

Baracius Nikosz Dávid

PTE BTK „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola

E-mailcím: baracius.nikosz@gmail.com

Lektorálta: Dr. Bredács Alice

PTE MK és a PTE BTK „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola
témavezetője

Lámpalázkezelés digitális eszközökkel: Esettanulmány a stresszhelyzet kezelésére

Összefoglalás: A stressz a zeneművészeti pálya egy igen intenzív, mindenkit érintő problémája. A mindennapos gyakorlási folyamatok során nem feltétlenül készülnek fel az előadók a stresszhelyzet kezelésére, ezért szélsőséges esetben lámpalázzal, az előadás leállításával lehet találkozni. A digitális eszközök tudatos használata által az előadó képes lehet ezt javítani, felkészülni rá. Bár az IKT eszközök pedagógiai használata már több évtizedes múltra tekint vissza, a jelenlegi „digitális tanrend” által lett csak mindennapos ezek alkalmazása. Esettanulmányomban egy stresszhelyzetes tanuló digitális eszközökkel való lámpalázkezelésével foglalkozom, ennek megvalósítására igyekszem konkrét példát bemutatni.

Kulcsszavak: stressz, lámpaláz, IKT eszközök, esettanulmány

Az esettanulmányok a tanári pálya szerves és fontos részei. Az alapfokú zeneiskolai tanulmányok során a pedagógusnak ez elengedhetetlen feladata –, mivel ezzel a módszerrel szemléletesen, közvetlenül tudja a tanuló számára az aktuális problémát prezentálni –, annak javítását indukálni. Azok számára, akik zenei pályájukon pedagógiai horizontot is elsajátítanak, tanulmányaik során szükséges ennek elméletével és gyakorlatával is tisztában lenni. A megfelelő példák bemutatásával és azok megoldásával járó diszkusszió a pedagógiai életpálya részét képezi. Az esettanulmányok szerves részeként szerepelhetnek digitális adatgyűjtésből származó hanganyagok, videófelvételek egyaránt. Ilyenkor a hagyományos módszereket, mint például az előadási darab bemutatása, kiegészíti ez a módszer. A kontakt órákból származó

esettanulmányok mellett az új, infokommunikációs eszközök (továbbiakban IKT) által prezentálható esetek is szerves részei lehetnek a pedagógusok életpályájának. Ennek a létjogosultságára a jelenleg alkalmazott „digitális tanrend” a legaktuálisabb példa.

Tanítási alkalmak során többször lehet találkozni olyan szituációval, hogy a tanuló önszorgalomból digitális platformon keres egy olyan előadási darabot vagy technikai gyakorlatot, aminek előadása érdekli őt. Az elnevezések közötti különbségre szeretnék kitérni néhány mondatban. A technikai gyakorlatok nagy többsége önálló művészeti teljesítés szerint értékelhető, alkotásokként nem feltétlenül állják meg a helyüket. Ezek általánosságban arra szolgálnak, hogy a tanuló interpretációs hiányosságait minőségi módon korrigálják, fejlesszék. Az előadási darabok művészeti horizontban való vizsgálódások által önálló alkotásnak minősülhetnek. Mind zenei, mind hangszeres produkcióban alkalmasak szuverén alkotásként való értékelésre, azok kritikai szempontú vizsgálatára. A zenetanulás legfontosabb elemei – véleményem szerint – az ösztönzően ható impulzusok transzferje, illetve a kitartás, azaz a tanuló hangszer iránti lelkesedésének állandó fejlesztése, formálása. Ennek a lelkesedésnek lehetnek előnyei is, de sajnos előfordulhat, hogy ennek az ellenkezőjét is tapasztalhatjuk. Egy zenemű gyakorlása során olyan szélsőséges esettel is lehet találkozni, amikor az előadást a túlzott lelkesedés és görcsös megfelelési kényszer hatására stresszhelyzet, szorongás alakul ki. Ebben az esetben nem áll fenn minőségi tudástranszfer, ezért magában hordozza a hibalehetőséget.

A tanulók autonóm viselkedései negatív hatással lehetnek a produkció fejlődésére. Ezeket a problémákat felismerni szükségszerű, akár verbális módon, akár a rendkívül új, digitális tanrend által biztosított és létrejött IKT eszközök és kommunikációs csatornák segítségével. Bár szakmai körökben népszerű a 2006-ban alapított internetes oldal, a Wikipedia által támogatott International Music Score Library Project (ismertebb nevén: IMSLP), ahol egyre több kotta beszerezhető ingyenesen, viszont egyes közösségi oldalakon szakmai csoportok alakulnak annak érdekében, hogy a multimédiás oktatáshoz megfelelő eszközöket, szakanyagokat találhassanak a pedagógusok által üzemeltetett felületekhez. Fontos az ehhez hasonló digitális könyvtáraknak a folyamatos fejlesztése. Az ilyen törekvéseknek komplexebbé kell válnia, annak érdekében, hogy multifunkcionális eszköztárként az alapfokú zeneoktatástól a professzionális zenészképzésig lehessen benne keresni előadási műveket, technikai gyakorlatokat egyaránt. Fontos lenne az ismert és elismert komolyzenei (és könnyűzenei) előadók, hangszerművészek és zenekari vezetők által is kontrollálni ezeket az oldalakat, hogy

csakis minőségi produkciók és kották kerüljenek ide. Az ellenőrizhetetlen eredetű anyagoknak nem garantált a minősége.

