is megjelenik a foglalkozások során, például a szabad mozgáshoz kapcsolódó történet- vagy képesmesélés formájában. Ez a multimodális és komplex művészeti repertoár lehetőséget nyújt arra, hogy a gyermekek különböző érzékszerveiken keresztül tapasztalják meg a zenét, és ezáltal mélyebb érzelmi és értelmi kapcsolatot alakítsanak ki vele (Vass-Deszport, 2019). Kokas Klára pedagógiája különösen nagy figyelmet fordít a gyermekek kreativitásának és önkifejezésének támogatására. A szabad mozgás és a zenei élmények összekapcsolása révén a gyermekek megtanulják, hogyan fejezzék ki érzelmeiket és gondolataikat, miközben fejlődik zenei érzékük és mozgáskultúrájuk. A dramatikus játékok és a képzőművészeti tevékenységek integrálása pedig tovább gazdagítja a tanulási élményt, és hozzájárul a gyermekek átfogó művészeti neveléséhez.

Ezen pedagógiai irányzat egy holisztikus megközelítést kínál a művészeti nevelésben, amelyben a zene, a mozgás, a dramatikus játék és a képzőművészet szerves egységet alkotnak. Ez a komplexitás lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy sokoldalúan fejlődjenek, és mélyebb kapcsolatot alakítsanak ki a művészetekkel és önmagukkal.

Magyarországon a művészeti nevelés sok esetben háttérbe szorul az oktatási rendszerben, mivel a természettudományos és matematikai tantárgyak nagyobb hangsúlyt kapnak. A 2021-es Magyar Ifjúságkutatás adatai szerint a fiatalok alig egyharmada vesz részt rendszeresen művészeti tevékenységekben az iskolai kereteken belül. Ez az arány alacsonynak tekinthető, különösen, ha figyelembe vesszük, hogy a művészeti oktatás hosszú távú pozitív hatásai nemcsak a személyiségfejlődésben, hanem a tanulmányi eredmények javulásában is megmutatkoznak. A művészeti nevelés hozzájárulhat a kognitív, érzelmi és szociális készségek együttes fejlesztéséhez, ami alapvető a holisztikus nevelés célkitűzéseinek megvalósításában. Továbbá a hátrányos helyzetű tanulók számára is hozzáférést biztosíthat olyan élményekhez és fejlődési lehetőségekhez, amelyek más körülmények között nem állnának rendelkezésükre. A művészeti oktatás a nemzeti és egyetemes kulturális értékek közvetítésének is hatékony eszköze, amely erősíti a fiatalok identitását és kulturális tudatosságát.

König (2019) kutatásai szerint a komplex művészeti nevelés legfőbb céljai közé tartozik a személyiség fejlesztése élmények által, az alkotó tevékenységeken alapuló fejlődés támogatása, az önkifejezés ösztönzése, a kreativitás alkalmazása a problémák megoldásában, valamint a közösségépítés előmozdítása. A komplex művészeti nevelés különböző művészeti területek

bevonásával formálja a személyiséget, lehetőséget nyújtva a tanulók számára az önkifejezésre. Ez a megközelítés egyszerre teremthet kapcsolatot a valósággal és tárhat fel képzeletbeli világokat, ahol különböző problémákat lehet megfogalmazni és azokra megoldásokat találni. (König, 2019)

A művészeti nevelés alulreprezentáltságáról szóló kutatások egybehangzóan rámutatnak arra, hogy szükség van a művészeti tantárgyak óraszámának növelésére és a pedagógusok szakmai támogatásának erősítésére. Havasréti József (2020) tanulmánya szerint a művészeti oktatás megfelelő integrációja hozzájárulhat az iskolai teljesítmények javításához, miközben pozitívan befolyásolja a tanulók mentális egészségét és társas készségeit. Ezek alapján világosan látszik, hogy a művészeti nevelés fokozott figyelmet és erőforrásokat igényel, hiszen nemcsak a személyiségfejlesztés és stresszkezelés eszköze, hanem alapvető fontosságú a társadalmi egyenlőség és a kulturális értékek megőrzése szempontjából.

A mai felgyorsult, rohanó világban már gyermekkorban meg kell tanítani a stresszkezelés módszereit, aminek úgy vélem, az egyik legegyszerűbb, legkézenfekvőbb lehetősége a művészetek erősítése: „*Fesd ki magadból! Énekeld ki magadból! Mozogd ki magadból! Olvass magadról!*” (König, 2019)

A sport szerepe a stresszkezelésben és a személyiségfejlesztésben

A sporttevékenységek kiemelt jelentőséget kapnak a stresszkezelés és a személyiségfejlesztés területén, hiszen olyan testi és lelki folyamatokat indítanak el, amelyek hozzájárulnak a mentális és fizikai egyensúly megteremtéséhez. A sport a holisztikus nevelés egyik alappillére, amely nemcsak az "ép testben ép lélek" eszméjét támogatja, hanem a stresszel szembeni reziliencia kialakítását is elősegíti. Számos kutatás bizonyította, hogy a rendszeres fizikai aktivitás pozitív hatást gyakorol az önbizalomra, a társas kapcsolatokra és a stressz szintjének csökkentésére.

A rendszeres sportolás során az endorfin, azaz a "boldogsághormon" felszabadulása csökkenti a stresszt és elősegíti a pozitív érzelmek kialakulását. Emellett a sport ösztönzi az önfegyelmet, a kitartás és a céltudatosság fejlődését, amelyek alapvetőek a stresszel való megküzdésben. A sporttevékenységek strukturált környezete lehetőséget biztosít a konfliktuskezelés és a csapatmunka gyakorlására, amelyek mind hozzájárulnak a személyiség komplex fejlesztéséhez. A stresszkezelésben betöltött szerepe mellett a sport elősegíti az életminőség javítását és a

hosszútávú egészségmegőrzést. A 2019-es Magyar Egészségkutatás szerint azok, akik rendszeresen sportolnak, kevésbé vannak kitévő stressz okozta egészségügyi problémáknak, és nagyobb valószínűséggel rendelkeznek stabil pszichés állapottal. A sport egyfajta "mentális pufferként" működik, amely segít a mindennapi élet kihívásainak feldolgozásában és a stresszhatások kiegyensúlyozásában. Fontos megemlíteni, hogy a sporttevékenységek oktatásba integrálása kiemelt jelentőségű a gyermekek személyiségének fejlesztésében. Az iskolai testnevelési órák nemcsak a fizikai állóképességet növelik, hanem lehetőséget teremtenek a stresszkezelés technikáinak elsajátítására is. Ezek az órák hozzájárulnak a gyerekek énhatékonyság-érzésének növeléséhez, ami kulcsfontosságú a felnőttkori stresszkezelési stratégiák kialakításában.

A magyarországi kutatások is megerősítik a sport jótékony hatását a fiatalok fejlesztésére. Bódis Katalin (2020) tanulmánya rámutatott arra, hogy a sportos életmódot folytató gyermekek magabiztosabbak és jobban teljesítenek az iskolai követelmények terén, mint a fizikailag inaktív társaik. A sport hozzájárul a fiatalok szociális kompetenciáinak fejlődéséhez is, hiszen a csapatjátékok során megtapasztalják a közös célok elérésének örömét és a felelősségvállalás fontosságát. A sport tehát nemcsak a fizikai és mentális egészség fenntartásában játszik alapvető szerepet, hanem az érzelmi intelligencia, az önfegyelem és a társas kapcsolatok fejlesztésében is. Mindezek alapján elengedhetetlen, hogy a sport szerves része legyen a nevelési folyamatoknak, hiszen hozzájárulhat egy kiegyensúlyozottabb és stresszmentesebb társadalom megteremtéséhez.

Mindezen szempontok alapján válik érthetővé, hogy miért érdemes különös figyelmet szentelni a zene-, dráma- és sportpedagógiának, mint a stresszkezelés és a személyiségfejlesztés hatékony eszközeinek.

2. Elméleti háttér

2.1 Tapasztalati tanulás

„Újra és újra a tapasztalataimhoz kell nyúlnom, hogy minél közelebb kerüljek a valósághoz; miközben énbennem kialakul.” - Carl Rogers

A tapasztalati tanulás fogalma és elméleti megalapozása szorosan kapcsolódik David A. Kolb munkásságához, aki a tanulás egy dinamikus és folyamatos folyamatként való felfogását helyezte előtérbe. Kolb szerint a tanulás alapvetően egy tapasztalatokon alapuló folyamat, amelynek középpontjában a közvetlen élmények feldolgozása áll. Ez az elképzelés már korábban is megjelent más gondolkodók – például Socrates, Aristoteles, Rousseau, Kurt Hahn, Rudolf Steiner, John Dewey, Kurt Lewin, Maria Montessori és Jean Piaget – munkáiban, akik szintén hangsúlyozták, hogy a tanulás aktív részvételt és reflexiót igényel (Kóbor, 2021).

A tapasztalati tanulás története és kialakulása szoros összefüggésben áll az oktatás reformjára irányuló törekvésekkel, amelyek célja az volt, hogy a tanulást jobban összekapcsolják az élettel és a valódi tapasztalatokkal. John Dewey már a 20. század elején megfogalmazta, hogy az iskolának a társadalom életének egy miniatűr változatát kellene kínálnia, ahol a diákok aktívan részt vehetnek és tanulhatnak. Az ő gondolatai alapozták meg azt az elképzelést, hogy a tanulás nem egyszerűen az információ befogadását jelenti, hanem az élmények és tapasztalatok aktív feldolgozását is magában foglalja. „A tanulás az a folyamat, amelynek során a tudás a tapasztalat átalakításával jön létre” (Kolb, 1984, 38. o.).

Kolb a tapasztalati tanulás elméletét a 1980-as években dolgozta ki, amely azóta az egyik legismertebb és legszélesebb körben alkalmazott tanulási modellé vált. Az elmélet szerint a tanulás egy négy lépésből álló cikluson keresztül zajlik:

1. **Konkrét tapasztalatok szerzése:** A tanulási folyamat kiindulópontja a közvetlen élmények és tapasztalatok megszerzése. Ez lehet egy új helyzet megtapasztalása, vagy egy korábbi élmény újbóli átélése.
2. **Megfigyelés és reflexió:** A tapasztalatokat követően a tanuló elemzi és reflektál azokra, keresve az összefüggéseket és a mélyebb jelentéseket.
3. **Elméleti következtetések levonása:** Az előző lépések során szerzett ismereteket a tanuló általánosítja, és elméleti szinten alkalmazható következtetéseket von le.

4. **Aktív kísérletezés:** A tanulási folyamat végén a tanuló az elméleti következtetéseket a gyakorlatban is kipróbálja, új tapasztalatokat szerezve, amelyek ismét elindítják a ciklust.

Kolb (1984) tanulási szakaszai és tanulási ciklusa hasznos eszközként szolgálhatnak a pedagógusok számára, hogy kritikusan áttekintsék a diákok számára elérhető tanulási lehetőségeket, és olyan módszereket dolgozzanak ki, amelyek jobban igazodnak a tanulók igényeihez. Az oktatóknak kiemelt figyelmet kell fordítaniuk arra, hogy a tanulási tevékenységeket úgy alakítsák ki és valósítsák meg, hogy azok minden tanuló számára biztosítsák a bekapcsolódás lehetőségét a számukra legideálisabb módon.



