

A ZENEMŰVÉSZETI SZAKGIMNÁZIUMBAN TANULÓ NÖVENDEK TERHELÉSÉNEK INNOVATÍV CSÖKKENTÉSE

Absztrakt

Jelen tanulmány a szerző 13. Képzés és Gyakorlat Konferencián elhangzott előadását közli tanulmány formájában. (Czirok, 2020). A magyarországi zeneművészeti szakgimnáziumokban tanulók heti óraszámterhelése kiugróan magas, hétfőtől péntekig tartó időszakban 34–38 órában mérhető. Kovács Sándor (1957) gyakorlati tanácsokat fogalmaz meg az eredményes zenetanulás, zeneoktatás, gyakorlás teljesítéséhez. Arnold Bakker (2005) által végzett kutatás a pedagógus – növendék kapcsolat – flow állapot párhuzamát, a Walle (2016) által végzett kutatás a gyakorlás – flow állapot párhuzamát tárja fel. Tanulmányomban Kovács Sándor (1957) tézisei kerülnek flow elemek szerint bemutatásra, több külföldi kutatás eredményével, és Anders K. Ericsson (2016) célzott gyakorlás néhány tézisének ismertetésével kiegészítve. A tanulmány célja a terhelés csökkentésének egyik lehetséges, innovatív megközelítésű technikájának bemutatása, amely módszer alkalmazása növelheti a tanulók munkájának hatékonyságát, ezáltal elért sikereket, sikerélmény érzetét, csökkentheti a terhelés következtében kialakuló fáradtság, levertség érzetét.

Zeneoktatás, zenei pályára felkészítés a mindennapokban

A zeneoktatás a pillanat művészete. Az adott pillanatban – vizsgakoncert, verseny, felvételi vizsga, diplomakoncert – kell a maximumot kihozni magukból a zenei pályára készülő növendékeknek, ami feszült állapotot, memóriazavart okozva rossz hatással lehet a teljesítményükre. Pásztor Zsuzsanna (2005) felhívja a figyelmet arra, hogy a zenei pályára készülő növendékeknek túlterhelő munkamennyiséggel, erőltetett munkatempóval, természetellenes hangszerartással, idegfeszültséget okozó túlmotiválással kell megküzdeniük nap, mint nap, miközben a közismereti tárgyakból is magas követelményeket

¹ Pécsi Tudományegyetem „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola Phd hallgató, Gyulai Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola zenepedagógus

támasztanak feléjük. Az elvárásoknak való megfelelés komoly elhivatottságot, kötélidegzetet, úrhajós fizikumot követel meg a zeneművészekről, és ezáltal tőlük, mint leendő zeneművészekről is: „*Úrhajós fizikum, kötélidegzet.... ez kell ahhoz, hogy a zenész ember helyt tudjon állni a hivatásában*” (Pásztor, 2005:122).

Egy zeneművészeti szakgimnazistának ugyanazokat a közismereti tantárgyakat kell tanulnia, mint más gimnáziumban tanulmányokat folytató tanulónak. Ezen felül zenei tantárgyak – főtárgy, korrepetíció, kötelező zongora, szolfézs, zeneelmélet, zeneirodalom, zenekar/kórus, kamarazene – követelményeit is teljesíteniük kell (Lásd: Táblázat 1).