Lámpalázkezelés a Suzuki-módszer alkalmazásával

Jelen esettanulmány főbb elméleti háttérét a zenészek lámpalázzal való viszonya adja, melyet egy alternatív pedagógiai módszer bemutatása, illetve a digitális eszközök felhasználása horizontjából vizsgálom meg. A lámpalázzal kapcsolatban Shinicsi Suzuki zenepedagógiája véleményem szerint hatásos lehet, bár az állami kerettanterv nem tartalmazza. Csak alternatív, lehetséges módon jelenik meg ez a módszer. A zenei oktatásban résztvevő tanulónak nem kell feltétlenül zenei előképzettséggel rendelkeznie, vagy akár kimagaslóan tehetségesének lennie a minőségi produkció bemutatásához. Kezdetben a motiváció fő mozgatóereje leginkább az anya tevékenysége, amely elindítja a gyermekben a zenélésre való igényt. A napi rendszerességű hangszeres oktatás a pedagógus és szülő között már a gyermek kétéves korában elkezdik. A gyermek számára a hangszer viszont az első pillanatokban még tabu, nem érintheti meg. Ennek következményeként belső késztetést érez arra, hogy a szülő által művelt oktatásban ő maga is aktívan részt vegyen, melyre később egy kisebb hangszerrel van lehetősége, miután a hangszeres tanulásra való érdeklődés kialakult. Az ekkor már hangszeres tanulók hallás után sajátítják el az előadási darabokat vagy technikai gyakorlatokat. Digitális eszközökkel, leginkább kazettákkal van folyamatos kapcsolatuk, ugyanis a hangzóanyag által hallják az eljátszandó zenei anyagot. Bár nem feltétlenül ez a művészi oktatás legideálisabb szintje, mindazonáltal interpretációs képességeik magasan kvalifikáltak (Gyarmathy 2002). Ennek a módszernek rengeteg előnyét lehet megtapasztalni a távol-keleti hangszeres játékosok professzionális előadásaiban. Legnagyobb előnyként azt lehet megemlíteni, hogy imitálásra alapul a tanulás. Ez szinte teljes mértékben kizárja annak lehetőségét, hogy a tanulónak előadás alatt lámpaláza legyen, ugyanis a felvételekről hibátlan játékmódot sajátíthat el a növendék minden egyes alkalommal. Fontos felelősség van viszont a megfelelő módon kiválasztott felvételen, ami okozhatja a módszer gyengeségét is (Papp 2016). A pedagógusnak megfelelő digitális eszköztudásának kell lennie, mert bár a videokazettás oktatást egészen bizonyosan fejlődésen megy keresztül, a tanuló számára a zeneileg magasan kvalifikált, kép és hang módon magas minőségű felvétel ugyanúgy a módszer alapjául szolgál.

Lámpalázkezelés a pszichológiai immunitás fejlesztésével

A lámpalázat nem lehet bizonyos esetekben megelőzni. Ennek elkerülésére a helyzetekre való tudatos felkészítést, annak reagálásával kapcsolatos tudatos megoldás elmagyarázása és elsajátítása a pedagógus számára elengedhetetlen feladat. A következő gondolatokat szeretném most ezzel a témával kapcsolatban leírni, amelyben a saját gondolatmenetemet igyekszem lejegyezni a lámpalázzal kapcsolatban. Fontosnak először apróbb szerepeltetésekkel, kisebb téthelyzetek mesterséges generálásával a tanuló viselkedését megfigyelni. Ennek az az oka, hogy a tudatos megoldás általában egyéni módokon történik meg. Csak ezt követően szabad a nyilvános műsorokon való megjelenés módszereivel megismertetni a diákokat. Ennek hiányában túlzott mennyiségű stresszor alakulhat ki a felkészülési időszakban, ami valószínűleg ahhoz fog vezetni, hogy a téthelyzet alkalmával megtörténő, eseti problémát leblokkolással, lámpalázzal reagálja le a tanuló, akiben így negatív visszacsatolást eredményezhet a szereplés. Egy előadó akkor válhat sikeressé, ha fokozatosan szokja a fellépéseket, előadási téthelyzeteket. Ha pedig sikeresen adja elő a műveket, akkor később bátrabban tanul meg akár nehezebb dalokat vagy műveket. Ennek a problémának a megoldására van egy egyszerű megoldás: ha előadás közben észreveszi a tanuló a hibáját, nem szabad megállnia. Azzal a tudattal kell folytatni az előadást, hogy nincs visszaút, csak előre lehet menekülni ebből a helyzetből. Ha lámpaláz következik be az előadóművészetben, az egyértelmű módon mutatkozhat meg: megáll a produkció. A képzőművészetben – ha valaki elrontja az alkotását – azt nem kell megmutatnia a nagyközönségnek, ugyanis van lehetősége arra, hogy az általa nem megfelelő alkotást megsemmisítse. Az előadóművészek produkciójában bekövetkező hibát akár azonnal is észlelheti a közönség, mondhatni az előadás „örök időig” hibás marad, utólagos javításra nincs lehetőség. Bár a zenészek számára a lámpaláz odafigyeléssel, szorgalommal és kitartással leküzdhető általában, de szélsőséges esetekben akár a produkció leállításához is vezethet. Előfordulhat, hogy a zenészek rossz tulajdonságait vetítheti előtérbe, de az előadó számára a tudat, hogy ilyen problémával találkozott koncert közben, többek között feszültséget, dekoncentrátságot, sikertelenség tudatot okozhat. A lámpaláz legyőzésére már kiskorban időt és energiát kell fordítani, valamint szisztematikus előadási előrehaladást, harmóniában a tantervvel. Ezek segítségével lehet alapszinten küzdeni az ilyen stresszhelyzetek negatív hatásai ellen.