1. ábra: A tapasztalati tanulás 4 lépcsős modellje (Kolb (1984) alapján, saját szerkesztés)

Ez a ciklikus folyamat lehetővé teszi, hogy a tanulók fokozatosan mélyítsék el tudásukat és készségeiket, miközben alkalmazkodnak az adott szituáció és az új élmények követelményeihez (1. ábra).

A tanulók fejlődését tovább támogathatja, ha az oktatók azonosítják a kevésbé preferált tanulási stílusokat, és erősítik azokat a tapasztalati tanulási ciklus elemeinek célzott alkalmazásával. Az optimális tanulási környezet megteremtése érdekében a tevékenységeket és tananyagot úgy kell kialakítani, hogy a tanulási ciklus minden szakaszának képességeit bevonják, lehetőséget teremtve arra, hogy a diákok egymást követően végighaladjanak az egész folyamaton, ezáltal átfogóbb tanulási tapasztalatokat szerezzenek.

A tapasztalati tanulás egyik legfontosabb előnye, hogy rugalmasan alkalmazkodik a különböző tanulási stílusokhoz. Kolb az elméletéhez kapcsolódóan négy tanulási stílust azonosított:

Eltérő (érzés és figyelés):

Ezek az emberek képesek különböző nézőpontokból nézni a dolgokat. Érzékenyek. Inkább néznek, mint csinálnak, hajlamosak információkat gyűjteni és a képzelőerőt használni a problémák megoldására. Ők a legjobbak abban, hogy a konkrét helyzeteket többféle nézőpontból szemléljék.

Kolb ezt a stílust „elágazónak” nevezte, mivel ezek az emberek jobban teljesítenek olyan helyzetekben, amelyek ötletgenerálást igényelnek, például ötletelést. Az eltérő tanulási stílussal rendelkező emberek széles körű kulturális érdeklődési körrel rendelkeznek, és szeretnek információkat gyűjteni.

Érdeklődnek az emberek iránt, hajlamosak fantáziadúsak és érzelmesek, valamint erősek a művészetekben. Az eltérő stílusú emberek szívesebben dolgoznak csoportokban, nyitott szemmel hallgatnak és személyes visszajelzést kapnak.

Asszimiláció (figyelés és gondolkodás):

Az asszimiláló tanulási preferencia tömör, logikus megközelítést foglal magában. Az ötletek és koncepciók fontosabbak, mint az emberek.

Ezeknek az embereknek jó, világos magyarázatra van szükségük, nem pedig gyakorlati lehetőségekre. Kiemelkednek abban, hogy a széles körű információkat megértik, és világos, logikus formátumba rendezik.

Az asszimiláló tanulási stílussal rendelkező emberek kevésbé összpontosítanak az emberekre, és jobban érdeklik az ötletek és az elvont fogalmak. Az ilyen stílusú embereket jobban vonzzák a logikusan megalapozott elméletek, mint a gyakorlati értékeken alapuló megközelítések.

Ez a tanulási stílus fontos az információs és tudományos karrierek hatékonysága szempontjából. A formális tanulási helyzetekben az ilyen stílusú emberek inkább olvasmányokat, előadásokat, analitikus modellek feltárását és a dolgok átgondolására való időt részesítik előnyben.

Konvergencia (cselekvés és gondolkodás):

A konvergáló tanulási stílussal rendelkező emberek képesek megoldani a problémákat, és tanulásukat gyakorlati problémák megoldására használják fel. Előnyben részesítik a technikai feladatokat, és kevésbé foglalkoznak az emberekkel és az interperszonális szempontokkal.

A konvergáló tanulási stílussal rendelkező emberek találják meg a legjobban az ötletek és elméletek gyakorlati felhasználását. Képesek megoldani a problémákat és döntéseket hozni azáltal, hogy kérdésekre és problémákra megoldást találnak.

A konvergáló tanulási stílussal rendelkező embereket jobban vonzzák a technikai feladatok és problémák, mint a szociális vagy interperszonális kérdések. A konvergáló tanulási stílus speciális és technológiai képességeket tesz lehetővé. Az összetartó stílusú emberek szeretnek új ötletekkel kísérletezni, szimulálni és gyakorlati alkalmazásokkal dolgozni.

Alkalmazkodó (csinálni és érezni)

Az alkalmazkodó tanulási stílus „gyakorlatias”, és inkább az intuíción, mint a logikára támaszkodik. Ezek az emberek mások elemzését használják, és inkább gyakorlatias, tapasztalati megközelítést alkalmaznak. Vonzzák őket az új kihívások és tapasztalatok, a tervek megvalósítása. Általában inkább a „zsigerek” ösztönére, mintsem a logikai elemzésre cselekszenek. Az alkalmazkodó tanulási stílussal rendelkező emberek hajlamosak másokra hagyatkozni információért, mint saját elemzésüket elvégezni. Ez a tanulási stílus elterjedt a lakosság körében.

A tapasztalati tanulás hatékonyságát számos kutatás igazolta. Egyes tanulmányok szerint az élményalapú tanulás jelentősen javíthatja a diákok problémamegoldó képességeit, kreativitását és önbizalmát. Az aktív részvétel és a reflexió lehetőséget teremt arra, hogy a tanulók mélyebb szinten sajátítsák el az ismereteket, mint a hagyományos, frontális oktatás során.

A tapasztalati tanulás jelentősége a zene-, dráma- és sportpedagógiában

A zene-, dráma- és sportpedagógia területén a tapasztalati tanulás kulcsszerepet játszik. Ezek a pedagógiai ágak természetüknél fogva olyan élményeket kínálnak, amelyek közvetlenül kapcsolódnak a tanulók érzéseihöz, gondolataihoz és cselekedeteihez. A zenei tevékenységek során például a tanulók nemcsak technikai készségeket sajátítanak el, hanem megélik az együttműködés és az érzelmi kifejezés élményét is. A drámapedagógia lehetővé teszi, hogy a résztvevők különböző szerepeket próbáljanak ki, fejlesztve empátikus képességeiket és problémamegoldó készségeiket. A sportpedagógia pedig a mozgás és a versenyzés élményén keresztül tanít kitartást, csapatmunkát és fegyelmet.

A tapasztalati tanulásra épülő pedagógiai gyakorlatok különösen hatékonyak a fiatalok készségeinek fejlesztésében, mivel az aktív részvétel és a közvetlen tapasztalatszerzés révén

mélyebb és tartósabb tanulást tesznek lehetővé. Ezért a zene-, dráma- és sportpedagógia olyan területek, ahol a tapasztalati tanulás központi szerepe nemcsak indokolt, hanem szükségszerű is a hatékony és élményszerű oktatás megvalósítása érdekében.

2.2 Flow élmény

A flow-élmény, amelyet Csíkszentmihályi Mihály magyar származású pszichológus fogalmazott meg és tett széles körben ismertté, az optimális élmények állapotát írja le. Ez az az állapot, amikor az egyén teljesen elmélyül egy tevékenységben, elveszíti az időérzését, és a cselekvés szinte magától értetődővé válik. Csíkszentmihályi eredetileg a boldogság és az önmegvalósítás pszichológiáját kutatva fedezte fel ezt a jelenséget, és munkásságának egyik alapvető célja az volt, hogy megértse, milyen feltételek mellett tapasztalják meg az emberek a legintenzívebb elégedettséget és motivációt. A flow-élmény kutatásának célja annak megértése volt, hogy mi teszi az emberek életét kielégítővé, és hogyan érhető el a maximális produktivitás, kreativitás és elégedettség. Csíkszentmihályi megállapította, hogy a flow-élményt gyakran olyan tevékenységek során élik át, amelyek kihívást jelentenek, de egyensúlyban vannak az egyén képességeivel (Csíkszentmihályi, 2018). Az ilyen tevékenységek segítenek a figyelem fókuszálásában, erősítik a motivációt és a kreatív problémamegoldást. A flow-élményt számos tudományos kutatás vizsgálta különböző területeken, beleértve a munkahelyi produktivitást, a sportteljesítményt, a művészi alkotást és az oktatást. Az élménymintázatot vizsgáló kutatások egyik leggyakrabban használt módszere a „tapasztalati mintavételi technika”, amely során a résztvevőket valós időben kérdezték meg aktuális érzelmi és kognitív állapotukról. Ezen kutatások eredményei azt mutatták, hogy a flow-élmény során nő az elégedettség, a hatékonyság és a tanulásra való fogékonyság (Csíkszentmihályi, 2018).

A flow-élmény hét alapvető összetevője azonosítható:

1. Világos célok és irányok:

A flow-élmény elérésének egyik kulcsfontosságú eleme, hogy a tevékenység pontos és egyértelmű célokat fogalmaz meg. Ez a tisztán látás nemcsak motiválja az egyént, hanem lehetővé teszi, hogy fókuszáltan haladjon előre. Például egy sportoló számára az edzés során kitűzött idő vagy technikai javítás egyértelmű célt ad, ami strukturálttá és irányítotttá teszi az erőfeszítéseket.

2. Kihívás és képességek egyensúlya:

A flow-állapot akkor érhető el, ha a tevékenység nem túl könnyű (ami unalomhoz vezethet), de nem is túl nehéz (ami szorongást okozhat). Ez az egyensúly lehetővé teszi, hogy az egyén teljes mértékben kihasználja a képességeit, miközben izgalmasnak és leküzdhetőnek érzi a feladatot. Ezért fontos, hogy a tevékenységek a tanulási és fejlődési zónában maradjanak, ahol a résztvevők magabiztosan, de nem túlzott nyomás alatt dolgozhatnak.

3. Fókuszált figyelem:

A flow-élmény során az egyén teljesen elmerül a tevékenységben, és más gondolatok vagy külső zavaró tényezők nem vonják el a figyelmét. Ez a mély koncentráció lehetővé teszi, hogy minden energia és mentális kapacitás az adott feladat felé irányuljon, így az eredményesség maximalizálódik.

4. Az időérzék elvesztése:

A flow-állapot egyik különleges jellemzője az idő szubjektív érzékelésének megváltozása. Az egyén gyakran úgy érzi, hogy az idő vagy felgyorsul, vagy lelassul, attól függően, hogy mennyire intenzív az elmélyülés. Ez az élmény különösen jellemző művészekre, sportolókra vagy bármilyen kreatív tevékenységet végző személyekre, akik annyira belemerülnek a tevékenységbe, hogy szinte észrevétlenül telik el az idő.