Táblázat 1. Zeneművészeti Szakgimnazisták heti óraszámja

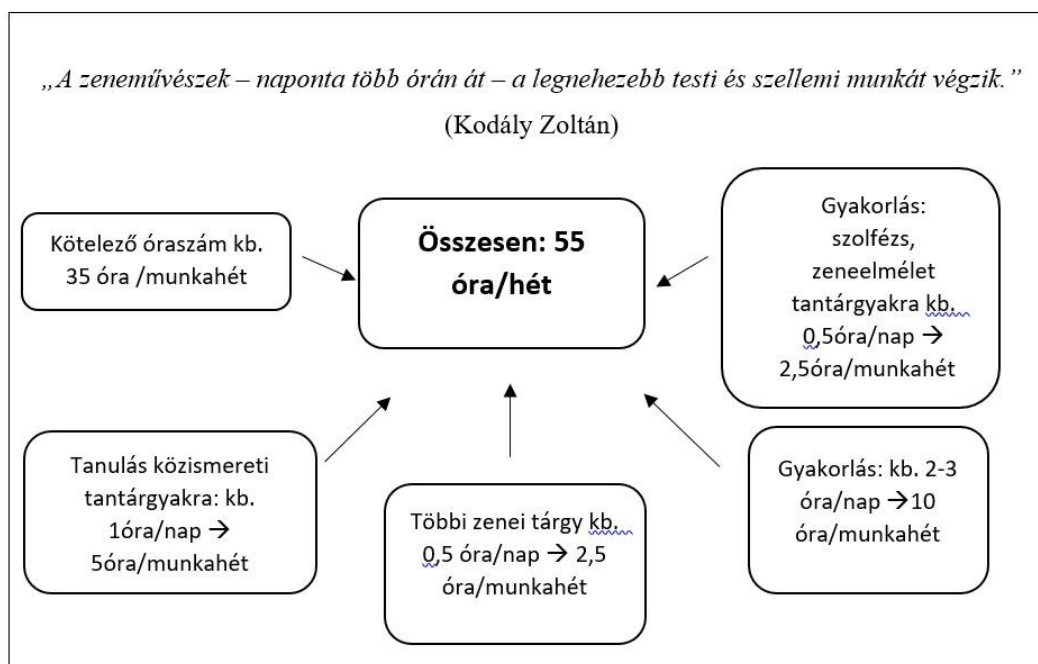
	9. évfolyam	10. évfolyam	11. évfolyam	12. évfolyam
Zenei tantárgyak óraszámja/hét				
Főtárgy	2	2	2	2
Korrepetíció	0,5	0,5	0,5	0,5
Kötelező-zongora	0,5	0,5	0,5	0,5
Szolfézs	1	1	1	1
Zeneelmélet	1	2	2	3
Zeneirodalom	1	1	1	1
Zenekar/Kórus	3	3	3	3
Kamarazene	-	1	1	1
Összesen	11	13	13	14
Közismereti tantárgyak óraszámja/hét				
Magyar nyelv és irodalom	4	4	4	4
Idegen nyelvek (angol vagy német)	4	4	5	5
Matematika	3	3	3	3
Etika	-	--	1	

Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek	2	2	3	3
Fizika	-	2	2	-
Biológia - egészségtan	1	2	-	-
Földrajz	2	1	-	-
Informatika	1	-	-	-
Testnevelés és sport	5	5	5	5
Osztályfőnöki	1	1	1	1
Összesen	23	24	21	21
Összes óraszám/hét				
Összesen	34	37	34	35

Forrás: Makovecz Pál, 2018, Győri Tankerületi Központ, 2019, Saját szerkesztés

Mindez, az órákra való felkészüléssel együtt heti 55–60 óraterhelést jelent hétfőtől péntekig tartó időszakban. (Lásd: Ábra 1).

Ábra 1: Heti „munkaidő” (Saját szerkesztés)