Az élethez való folyamatos alkalmazkodás elengedhetetlen. Új kihívások, szituációk kerülnek a zenét előadók horizontjaiba, amelyekre különböző reakciókat feltételelesen és feltétel nélkül adnak. Bizonyos esetekben a stressz – mint tipikusan a leghátráltatóbb jelenségként aposztrofált

érzés – pozitívan hatással lehet az előadásra, tanulási folyamatra. Ennek az az oka, hogy a stresszhelyzet következményeként a tudás elérésére iránti vágy serkentheti a tanulót, ami bázisa lehet a fejlődésnek. (Bredács, Takács 2020) Ezzel szemben stresszor, mint „a szervezet nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre” (Selye, 1976:25) a zenészek között a legszélsőségesebb módon fizikai állapotváltozást okozhat. Az idegi feszültség, kimerülés az egyik legjellemzőbb tünetei ennek a helyzetnek. Ennek az állapotnak kiváltója lehet például egy mindennapi helyzet, belső feszültség, a felgyorsult élet, tragédia, baleset következményeként létrejövő trauma, illetve a komfortzónából való kilépés is. (Bredács, Takács 2020)

Bredács Alice (2012) különböző művészeti területeken tanuló középiskolások megküzdőképességének az erősségeit és gyengébb területeit vizsgálta az említett Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívvel. A kérdőívet Oláh Attila készítette. A kérdőívvel kapott eredményei a zenét tanulók esetében a következők voltak, igen célorientáltak, nyitottak, optimisták, többek között ezek a képességek teszik lehetővé a sok gyakorlást és a színpadra lépést még stressz esetén is. Ugyanakkor a szereplési nehézségek abból adódnak – a felmérés szerint –, hogy úgy érzik, a környezetüket nehezen tudják befolyásolni, megszervezni, inkább csak együttműködni szeretnek.

A zenei előadásoknál a stresszorok, a háttérben működve fejtik ki hatásukat. A zenei produkciók túlnyomó többségében ezek a hatások nem jelennek meg. Ennek az lehet az oka, hogy a tanulás folyamata során a pedagógusok számára alapvető kompetencia a szereplésre való felkészítés. Fontos alaptudás az, hogy ismerjék a szereplésekkel járó feszültségek típusait, a jelenségeket kísérő és leküzdésére alkalmazandó folyamatokat. A testi-lelki folyamatok tudatosítása – azaz milyen érzelmek befolyásolása történik a zenei produkció előadása során – a produkcióra pozitív hatással van. A személyiségjegyek megerősödése, kiteljesedése segíti a zenetanulási folyamatokat. (Kertész 2015) A stresszhelyzetre való reakciót nem lehet egy hagyományos betegség tünetegyüttesével leírni, ugyanis ez nem betegség, hanem egy érzelmi reakció egy kihívást jelentő helyzetre. Többféle stratégiával lehet találkozni, hogy próbálják megoldani ezt a helyzetet. Minden esetre természetesen nem lehet felkészülni, ezért a személyes stratégiák válhatnak be a legjobban. Ennek létrejöttéhez elengedhetetlen az, hogy széles palettával ismertessék meg a pedagógusok a tanulókat, előadókat. A folyamatos fejlesztés szükséges ebben a területben, a személyiségjellemzők evolválása által. (N. Kollár és Szabó 2004)

| Reivich és Shatte reziliencia-modellje <i>Forrás: Reivich és Shatte, 2002</i> | Donders reziliencia-modellje <i>Forrás: Donders, 2019</i> | Oláh Attila pszichológiai immunkompetencia modellje <i>Forrás: Oláh, 2005</i> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Pszichikum – pszichikai rugalmasság – kitartás – pszichikus erő 2. Mentalitás – mentális rugalmasság – figyelem – több szempont beépítése 3. Érzelmek – érzelmi rugalmasság – pozitív szemlélet – érzelmi önszabályozás 4. Spiritualitás – spirituális rugalmasság – elkötelezettség az értékek iránt – mások értékeinek és elképzeléseinek tolerálása | 1. Érzelmi stabilitás – megbékélés a múlttal – megbocsátás tanulása 2. Reális optimizmus – a bizalom elnyerése – az önbizalom fejlődése – hálás életvitel – egészséges örömök 3. Problémamegoldás – fókuszálás – konstruktív elemzés – improvizáció 4. Egyéni képességek kamatoztatása – egyéni képességek felismerése – fejlesztése – kamatoztatása – mesterré válás 5. Önfegyelem – húszmérföldes út – egészséges életvitel (testmozgás, alvás, táplálkozás) – elcsendesedés 6. Tudatosság és szenvedély – egészséges tudatosság – szenvedély, hobbi – értelmes cél 7. Egészséges kapcsolatok – kedvesség – empátia – kapcsolatépítés | 1. Megközelítő-monitorozó alrendszer – Optimizmus – Koherenciaérzék – Növekedésérzés – Kontrollérzés – Öntisztelet – Személyes forrás-monitorozó képesség – Társas forrásmonitorozó képesség 2. Mobilizáló-alkotó-végrehajtó alrendszer – Személyes forrásmobilizáló képesség – Társas forrásmobilizáló képesség – Személyes forrásteremtő képesség – Társas forrásteremtő képesség 3. Önszabályzó alrendszer – Kitartás – Szinkronképesség – Impulzivitáskontroll – Érzelmi kontroll – Ingerlékenységgátlás |

1. ábra: Reivich és Shatte, illetve Donders reziliencia-modelljének, valamint Oláh Attila pszichológiai immunkompetencia modelljének szerkezete.
Bredács Alice és Takács Kíra (2020:66)

Bredács Alice és Takács Kíra (2020) tanulmányában – bár állításuk szerint kevés szerkezeti hasonlóság található a három módszerben – azonban egyes kifejezésekben találhatunk metszéspontot. Állításuk szerint „... az optimizmus, a kitartás, a célok megvalósulásáért történő eredményes megküzdés, a problémamegoldás, a társas kapcsolatok fontossága és az önértékelés vagy az önbecsülés mindegyik modellben megtalálható.” (Bredács és Takács 2020:70) A stresszhelyzetkezelésre a legkomplexebb modellként az Oláh Attila (2005) által felvázolt immunkompetencia sémát javasolják. Ez a megküzdési stratégiát is követő struktúra megoldást jelenthet az önismereti problémák feltárására és megoldására is. A három alrendszer által képes lehet a tanuló feltérképezni a körülményeit, a pedagógus pedig célzottan tud az alrendszerekben

keresve a problémára célzott segítséget adni. Ennek a modellnek az alkalmazásával a személyes képességterületet fejlesztés tud magasabb szinten fejlődni (Bredács és Takács 2020), ami a rendkívül fontos a szólóprodukciók bemutatása során.

Véleményem szerint az előadók és pedagógusok számára a stressz és a pszichológiai immunitás közötti kapcsolat ismerete elengedhetetlen. A megfelelő önismeret, ami által az előadó tisztában van képességeivel, a produkció minőségére pozitív hatással van. Mivel a zenészek gyakran játszanak csoportos előadásokban (például kamarazene, zenekar), ezért a társas forrásteremtő képesség és a szinkronképesség elengedhetetlen. Fontosnak tartom azt, hogy a zeneoktatásban gyakran előforduló lemorzsolódást is képes kontroll alatt tartani a modell. Gyakran találkozhatunk olyan jelenséggel, hogy a teljesítménnyel kapcsolatban létrejövő negatív érzések frusztrációt és tehetetlenséget okoz, mivel az erőfeszítések hiábavalónak és értéktelennek tűnnek (N. Kollár és Szabó 2004). A kiegészítés és a zeneoktatás kapcsolata nincsen ellentétben egymással, gyakori jelenségként lehet tapasztalni azt a tanulóknál. Ennek a megelőzése rendkívül fontos, a lehető legtöbb módszert kell megmutatni számukra annak érdekében, hogy a lemorzsolódás csökkenjen. Ennek a megakadályozására egy aktuális – a digitális tanrendet átszövő – módszer a digitális felvételt készítés lehet, ami a jelenlegi „digitális tanrend” megoldásaként jelent meg. Míg az élő közönség jelenléte alatt a lámpaláz miatti visszacsatolás által akár a szülőktől is érthető negatív élmény az előadót (Dobos 2019), addig a videófelvételen nincs meg a fentebb kifejtett egyedi és megismételhetetlen érzés. Ennek tudatában az IKT eszközök által létrehozott felvételt – hasonlóan a képzőművészeti alkotásokhoz – több alkalommal is létre lehet hozni, javítani, módosítani. Bár az élőzene varázsa mindig nagy hatással van a közönségre (Váradi 2015) a digitális eszközök által rögzített felvétel szélesebb tömegek számára is elérhetővé teszi a zenei élményt. Emiatt úgy gondolom, hogy a zeneoktatás jövője a digitális eszközök megfelelő használatában keresendő.

Lámpalázkezelés IKT eszközökkel a zeneoktatásban

Az IKT használata a zeneoktatás egyik jövőbeli, nagy valószínűséggel legjelentősebb újítása. Bár a módszer alkalmazása már több évtizedre nyúlik vissza, az eszközök lakossági és tanulói elérésének expanziója révén. Már 1982-ben felhívták a figyelmet arra, hogy a tanulók számítógép segítségével rajzoltak, kották készítettek, programoztak, illetve szöveget szerkeszthettek egy montreali iskolában. (Szabó 2018). Digitális eszközökkel, zenei alapokra való előadás által a ritmusok gyorsabban és jobb minőségben születhetnek meg. A most köz-

és felsőoktatásban tanulók legnagyobb többsége már a „digitális bennszülött” korosztályához, a digitális protézisek rendszeres használta által felnőtt korcsoportához tartoznak, szinte együtt élnek ezekkel. Az eszközök felhasználása viszont nem minden esetben kifogástalan, nem tudnak feltétlenül az IKT-val jól bánni. A digitális eszközökön található virtuális programok használatának oktatása sem mindig megfelelő. A „digitális bevándorló” korosztály számára – tehát azoknak, akik ilyen eszközök nélkül folytatták tanulmányaikat – az eszközhasználat elsajátítása egy tanulási folyamat eredménye volt. Figyelték, tanulták, mit és mikor kell alkalmazni, egy „kattintás” milyen „eredményt” hoz létre. Ezáltal szoftverhasználatuk nem annyira komplex és autonóm módon történik, mint a fiatalabbak körében. (Buzás 2013) Ebben az írásban nem az kapjon hangsúlyt, hogy az idősebb korosztály kevésbé ért a programok alkalmazásához. Éppen ellenkezőleg. Tapasztalatuk révén nagyobb egységben képesek vizsgálni, kvázi „felülről”, a személyes adataik védelme érdekében. Magasabb szinten képesek reagálni azzal kapcsolatban, mit és mikor osztanak meg a digitális térben. Ezzel szemben a „digitális bennszülött” korosztály ezzel a világgal szoros szimbiózisban él. Mindennapjaikat digitális eszközök segítségével töltik el. A fiatalabb korosztályoknál nem válnak erősen szét a kontakt és a digitális kommunikációs formák. Felváltva használják, mindenkivel és minden témát illetően használják. Virtuális kommunikációjuk az üzenetközvetítő-programok segítségével történik. Zenehallgatásuk, filmkultúrájuk jelentős része is ilyen weboldalak segítségével történik. Ha az általuk tanult tananyagot szeretnék leellenőrizni, weboldalkereső programok számtalan verzióját használják. Ezek az eszközök szignifikáns hatással vannak a gyermekek fejlődésére, mivel azonnali információkapcsolódás történik náluk ennek tükrében. (Deákné 2019)

Erre a jelenségre nem csak kutatók figyelnek fel. Médiaszakértő, reklámalemező cégek egész sora használja az általuk közvetíteni kívánt termékeit, eseményeit, cselekvéseit a gyermekek számára. (Bartha és Szűcs 2015) Fontos tisztában lenniük azzal, hogy mentális állapotuk kivetüléseit ne a digitális világban fejezzék ki, azzal szemben állandóan éberek legyenek. A digitális eszközök felelősségteljes, fenntartásokat alkalmazó eszközhasználatában példát kell mutatnia az idősebbek korosztályoknak. A kritikai vélemény nem a digitális világ ellen szól. Meg kell említeni, hogy ezt a folyamatot már nem lehet teljes mértékben – és talán nem is feltétlenül kell – megállítani. (Molnár 2013) Véleményem szerint ehhez a szerepkörhöz viszont felelősen gondolkodó szülőket, pedagógusokat és nem melleleg gyermekeket kell nevelni. Meg kell tanítani mindenkit arra, hogy az online világ nem annyira egyszerű és kiszámítható, mint az elmúlt évtizedekben volt tapasztalható. Fel kell hívni a figyelmet az egészséges

szkepticizmusra, arra, hogy nem szabad minden digitális tartalmat feltétel nélkül, megfelelő kritikus hozzáállás hiányában elfogadni. Nélkülözhetetlen a verbális kommunikációval történő oktatás, mert a virtuális térnek olyan sajátosságai vannak, mint a beszédalapúnak nincsen. Egy digitális térben való írás-olvasás-hanganyag örökké megtalálható, visszakövethető. Fejlesztendő területként lehet arra gondolni, hogy erre kevésbé készítik fel a pedagógusok és a szülők a gyermekeket. Fontos tudatosan oktatni már fiatal korban a tanulókat és a gyermekeket ezekre a veszélyekre. Ez által ők maguk is tudatos felhasználóivá válnak a digitális eszközöknek.

Esettanulmány

A lámpalázzal és a digitális eszközhasználattal kapcsolatos elméleti beágyazást követően a konkrét esettanulmány következik. A tanuló neme férfi, kora 19 éves. Egy tolna megyei általános iskolában tanul trombitát, továbbképző tizedik évfolyamában. A tanórát megelőzően több hipotézis fogalmazódott meg az óra sikerességével kapcsolatban. Elsősorban a tanuló ritmikai és hangindítási problémáival kapcsolatban gondoltam, hogy sikerül fejleszteni azokat. Másodsorban az fogalmazódott meg az óra előtt, hogy milyen módszerekkel kéne az esetleges technikai hiányosságokat fejleszteni. Az óra kezdetekor kottaelemzést, elmagyarázó– és bemutató technikát szerettem volna alkalmazni. A tanóra végére digitális eszközhasználat történt, amely által technikai fejlődés történt a tanuló előadásában.

A bemutatásra kerülő személy tanulmányait sikeresen, jeles osztályzatra fejezte be zenei tanulmányait, mivel sikeres művészeti záróvizsgát tett az intézményben. Az alapfokú művészeti oktatásban ritkán lehet találkozni tizedik éve egyazon hangszeren tanuló növendékkel. Sajnálatos módon egyre gyakoribb jelenség az, hogy a továbbképző évfolyamok létszáma nagyságrendekkel kevesebb, mint az előképző évfolyamoké (Statisztikai tükör 2019). Ennek konkrét okáról ismeretem nincs, de lehetséges oknak tartom, hogy a továbbképző évfolyamokon – kiemelten az alapfokú záróvizsgázó évfolyamokon – azért nincsen sok tanuló, mert ők főiskolai vagy egyetemi felvételijükre készülnek. Ezt a hipotézist jelenlegi tudásom alapján nem tudom igazolni, jövőbeni kutatásnak viszont alapjául szolgálhat.

A tanórára való felkészülés során nem volt tervben a digitális eszközök használata, ugyanis a zeneoktatás akkor még kontakt módon zajlott. Az, hogy a jelenleg alkalmazott „digitális

tanrend"-en belül hogyan lehetne a digitális eszközhasználattal kapcsolatos metódusokat használni, véleményem szerint úgyszintén későbbi tanulmányokra adhat okot.

Ennek a tanulónak azért volt a tanítási órája érdekes eset, mert bár jó képességű, szorgalmas trombitást ismertem meg benne, de mégsem folytatta tovább a zenei tanulmányait magasabb szinten. Az egyetemi tanítási gyakorlatok során tipikus tanítási módszerekkel ismerkedhet meg a tanuló, de záróvizsgára készülő tanulóval általában csak elméleti szinten találkozik pályakezdő tanár. Előzetes felmérést alapján arra lehet következtetni, hogy a tanuló zenei tudása magas szinten tart, akár versenyekre is fel lehet készíteni. Nagy pedagógiai kihívás utolsó éves növendéket felkészíteni, tanítani. Sajnálatos módon viszont a gyakorlat nem felelt meg az elméletnek.

Nagy izgalommal és megfelelni akarással adta elő a tanuló Jean Baptiste Arban: Trombitaiskola szinkópa technikai gyakorlatsorozat 18. etűdjét. A gyakorlat meghallgatását követően arra a következtetésre lehetett jutni, hogy számos, súlyos technikai hiányossággal rendelkezik. A technikai gyakorlat többségében pontozott tizenhatod és harmincketted párja ritmusképletekből állt. A mű több alkalommal tesz hangnemi kitérést. Ezt a gyakorlatot mutatta be a tanuló a tanórán. Kotta nélküli előadást kértem a tanulótól, mivel előzőleg jelezte, hogy ő ezt már régóta kotta nélkül, fejből tudja előadni. A tanuló kijelentésének eleget téve bemutatta előadását. Kifejezetten sok hanghibát, triviális ritmusproblémákat, tempó tartási problémákat lehetett felfedezni előadásában. A hangerő különbségeket legtöbbször ignorálta, frazeálás esetlegesen volt jelen, erős intonációs problémákkal küszködött. Rossz, szinte kivitelezhetetlen egyéni ötleteket fogalmazott meg játékmódjában. Számos problémát követően a felszínre került egy, gyakorlatilag az egész előadásmódot átívelő probléma, a leblokkolás, azaz lámpaláz. Többszöri próbálkozás alkalmával sem sikerült az etűd végére jutnia a tanulónak, mert a tenni akarás áldozatává vált, nem tudott úrrá lenni stresszhelyzetén, állandó vizsgadrukk hatása alatt volt. Ennek következményeként az előadására olyan hatás gyakorolt, hogy végül sajnos teljes mértékben leállt, nem tudott a hangszerbe egy hangot sem fújni.

A helyzet feloldására kottáját visszarakta a kottaállványra, majd a gyakorlatot lassú tempóban részletesen kielemeztük. Majd ezt követően ismételten megkértem őt, hogy mutassa be a gyakorlatot, de sajnos ekkor is előjött a lámpaláz, feltehetően nem tudott mit kezdeni a benne lévő feszültséggel. Harmadik alkalommal, mikor elkezdte kottából prezentálni a gyakorlatot, már jóval inkább fókuszált a problémát kiváltó ütemekre. Ekkor derült ki az alapprobléma, hogy a tanuló nem azért blokkolt le előadás közben, mert nem tudja a gyakorlatot, hanem azért, mert

nem volt tisztában a hangnemi kitérésekkel. Ahhoz, hogy a probléma megoldását sikerrel tudja megtalálni és felismerni a tanuló, produkciója IKT eszközzel lett rögzítve, audiovizuális módon. Ezt követően, a visszahallgatás során mindegyik hibánál meg lett állítva a felvételt, hogy a tanulóban tudatosuljanak a felmerülő problémák. A leggyakoribb hiba a pillanatnyi dekoncentrálttság volt, mivel nem volt a kottakövetés megfelelő. A felvételen jól megfigyelhető volt az is, hogy bár előadása közben minimális külső hatások zajlottak le a tanterem mellett, ő ezeket kivétel nélkül apró jelekkel (szemmozgás, arcmozgás) reagálta le. Miután ezek a – bár nem zenei hibák, mégis az interpretációt nagyban befolyásoló – problémák bemutatásra kerültek verbálisan, a tanuló otthoni digitális eszközeivel kapcsolatos párbeszéd alakult ki. Kiderült, hogy otthon mikrofon és egy régebbi számítógép is áll rendelkezésére, webkamerával. A növendék játékmódjának fejlesztése így digitális eszközökkel biztosított. Miután a felvételek elkészítésének módszereivel megismerkedett, a tanóra utolsó felében még el lett neki magyarázva egy, a felvételek megosztásával kapcsolatos, közösségi médiára való feltöltési tájékoztató is. Ezt követően még a mű hangnemi kitérései lettek elemezve, ütemről ütemre. A tanóra végére a tanuló igen kimerült. Bár az óra lazító gyakorlataira szánt néhány percét még egy utolsó próbálkozásra fordította, sajnos ez a kísérlete sem lett megfelelő. Az óráról viszont nem távozott kudarc élménnyel, ugyanis sikerült megfejteni gyakori lámpalázának egyik okát. Egy ennyire erős stresszhelyzet közben ez azért fordulhatott elő, mert bár a tanuló hiába memorizálta be a gyakorlatot hangról hangra, de nem rendelkezett az előadásához megfelelő elméleti háttérrel.

Konklúzió

Bár az esettanulmány zárógondolatai nem maradéktalanul pozitív irányban zárultak le, úgy vélem, a növendék számos ismeretet tudott elsajátítani előadásainak javítása érdekében. A sikerélmény a tanulók számára rendkívül fontos, véleményem szerint enélkül előfordulhat, hogy kevesebb motivációt éreznek a rendszeres gyakorláshoz. A művészeti intézményekben való zeneoktatás nem kötelező tantárgy a legtöbb tanulónak, egyfajta szabadidős programként fogják fel. Véleményem szerint a zenei tanulmányok nem a stresszről, hanem az örömről kell, hogy szóljanak. Csíkszentmihályi (2007) ismert flow-élménye a zenetanulás és zenéléssel kapcsolatban helytálló, ugyanis zenehallgatás során, a technikai gyakorlatok és előadási művek gyakorlása során, a társas zenélés (például: kamara, zenekar, énekkar), a zeneszerzés, improvizációt, maga a tanítás, valamint szerencsés esetben az előadás képes ezt az önjutalmazó

érzés létrejöttét. (Seres 2020) Ehhez a szakképzett pedagógusok segítsége rendkívül fontos, megfelelő módszertan alkalmazásával.

Összefoglalás

Az esettanulmányok a pedagógia nagyon fontos részét képezik. A hagyományos zeneművészeti oktatásban egyéni differenciálás szükséges a tanulók oktatásának megfelelő folyamatosságához, mivel a hangszeres órák döntő többsége egyéni tanítási módszerrel, privát óra jelleggel történik. A digitális eszközhasználat közelmúltbeli változásairól említést tettem, mely későbbi írásban kifejtésre szorul. Elméleti háttérként a Suzuki-módszer használatáról írtam néhány gondolatot. Kifejtettem, hogy mi lehet ennek az alternatív pedagógiai módszernek a legnagyobb erőssége, illetve kitértem a digitális eszközök használatának alapos és szakmai felkészültséget igénylő részegységeire. Ezt követően az IKT zeneoktatási felhasználásával kapcsolatban tettem kitérést. Megemlítettem, milyen különbségek vannak a digitális „bevándorló” és digitális „bennszülött” korosztályok között. A digitális eszközök mindennapos használatából származó adatmennyiség megfelelő kritikai hozzáállása rendkívül fontos attitűd, melyet mind a kettő típusú IKT-t használó korcsoportnak kell tudnia és megfelelően használnia. A tudatos Internethasználat elengedhetetlen a 21. század digitális kompetenciáihoz. Ezt követően egy saját esettanulmányt jegyeztem le, ahol a tanuló egy, a zenészeknél előforduló problémával, a lámpalázzal küzdött. Részletes jellemzéssel igyekeztem a tanuló zenei kvalitásait lejegyezni, ami által lehetőséget igyekeztem biztosítani a szélesebb spektrumú elemzéshez. Az esettanulmányt a tanóra lejegyzésével folytattam, ahol is a probléma megoldásához való utat jegyeztem le, illetve az elméleti tudás nélkül való minőségi előadás paradoxára hívtam fel a figyelmet. Konklúzióban véleményemet jegyeztem le azzal kapcsolatban, hogy milyen pszichés események fordulhatnak elő egy-egy lámpaláz megtörténe alkalmával. Felvettem, mennyire érzékeny a zeneművészet problémamegoldási struktúrája egy másik művészeti ággal összehasonlítva. Végezetül a fiatal zenészek tudatos stresszhelyzet-felkészítésével kapcsolatban írtam néhány gondolatot.

Magamról

Baracius Nikosz Dávid vagyok, a PTE BTK „Oktatás és Neveléstudomány” Doktori Iskola második éves hallgatója. Egyetemi diplomámat a Bolognai-rendszerben végeztem. A budapesti Zeneakadémián előadóművészi BA diplomát, Pécsen MA tubatanári végzettséget szereztem. A diploma megszerzése után az első munkahelyem Hőgyészen és Gyönkön, két Tolna megyei

településen volt. Ott 2 évet dolgoztam zenetanárként. 2018 szeptemberétől Kistarcsán tanítok, mint mélyrézfűvós zenetanár, illetve fűvószenekari karmester. 2019 szeptemberétől Kerepesen is mint rézfűvós tanár. Doktori tanulmányaimat 2018-ban kezdtem el a Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskolájában. Témavezetőm Bredács Alice PhD a PTE MK Zeneművészeti Intézet adjunktusa. Kutatási témám a hagyományos és digitális eszközök általi mérések és értékelések jó gyakorlatai, a rézfűvós hangszerek zenei horizontjában.

Felhasznált irodalom:

Bartha Bianka és Szűcs Róbert Sándor (2015): Reklámozás, szlogen és szuperhősök – A gyermekek meggyőzésének eszközei. In *The Hungarian Journal of Nutrition Marketing*. 02.,

Letöltés: http://taplalkozasmarketing.com/wp-content/uploads/04_Barta-Sz%C5%B1cs_Rekl%C3%A1moz%C3%A1s-szlogen-%C3%A9s-szuperh%C5%91s%C3%B6k-A-gyermekek-meggy%C5%91z%C3%A9s%C3%A9nek-eszk%C3%B6zei.pdf Letöltés: 2020. 05. 08.

Bredács Alice Mária (2015): *A hagyományos és az IKT-vel támogatott mérés és értékelés a szakképzésben*. BME Tanárképző Központ, Budapest. Letöltés: http://www.art.pte.hu/sites/www.art.pte.hu/files/files/menuk/dokument/tudomany/innovacio/zmi/a_hagyomanyos_es_az_ikt-vel_tamogatott_meres_es_ertekeles_a_szakkepzesben.pdf

Letöltés: 2020.04.22.

Bredács Alice (2012): *A zene, tánc, színművészet, képző- és iparművészet területein képzésben részesülő 14–16 éves tehetséges tanulók csoportjaira jellemző tulajdonságok vizsgálata pszichometriai és pedagógiai eszközökkel*. PhD értekezés. ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest.

Bredács Alice (2014): *A 14–16 éves, művészeti képzésben részesülő tanulók pszichológiai immunkompetenciája és az eredmények hasznosítása a művészeti nevelésben*. In: Szabolcs Éva és Garai Imre (szerk.): *Neveléstudományi kutatások közben – válogatás doktori hallgatók munkáiból – a pedagógusképzés megújítása – alapozó tanulmányok*. Eötvös Kiadó, Budapest, 168–180.

http://www.eltereader.hu/media/2014/12/Szabolcs_Garai_Nevelestud_READER.pdf

Letöltés: 2020.04.22.

- Bredács Alice és Takács Kíra (2020): A stresszel való megküzdőképesség fejlesztése az iskolában a reziliencia és a pszichológiai immunitás eszközeivel. *Iskolakultúra* 30 (3), 62–84, Letöltés: <https://ojs.bibl.u-szeged.hu/index.php/iskolakultura/article/view/33037/32573> 2020.05.08.
- Buzás Zsuzsa (2013): Információs és kommunikációs eszközök alkalmazásainak lehetősége a zeneoktatásban. In: *Tanulmányok a zeneművészeti ág módszertani fejlesztéséhez*. Magyar Zeneművészeti és Művészeti Iskolák Szövetsége, Letöltés: https://ofi.oh.gov.hu/sites/default/files/attachments/mzmsz_modszertani_fejlesztzes_zene.pdf 2020.05.08
- Csíkszentmihályi Mihály (2007): *A fejlődés útjai*. Nyitott könyvműhely kiadó, Budapest. Letöltés: <https://adoc.tips/queue/csikszentmihalyi-mihalybf70a705a6f9ee04a8c9816cc638018757296.html> 2020. 05. 08.
- Deákné Kecskés Mónika (2019): Digitális világ a zenetanár szemével. In: *A digitális világ hatása a gyermekekre – III. Nemzetközi Kisgyermek-nevelési Konferencia kötete* Vác. Letöltés: <http://real.mtak.hu/92172/1/A%20digit%C3%A1lis%20vil%C3%A1g%20hat%C3%A1sa%20a%20gyermekre.pdf> 2020. 05. 08.
- Dobos Bianka (2019): A zenei teljesítményszorongás: prevalencia, kialakulás, társuló zavarok és személyiségvonások, kezelési lehetőségek. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 02., Letöltés: <https://akjournals.com/downloadpdf/journals/0406/20/2/article-p107.pdf> 2020.05.08.
- Gyarmathy Éva (2002): A zenei tehetség. *Új Pedagógiai Szemle*, 52 (7-8) 236–244 Letöltés: <http://epa.niif.hu/00000/00035/00062/2002-07-1k-Gyarmathy-Zenei.html> 2020. 04.22.
- Kertész Attila (2015): *Zenetanári és hangszeres tanári mesterség*. In: Vas Bence (szerk.): *Zenepedagógiai tankönyv*. Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar, Pécs. Letöltés: http://www.art.pte.hu/sites/www.art.pte.hu/files/files/menuk/dokument/tudomany/innovacio/zmi/zenepedagogia_vegleges.pdf 2020.04.22.
- Molnár Attila Károly (2013) A digitális kor kór. *Medias Res*. 2., Letöltés: <http://media-tudomany.hu/archivum/a-digitalis-kor-kor/> 2020.05.08.
- Papp Bendegúz (2016): Útkeresés a japán zenepedagógiában. A Szuzuki-módszer. *Parlando* 1., Letöltés: https://www.parlando.hu/2016/2016-1/Papp_Bendeguz-Suzuki-modszer.pdf 2020.05.08
- Seres Borbála (2020): Gondolatok a Flow élményről a gyakorlás és az előadás tükrében. *Parlando*. 2., Letöltés: http://www.parlando.hu/2020/2020-2/Seres_Borbala.pdf
- Szabó Norbert (2018): A cél szentesíti az (IKT-) eszközt a zeneoktatásban? *Gyermeknevelés*, 2., 132–138. Letöltés:

https://www.researchgate.net/publication/327071559_A_cel_szentese_az_IKT-eszkozt_a_zeneoktatasban 2020.04.22.

Várad Judit (2015): Közönségnevelés, élmény-koncert-élmény beépítése a köznevelésbe In. *Tanulmányok a levelező és részismereti tanárképzés tantárgy- pedagógiai tartalmi megújításáért*, Debrecen. Letöltés:

https://www.researchgate.net/publication/299513449_Kozonsegneveles_elmeny-koncert-elmeny_beepitese_a_koznevelesbe 2020.05.08.

Internetes forrás

Központi Statisztikai Hivatal (2019): *Statisztikai tükör*. Letöltés: <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/oktat/oktatas1819.pdf> 2020.05.08.