5. Az én-tudatosság csökkenése:

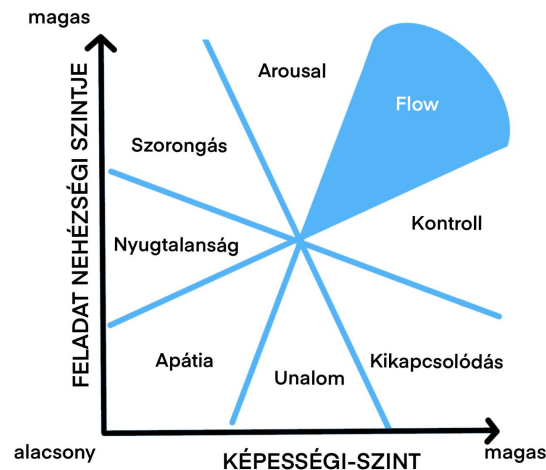
A flow során az egyén kevésbé foglalkozik önmagával vagy azzal, hogy mások mit gondolnak róla. Ez a megszűnő én-tudatosság lehetővé teszi, hogy az egyén teljesen a tevékenységre összpontosítson, és ne zavarja meg a szorongás vagy a bizonytalanság érzése.

6. Azonnali visszajelzés:

Az azonnali visszacsatolás elengedhetetlen a flow-élmény fenntartásához, mivel segít az egyénnek megérteni, hogy halad-e a célja felé, és szükség esetén igazítani tudja a stratégiáját. Ez különösen fontos a tanulási folyamatban, ahol a visszajelzés irányt mutat és erősíti a fejlődést.

7. A cselekvés és a tudatosság összeolvadása:

Ebben az állapotban az egyén szinte egyggyé válik a tevékenységgel, és a cselekvés magától értetődővé, könnyeddé válik. Ez az élmény különösen jellemző olyan tevékenységekre, amelyek gyakorlást, szakértelmet és rutinmozdulatokat igényelnek, például zenei előadásra, sportteljesítményre vagy akár egy nehéz matematikai probléma megoldására (2. ábra).



2. ábra: A flow-élmény megjelenésének mátrixa (saját szerkesztés, Vass-Deszpot 2019 alapján)

A flow-élmény összetevői együttesen hozzájárulnak az optimális tanuláshoz, teljesítményhez és kreativitáshoz. Minden elem egyformán fontos, hiszen a célok világossága, a megfelelő kihívás és az azonnali visszajelzés nélkülözhetetlenek a motiváció fenntartásához, míg a fókuszált figyelem és az én-tudatosság csökkenése lehetővé teszi a zavartalan munkát. A flow-t kutatók szerint ezek az összetevők nemcsak az egyéni teljesítményt növelik, hanem hosszú távon az életminőséget is javítják, mivel az egyének pozitív élményekkel gazdagodnak és mélyebb érzelmi kielégülést tapasztalnak.

Flow-élmény a művészetekben és sportban

A flow-élmény témájának vizsgálata kiemelten fontos a művészetek és a sport területén, mivel ezek az aktivitások különösen gazdag lehetőségeket kínálnak az optimális élmények megélésére (Janurik és Józsa, 2018). Mindkét terület számos olyan tevékenységet foglal magában, amelyek a flow-állapot jellemzőivel és feltételeivel összhangban működnek, és ahol a résztvevők elmélyülten, motiváltan és eredményesen dolgozhatnak.

A művészeti tevékenységek – például a zene, a tánc, a színház vagy a képzőművészet – kiváló terepei a flow-élmény kialakulásának. Ezekben a tevékenységekben gyakran adottak a világos célok, az azonnali visszacsatolások (például egy zenei darab eljátszása közben), és a kihívások, amelyek az egyén képességeihez igazodnak. A flow élmény elősegíti a kreativitás kibontakozását, az önkifejezést és az érzelmi feldolgozást, amely a művészeti nevelés alapvető célkitűzései közé tartozik. A művészetekben való elmélyülés nemcsak a tanulási folyamatot gazdagítja, hanem jelentős pozitív hatással van a mentális egészségre, hozzájárulva a stresszkezeléshez és az érzelmi kiegyensúlyozottsághoz (Janurik és Józsa, 2018). Azáltal, hogy a művészeti tevékenységek a flow-élmény által kiváltott pozitív érzelmeket generálnak, hosszú távon motiválttá és elkötelezetté teszik a résztvevőket, miközben megerősítik az önbizalmat és a sikerélmény érzését.

A sporttevékenységek szintén ideálisak a flow-élmény kutatására, mivel a fizikailag és mentálisan kihívást jelentő helyzetek gyakran kiváltják az optimális teljesítmény állapotát. A sportban a világos célok, az azonnali visszacsatolás (például egy kosár sikeres bedobása vagy egy futóidő javítása), valamint a kihívás és a képességek közötti egyensúly mind hozzájárulnak a flow-élmény megéléséhez. A sportolók számára a flow-állapot nemcsak a teljesítmény maximalizálásában, hanem a mentális állóképesség, az önfegyelem és a fókuszáltság fejlesztésében is kulcsszerepet játszik. Ezen túlmenően a flow-élmény a sportban hozzájárulhat a csapatszellem, a közösségi összetartozás és a pozitív interakciók kialakulásához, amelyek szintén fontosak a szociális készségek fejlesztése szempontjából.

A művészetek és a sport közös eleme, hogy mindkettő olyan terület, ahol az egyének nemcsak technikai készségeiket fejleszthetik, hanem érzelmi és mentális képességeiket is kibontakoztathatják. A flow-élmény tanulmányozása mindkét területen lehetőséget nyújt arra, hogy jobban megértsük, hogyan segítheti az optimális élmény a személyiségfejlődést, a kreativitást és a mentális jóllétet. A művészetek és a sport integrált megközelítése révén új perspektívák nyílhatnak meg az oktatásban, hiszen mindkét terület képes a fizikai és mentális egészség szimultán fejlesztésére. Ez különösen fontos egy olyan holisztikus szemlélet kialakításában, amely az egyén teljesítményét és jóllétét egyaránt figyelembe veszi. Azáltal, hogy a flow-élményt középpontba helyezzük a művészetek és a sport nevelési folyamataiban, olyan innovatív pedagógiai modelleket alakíthatunk ki, amelyek hosszú távon hozzájárulnak a tanulók sikeres életpályájához és boldogulásához.

A köznevelésben a tanulók motivációjának fenntartása kiemelt fontosságú. Az áramlat-élmény egyedi jellemzője, hogy belső motivációt generál (Csíkszentmihályi, 2018): a tanulók a

tevékenység élvezetért és az önmaguk által érzékelt fejlődésért dolgoznak, nem csupán külső elismerésért vagy osztályzatokért. Amikor a tanulók elmerülnek egy érdekes és kihívást jelentő feladatban, nemcsak hatékonyabbá válik a tanulásuk, hanem pozitív érzelmi állapotot is átélnek, amely megerősíti a tanulási folyamat iránti elköteleződésüket. Ezen élmény köznevelésben történő elősegítése érdekében az oktatóknak olyan pedagógiai módszereket kell alkalmazniuk, amelyek világos célokat állítanak fel, személyre szabott kihívásokat kínálnak, és azonnali visszacsatolást biztosítanak. A differenciált oktatás, a projektalapú tanulás, valamint az interaktív és kooperatív tanítási módszerek mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a tanulók megtalálják azt a pontot, ahol képességeik és a feladatok kihívásai összhangban vannak. Különösen jól alkalmazható olyan területeken, mint a művészetek (zene, dráma, vizuális kultúra), a testnevelés, valamint a természettudományos tantárgyak, ahol a gyakorlati tevékenységek, a kreatív problémamegoldás és a gyakorlati kihívások dominálnak. Például a zenei improvizáció, a drámajátékok, a sportversenyek vagy a kísérleti laboratóriumi munka mind olyan tevékenységek, amelyek természetes módon hordozzák a flow-élmény elemeit. bevezetése a köznevelésbe segíthet a holisztikus nevelési célok megvalósításában. Nemcsak a kognitív képességek fejlesztésére van hatással, hanem az érzelmi és szociális készségek fejlődésére is. A tanulók önbizalma, stresszkezelési képessége és együttműködési készsége javulhat, ami hosszú távon elősegíti a testi és lelki jóllétet. A 21. századi köznevelés egyik legnagyobb kihívása, hogy miként tudja a technológiai változásokkal és a digitális tanulási eszközökkel kombinálni a flow-élmény alapelveit. Az oktatóknak új módszereket kell kidolgozniuk, amelyek a tanulók érdeklődésére és képességeire építve tartják fenn a motivációt, miközben lehetőséget adnak az elmélyült, figyelmet igénylő tanulási élmények megélésére.

A flow-élmény és a köznevelés kapcsolata így egy olyan lehetőséget jelent, amely az oktatást nemcsak hatékonyabbá, hanem élvezetesebbé és emberközpontúbbá is teheti, elősegítve a tanulók teljes körű fejlődését és hosszú távú sikerességét.

2.3 A motiváció fogalma és elméleti alapjai

A motiváció a tanulás és fejlődés egyik legfontosabb mozgatórugója, amely meghatározza a viselkedést, az elköteleződést és a célok elérésére irányuló törekvéseket. Deci és Ryan (1985) önmeghatározás-elmélete az egyik legszélesebb körben alkalmazott keretrendszer a motiváció vizsgálatában. Az elmélet szerint a belső motiváció – amely az érdeklődésből, az örömből és az önállóság iránti vágyból fakad – kulcsszerepet játszik a tanulási folyamatban. Ugyanakkor a

külső motiváció is fontos szerepet tölthet be, különösen, ha azt a tanuló értékes célokkal tudja összeegyeztetni.

Az elmúlt évek kutatásai (Ryan és Deci, 2017) alátámasztották, hogy a motiváció akkor a legerősebb, ha a tanulók alapvető pszichológiai szükségletei – autonómia, kompetencia és kapcsolódás – kielégülnek. Ezen tényezők hiánya demotivációhoz és tanulási nehézségekhez vezethet, míg jelenlétük elősegíti az elmélyült és fenntartható tanulási folyamatokat.

A tanulói motiváció

A tanulói motiváció a tanulók azon hajlandóságát jelenti, hogy aktívan és elkötelezetten részt vegyenek a tanulási tevékenységekben. Kutatások (Wentzel és Brophy, 2014) kimutatták, hogy a belső motivációval rendelkező tanulók mélyebb megértést és jobb teljesítményt érnek el, míg a külső motivációval vezéreltek rövid távú eredményeket produkálhatnak, de kevésbé tartós elköteleződés jellemzi őket.

Fontos szerepet játszik a tanulói önhatékonyság, amelyet Bandura (1997) a saját képességeinkbe vetett hitként definiál. Az önhatékonyság erősödése növeli a tanulók motivációját, mivel úgy érzik, képesek leküzdeni a tanulási kihívásokat. Emellett a célorientációs elméletek (Elliot és McGregor, 2001) rámutatnak, hogy a tanulók motivációját befolyásolja, hogy a céljaik inkább fejlődésre vagy teljesítményre irányulnak.