Az ábrán (Lásd. Ábra 1) található gyakorlás – óraszám kiszámolásának alapját az 1. számú táblázat és Anders K. Ericsson kutatása közötti párhuzam biztosította. Ericsson egyes kutatásaiban (1993, 1996, 2014, 2016) azt vizsgálta, összegezte, értelmezte, hogy mi a profi sakkjátékosok, zenészek, sportolók sikerének titka. A Berliini Művészeti Egyetemen 1993-ban hegedűsök körében, majd később, 1996-ban zongoristák körében végzett kutatásában arra kereste a választ, hogy miért teljesítenek egyesek jobban, mint mások. Kutatása eredményeit elemezve megállapította, hogy a különbség oka a legmagasabb színvonalon teljesítő „kiváló ígéretek” és a csupán jól teljesítők között a gyakorlásban rejlik. Míg a kiváló ígéretek több, mint 10 000 órát gyakoroltak 20 éves korukig, a jónak tartott csoportba tartozók 2500 órával, a közepesnek vélt növendékek pedig saját bevallásuk szerinti számítást alapul véve 5000 órával gyakoroltak kevesebbet ennél. E kutatás „félreértelmezéseként” jelent meg B. Malcolm Gladwell által megfogalmazott, ismertté vált, „10 ezer óra szabály” elmélet, amit a továbbiakban szintén félreértelmeztek, így keletkezett a közhiedelemben egy olyan állítás: „Bármiben szakértőkké válhatunk, ha 10 000 órát foglalkozunk vele”. A „félreértelmezést” maga Ericsson (2016) az alábbiak szerint fejt ki. Gladwell általánosításként használta a 20 éves korig 10 000 óra gyakorlás mennyiségét, ami ahhoz, hogy egy-egy hegedűsből, zongoristából ígéretes hallgató váljon elég lehet, de nem jelenti azt, hogy az egyénből a hegedű, a zongora, az adott szakterület mestere lesz, ahogyan azt Gladwell (2008) állította. A gyakorlásra fordított időszükséglet mennyisége szakterületről szakterületre változik.

A kutatásban a 10 000 óra átlagérték volt, többen nem jutottak el 20 éves korukig eddig az értékig a vizsgált korosztályból, míg Gladwell azt állította, mindenki 10 000 órát gyakorolt 20 éves koráig. Továbbá Gladwell nem tett különbséget tudatos gyakorlás és „gyakorlás féle” tevékenységek között. A legfontosabb megállapítása Ericssonnak (2016) a következő: 10 000 óra gyakorlás nem garantálja mindenki számára a csúcsteljesítmény elérését. (Igaz, ezt Gladwell sem így fogalmazta meg, de követői így terjesztették el, így ez az állítás terjedt el a köztudatban.) Ericsson (2016) pozitív kritikát is megfogalmaz Gladwell szabályával kapcsolatban. Gladwell szabálya mindenképpen hasznos, mert mindenki számára köztudottá, és ezáltal egyértelművé tette, hogy sok-sok év gyakorlás/tanulás szükséges ahhoz, hogy a képességek fejlődhessenek, hogy valakinek esélye legyen arra – amennyiben képességei ezt lehetővé teszik –, hogy a világ legjobbjai közé kerülhessen. Vagyis: kitartó, napi több óra gyakorlással/tanulással járó munka nélkül a siker nem lehetséges. Ebből

logikusan következik: a terhelést óraszámban nem tudjuk csökkenteni. Ez esetben azonban mi jelenthet megoldást a korábban említett problémákra?

Lehetséges megoldás – flow állapotban történő tanítás – tanulás

Feltételezésem szerint az előbb említett problémákra a megoldás a flow állapotban történő zeneoktatás, zenetanulás lehet. Pontosabban fogalmazva: egy olyan módszer alkalmazása, amely elősegíti a flow élmény kialakulását a hangszeres főtárgy órákon, az otthoni gyakorlás, sőt a tanulás területén is.

A flow élményt, annak elemeit, először Csíkszentmihályi Mihály (1975) fogalmazta meg. Csíkszentmihályi Mihály, az élvezet létrejöttének elemeit kutatta, fogalmazta meg, majd nevezte el áramlásnak, azaz flow-nak (Csíkszentmihályi, 1975, 1997). Az elméletet profi sakkjátékosok, kosárlabdázók, sebészek, festők, írók munkájuk során való megfigyelése, velük készített interjú és kérdőív segítségével az alábbi tematika alapján fogalmazta meg. (Csíkszentmihályi, 1997, 82-107). Flow olyan aktív tevékenység közben jön létre, amely felkészültséget kíván, világos céljai vannak, biztosítja az azonnali visszacsatolás lehetőségét. A feladat jellegénél fogva a cselekvő személy teljes figyelmét igénybe veszi, külső és belső zavaró tényezők kizárása okán a tudata uralmára készíti, a tevékenységet végző személy cselekvés közben belemerül az általa végzett tevékenységbe. Az időérzete átalakul, és végül e hét elem autotelikus (auto=ön, telosz=cél) élményt okoz.

Az autotelikus szó jelentése a következő: a cselekvő személy az adott tevékenységet magáért a tevékenységért végzi, a tevékenység maga okoz számára örömet, a külső elvárások nem befolyásolják az örömeztet. A tevékenység indítója mindig belső motiváció (Intrinsic motivation) (Csíkszentmihályi, 1997, 107 – 112). Az autotelikus élmény a pozitív, megelégedettséggel járó érzése okán vált ki motivációt az adott tevékenység elvégzése iránt. Ez az érzés a tevékenységet végző személy „én” szerkezetének építése által, örömteli érzések kiváltása okán rendkívül fontos a tehetséggondozásban (Csíkszentmihályi, 2015). Csíkszentmihályi (1997) a flow és zene kapcsolatát a zene befogadása területén vizsgálta. Azt kívánta feltárni, mikor kerül magasabb szinten a zenét hallgató személy flow állapotba: abban az esetben, ha otthon hallgat zenét felvételtől, vagy abban az esetben, ha élőben, a művészt látva-hallva hallgatja a zenét. Az eredmények szerint az utóbbi

eredményez nagyobb mértékű flow élményt. Véleményem szerint ez az eredmény indított újtára több, aktív zenélés, zeneoktatás tevékenység közben átélt flow élményt feltáró kutatást. Magyarországon, zeneoktatás területén, Janurik Márta (2007) végzett kutatást, amelyben a flow élmény – zeneoktatás kapcsolatát vizsgálta. Kutatása (2007) alátámasztotta, hogy a hangszeres órákon magasabb flow élményt élnek át a zenét tanuló, kutatásban részt vevő növendékek, mint a közismereti órákon.

Chris Van De Walle (2016) kutatásában az alábbi hipotézist kívánja bizonyítani/cáfolni: *A zenélést hobbi szinten művelő, amatőr zenészek kevésbé élnek át flow élményt az otthoni gyakorlás során, mint a zenekari próbák során. A profi zenész kollégáikra ennek az ellentéte igaz. Számukra az egyéni gyakorlás sokkal több flow élményt nyújt, mint a zenekari próbák.*”² (Walle, 2016:64, saját fordítás). Hipotézise bizonyítást nyert, amely a következő konklúzió levonására készítet: meg kell találnunk a módot, hogyan tudjuk élmény, sikerélmény orientálttá tenni a zenei pályára való felkészítés folyamatát.

Arnold Bakker (2005) kutatásában az alábbi hipotézist kívánta bizonyítani/cáfolni: „*A zenepedagógusok által megélt flow élmény elemei (belső motiváció, belemerülés, munka élvezete) és a növendékeik által megélt flow élmény elemei egyenes arányban állnak egymással.*” (Bakker, 2005:31, saját fordítás).³ A hipotézise bizonyításra került.

Sabahat Burak (2014) kutatásában a zenetanulás motivációjára kereste a választ, pontosabban arra, hogy mi okból akar az adott növendék zenész lenni: mások által való elismertség, pénzkereset, a zenélés szeretete miatt, vagy mindez együtt játszik fontos szerepet. Továbbá arra kereste a választ, hogy befolyásolja-e, és ha igen, mennyire a motivációt a kihívás – képesség egyensúlya. Kutatása során az alábbi állapította meg: azok, akik napi egy, vagy annál kevesebb órát gyakorolnak alacsonyabb flow élményt élnek át, mint azok, akik naponta egy, vagy annál több órát töltenek gyakorlással. Vagyis: az előbbiekre a válasz a flow élmény megtapasztalása.

² *Recreational musicians experience less flow during an individual practice moment at home than they do during an orchestral rehearsal. For their professional colleagues this is the other way around. For them an individual practice moment is more flow stimulating than an orchestral rehearsal.* (Walle, 2016: 64).

³ „There exists a positive relationship between the experience of flow (absorption, work enjoyment, and intrinsic work motivation) of music teachers and the flow experiences of their students.” (Bakker, 2005: 31)

Kevin Rathunde (2015) kutatása alapján megállapította, hogy a személyes flow élménnyel rendelkező pedagógus hatékonyabban tud belső motivációból eredő célokat kitűzni.

Susan O’Neill (1999) azt vizsgálta, hogy a képesség – teljesítmény egyenesen arányos-e. Arra jutott, hogy igen, aminek oka a belső motivációból eredő gyakorlás, ugyanis az adaptív motivációs viselkedés több gyakorlást eredményez. Úgy véli, hogy a pedagógus egyik legfontosabb feladata kialakítani ezt a belső motivációt a gyakorlás iránt.

Eve Newsome (2016)⁴ flow zeneoktatási koncepciója, amely „The Flow Music Method (FMM) néven vált ismertté az alábbiak szerint épül fel. Minden gyakorlást flow – bemelegítéssel kell kezdeni, amely négy egymást követő elemből épül fel, kulcsmondata: „Go with the flow” – „sodródj az árral”. Egyszerű, improvizatív hangokat kell játszani, mellőzni kell a bemelegítés során a skálák, darabok játszását, mivel ez túl sok energiát von el. Az első lépés a hangszerrel való kényelmes testi kapcsolódás, a „touch” megteremtése –, vagyis érezni kell, ahogyan a testünk egyesül a hangszerrel. A második lépés a könnyed hangszerkezelés kialakítása, ami annak az érzete, hogy a hangok légiesen, könnyen követik egymást. A harmadik lépés a kellemes hangszín megkeresése. Mindez kiegészül a negyedik lépéssel, a hangszerrel való könnyed „együttmozgás” kialakításával. Akkor kezdhetünk el skálát, darabokat játszani, amikor úgy érezzük, mind a négy elem megvalósult. A gyakorlás folyamán figyelni kell erre a négy elemre, ezek megvalósulása teszi a gyakorlást kevésbé erőfeszítettnek, kényszeredettnek, kívülről motiváltak stb.

Andreas Burzik⁵ (2006) módszere „Üben im Flow” – „Flow-ban gyakorlás” – néven vált ismertté, amelynek négy eleme van. Fontos, hogy kialakítsunk egyfajta optimális, erőfeszítettségtől mentes hangszerkezelést, egy kellemes, jól eső, fülünknek szépen hangzó hangszínt. Az erőfeszítettség-mentesség érzése nem csak a hangszer tartásban, de a darabok játékanál is fontos, ezért célszerű minden darabot, darabrészletet „megfelelő” – az a tempó, amiben bárhol, bármikor el tudom játszani a darabot – tempóban gyakorolni. Fontosnak véli a darab kötöttségektől mentes játékát, amit a gyakorolni kívánt anyag improvizatív körül játszásával tudunk megvalósítani. (Burzik, 2006).

⁴ <http://www.flowmusicmethod.com.au/resources.html> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 28.)

⁵ <https://www.flowskills.com/> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 28.)

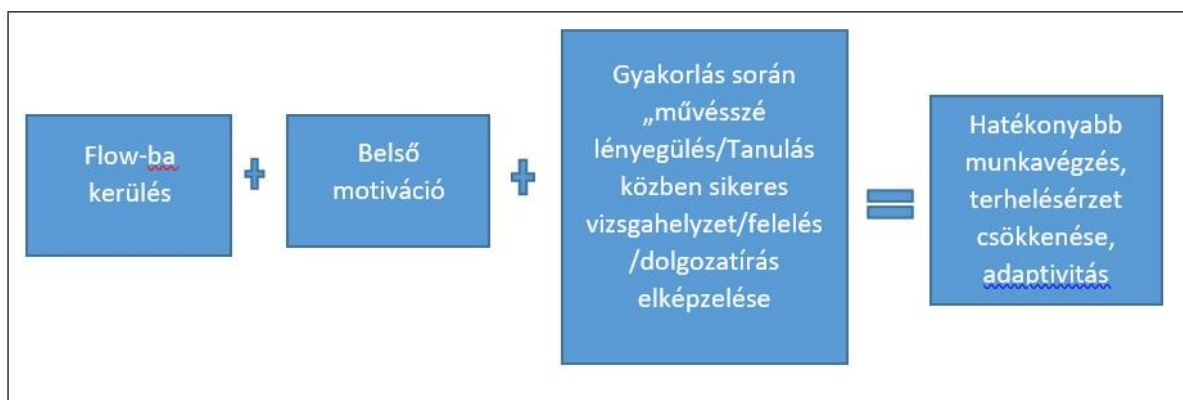
Magyarországon nem történt még zeneoktatás módszertan – flow elemek párhuzamát vizsgáló kutatás, és flow zeneoktatási koncepcióval sem rendelkezünk. Kovács Sándor: *Hogyan gyakoroljunk?* (1957) című művében azonban számos flow elemet találhatunk, amely segítségünkre lehet egy flow állapotban történő zeneoktatás/zenetanulás megvalósításához. Kovács Sándor (1957) a belső hallás segítségével, hangszer nélkül való gyakorlás módszertanának magyar megalkotója, képviselője. Úgy véli, hogy egy-egy művet csakis akkor tudunk megfelelően gyakorolni, játszani, ha tisztában vagyunk a mű keletkezésének körülményeivel (zenei korszak jellemzői), ha szemünkkel átfutottuk az adott darabot, tudatosítva magunkban az előjegyzést, az ütemmutatót, a tempót, a tempóváltásokat. A pedagógus szerepe, főleg a zenetanulás korai szakaszában, a belső fül szerepének betöltése.

A flow élmény elengedhetetlen feltétele a kihívás – képesség egyensúlyának megvalósulása. Amennyiben túl nehéznek, elérhetetlennek vélünk egy célt, akkor szorongás léphet fel flow élmény helyett. Kovács Sándor (1957) úgy véli, meg kell tiltanunk magunknak az olyan gondolatokat, miszerint erre úgysem vagyok képes, hisz abban, hogy a feladat nehézsége olyan képességek felfedezésére, használatára késztet minket, amiknek létezéséről eddig tudatában sem voltunk. Elengedhetetlennek véli, hogy munkánk célját világosan lássuk, hogy munkánk haladásáról folyamatos visszajelzést kapjunk, akár önreflexió formájában – *„Minden este állapítsd meg, miben haladtál aznap a tegnapihoz képest, összegezd a nap eredményeit.”* (Kovács, 1957:12) –, akár mások megállapításai alapján. Ahhoz, hogy flow élményt éljünk át rendkívül fontos, hogy figyelmünket, koncentrációnkat teljes egészében a feladatra összpontosítsuk, az unalom csökkentheti, vagy akár lehetetlenné teszi a flow fellépését. Az unalom fellépésének elkerülése érdekében azt tanácsolja, hogy célunk akarásával és elképzelésével tegyük érdekessé a legunalmasabb gyakorlatokat is. Elengedhetetlennek véli a hibák pontba szedését, módszeres kijavításukat, amihez nélkülözhetetlen az adott mű korszakának, zeneelméleti hátterének pontos ismerete. A munka ellenőrzését, minden zavaró tényező kizárását, pontosan betartott napirendet javasol. A flow élmény teljesüléséhez szükséges, hogy „én” érzetünk belevonódjon az adott tevékenységbe, időérzetünk megszűnjön, vagy átalakuljon, és a tevékenységet egy, a tevékenység által kiváltott autotelikus élmény kövesse. Kovács Sándor (1957) az alábbiakat javasolja. Ahhoz, hogy gyakorlásunk sikeres legyen, el kell

képzelnünk magunkat amint a darabot hangversenydobogón játsszuk, és legbensőnkben művésszé átalakulva kell gyakorolnunk. Fontosnak véli, hogy a napi penzum teljesítése helyett addig gyakoroljunk, amíg a darab még fejlődik – vagyis az idő kontrollja helyett a darab fejlődését kell középpontba helyeznünk. További fontos megállapítása, hogy minden gyakorlás legfőbb feltétele a sikerélmény érzete. Azt tanácsolja, hogy minden sikertelenséget tulajdonítsunk magunknak, ezzel felvértezhetjük magunkat arra, hogy minden sikert is magunknak tulajdoníthassunk.

Összegzés – „Terhelés Innovatív Csökkentése (TICS) modell”

Ábra 2: „Terhelés innovatív „csökkentése” (TICS) modell



Saját szerkesztés

A tanulmányban bemutatott kutatások, az abból levont saját következtetések alapján egy saját modellt dolgoztam ki (Lásd Ábra 2) a terhelés innovatív csökkentésének céljából. A modell rövidített neve a TICS („Terhelés Innovatív Csökkentése”). A terhelés innovatív „csökkentése”⁶ az alábbiak szerint foglалható össze. (Lásd. Ábra 2). Az első feltétel a flow állapotba kerülés. Flow-ban hat teljesítménynövelő, örömezzetet fokozó/fájdalomézzetet enyhítő transzmitter – dopamin, oxtocin, szerotonin, endorfinok, noradrenalin, anandamid – termelődik. (Kotler,2021). Ennek hatására az egyén belefeledkezik az állapotot kiváltó tevékenységbe, átalakul az időézzete, túlzott „én” ézzete megszűnik, a

⁶ Az idézőjelet a következő indokolja: nem óraszámban csökkentjük a terhelést, hanem ézzetben tesszük a terhelést könnyebbé, alakítjuk ki a velük való megküzzetés adaptív készségeit.

tevékenység végzése után elégedettnek, boldognak érzi magát az egyén, és újra és újra azt várja, mikor végezheti az adott tevékenységet. Ez belső motivációt vált ki az adott tevékenység iránt, ami a terhelés innovatív „csökkentésének” második kulcseleme. Véleményem szerint a gyakorlás, a tanulás – még ha sokszor ismétlődő mozdulatokból, kötelező, érdeklődésnek nem mindig megfelelő ismeretek elsajátításából áll is –, nem tekinthető rutinfeladatnak, sem kötelességnek. Ahhoz, hogy elkerüljük a gyakorlás/tanulás túlzott rutinná/kötelességgé válását, gyakorlás/tanulás közben művésszé kell átlényegülni, el kell képzelni az adott vizsga, felelés, dolgozatírás sikeres teljesítését. A „művésszé lényegülés” /sikeres felelés/dolgozatírás/vizsga elképzelése tehát a harmadik elem. A harmadik elem legfontosabb kritériuma: a feladat teljesítéséhez való pozitív hozzáállás. Ezt segíti, ha látom magam, amint a színpadon zenélek, amint minden kérdésre tudom a választ egy adott dolgozatban/felelésnél/vizsgán.

Úgy vélem, amennyiben meg tudjuk valósítani, létre tudjuk hozni e három elemet, a terhelést nem tehernek, sokkal inkább a sikerhez vezető útnak tekinti a növendék, amin hatékonyan, célorientáltan képes előrehaladni, ennek eredményeképpen pedig jobb teljesítményre lesz képes, és adaptívan tud majd megküzdeni az elé kerülő nehézségekkel. A pedagógus szerepe, feladata e három elem oktatási folyamatba való beépítése, alkalmazása. A növendékkel együtt el kell képzelniük a sikeres előadást, a sikeres vizsgateljesítést a tanórák során. Ezáltal a növendék el tudja majd sajátítani, hogyan lényegüljön át művésszé gyakorlás során, hogyan készüljön fel a vizsgákra/dolgozatokra teljesítménykényszer nélkül.

Irodalom

- Bakker,A. (2005): Flow among music teachers and their students. The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior* 66, 26–44.
- Bernard,R. (2009): Music Making, Transcendence, Flow, and Music Education. *International Journal of Education & the Arts* 10/14
- Burak, S. (2014): Motivation for instrument education: A Study from the perspective of expectancy-value and flow theories. *Eurasian Journal of Educational Research Issue* 55 123 –136
- Burzik, A. (2003): Üben im flow – Eine ganzheitliche übemethode. *Hannover Congress Centrum*. Referátum.

- Csíkszentmihályi, M. (1997): *Flow- Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Csíkszentmihályi, M. (2015) *Tehetséges gyerekek*. Libri Könyvkiadó, Budapest
- Ericsson, K. A., Krampe, R. Th., & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406
- Ericsson, K. A. & Charness (1994). Expert performance. Its structure and acquisition. *American Psychological Association*, 49/8, 725 – 747
- Ericsson K. A. & Krampe, R. Th. (1996). Maintaining excellence: deliberate practice and elite performance in young and older pianists. *Journal of Experimental Psychology: General* 125/4, 331–359
- Ericsson, K. A & Pool, R. (2016). *Peak. How to master almost anything*. Houghton Mifflin Harcour, Boston
- Fritz, B. & Avsec, A. (2007): The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of psychology*, 16/2 5–17 Toronto, Canada
- Gladwell (2008): *Outliers. The story of succes*. New York: Little brown & Co INC.
- Czírok, I. (2020): Hogyan Terheljük, hogy ne terheljük?: *Válaszlehetőség az új évezred kihívásaira. 13. Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia*. (Online Konferencia, 2020. 10. 01-2020.10.03)
- Janurik, M (2007): Zenetanulással a restség ellen. Flow, apátia, unalom és szorongás a zeneiskolai órákon In: *Tunyaság – restség.*: 14 – 29, Szerk: Gévay Gábor, Szeged
- Kotler, S. (2021). *A lehetetlen művészete. Hogyan hozzunk ki magunkból csúcsteljesítményt?* HVG könyvek, Budapest
- Kovács, S. (1957): *Hogyan gyakoroljunk?* Zeneműkiadó Vállalat, Budapest
- Lusca, D. (2014): The Relationship between Flow and Music Performance Level of Undergraduates in Exam Situations. The Effect of

Musical Instrument. *Global Conference on Contemporary Issues in Education*, Las Vegas, USA.

- Macdonald,R.; Byrne,C & Carlton,L (2006): Creativity and flow in musical composition. An empirical investigation. *Society ,for Education, Musicand Psychology Research*, 34 292-306
- O'Neill,S. (1999) Flow Theory and the Development of Musical Performance Skills. *Bulletin of the Council for Research in Music Education* 141, 129–134
- Pásztor,Zs. (2005): *A zenei munkaképesség-gondozás pedagógiája – Kovács módszer*. Új Katedra. Budapest. 2005/szeptember. 19-21.
- Persson,R.,S. (1996) The Maestro Music Teacher and Musicians' Mental Health. *104th Annual Conventionof the American Psychological Association* Toronto, Kanada
- Rathunde,K. (2015): Creating a context for flow: the inportance of personal insight and experience. *NAMTA Journal*, 40/3,15-27
- Richter János Zeneművészeti Szakgimnázium,Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium *Pedagógiai Program*, 2019
- Szent István Király Zeneművészeti Szakgimnázium és AMI *Pedagógiai Program*, 2018
- Torres,G.,D. (2017) Intristic motivation and flow condition on the music teacher's performance. *Research in Pedagogy*,7/1 145–157
- Walle,C. (2016): *Flow during music practice. A comparison between recreational ad professional musicians in individual and collective context*. Universiteit Gent.
- Wilson F. R. (1989): Acquisition an Loss of Skilled Movement in Musicians. *Seminars in Neurology*. 9/2. 146–151.

Internetes források:

- <http://www.flowmusicmethod.com.au/resources.html> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 28.)
- <https://www.flowskills.com/> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 28.)