A tanár szerepe a motiváció formálásában

A tanár kiemelt szerepet játszik a tanulók motivációjának fenntartásában és fejlesztésében. Egy empirikus kutatás (Reeve, 2016) szerint azok a tanárok, akik támogató tanulási környezetet teremtenek, jelentősen hozzájárulnak a tanulók belső motivációjához. Az autonómia-támogató tanítási stílus, amely lehetőséget ad a tanulók számára a döntéshozatalban való részvételre, erősíti az elköteleződést és a tanulás iránti lelkesedést.

A tanárok empátiája, hitelessége és a pozitív visszacsatolás kulcsszerepet játszanak a tanulók érzelmi biztonságának megteremtésében. Kutatások (Hattie, 2012) kimutatták, hogy a tanár-diák kapcsolat minősége jelentős hatással van a tanulók tanulási eredményeire.

Pedagógiai módszerek és motiváció

A pedagógiai módszerek alkalmazása szorosan összefügg a tanulók motivációjával. A tapasztalati tanulás (Kolb, 1984), a kooperatív tanulási technikák, valamint az aktív tanulási módszerek – mint például a projektalapú vagy probléma-alapú tanulás – elősegítik a tanulók aktív részvételét és belső motivációját.

Friss kutatások (Darling-Hammond, 2020) szerint az élményalapú tanulási stratégiák, amelyek összekapcsolják a tanulást a tanulók mindennapi életével és érdeklődési körével, hatékonyan növelik az elköteleződést. Ezen módszerek alkalmazásával a tanulók nemcsak információkat szereznek, hanem fejlesztik kreativitásukat, kritikai gondolkodásukat és problémamegoldó képességeiket is.

Összességében a tanári szerep és a pedagógiai módszerek célzott alkalmazása elengedhetetlen a motiváció fenntartásához. Az oktatás nem csupán az ismeretek átadását jelenti, hanem a tanulók önállóságának, kompetenciájának és társas kapcsolódásának fejlesztését, amely az életre szóló tanulás alapját képezi.

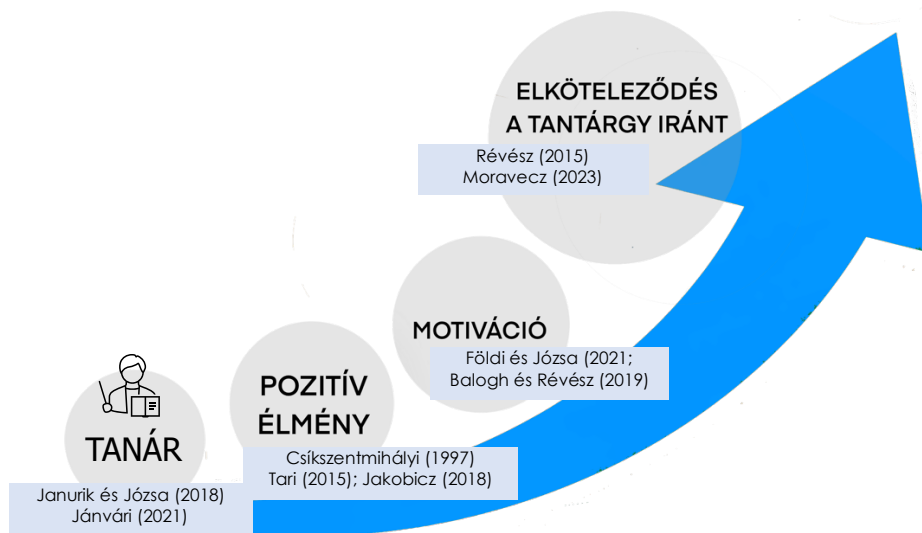
3. Célkitűzés

A kutatásunk fő célja az volt, hogy mélyrehatóan feltárjuk, milyen módon és mértékben befolyásolja az egyén kapcsolatát a zeneművészet, a színművészet és a sport területével a közvetlen külső környezete. Különös hangsúlyt fektettünk arra, hogy megértsük a tanárok szerepének jelentőségét ebben a folyamatban, valamint azt, hogy az általuk alkalmazott pedagógiai módszerek miként hatnak az egyén motivációjára, fejlődésére és elköteleződésére.

Vizsgálatunk során feltételeztük, hogy a tanári szerep és a pedagógiai megközelítések közvetlenül hozzájárulnak ahhoz, hogy a tanulók mennyire képesek azonosulni az adott művészeti vagy sportterülettel, valamint milyen mértékben képesek kibontakoztatni tehetségüket és készségeiket. Arra is kíváncsiak voltunk, hogy a tanárok által használt módszerek mennyiben járulnak hozzá a tanulók személyes motivációjának fenntartásához, az önbizalom építéséhez és az áramlatélmény (flow) kialakulásához.

A kutatás célja továbbá az volt, hogy azonosítsuk azokat a kulcstényezőket – például a családi háttér, a baráti kapcsolatok és a társadalmi elvárások –, amelyek az egyén és az adott terület közötti kapcsolatot formálják. Ezeken keresztül igyekeztünk megérteni, hogyan lehet a tanulók tanulási folyamatait és fejlődését a lehető legjobban támogatni. Különösen fontosnak tartottuk, hogy az egyéni tapasztalatok mellett figyelembe vegyünk a tanulói közösségek dinamikáját, valamint a tanárok szerepét a közösségi élmények kialakításában és fenntartásában.

E kutatás eredményei hozzájárulhatnak annak megértéséhez, hogy a művészeti és sporttevékenységek területén hogyan lehet a tanulók számára olyan támogató környezetet teremteni, amely elősegíti az önkifejezést, a kreativitást, és amely által tartós, pozitív kapcsolat alakulhat ki a tanulók és az adott terület között.



4. ábra: A kvalitatív előkutatáshoz kapcsolódó kutatási kérdéseket szemléltető ábra.

(Saját szerkesztés)

Ezen gondolatiság alapján a következő kutatási kérdésekről igyekeztünk többet megtudni (4.ábra):

- Milyen szerepet játszik a közvetlen külső környezet (család, kortársak, tanár/mentor, társadalom) a művészeti vagy sportkarrier iránti érdeklődés kialakulásában és fenntartásában?
- Hogyan járul hozzá a tanárok által alkalmazott pedagógiai megközelítés az áramlat-élmény (flow) kialakulásához?
- Milyen mértékben befolyásolja motivációt a tanárok elvárásai és támogatása az egyes területeken?
- Hogyan lehet a művészeti és sporttevékenységek oktatásában hosszú távú, pozitív kapcsolatot kialakítani az adott területeken?

5. Kvalitatív előkutatás

A kutatás előkészítéseként egy kvalitatív előkutatást végeztünk, melynek keretében 2022 és 2024 között 10 interjút készítettünk kiemelkedő szakemberekkel és elismert személyiségekkel, akik a zeneművészet, a színművészet és a sport területén tevékenykednek (1. táblázat). Az interjúk félig strukturált formátumban zajlottak, amely lehetővé tette a résztvevők személyes tapasztalatainak és gondolatainak mélyebb feltárását, miközben a kutatási kérdésekre is releváns válaszokat kaptunk.

1. táblázat: A kvalitatív előkutatás során végzett félig-strukturált interjúk összefoglaló táblázata.

Interjúalany száma	Titulus	Terület
Miklósa Erika	Liszt Ferenc-díjas koloratúrszoprán opera-énekesnő	Zeneművészet
Szabó Soma	Liszt-díjas karnagy	Zeneművészet
Szabó Hunor	Fiatal zenei és sporttehetség	Zeneművészet, Sport
Szabó Dénes	Liszt- és Kossuth-díjas karnagy	Zeneművészet
Vass László	Atlétika vezető edző	Sport
Széles Imre	Atlétika edző	Sport
Varga Ildikó	Testnevelő, drámapedagógus	Dráma és sport
Dr. Hamar Pál	Egyetemi professzor, volt gyerekszínész	Sport és dráma
Horváth László Attila	Színész	Dráma
Kuthy Patrícia	Színésznő, balettművész	Dráma

Az interjúk egyik fő célja az volt, hogy feltárjuk az interjúalanyok személyes motivációját és annak alakulását, különös tekintettel a család, a kortárs kapcsolatok, a tanárok vagy mentorok, valamint a társadalmi környezet szerepére. Ezen tényezők elemzésével igyekeztünk megérteni, hogy milyen hatások formálták a pályafutásukat, és hogyan járultak hozzá szakmai sikereikhez. Kiemelt figyelmet fordítottunk továbbá a flow-élmény jelentőségére, mivel az optimális élmények átélése és megértése fontos szerepet játszhat az egyéni teljesítmény és a szakmai fejlődés szempontjából. A kutatás másik fontos aspektusa annak feltárása volt, hogy a zene, a színházművészet és a sport területén milyen képességek és készségek szükségesek a kiválóság eléréséhez. Az interjúalanyok tapasztalatai és szakmai meglátásai alapján arra törekedtünk,

hogyan azonosítsuk azokat a készségeket, amelyek meghatározóak lehetnek a köznevelésben részt vevő diákok számára, ha ezeken a területeken kívánnak fejlődni.

A kvalitatív előkutatás célja az volt, hogy összefüggéseket és mintázatokat találjunk az egyes területeken megjelenő motivációs és készségfejlesztési tényezők között. Ezen mintázatok és eredmények alapjául szolgálhatnak olyan pedagógiai stratégiák kidolgozásához, amelyek hatékonyabbá tehetik a diákok tanulási folyamatát, valamint közelebb hozhatják őket a művészetek és a sport világához. Az előkutatás tehát hozzájárulhat ahhoz, hogy a köznevelés a tanulók személyiségét holisztikus módon fejlessze, miközben figyelembe veszi az egyéni érdeklődési köröket és tehetségeket.

Interjúalanyok

Miklósa Erika fiatal korában korosztályos válogatott magasugróként sportolt, majd egy sérülés vetette vissza sportkarrierjét. Ma már világhírű koloratúrszoprán énekesnő, aki a magyar és nemzetközi operaélet kiemelkedő alakja. Több mint három évtizedes pályafutása során számos jelentős operaházban és fesztiválon lépett fel, mint például a New York-i Metropolitan Opera vagy a Salzburgi Ünnepi Játékok. Szakmai elismertsége mellett közismert emberségéről és arról, hogy szívén viseli a tehetséggondozást, különösen a fiatal zenészek körében. Művészi pályafutása és személyes története egyaránt inspiráló.

A zeneművészet területéről továbbá interjút készítettünk Szabó Hunorral, aki országos aranyérmes futó, válogatott atléta volt és mellette énekkarban énekel, két hangszeren játszik és a Zeneakadémia rendkívül tehetséges hallgatója. Interjút folytattunk Hunor édesapjával Szabó Somával, aki Liszt Ferenc-díjas karnagy, a Cantemus fiúkórus és felnőtt vegyeskarának vezetőjével. Interjúalanyaink között szerepelt még Szabó Soma édesapja, Szabó Dénes Liszt- és Kossuth díjas karnagy, a Nemzet Művésze, a Cantemus Kóruscsalád alapítója és vezetője. A kórusmozgalom terén végzett több évtizedes kiemelkedő munkájáért nemzetközi és hazai szinten is elismert. Az ő részvétele az interjúkban azért volt fontos, mert a közösségi művészeti tevékenységek és a zenei élmények jelentőségéről alkotott gondolatai kulcsfontosságúak lehetnek a művészetpedagógia és a flow-élmény közötti kapcsolat megértésében.

Széles Imre, Szabó Hunor atlétika edzője és Vas László az atlétikai szakág vezetőjeként adott interjút.

Prof. Hamar Pál, DSc: egyetemi doktori disszertációját 1990-ben védte meg a Testnevelési Főiskolán. Tudományos karrierje során 2000-ben az ELTE-n PhD fokozatot szerzett, majd a Pécsi Tudományegyetemen habilitált neveléstudományokból. 2019-ben elnyerte az MTA doktora címet. Fontos szerepet töltött be az OKTATÁS 2030 projekt keretében kidolgozott, 2020-ban kiadott Nemzeti alaptanterv és a testnevelési kerettantervek szakmai munkálataiban, ahol kiemelt pedagógiai szakértőként működött közre. Gyermekkori élményei színesítették pályáját: színészként olyan ikonikus magyar filmekben szerepelt, mint a *Svédcsavar* és a *Keménykalap és krumpliorr*. Ezzel egy időben komolyzenei tanulmányokat folytatott, valamint szertornászként is jelentős eredményeket ért el.

Interjút készíthettünk még Varga Ildikóval, aki fiatal korában párhuzamosan foglalkozott sporttal és művészetekkel: atlétikában versenyzett, miközben színjátszókör tagjaként fejlesztette előadói képességeit. Tanulmányai során testnevelő tanári és drámapedagógusi képesítést szerzett, miközben színészként is szerepelt a Nyíregyházi Móricz Zsigmond Színház előadásaiban. Jelenleg drámapedagógusként középiskolai színjátszókört vezet, valamint testnevelő tanárként is aktívan dolgozik, ötvözve a művészet és a sport világának tapasztalatait.

Kuthy Patrícia színésznő, a színházi világ elismert tehetsége, aki számos produkcióban bizonyította már sokoldalúságát és elkötelezettségét. Fiatal korában a balett, a komolyzene és a színjátszás is párhuzamosan jelen volt a mindennapjaiban. Alkotói munkásságában kiemelt helyen szerepel a dramatikus önkifejezés, valamint az érzelmek átadása és megélése, amelyek szorosan kapcsolódnak a flow-élményhez. Az ő bevonása az interjúkba lehetőséget adott arra, hogy a drámapedagógia területén megjelenő kihívásokról és lehetőségekről hiteles, személyes tapasztalatokat ismerhessünk meg. Kiválasztásában a művészet és az oktatás találkozásáról alkotott nézőpontja is szerepet játszott, mivel színészmesterséget tanított a nagykállói Korányi Frigyes Gimnázium drámatagozatán és Nyíregyházán, a Művészeti Szakközépiskolában is.

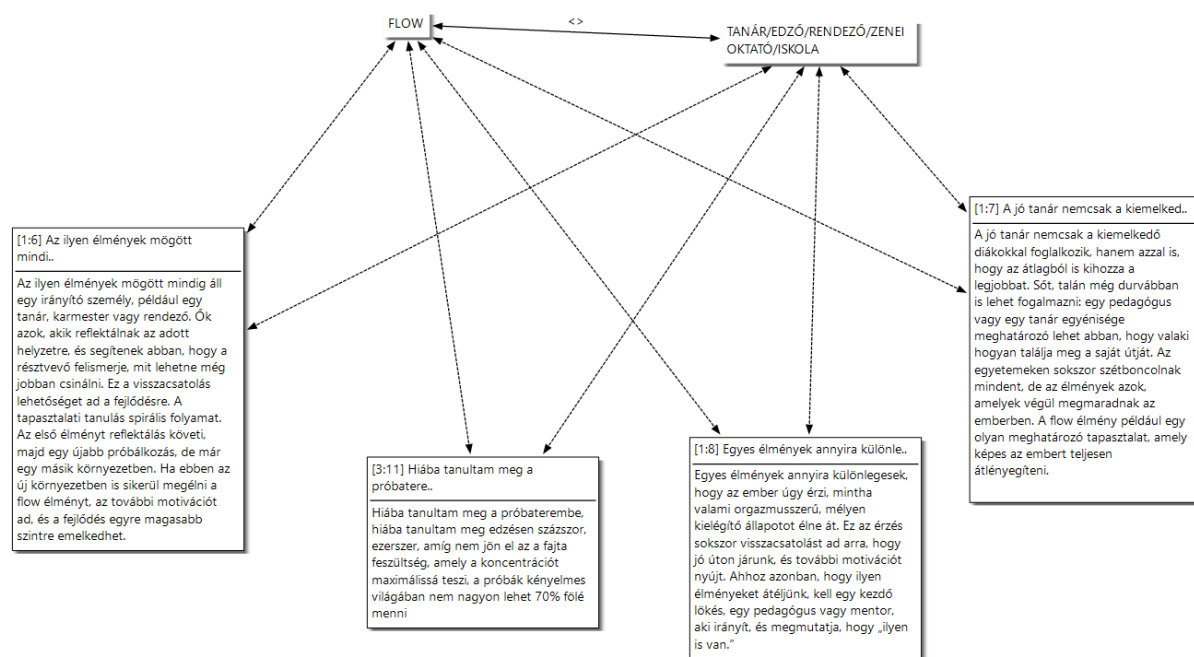
Horváth László Attila színész, aki gyermekkorában szertornát, komolyzenét és a színjátszást is gyakorolta. Napjainkban jógaival tartja frissen testi kondícióját. 1986-tól a Móricz Zsigmond Színház társulatához tartozik. 2009-ben a Jászai Mari-díjban részesült, 2022-ben a Lélekpark című filmben nyújtott alakításáért a legjobb színész díját nyerte el a portói nemzetközi filmfesztiválon.

Az interjúk feldolgozásához az ATLAS.ti 7 tartalomelemző szoftvert alkalmaztuk. A 10 interjú szövegét először Word dokumentum formájában gépeltük le, majd ezt követően kódoltuk. Az

ATLAS.ti program lehetővé tette számunkra, hogy gyorsan és hatékonyan feltárjuk az interjúk közötti kapcsolatokat és összefüggéseket. A kódolási folyamat során a motivációs tényezőkre és a személyes képességekre, készségekre fókuszáltunk, beleértve az áramlat-élményt, a családi hátteret, az iskolai hatásokat, a baráti és társadalmi környezetet, valamint a szükséges készségeket és képességeket.

A kódolás kétlépcsős folyamat volt. Az első szakaszban az interjúkból származó egyedi tényezőket azonosítottuk, míg a második szakaszban ezek átfedéseit vizsgáltuk meg, kiemelve azokat a szövegrészeket, ahol több tényező is egyszerre jelent meg. Bár a szubjektivitás teljes kizárása nem lehetséges, a program segítségével a teljes szöveges tartalmat szisztematikusan elemeztük, különös figyelmet fordítva a kódolt elemekre.

Az ATLAS.ti lehetőséget nyújtott arra is, hogy összehasonlítsuk, a hat vizsgált tényező hogyan és milyen mértékben jelenik meg az interjúalanyok válaszaiban. Ezáltal részletes képet kaptunk arról, hogy az egyes interjúalanyok miként vélekednek ezekről a tényezőkről, illetve milyen hangsúlyokat helyeznek rájuk (5. ábra).



5. ábra: A flow-élmény és tanár/oktató szerepének összefüggései a készített interjúk elemzése alapján. (Atlas szövegelemző szoftver)

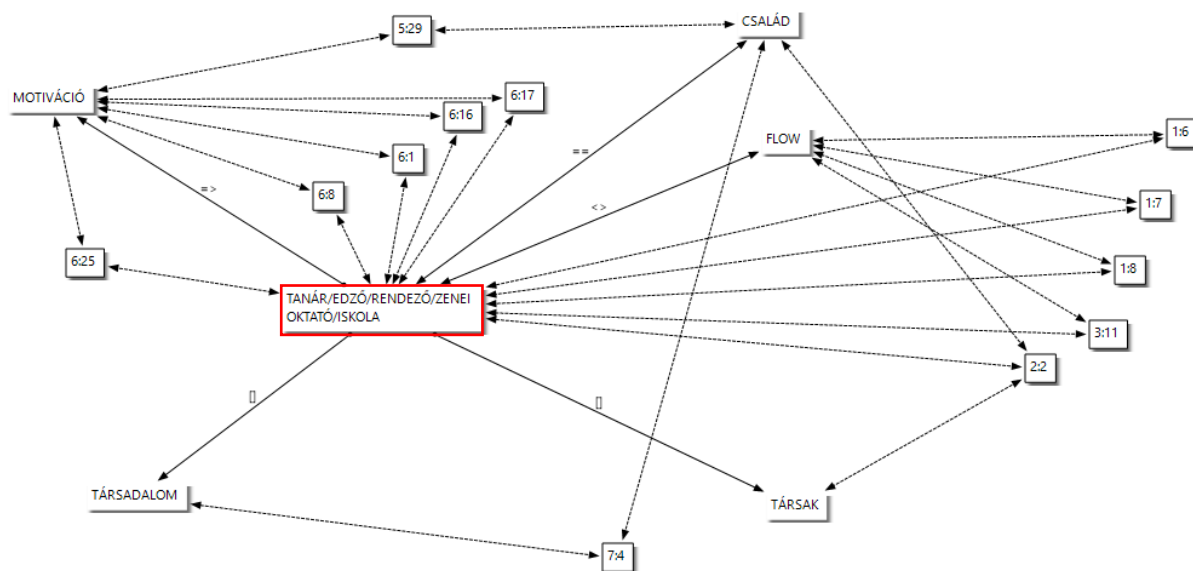
Az elemzés eredményei alapján a legnagyobb összesített értéket a **Tanár/edző/rendező/zenei oktató/iskola** kategória érte el (0,6), ami egyértelműen rámutat arra, hogy ez a tényező

kiemelkedő szerepet játszik az egész rendszerben. Ezt követi a **Család** kategória 0,56-os, majd a **Motiváció** kategória 0,47-es értékkel, amelyek szintén jelentős hatással bírnak (5. ábra).

A legerősebb kapcsolat a **Motiváció** és a **Tanár/edző/rendező/zenei oktató/iskola** kategória között figyelhető meg (0,23), ami a tanári vagy mentori szerep és az egyéni motiváció közötti szoros összefüggést hangsúlyozza.

Az **áramlat-élmény** (flow) kialakulásában a **Tanár/edző/rendező/zenei oktató/iskola** kategória bizonyult a legmeghatározóbb tényezőnek, amely 0,1-es értékkel képviselteti magát. Emellett a **Társak** kategória is jelentős szerepet játszik, amely 0,07-es értékkel járul hozzá az áramlat-élmény kialakulásához. Ezek az eredmények alátámasztják, hogy a közvetlen pedagógiai és társas környezet egyaránt jelentős hatással van a flow megélésére a vizsgált művészeti és sportterületeken.

A **Család** szintén erős kapcsolatban áll a **Tanár/edző/rendező/zenei oktató/iskola** kategóriával (0,18), ami a családi háttér támogató szerepére utal a pedagógiai hatások erősítésében. Továbbá a **Család** és a **Motiváció** között is jelentős kapcsolat mutatható ki (0,13), amely azt jelzi, hogy a családi környezet alapvetően hozzájárul az egyéni motiváció kialakulásához és fenntartásához.



6. ábra: Összesített összefüggési rendszer a vizsgált tényezők között. (Atlas szövegelemző szoftver)

Az interjúk elemzése során kirajzolódott, hogy a tanár, edző, rendező vagy zenei oktató szerepe kiemelkedő jelentőséggel bír az interjúalanyok életében, mint a legnagyobb hatású tényező a flow-élmény megélésében (6.ábra). A tanárok és mentorok nemcsak a szakmai fejlődésben játszottak kulcsszerepet, hanem a motiváció fenntartásában és a személyes képességek kibontakoztatásában is. A család szintén erős támogató tényezőként jelent meg, különösen a tanárokkal és a motivációval való kölcsönhatásban. Az interjúk feltárták, hogy a flow-élmény átélésének intenzitása és gyakorisága szorosan összefügg az egyén környezetének támogató jellegével és a pedagógiai módszerekkel, amelyekkel a mentorok dolgoznak. Az elemzések rávilágítottak arra is, hogy a társak és a közösség hatása kisebb mértékben, de szintén hozzájárul a flow-élmény megéléséhez.

6. Kvantitatív kutatás

6.1 Anyag és módszer

A kvantitatív kutatás elvégzése az interjúk mellett lehetővé tette, hogy a vizsgált jelenségeket szélesebb mintán, számszerű adatokkal alátámasztva is elemezhessük. Míg az interjúk mélyebb, személyesebb betekintést nyújtottak az egyéni motivációkba és tapasztalatokba, a kvantitatív módszerrel nagyobb elemszámra kiterjedően vizsgálhattuk a flow-élmény és a külső környezeti tényezők összefüggéseit. Ez a kombinált megközelítés biztosította, hogy a kutatás mind a kvalitatív, mind a kvantitatív adatok előnyeit kihasználja, lehetőséget teremtve az általánosíthatóságra és a részletek mélyebb megértésére. A két módszertan együttes alkalmazása így komplexebb, árnyaltabb képet adott a zeneművészet, színművészet és sport területén megfigyelhető folyamatokról.

A kvantitatív kutatás célja a középiskolás tagozatos diákok flow-élményének és a külső környezeti tényezők hatásának vizsgálata volt. Az adatgyűjtés során 306 tanuló töltötte ki a kérdőívünket, akik három különböző műveltségi területen tanultak. A mintában 93 sporttagozatos, 104 zenetagozatos és 109 drámatagozatos diák vett részt, lehetőséget biztosítva az összehasonlító elemzések elvégzésére. A nemek eloszlását tekintve a résztvevők 55,88%-a nő (171 fő), míg 44,12%-a férfi (135 fő). Ez az arány a művészeti tagozatok magasabb női részvételi arányát tükrözi, különösen a zeneművészet és a színművészet területén.

Az adatgyűjtés kérdőíves módszerrel zajlott, amelynek során két fő dimenziót vizsgáltunk. Az első rész a flow-élményt mérte egy flow-skálával, amely az élmény optimális állapotának különböző aspektusait értékelte, mint például a teljes elmélyültséget, a kihívás és a képességek egyensúlyát, valamint az időérzékelés változását. A második részben a diákok külső környezeti tényezőire fókuszáltunk, különös tekintettel a tanárok, kortársak, családtagok és az iskola támogató szerepére. Az adatok gyűjtését követően a kitöltött kérdőívek elemzését SPSS statisztikai program és Microsoft Excel segítségével végeztük.

A statisztikai elemzések során különböző próbákat alkalmaztunk az adatok feldolgozására és az összefüggések feltárására. A tagozatok közötti különbségeket Khí-négyzet próbával vizsgáltuk, valamint a csoportok közötti különbségek mélyebb elemzésére Mann-Whitney U-tesztet és Kruskal-Wallis próbát alkalmaztunk, amelyek lehetővé tették a három tagozat (sport, zene, dráma) közötti szignifikáns eltérések azonosítását. Az elemzési folyamat során nagy hangsúlyt fektettünk az adatok megbízhatóságára és az eredmények pontos interpretációjára.

6.2 Kvantitatív kutatás hipotézisei

I. hipotézis:

Van összefüggés a flow-élmény előfordulása és megtapasztalása, valamint a diákok szakjai között.

II. hipotézis:

A flow-élményt megtapasztaló egyének körében a tanár inspiráló, támogató szerepe nagyobb jelentőséggel bír, mint a flow-élményt nem tapasztaló egyének körében.

III. hipotézis:

A sportot művelők magasabb értékeket tulajdonítanak a versengéshez társított pozitív érzéseknek és a teljesítménykényszer kezelésének, mint a zeneművészetet vagy a színművészetet gyakorlók.

6.3 Eredmények

H.1. Van összefüggés a flow-élmény előfordulása és megtapasztalása, valamint a diákok szakjai között.

Az I. hipotézis vizsgálata során azt elemeztem, hogy van-e összefüggés a diákok szakjai – dráma, sport és zene – valamint a flow-élmény megtapasztalása között. Ennek a hipotézisnek a vizsgálata több szempontból is releváns. Egyrészt a flow-élmény egy olyan pszichológiai állapot, amely kulcsfontosságú lehet a tanulásban, az önmegvalósításban és a kiemelkedő teljesítmények elérésében. Másrészt a flow-élmény előfordulásának gyakorisága és jellemzői a különböző szakirányok között értékes betekintést nyújtanak a szakmai identitás és a motiváció szerepébe. Az eredmények különösen hasznosak lehetnek az oktatásban, mivel rávilágítanak arra, hogyan támogathatók hatékonyabban a diákok különböző szakmai és személyes fejlődési útjai. A flow-élmény tapasztalását a kérdőívben szereplő flow-skála eredményei alapján állapítottam meg. A válaszadókat három csoportba osztottam szakjuk szerint: dráma (1), sport (2), és zene (3). Emellett minden válaszadót két kategóriába soroltam aszerint, hogy tapasztalt-e flow-élményt vagy sem.

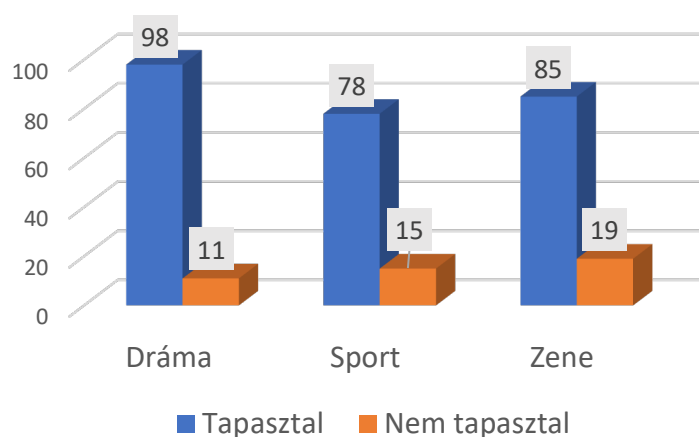
A hipotézis teszteléséhez Khí-négyzet elemzést végeztem, amely a változók közötti függetlenség vizsgálatára szolgál. Az elemzés célja annak megállapítása volt, hogy van-e statisztikailag szignifikáns kapcsolat a diákok szakjai és a flow-élmény előfordulása között. Az eredmények egy kereszttábla formájában kerültek feldolgozásra, amely a szakok és a flow-élmény kategóriák szerinti eloszlást mutatta. Ez a módszer lehetővé tette, hogy átfogó képet kapjak arról, milyen mértékben és hogyan kapcsolódik a flow-élmény a különböző művészeti és sportágazatokhoz.

2. táblázat: Az első hipotézis Khí-négyzet tesztjének táblázata és eredményei. (N=306)

Flow-tapasztalás	Csoportok			Total
	Dráma	Sport	Zene	
Igen	98	78	85	261
Nem	11	15	19	45
Total	109	93	104	306

χ^2 Tests			
	Value	df	p
χ^2	3.05	2	0.217
N	306		

A függetlenségvizsgálat próbastatisztikájának értéke $\chi^2 = 3,05$, a próbához tartozó p-érték pedig 0,217, amely alapján 95%-os szinten H_0 -t elfogadom, azaz nincs kapcsolat a vizsgált változók között. A diákok szakja tehát nem befolyásolja szignifikánsan azt, hogy valaki megtapasztalja-e a flow hatást vagy sem, de az adatokból leolvasható, hogy a drámapedagógia szakos hallgatók körében valamelyest nagyobb a flow-élmény előfordulása, a másik két szak esetében, melyet a következő oszlopdiagram is szemléltet.



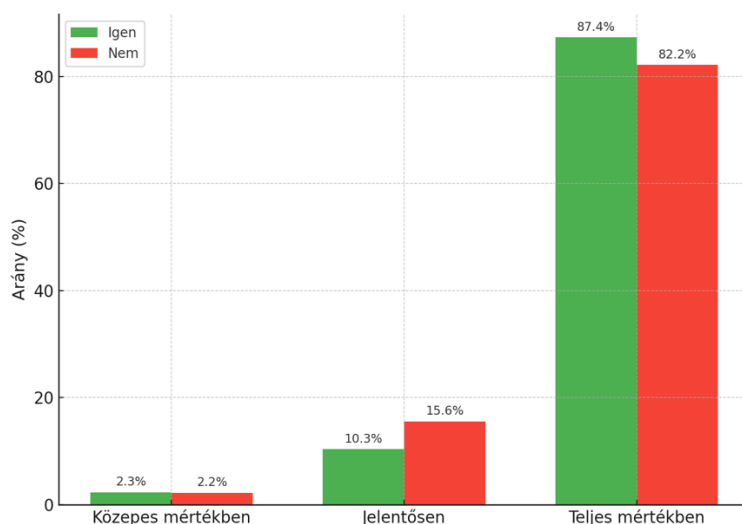
7. ábra: A vizsgált csoportok megoszlása a flow-élménnyel kapcsolatos tapasztalatok tükrében. (Saját szerkesztés)

Ezen eredmények tükrében **első hipotézisemet elfogadtam**, ami rávilágít arra, hogy a flow-élmény olyan pszichológiai állapot, amely a különböző művészeti és sportágazatokban hasonló módon jelenhet meg, és fontos szerepet játszhat a diákok tanulási és fejlődési folyamataiban.

Az oktatás számára ez azt jelenti, hogy a flow-élmény elősegítése a vizsgált területeken fontos lehet a diákok teljesítményének és motivációjának javítása érdekében.

H.2. A flow-élményt megtapasztaló egyének körében a tanár inspiráló, támogató szerepe nagyobb jelentőséggel bír, mint a flow-élményt nem tapasztaló egyének körében.

A második hipotézisemben azt vizsgáltam, hogy a flow-élményt egyértelműen megtapasztaló egyének körében a tanár inspiráló és támogató szerepe kiemelt jelentőséggel bír. A tanár inspiráló és támogató szerepének vizsgálata azért kiemelten fontos, mert a pedagógusok jelentős hatással vannak a diákok motivációjára, teljesítményére és érzelmi állapotára. Ha jobban megértjük, hogyan járulhatnak hozzá a flow-élmény kialakulásához, az segíthet olyan oktatási módszerek és környezetek kialakításában, amelyek elősegítik a tanulók optimális fejlődését és elköteleződését. Ehhez a kutatásban résztvevőknek egy 1-től 5-ig terjedő Likert-skálán kellett értékelniük, hogy mennyire érzik fontosnak a tanáruk vagy edzőjük motiváló, inspiráló szerepét. Az adatok elemzése során összehasonlítottam a flow-t megtapasztalók és a flow-t nem tapasztalók válaszait, hogy feltárjam, van-e szignifikáns különbség a két csoport értékelései között. Microsoft Excel segítségével diagrammot készítettem az adatok szemléltetésének céljából.



8. ábra: A vizsgált két csoport százalékos összehasonlítása a tanár/oktató inspiráló szerepének függvényében (N=306)

A Mann-Whitney U tesztet alkalmaztam a két csoport összehasonlítására. A teszt alkalmazása azért volt indokolt, mert a két csoport független egymástól, és az adatok nem feltétlenül követik a normális eloszlást. Emellett a csoportok elemszáma eltérő volt, amit ez a nemparaméteres teszt jól kezel. A teszt segítségével objektív következtetéseket tudtam levonni arról, hogy a tanár inspiráló és támogató szerepe szignifikánsan különböző-e a flow-tapasztalás szempontjából.

3. táblázat: A második hipotézis Mann-Whitney U tesztjének táblázata és eredményei.
(N=306)

Independent Samples T-Test				
		Statistic	df	p
Tanár/edző szerepe	Student's t	0.741	304	0.459
	Mann-Whitney U	5579		0.365

Note. $H_a: \mu_{Igen} \neq \mu_{Nem}$

A második hipotézis teszteléséhez elvégzett Mann-Whitney U teszt eredménye ($p = 0,365$) azt mutatja, hogy nincs statisztikailag szignifikáns különbség a flow-élményt megtapasztaló és azt nem tapasztaló egyének között a tanár vagy edző motiváló és inspiráló szerepének megítélése szempontjából. Ez az eredmény arra utal, hogy a résztvevők számára – függetlenül attól, hogy megtapasztalják-e a flow állapotot vagy sem – hasonló mértékben fontos a tanáruk vagy edzőjük támogató, motiváló jelenléte. Ezen eredmények alapján **második hipotézisemet elfogadtam.**

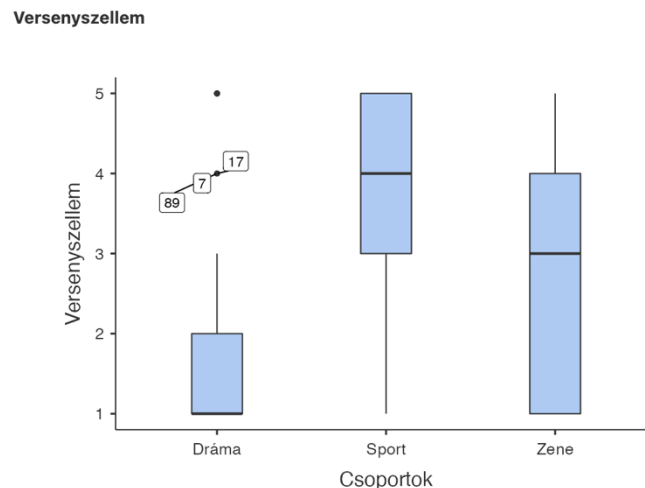
Az eredmény értelmezése során figyelembe vehető, hogy bár a tanár szerepe kiemelten fontos lehet a tanulási folyamatban és a diákok általános motivációjában, a flow-élmény kialakulása ennél összetettebb tényezők eredménye.

H.3: A sportot művelők magasabb értékeket tulajdonítanak a versengéshez társított pozitív érzéseknek és a teljesítménykényszer kezelésének, mint a zeneművészetet vagy a színművészetet gyakorlók.

A sportban a versenyhelyzetek és a teljesítményorientált környezet mindennaposak, így azok az egyének, akik ezt a területet választják, valószínűleg nagyobb értéket tulajdonítanak a verseny pozitív oldalainak, például az önbizalom növelésének vagy a célok elérésének. Ugyanakkor a zeneművészet és a színművészet gyakran inkább az önkifejezésről, az érzelmek átadásáról és a kreativitásról szól, így ezek a területek másképp viszonyulhatnak a verseny és a teljesítménykényszer kérdéséhez. Az e területek közötti különbségek vizsgálata nemcsak a különböző művészeti és sportágak sajátosságainak jobb megértését segítheti, hanem fontos tanulságokat kínálhat az oktatás és a pedagógiai módszerek továbbfejlesztéséhez is, hogy minden területen támogathassuk az egyének optimális fejlődését és motivációját.

A válaszadóknak 1-től 5-ig terjedő Likert-skálán kellett értékelniük, hogy mennyire tartják meghatározónak a versengéshez társított pozitív érzéseket a saját területükön. A három csoport különböző válaszaiból kaptam adatokat, és a válaszok alapján egy háromcsoportos és skálázott adatot tartalmazó adatbázist hoztam létre.

A III. hipotézisben szereplő három csoport összehasonlítására Kruskal-Wallis próbát alkalmaztam. A Kruskal-Wallis teszt alkalmazása azért volt indokolt, mert a három csoport válaszaik nem feltétlenül követték a normál eloszlást, és a Likert-skála nem folyamatos, hanem ordinalis adatokat szolgáltatott. A Kruskal-Wallis teszt lehetővé tette számomra, hogy statisztikailag megvizsgáljam, van-e szignifikáns különbség a három csoport között, anélkül, hogy előfeltételeznem kellett volna a normál eloszlást vagy a varianciák egyenlőségét. A dominanciával rendelkező csoport felderítése érdekében páronként feltáró hipotézisvizsgálatokat, valamint grafikus (doboz ábra) elemzéseket hajtottam végre.



9. ábra: A versengéshez társított pozitív érzések átlagos értékei a vizsgált területeken.

Mindkét feltáró módszer alátámasztja a sportot művelők kiemelkedő szerepét a vizsgált témában.

Omnibus ANOVA Test

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Csoportok	252	2	126.09	74.3	<.001
Residuals	514	303	1.70		

Note. Type 3 sum of squares

[6]

Model Coefficients - Versenyszellem

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	1.72	0.125	13.75	<.001
Csoportok:				
Sport – Dráma	2.24	0.184	12.19	<.001
Zene – Dráma	1.06	0.179	5.96	<.001

^a Represents reference level

A próba $p < 0.001$ értéke alapján **a III. hipotézisemet elfogadom**, azaz valóban van különbség a három csoport esetén a versengéshez társított pozitív érzéseknek.

Az eredmény rávilágít arra, hogy a sport, zeneművészet és színművészet különböző hatásokkal bírhatnak a résztvevők pszichológiai és érzelmi reakcióira, különösen a versengéshez társított érzések kezelésében. A sportot művelők esetében a magasabb értékek arra utalhatnak, hogy a versengés, mint motiváló tényező, nagyobb szerepet játszik számukra, és talán a versenyszellem gyakorlása során egy erősebb emocionális kapcsolat alakul ki a versengés pozitív aspektusaival. Ezzel szemben a zeneművészet és színművészet gyakorlói esetleg másfajta érzelmi és mentális

készségeket alkalmaznak a teljesítményük során, és nem feltétlenül a versengéshez kapcsolódó pozitív érzésekre építenek, hanem inkább a kreativitásra, önkifejezésre és művészi fejlődésre. Továbbá, az eredmény segíthet abban is, hogy az oktatók jobban személyre szabják az oktatási stratégiákat és motivációs technikákat, figyelembe véve, hogy az egyes csoportok más és más pszichológiai és érzelmi megközelítést igényelnek a tanulás és fejlődés során.

7. Összefoglalás

A kutatásom célja a zene, a dráma és a sport neveléstudományi aspektusainak feltárása volt, különös figyelmet fordítva arra, hogyan befolyásolják a különböző műveltségi területek, a pedagógiai módszerek és a tanárok szerepe a diákok fejlődését, valamint hogyan segíthetjük őket a stressz és a teljesítménykényszer kezelésében. A mai felgyorsult világban a gyermekek számára alapvető, hogy olyan készségeket sajátítsanak el, amelyek segíthetik őket a mindennapi élet kihívásaival való megküzdésben, és amelyekre felnőttként is támaszkodhatnak. A kutatás alapja az volt, hogy megértsük, milyen módon jelenik meg a holisztikus nevelés az iskolai pedagógiában, és hogyan támogathatják a különböző művészeti és sportágazatok a diákok személyiségfejlődését.

Dolgozatom elméleti háttérét a tapasztalati tanulás és a flow-élménnyel kapcsolatos kutatások adták. A tapasztalati tanulás olyan pedagógiai megközelítés, amely az aktív részvételre és a saját élményekre helyezi a hangsúlyt, és amelyben a gyakorlati tapasztalatok feldolgozása révén a tanulók mélyebb megértést nyerhetnek. A flow-élmény, mint pszichológiai állapot, szintén fontos szerepet játszik, hiszen a tanulók számára lehetőséget biztosít arra, hogy a feladatok elvégzése során teljesen elmélyedjenek, és élvezzék a folyamatot. A kutatásom célja tehát annak feltárása volt, hogy milyen mértékben befolyásolja a diákok flow-élményét és motivációját a pedagógiai környezet, különös figyelemmel a tanár vagy edző szerepére, és hogyan jelennek meg a művészeti és sportágazatok ezen a téren.

Munkám előkészítése során kvalitatív előkutatást végeztünk, amelynek keretében 2022 és 2024 között 10 interjút készítettem neves szakemberekkel és elismert személyiségekkel a zeneművészet, a színművészet és a sport területén. Az interjúk célja az volt, hogy feltárjuk azokat a motivációs és készségfejlesztési tényezőket, amelyek segítik a diákokat a flow-élmény megélésében. Az interjúk elemzése során egyértelművé vált, hogy a tanárok, edzők, rendezők

és zenei oktatók szerepe rendkívül fontos a diákok fejlődésében, és hogy az általuk alkalmazott pedagógiai módszerek kulcsfontosságúak a flow-élmény előidézésében.

A kvantitatív kutatás célja az volt, hogy szélesebb mintán is alátámasszuk a kvalitatív megállapításokat, és számszerű adatokkal is vizsgáljuk a flow-élmény és a külső környezeti tényezők hatását. A kutatás során 306 középiskolás diák töltötte ki kérdőívünket, három különböző tagozaton: 93 sporttagozatos, 104 zenetagozatos és 109 drámatagozatos diák vett részt a kutatásban. Az adatok összegyűjtése lehetőséget biztosított arra, hogy összehasonlítsuk a három területet és elemezzük a flow-élmény előfordulását, valamint a pedagógiai módszerek és a tanárok szerepét a diákok motivációjában.

Dolgozatomban három hipotézist vizsgáltam, melyek a flow-élményt, a tanár szerepét és a versengéshez társított érzéseket érintették a sport, zeneművészet és színművészet különböző területein. Az alábbiakban összegzem a hipotéziseket és azok eredményeit. A kutatás első hipotézise arra irányult, hogy van-e összefüggés a diákok szakja (dráma, sport, zene) és a flow-élmény között. Khí-négyzet elemzést végeztem, és az eredmények alapján megállapítottam, hogy a szak nem befolyásolja szignifikánsan a flow-élmény előfordulását. Azonban a drámapedagógia szakos hallgatók körében valamivel gyakoribb volt a flow-élmény előfordulása. A hipotézist elfogadtam, mivel megerősítette, hogy a flow-élmény olyan pszichológiai állapot, amely a különböző művészeti és sportágazatokban hasonló módon jelentkezhet, és kulcsfontosságú szerepe van a diákok tanulási és fejlődési folyamataiban. A második hipotézis azt vizsgálta, hogy a flow-élményt megtapasztaló egyének körében a tanár inspiráló és támogató szerepe kiemelt jelentőséggel bír. A Mann-Whitney U teszt segítségével összehasonlítottam a flow-élményt megtapasztaló és azt nem tapasztaló diákokat. Az eredmények ($p = 0,365$) alapján nem találtam statisztikailag szignifikáns különbséget a két csoport között a tanár vagy edző motiváló szerepének megítélésében, ezért a hipotézist elfogadtam, ami azt jelzi, hogy a flow-élményt átélő diákok körében a tanár inspiráló szerepe nem különbözik szignifikánsan azoktól, akik nem tapasztalják meg ezt az élményt. A harmadik hipotézisben azt vizsgáltam, hogy a sportot művelők magasabb értékeket tulajdonítanak a versengéshez társított pozitív érzéseknek, mint a zeneművészetet vagy színművészetet gyakorlók. Kruskal-Wallis próbát alkalmaztam a három csoport összehasonlítására, és a $p < 0.001$ érték alapján megerősítettem a hipotézist, miszerint van különbség a három csoport között a versengéshez társított pozitív érzések megítélésében. A sportot művelők esetében magasabb értékeket tulajdonítanak a versengéshez társított érzéseknek és a

teljesítménykényszer kezelésének, mint a zeneművészet vagy a színművészet területén. A kutatásom eredményei rávilágítanak arra, hogy a flow-élmény és a versengéshez társított pozitív érzések a különböző művészeti és sportágazatokban más-más formában jelentkeznek, és különböző hatással vannak a diákok tanulási és motivációs folyamataira. A szakirányok között ugyan nem találtam szignifikáns különbséget a flow-élmény előfordulásában, de a sport és a dráma területein specifikus élmények és motivációs tényezők érvényesülhetnek, amelyeket az oktatásban és a pedagógiai gyakorlatban figyelembe lehet venni a diákok fejlődésének támogatása érdekében.

8. Következtetés

A kutatás eredményei számos fontos pedagógiai és módszertani következményt vonnak maguk után, különösen a zene, a dráma és a sport oktatási kontextusában. A kutatás erőssége abban rejlik, hogy a tanulók saját tapasztalataira és megítélésére alapozva vizsgáltuk a flow-élmény és a tanár szerepét, így közvetlen visszajelzést kaptunk a diákok számára leginkább meghatározó tényezőkről. A tanulók válaszai új perspektívát adtak a három terület közötti összefüggések megértéséhez, és rámutattak arra, hogy az oktatási folyamatokban a tanárok és edzők inspiráló szerepe, valamint a külső környezet kulcsfontosságú a diákok fejlődése szempontjából.

Eredményeim különösen azért fontosak, mert olyan korosztályra vonatkoznak, amely még nem került vizsgálatra ebben az összetett szempontból, különösen nem a magyar oktatás kontextusában. A 2022-es Nemzeti Alaptanterv (NAT) frissítésével és a pedagógiai reformok előterébe kerülő új szemléletmóddal együtt, amelyek a művészeti nevelés és a mozgás fejlesztését hangsúlyozzák, fontos lehet elgondolkodni az iskolai stresszkezelés, a kulturális nevelés és a tapasztalati tanulás együttes alkalmazásán, különösen az alsó tagozatos iskolai oktatásban. A kutatás azt sugallja, hogy a művészeti és mozgás alapú tanulás segíthet a stressz kezelésében, csökkentheti a szorongást és hozzájárulhat a boldogságélmény fokozásához, különösen azokban a diákokban, akik különböző szociális és emocionális kihívásokkal küzdenek.

A kutatás eredményei arra is rávilágítanak, hogy ha a művészeti és sportágazatok oktatásában kiemelt óraszámú, elhivatott pedagógusok alkalmazása mellett tapasztalati tanulásra építő programokat vezetnénk be, akkor hosszú távon jelentősen csökkenthetjük a szorongásos és magatartásproblémás gyerekek számát. A flow-élmény tapasztalása és az ehhez kapcsolódó

pedagógiai környezet lehetőséget ad arra, hogy a tanulók belső motivációval forduljanak a művészeti és sportágazatok felé, miközben közösségi élményekkel gazdagodhatnak. Ezáltal nemcsak a diákok személyes boldogsága, hanem az egész közösség jóléte is javulhat, mivel a tanulók képesek lesznek saját érzéseik, gondolataik és problémáik kezelésére, és a későbbiekben ezt a készséget a mindennapi életükben is alkalmazni tudják.

Ez a kutatás tehát nemcsak a pedagógiai elméletben hozott új megközelítést, hanem konkrét, alkalmazható javaslatokat is adhat a jövő pedagógiai gyakorlatához, különösen a stresszkezelés és a személyiségfejlesztés területén. A művészeti és mozgásalapú nevelés alkalmazása, a flow-élményre és tapasztalati tanulásra építve, segítheti a diákok egészséges személyiségfejlődését, miközben hozzájárulhat a társadalmi jóléthez és egy pozitív iskolai közösség kialakításához.



Antonini Philippe R., Kosirnik C., Ortuño E., Biasutti M. (2022). Flow and music performance: professional musicians and music students' views. *Psychol. Music* 50, 1023–1038. 10.1177/03057356211030987 [[DOI](#)] [[Google Scholar](#)]

Balázs, N., Szigeti, R., Bikfalvi, R., & Urbán, R. (2018). A Serdülő Stressz Kérdőív és összefüggéseinek vizsgálata 5–8. osztályos budapesti tanulók mintáján. In E.Lippai (szerk.), *Változás az állandóságban: A Magyar Pszichológiai Társaság XXVII. Országos Tudományos Nagygyűlése: Kivonatkötet* (pp. 258–259). Budapest: Magyar Pszichológiai Társaság.

Bálint Márton (2018): „Kreatív gondolkodás és művészeti nevelés kapcsolata”.
Neveléstudományi Közlemények.

Biasutti M. (2017). “Flow and optimal experience,” in Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology (New York, NY: Elsevier;). [[Google Scholar](#)]

Biasutti M., Habe K. (2021). Teachers' perspectives on dance improvisation and flow. *Res. Dance Educ.* 10.1080/14647893.2021.1940915 [[DOI](#)] [[Google Scholar](#)]

Biasutti, M., and Concina, E. (2014). The role of coping strategy and experience in predicting

Csikszentmihályi M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, NY: Harper and Row. [[Google Scholar](#)]

Csikszentmihályi M. (2018). *Az áramlat – A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest:

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*.

Goschi G. (2022): DOBBANTÓ – A sportpszichológia tankönyve I. Sport és Lélek Kft, Budapest

Habe K., Biasutti M., Kajtna T. (2019). Flow and satisfaction with life in elite musicians and top athletes. *Front. Psychol.* 10, 698. 10.3389/fpsyg.2019.00698 [[DOI](#)] [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

Habe K., Biasutti M., Kajtna T. (2021). Wellbeing and flow in sports and music students during the covid-19 pandemic. *Think. Skills Creat.* 39, 100798. 10.1016/j.tsc.2021.100798 [[DOI](#)] [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

Habe, K., and Biasutti, M., and Tanja, K. (2019): *Flow and Satisfaction with Life in Elite*
Hamar Pál (2020): *Testnevelés*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest

Havasréti József (2020): „A művészeti oktatás szerepe a személyiségfejlődésben”.

Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet, Budapest.

Howley, D., Dyson, B., & Rodrigues, A. I. C. (2024). Drama in the dream factory: a teacher's experience and understanding of promoting social and affective learning in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–15.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2024.2374271>

Kóbor, K. (2021). Tapasztalati tanulási módszerek helye és szerepe a szociális képzésekben. *Párbeszéd: Szociális Munka folyóirat*, 8(2). <https://doi.org/10.29376/parbeszed.2021.8/2/7>

Kolb, DA, Rubin, IM és McIntyre, JM (1984). *Szervezetpszichológia: olvasmányok az emberi viselkedésről a szervezetekben*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

M. Moravec, L. Nagy, P. L. Hódos, M. Molnár-Gál, K. Eszter Kovács (2023): So far, yet so close - The Comparative Analysis of Musical and Sports Talents. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing* Vol. 7 No. 4

MacDonald R., Byrne C., Carlton L. (2006). Creativity and flow in musical composition: an empirical investigation. *Psychol. Music* 34, 292–306. 10.1177/0305735606064838 [[DOI](#)]
[[Google Scholar](#)]

Magyar Ifjúságkutatás 2021: Jelentés a fiatalok életkörülményeiről és szabadidős tevékenységeiről.

music performance anxiety. *Music. Sci.* 18, 189–202.
Musicians and Top Athletes. Academy of Music, University of Ljubljana, Ljubljana, Slovenia.

OECD (2019): Arts Education: A driver for Educational Success.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*.

Sinnett S., Jäger J., Singer S. M., Antonini Philippe R. (2020). Flow states and associated changes in spatial and temporal processing. *Front. Psychol.* 11, 381.
10.3389/fpsyg.2020.00381 [[DOI](#)] [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

Solmi M, Radua J, Olivola M, Croce E, Soardo L, Salazar de Pablo G, Il Shin J, Kirkbride JB, Jones P, Kim JH, Kim JY, Carvalho AF, Seeman MV, Correll CU, Fusar-Poli P. Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Mol*

Psychiatry. 2022 Jan;27(1):281-295. doi: 10.1038/s41380-021-01161-7. Epub 2021 Jun 2. PMID: 34079068; PMCID: PMC8960395.

Vass E, K. - Deszpot G. (2019): A teljes figyelem és a flow-élmény a gyermekeknél a Kokas-pedagógiában

Vass Z. (2020): Mozgásfejlődés, mozgástanulás, mozgástanítás. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest