

Neža Kavčič
 Magdalena Roža Jovan
 Ana Lucija Parkelj
 Špela Saksida¹

Študentke Akademije za glasbo
 v Ljubljani
 Univerza v Ljubljani, Akademija
 za glasbo, Kongresni trg 1, 1000 Ljubljana

Doživljanje zanosu pri poučevanju pri učiteljih glasbe

Flow Experience Among Music Teachers while Teaching Music

Izvleček

Namen naše raziskave je bil zapolniti vrzel v preučevanju zanosu pri slovenskih učiteljih glasbe. Zanos je stanje popolne zatopljenosti, notranje motivacije in zadovoljstva, ki nas preveva ob izvajanju neke dejavnosti. Ker je to področje v slovenskem okolju pri učiteljih glasbe še neraziskano, smo izbrali kvalitativno metodo raziskovanja. Izvedli smo polstrukturiran intervju z osmimi učitelji glasbe (dva moška, šest žensk), ki poučujejo glasbo na različnih delovnih mestih. Zanimalo nas je, pod kakšnimi pogoji učitelji glasbe vstopajo v stanje zanosu, kako pogosto se jim to dogaja in kateri dejavniki vplivajo na njihov zanos. Pri analizi smo uporabili metodo utemeljitvene teorije (angl. *grounded theory*). Identificirali smo tri temeljne teme doživljanja zanosu pri učiteljih glasbe: okoliščine doživljanja zanosu, dejavnike, ki vplivajo na doživljanje zanosu, ter odnos med učiteljevim zanosom in zanosom učencev.

Ključne besede: zanos, glasba, poučevanje, učitelj glasbe.

Abstract

Our research aimed to fill a void in the study of flow in Slovenian music teachers. Flow is the mental state of complete absorption, intrinsic motivation and satisfaction that overwhelms us when engaged in an activity. Since this area is still unexplored with regard to Slovenian music teachers, we chose a qualitative research method. We conducted semistructured interviews with eight music teachers (two men and six women) who work in a variety of settings. We were interested in the circumstances that lead music teachers to experience flow, how frequently it occurs, and the factors influencing the flow state. Grounded theory was used for analysis. Three main themes in music teachers' experiences of flow were identified: the circumstances leading to the flow state, the factors influencing the flow experience, and the relationship between the teacher's flow and students' flow.

Keywords: flow, music, teaching, music teacher.

¹ Raziskava je bila izvedena v okviru projektnega dela pri predmetu psihologija 2 na Akademiji za glasbo Univerze v Ljubljani pod mentorstvom doc. dr. Katarine Habe.

1 Teoretični uvod

1.1 Uvod

Zanos je stanje popolnega osredotočanja in usmerjenosti na izvajanje neke umske ali telesne dejavnosti in pomeni optimalno psihično stanje za izvajanje te dejavnosti. Posameznik v stanju zanos v celoti izkorišča svoj potencial, k opravljanju naloge ga žene notranja motivacija, njegova stopnja samozavedanja in občutek za čas pa se zmanjšata (Csikszentmihalyi, 2019).

V naši raziskavi smo preučevale zanos, ki ga učitelji glasbe doživljajo ob poučevanju. Glede na to, da se doživljanje zanos najpogosteje pojavlja pri dejavnostih, ki

zahtevajo dejavnost posameznika, kot sta učenje (Rijavec idr., 2016) in delo (Csikszentmihalyi in LeFevre, 1989, v Olčar idr., 2019), pogosto pa tudi v strukturiranih dejavnostih prostega časa (Delle Fave in Massimini, 2003), se zdi, da bi morali učitelji glasbe zanos doživljati zelo pogosto. Predhodne raziskave kažejo, da profesionalni glasbeniki, še pogosteje pa amaterski, pogosto doživljajo zanos pri glasbeni izvedbi, improvizaciji in komponiranju (Berkoppec,

2016). Vendar pa obstaja več predpogojev, da lahko posameznik vstopi v stanje zanos, med katerimi so najpomembnejši ravnovesje med sposobnostmi in zahtevnostjo izziva, občutek nadzora ter jasni cilji (Nakamura in Csikszentmihalyi, 2002).

Merjenje zanos je precej težavna naloga, saj je zanos subjektivna izkušnja. Poskusi raziskovanja zanos so ovirani z različnimi težavami; zanos se v njegovem celotnem pomenu ne da povzeti s številčno lestvico, z vprašalnikom ali intervjujem (Jackson in Marsh, 1996, v Keay, 2018).

V prispevku smo se osredotočile na izbrane učitelje glasbe in primerjale njihove subjektivne izkušnje doživljanja zanos. Podobna raziskava v slovenskem okol-

ju še ni bila izvedena. Pri teoretičnem uvodu se bomo naslonile na Csikszentmihalyijev koncept zanos in na sorodne raziskave drugih avtorjev.

1.2 Dejavniki, ki vplivajo na zanos

Zanos je stanje popolne zavzetosti, nadzora, zbranosti in stapljanja z dejavnostjo, ki se pojavi med dejavnostjo, ki jo zaznavamo kot visoko nagrajujočo, in ga označujemo z jasnimi cilji, nedvoumno povratno informacijo, spremenjenim doživljanjem časa, izgubo samozavedanja ter ravnovesjem med izzivi in sposobnostmi, ki je potrebno za optimalno izvajanje (Csikszentmihalyi, 2019). D. Olčar s sodelavkami (2019) je v svoji raziskavi o odnosu med življenjskimi cilji, osnovnimi psihičnimi potrebami in doživljanjem zanos pri delu osnovnošolskih učiteljev ugotovila, da na pogostejše doživljanje zanos vplivata občutek kompetentnosti in avtonomije. Občutek povezanosti s sodelavci se je izkazal kot nepomemben dejavnik pri doživljanju zanos (Olčar idr., 2019), ključnega pomena pa je občutek povezanosti z učenci (Klassen idr., 2012).

Vodilni raziskovalec s področja zanos Mihaly Csikszentmihalyi je v povezavi z dejavniki, ki vplivajo na zanos, opredelil devet dimenzij zanos. To so: usklajenost med izzivi in sposobnostmi, zlitje z izvedbo, jasnost ciljev, nedvoumnost povratnih informacij, popolna osredotočenost na nalogo, občutek nadzora, zmanjšana stopnja samozavedanja, spremenjeno doživljanje časa in avtoteličnost custodero – ključna motivacijska komponenta, ki posameznika vodi k izvajanju naloge, pri čemer ta doživlja zadovoljstvo in občutje notranjega zadoščenja ob koncu naloge (Csikszentmihalyi, 2019).

1.3 Zanos in glasba

Csikszentmihalyi (2019) pravi, da kakršnokoli izvajanje in ustvarjanje glasbe postavi našo zavest v red. Ker je stanje zanos idealno stanje obstoja oziroma najboljši način izkušanja neke dejavnosti, kot na primer izvajanja in ustvarjanja v glasbi, je za glasbenike pomembno, da upoštevajo zanos pri muziciranju in poučevanju (Keay, 2018). V raziskavi, pri kateri je sodelovalo 90 glasbenikov iz sveta klasične glasbe, je bilo ugotovljeno, da

Posameznik v stanju zanos v celoti izkorišča svoj potencial, k opravljanju naloge ga žene notranja motivacija, njegova stopnja samozavedanja in občutek za čas pa se zmanjšata.

glasbeniki, ki doživljajo zanos med vadenjem, tudi bolj uživajo v samem procesu vadenja, kar lahko pripelje do trajne ljubezni do glasbe in glasbenega ustvarjanja (Bloom in Skutnick - Henley, 2005). Prav tako je zanos med vadenjem pozitivno povezan tudi z učinkovitostjo vadbe (Miksza in Tan, 2015). Raziskave so obenem pokazale, da je zanos negativno povezan z izvajalsko anksioznostjo, saj bolj ko posameznik doživlja zanos med izvajanjem, manj je verjetno, da bo med izvajanjem doživil anksioznost (Fullagar idr., 2013). Posamezniki, ki pogosteje vadijo inštrument, dobršen del svojega časa pa posvečajo glasbenim dejavnostim, so bolj nagnjeni k doživljanju zanos (Butkovič idr., 2014). Zanos je mogoče doživljati ob raznovrstnih glasbenih dejavnostih, med drugim pri poslušanju glasbe, komponiranju in nastopanju (Chirico idr., 2015), pa tudi pri izvajanju komorne glasbe, pri igranju v večjih ansamblih, doživljajo pa ga tudi otroci, ko so vključeni v glasbene dejavnosti (Tan in Miksza, 2018). Zanos je povezan s številnimi koristmi – od afektivnih, psihičnih, socialnih do ustvarjalnih. Na afektivnem področju je zanos prepoznan kot pomemben napovedovalec dobrega počutja in življenjskega zadovoljstva študentov glasbe (Smolej Fritz in Avsec, 2007). Posameznik, ki pogosteje doživlja zanos med glasbenimi dejavnostmi, pogosteje doživlja navdušenje in zaupanje ter je na splošno zadovoljnejši s svojim življenjem (Tan in Sin, 2020). V raziskavah o doživljanju zanos je bilo ugotovljeno, da na socialnem področju doživljanje zanos ob improviziranju v glasbeni skupini vodi k večji empatiji med člani skupine (Hart in Di Blasi, 2015), na psihološkem področju pa naj bi bilo doživljanje zanos med vajami glasbene skupine povezano z odločnostjo in predanostjo vadenju ter z notranjo motivacijo za sodelovanje v skupini (Tan in Miksza, 2018).

1.4 Zanos pri poučevanju

Zanos na delovnem mestu lahko opredelimo kot kratkotrajno izjemno izkušnjo pri delu, ki jo pogojujejo popolna koncentracija, užitek ob delu in notranja motivacija za delo (Csikszentmihalyi, 2019). Doživljanje zanos ob delu se pri učiteljih pojavlja relativno pogosteje v primerjavi z drugimi poklici (Delle Fave, 2007). Povezano je z več kazalniki dobrega počutja, med njimi z dobrim psihičnim počutjem (Ishimura in Kodama,

2006), pozitivnim afektom (Csikszentmihalyi, 1990, v Tan in Sin, 2020) in življenjskim zadovoljstvom (Bryce in Haworth, 2002). Doživljanje zanos ob delu je povezano tudi z manjšo anksioznostjo, večjo samozavestjo (Csikszentmihalyi, 1988, v Olčar idr., 2019) in z večjim zadovoljstvom pri delu (Bryce in Haworth, 2002). Postavljanje notranjih ciljev in občutek kompetentnosti vplivata na doživljanje zanos učiteljev in s tem tudi na njihovo življenjsko zadovoljstvo, zato je pomembno, da jih izobraževalni prostor pri tem podpira (Olčar idr., 2019). Delovni viri, kot so avtonomija, povratne informacije glede izvedbe, socialna podpora in supervizija imajo pozitiven vpliv na ravnovesje med učiteljevimi sposobnostmi in izzivi, kar posledično vpliva na doživljanje zanos (Habe in Tement, 2016).

Zanos pogosteje doživljajo učitelji z več izkušnjami. Pri učiteljih na začetku kariere, sploh v prvem letu, so na preizkušnji njihovi pedagoški principi in za zanos še ni toliko prostora (Adams - Budde, 2020). Učitelji glasbe, ki so začetniki, so izzivom izpostavljeni ves čas. Svoje sposobnosti, prepričanja o poučevanju in iznajdljivost morajo ves čas usklajevati. Uravnavati morajo tudi razmerje med načrtovanjem in improvizacijo. Westerlund in kolegi so raziskovali sodelovalno poučevanje (več hkrati dejavnih učiteljev) in improvizacijo pri poučevanju. Za najboljše so se izkazale ure, pri katerih so bili učitelji najbolj prisotni v trenutku; bili so pozorni na stvari, ki so se trenutno dogajale okoli njih, in so se ustrezno odzivali nanje (Westerlund idr., 2015). Po Csikszentmihalyiju (2019) prisotnost v trenutku in popolna osredotočenost na delo pozitivno vplivata na doživljanje zanos.

Učitelji igrajo zelo pomembno vlogo pri doživljanju zanos pri učencih, bodisi s tem, da ga spodbujajo, bodisi s tem, da ga zavirajo (Keay, 2018). Vsak učitelj ima v življenju učencev pomembno vlogo, saj z njimi preživlja zelo veliko časa. V življenje učencev vnaša mnogo več kot le formalno znanje; učencem je vzor. V učencih pušča sledi, na katerih bodo morda gradili svojo osebnost.

Posameznik, ki pogosteje doživlja zanos med glasbenimi dejavnostmi, *pogosteje doživlja navdušenje in zaupanje* ter je na splošno zadovoljnejši s svojim življenjem.

nost. Zato se mora vsak učitelj nenehno izobraževati, saj je lahko le profesionalno in strokovno dobro podkovan ter motiviran učitelj dober zgled in motivator svojim učencem, ki bodo z veseljem sledili njegovi poti (Šajn, 2020).

1.5 Zanos pri poučevanju glasbe

L. Custodero (1998) je raziskovala zanos otrok pri glasbenih dejavnostih. Otroci zaradi svoje spontanosti, sproščenosti in igrivosti pogosto doživljajo zanos, še posebej v glasbenem kontekstu, pri katerem so lahko ustvarjalni. Učenci pri glasbenih dejavnostih zanos v splošnem pogosteje doživljajo takrat, kadar se manj zavedajo učiteljeve prisotnosti oziroma kadar ta manj posega v njihovo dejavnost ter kadar se bolj zavedajo prisotnosti vrstnikov (Custodero, 1998). Rezultati

vprašalnika FIMA (Flow Indicators in Musical Activities) Custoderove nam prikazujejo, da se zanos pri mlajših otrocih ob glasbenih dejavnostih pojavlja pri daljših dejavnostih (okoli sedem minut), pri že poznanih dejavnostih ter pri delu v parih. Velik vpliv imata tudi multisenzorna dejavnost in jasna povratna informacija. Učenci so sposobni sami začeti in nadzorovati raven zahtevnosti naloge tako, da ohranijo optimalno ravnoesje med zahtevnostjo naloge in svojo sposobnostjo. Učiteljevo po-

seganje v dejavnost učencev lahko pri učencih zanos zaustavi, medtem ko ga prisotnost vrstnikov spodbuja (Custodero, 1997, 1998).

Tan in Sin (2020) v svoji raziskavi predlagata deset strategij, ki jih učitelji glasbe lahko uporabijo za spodbujanje zanos pri svojih učencih: 1. *Upoštevanje ravnoesja med zahtevnostjo izziva in sposobnostmi učencev*; naloga mora biti dovolj zahtevna, da pritegne pozornost učencev, a hkrati ne preveč zahtevna, da bi povzročila anksioznost (Csikszentmihalyi, 1990, v Olčar idr., 2019). Na primer pri izvajanju dela skladbe, ki ga

učenci obvladajo, lahko učitelj pospeši tempo ali poda napotke za drugačno izvedbo, če pa je del preveč zahteven, ga vodi v počasnejšem tempu (Tan in Sin, 2020).

2. *Postavljanje jasnih ciljev* je prav tako predpogoj za zanos (Nakamura in Csikszentmihalyi, 2009). Učitelj jih postavlja pri glasbenih dejavnostih, pri vaji, znotraj posamezne učne ure in tudi na daljši rok; učenci tako vedo, k čemu stremijo. Zelo pozitivno je tudi, če učitelji spodbujajo učence k sooblikovanju ciljev, kar jih krepi na poti k samostojnosti (Tan in Sin, 2020). 3. *Krepljenje odločnosti* pri učencih je prav tako pomemben vidik poučevanja, saj jih s tem spodbujamo, da vztrajajo, da ostanejo osredotočeni na dolgoročne cilje, s tem pa krepijo svoje sposobnosti, so vedno bolj zmožni izvajati zahtevnejše naloge in posledično doživljajo več zanos (Duckworth, 2016). 4. *Spodbujanje refleksije* pri učencih spodbuja njihovo sposobnost samoregulacije, ta pa jim omogoča večjo mero notranje motivacije, da prevzamejo nadzor nad lastnim učenjem. Samoregulacija tako vodi do ohranjanja ravnoesja med zahtevnostjo izziva in sposobnostmi, kar vpliva na zanos (Araújo in Hein, 2016). Uporabne so strategije, ki spodbujajo premišljenost, samozavedanje in metakognicijo (Mikszta in Tan, 2015). 5. *Opolnomočenje učencev* ter spodbujanje njihove avtonomije pri izbiri skladb, odločanju in postavljanju ciljev je povezano z njihovo notranjo motivacijo (Morrison in Demorest, 2018). Občutki samostojnosti so bili tako pri učencih glasbe povezani z zanosom (Valenzuela idr., 2018). 6. *Usmerjenost ciljev v obvladovanje* namesto v uspešnost prav tako vodi v pogostejše doživljanje zanos (Tan in Miksza, 2018), saj se posameznik uči zavoljo učenja samega, medtem ko se pri ciljni usmerjenosti v uspešnost uči, da bi bil uspešnejši od drugih (Nicholls, 1984, v Tan in Sin, 2020). 7. *Ohranjanje pozitivnega odnosa* in pozitivne miselnosti se povezuje z doživljanjem zanos (Steckel, 2006). V raziskavi se je pri študentih glasbe, ki so doživljali negativna čustva, kot so jeza, strah, anksioznost in žalost, pokazalo slabše ravnoesje med izzivom in spretnostmi kot pri tistih, ki so doživljali pozitivna čustva (Fritz in Avsec, 1984, v Tan in Sin, 2020). 8. *Čustvena povezanost* z glasbo, z besedilom pesmi ali z občinstvom je pomembna za doživljanje zanos med nastopanjem (Ford, 2015). Za spodbujanje čustvene povezanosti lahko učitelj glasbe ustvari glasbene zgodbe in podobe, ki se povezujejo z glasbo (Bloom in Skutnick - Henley, 2016),

Otroci zaradi svoje spontanosti, sproščenosti in igrivosti pogosto doživljajo zanos, še posebej v glasbenem kontekstu, pri katerem so lahko ustvarjalni.

prav tako lahko izbere tak repertoar, ki je učencem ljub, hkrati pa se tudi sam popolnoma zatopi v trenutek, ko poučuje, saj se tako zanos lahko pretaka z učitelja na učenca (Bakker, 2005). 9. *Skupinsko doživljanje zanos* je bolj prijetno kot individualno (Walker, 2010). Ameriški psiholog in jazzovski pianist Sawyer (2006) pravi, da je skupinski zanos tisti, ki motivira posameznika, da gre preko svojih meja, saj se člani skupine med seboj podpirajo in navdihujejo. 10. *Izvajanje brez ustavljanja* omogoča posameznikom, da doživljajo zanos, saj ga na drugi strani pretirano prekinjanje in čezmerni tehnični popravki med igranjem lahko zmotijo (Bloom in Skutnick - Henley, 2014).

Otrok in pozneje mladostnik se na glasbenem področju razvija pod mentorstvom učitelja inštrumenta ali petja (Berkopec, 2016). Freedman (2012) trdi, da učitelji prenašajo na učence dragocene izkušnje. Dovolijo jim, da dosežejo in občutijo del nečesa, kar je večje od njih samih. Glasba namreč omogoča, da dobimo občutek pripadnosti, spojenosti z drugimi v orkestru, in da izkusimo neskončnost. Preko glasbe začutimo duh veselja, ki se premika skozi glasbo in naša telesa. Vse to osmisli ukvarjanje z glasbo in pojasni, zakaj učitelji te izkušnje prenašajo na svoje učence. Moč glasbe je čudovit del življenja. Povezuje nas z drugimi in nam pomaga bogatejše izkusiti življenje (Freedman, 2012).

Bakker (2005) je ugotovil, da učitelji glasbe doživljajo zanos, kadar so lahko avtonomni, dobivajo povratne informacije, imajo podporo svojih sodelavcev in prejemajo nasvete nadrejenih. Bakker ugotavlja tudi, da se učiteljev zanos lahko prenese na učence (angl. *cross-over theory*). Ker je tako za učence kot za učitelje zanos izjemnega pomena pri zadovoljstvu in ker se zanos z učitelja pogosto prenaša na učence, je pomembno, da so za učitelje na delovnem mestu izpolnjeni dejavniki, ki zanos omogočajo (Bakker, 2005).

2 Namen

Z raziskavo smo želele ugotoviti, na kakšen način učitelji glasbe doživljajo zanos ob poučevanju in kako pogosto ga doživljajo. Pri tem nas je zanimalo, v katerih okoliščinah in pri katerih glasbenih dejavnostih ga pogosteje doživljajo ter kateri dejavniki pozitivno

ali negativno vplivajo na doživljanje zanos. Ugotoviti smo želele tudi, kako razredna klima vpliva na zanos in kakšen je odnos med učiteljevim zanosom ter zanosom učencev.

3 Raziskovalna vprašanja

RV1: Kateri dejavniki vplivajo na zanos učiteljev?

RV2: Katere glasbene dejavnosti najbolj spodbujajo zanos učiteljev in katere zanos učencev?

RV3: Kako učiteljeve značilnosti in razredna klima vplivajo na doživljanje zanos pri učitelju in pri učencih?

RV4: Kako pogosto učitelji glasbe doživljajo zanos in kako se doživljanje zanos spreminja v času trajanja kariere?

4 Metoda

Raziskava je bila izvedena s pomočjo kvalitativne metode raziskovanja, ki nam omogoča celovit vpogled v raziskovano problematiko, ki v slovenskem prostoru pri glasbenih pedagogih še ni bila preučena. Dobljene odgovore smo analizirale s pomočjo utemeljitvene teorije (angl. *grounded theory*).

4.1 Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 8 učiteljev glasbe, od tega 2 moška in 6 žensk. Stari so bili med 23 in 60 let ($M = 37,3$, $SD = 12,47$). Vsi so akademsko izobraženi, glasbo pa poučujejo na različnih delovnih mestih; v glasbeni, osnovni in srednji šoli. Trije udeleženci raziskave poleg skupinskih glasbenih predmetov na glasbeni šoli tudi individualno poučujejo inštrument (klavir, trobila) ali petje. Delovne izkušnje s poučevanjem imajo različne, od enega leta pa do 39 let. Sodelujoči učitelji poučujejo znotraj gorenjske, osrednjeslovenske in goriške regije.

Glasba omogoča, da dobimo **občutek pripadnosti, spojenosti z drugimi v orkestru**, in da izkusimo neskončnost.

4.2 Instrumenti

V namen raziskave smo oblikovale 10 vprašanj za polstrukturirani intervju. Odgovore smo pridobile z intervjuji preko videoklicev, en intervju pa je bil izveden v živo. Intervjuji so trajali od 16 do 52 minut.

4.3 Zbiranje podatkov

Postopek zbiranja podatkov je potekal od 25. 11. 2021 do 9. 12. 2021. Oblikovale smo sklop desetih vprašanj, ki so se nanašala izključno na posameznika, kako pri sebi doživlja zanos ob poučevanju glasbe. Z udeleženci smo stopile v stik in jim predstavile temo raziskovalne naloge ter jih povabile k sodelovanju. Z vsakim udeležencem smo se dogovorile za termin srečanja preko spletne aplikacije Zoom in izvedle intervju, ki je potekal v obliki sproščenega pogovora. Tudi intervju, izveden v živo, je potekal na enak način. Nato smo intervjuje transkribirale, prepise pa poslale udeležencem, ki so jih po dopolnitvah potrdili.

5 Rezultati

Analiza podatkov je izpostavila tri glavne teme doživljanja zanosa pri učiteljih glasbe: 1. okoliščine doživljanja zanosa; 2. dejavniki, ki vplivajo na doživljanje zanosa; ter 3. odnos med učiteljevim zanosom in zanosom učencev.

5.1 Doživljanje zanosa v različnih okoliščinah

Vsi udeleženci so poudarili doživljanje zanosa med učno uro, saj je poučevanje osrednja dejavnost pri poklicu učitelja glasbe. Toda nekateri udeleženci so poročali, da doživljajo zanos tudi zunaj učnih ur.

Nekateri doživljajo zanos že pri sami pripravi na učno uro. Ko načrtujejo dejavnosti in način podajanja snovi, se vnaprej veselijo tega, da bodo učencem predstavili novo snov. Ker imajo radi glasbo, jo tudi radi delijo z drugimi: »Ker imam rada glasbo in njene dragocene lepote ter to želim deliti z drugimi, včasih komaj čakam prihod dijakov v razred.« Doživljajo ga tudi,

kadar iz preteklih izkušenj vnaprej vedo, da bo neka dejavnost učencem zelo všeč. Nekateri si pri pripravi predstavljajo idealno uro z zelo motiviranimi učenci, ob čemer doživljajo zanos. Nekateri ga doživljajo, ko iščejo nove ideje za popestritev pouka ali nove zanimive načine za predstavitev snovi, na primer povezovanje z aktualnimi dogodki, s prazniki, kulturo: »Zanos doživljam, ko me neko zgodovinsko ozadje v sklopu snovi bolj zanima in dobim kakšno dobro idejo, tako da predstavim snov na bolj zanimiv način.« Doživljajo ga tudi ob pripravi na glasbene projekte, kot je na primer pevška revija.

Med učnimi urami udeleženci najpogosteje doživljajo zanos takrat, kadar so učenci odzivni, mirni, pozorno poslušajo in uživajo v neki dejavnosti. Prav tako doživljajo zanos, kadar učenci podajajo pozitivne povratne informacije ter kadar je moč opaziti napredek v njihovem znanju: »Zanos doživljam, ko učence naučim neko novo pesem in je viden njihov napredek.«

Glasbene dejavnosti pri pouku imajo velik vpliv na zanos. Udeleženci poročajo, da pri določenih glasbenih dejavnostih doživljajo zanos, ker v njih sami uživajo, pri večini pa doživljajo zanos zato, ker vidijo pri njih uživati svoje učence. Večina je izpostavila svojo ljubezen do petja pri pouku, nekateri pa uživajo tudi v razlagi snovi, pripovedovanju zgodb in v predstavitvi priljubljenih tem, na primer v predstavitvi skladatelja: »Pri razlagi doživljam zanos, ker uporabim svoje ideje in svoja prepričanja, ker vse to govorim z neko izrazito zavzetostjo in vnemo, z vso energijo, potem mi pri tem čas kar zbeži in sem tudi zadovoljna, da učenci razumejo.«

Dejavnosti, v katerih uživajo učenci, so predvsem ustvarjanje, igranje na instrumente (Orffov instrumentarij), petje, uporaba lastnih glasbil in izvajanje melodičnih in ritmičnih vaj.

Udeleženci izpostavljajo, da je ustvarjanje zelo specifična dejavnost, saj zahteva veliko časa (ki ga pri pouku glasbe pogosto ni na voljo) in učiteljeve potrpežljivosti: »Ustvarjanje je dejavnost, ki jo res malo izvajamo, ker si moraš veliko časa vzeti za to in še takrat so učenci zelo zmedeni, ker niso vajeni ustvarjanja in zelo malo naredijo. Ves čas moraš hoditi naokrog po razredu in jih spodbujati, govoriti 'ja, zdaj pa še eno noto napiši', 'poskusi še tako zaigrati', veliko je učiteljevega ustvarjanja in zaradi teh razlogov se raje odločim za petje, saj se mi zdi to boljše,

kot pa da se učenci matrajo, v bistvu sploh niso toliko zainteresirani, ker ne vedo, kaj bi naredili, in ne razumejo, da je ustvarjanje lahko svobodno in da ni nič napačno. Velikokrat sprašujejo: 'A je to prav?' 'Ja, je prav. Vse, kar napišeš, je prav.' Ves čas ti kažejo in te sprašujejo, kaj so napisali. Potem jih recimo še omejiš na tone pentatonike, da morajo napisati kakšno melodijo, in jim poveš, kateri so ti toni, in oni še vedno nekaj drugega naredijo.» Kljub temu pa so mnogi udeleženci izpostavili ustvarjanje kot dejavnost, pri kateri doživljajo zanos: »Največji zanos doživljam na urah z učenci z avtizmom, pri delu na dveh klavirjih. Na takih urah dosem stanje, v katerem sem visoko ustvarjalna in iščem za svoje učence pot do učenja, pot do napredka. Glasba, glasbeno ustvarjanje je v moji učilnici na prvem mestu.«

Udeleženci uživajo pri petju in dejavnostih, ki vključujejo petje, iz različnih razlogov. Večina učiteljev že sama uživa v petju in meni, da doživlja zanos, kadar učenci zavzeto pojejo; kadar se ne trudijo in le mrmrajo, učitelji težje doživljajo zanos.

Učenci imajo tudi radi igranje na glasbila, na Orffov inštrumentarij ter uporabo lastnih glasbil. Udeleženci sicer pravijo, da so preference glede dejavnosti odvisne od specifične skupine otrok, saj nekaterim razredom bolj ustreza petje, drugim igranje na Orffova glasbila in tako dalje.

Nekaj udeležencev je izpostavilo, da najmanj zanos doživljajo pri poslušanju posnetkov, saj pri tej dejavnosti niso dejavni ne oni ne učenci: »Pri poslušanju posnetkov se mi zdi, da se zanos niti ne doživlja. Če bi v živo poslušali koncert, se mi zdi, da bi bilo čisto drugače. Morala bi takrat doživljati zanos, ker bi bili zbrani; v razredu se vedno nekaj dogaja zraven in moraš učence miriti, da sploh poslušajo. Delno pa zato, ker večinoma poslušamo analitično in ne doživljajsko in se morajo učenci osredotočiti na poslušalsko vprašanje.«

Udeleženci navajajo različno pogostost zanos. Nekateri ga doživljajo skoraj vsak dan, nekateri celo vsako učno uro, vendar pa nekateri udeleženci poudarjajo, da ga ne doživljajo celotno šolsko uro, temveč v krajših časovnih intervalih ob določenih dejavnostih: »Zanosa ne doživljam celo uro, saj se je treba vrniti k stvarnosti; doživljam trenutke zanos, ki trajajo deset minut ali manj.«

5.2 Dejavniki, ki vplivajo na doživljanje zanos

Udeleženci poročajo o različnih dejavnikih, ki znotraj učne ure vplivajo na njihovo doživljanje zanos. Pogosto omenjajo pomen dobrih povratnih informacij, ki jih dobijo od učencev. Nekateri zaznavajo, da na zanos vpliva tudi zanimiva, ne prezahtevna učna snov. Zanos doživljajo, ko vidijo rezultat svojega dela, da učenci snov razumejo, in ko vidijo njihovo znanje ter napredek. Če se morajo pri svoji razlagi ponavljati in vračati nazaj zaradi nerazumevanja snovi, to po njihovem mnenju negativno vpliva na zanos. Nekateri udeleženci zaznavajo, da za zanos pri delu potrebujejo mir in varnost učilnice, dobre pogoje za delo, razpoložljivost glasbil. Pri zanosu jih zmotijo zunanji dejavniki: »Na primer, da ne dela radiator ali karkoli takega, da te 'ven vrže'.« V zanosu so, ko uro obogatijo z ustvarjalnimi idejami, ko je ura pestra in ko jih kaj pozitivno preseneti: »Učenci izvajajo take improvizacije, ki jih od njih ne bi pričakoval. Ne bi pričakoval, kakšne ritme lahko izvajajo.« Udeleženka na svojih urah opaža, da nanjo pozitivno vpliva prisotnost ravnateljice v prostoru, saj takrat dobi med poučevanjem veliko več idej. Dva udeleženca pa zaznavata, da na doživljanje zanos vpliva tudi gibanje: »Malokdaj sedim na stolu, vedno stojim ali pa hodim naokoli po razredu.«

Udeleženci poročajo tudi o vplivu njihovega psihofizičnega stanja na doživljanje zanos. Menijo, da utrujenost pogosto ovira doživljanje zanos. Udeleženka pri tem navaja pitje kave kot dejavnik, ki jo ohranja budno in s tem v stanju, ki pozitivno vpliva na zanos. Udeleženci opisujejo, da zanos doživljajo, ko so med uro sproščeni in neobremenjeni. »Učno uro sem imela obdelano že prej, vedela sem, kako se bodo učenci odzvali, zato nisem bila pod stresom, bila sem sproščena.« Nekateri prav tako navajajo, da imajo v stanju zanos več energije, da so zelo ustvarjalni in da doživljajo veselje ter zadovoljstvo.

Dejavnosti, v katerih uživajo učenci, so predvsem ustvarjanje, igranje na inštrumente (Orffov inštrumentarij), petje, uporaba lastnih glasbil in izvajanje melodičnih in ritmičnih vaj.

Udeleženci se poleg tega zavedajo tudi pomembnosti pedagoškega erosa, ljubezni do poklica in ljubezni do glasbe v povezavi z zanosom: »Učiteljeva ljubezen do glasbe in učencev – to je vse. Če imaš svoje delo iskreno rad, si lahko velikokrat v zanosu.« Obenem menijo, da mora biti učiteljev značaj pozitiven, pri svojem delu pa mora biti suveren in izkazovati samozavest. Nekateri k pozitivnim lastnostim učitelja, ki vplivajo na zanos, pripisujejo energičnost, iskrenost, odprtost, zaupanje, zmožnost inovativnosti in improvizacije, ustvarjalnost ter tudi urejenost.

Udeleženci imajo za sabo različno število let delovnih izkušenj, ob tem pa menijo, da so izkušnje povezane

Zanos onemogočajo težave z disciplino

in učenci, ki disciplino razdirajo, četudi je to le en učenec v razredu. Zaznavajo, da na doživljanje zanosu vplivajo povezanost razreda, medsebojni odnosi in počutje učencev v razredu.

z doživljanjem zanosu ob poučevanju. Nekateri so mnenja, da je doživljanje zanosu z leti pogostejše: »Dalj časa ko učiš, bolj si samozavesten, prepričan vase in sproščen, bolj si v zanosu.« Pri tem navajajo, da z izkušnjami pridobivajo spretnosti in znanja, ki jim omogočajo, da pouk izboljšajo in so pri poučevanju bolj suvereni. Eden izmed udeležencev o svojih začetkih poučevanja ugotavlja, da je potreboval približno tri leta, da je lahko doživel zanos. Udeleženka, ki je sedaj na začetku svoje poklicne poti, prav tako opazja, da je za zanos potrebovala

nekaj časa: »Zdi se mi, da se mi na področju zanosu zdaj komaj odpira in se bo z leti še bolj.« Nasprotno pa druga udeleženka, ki je prav tako na začetku, opisuje, da zanos dobro čuti, saj res uživa v tem, kar počne. Eden izmed udeležencev ob tem zaznava, da se lahko posameznik, če ne živi svojega poslanstva, s starostjo in več delovnimi izkušnjami poučevanja naveliča.

Prav tako pa se udeleženci zavedajo tudi pomena dobre priprave na učno uro, zlasti ko je učitelj na začetku svoje poklicne poti. Ob primerjavi vpliva pripravljenosti na pouk in improvizacije večina učiteljev meni, da na njihovo stanje zanosu bolj vpliva zmožnost improvizacije kot dobra pripravljenost na pouk. Pri tem

še zmeraj poudarjajo, da je dobra priprava na učno uro predpogoj: »Bolj vpliva zmožnost improvizacije. Seveda se dobro pripravim na učno uro, a se ponavadi vsaj v delu ure prepustim improvizaciji in sledim tudi željam učencev.« Nekateri omenjajo improviziranje s potekom učne ure in izbiro dejavnosti, nekateri se nanašajo na improvizacijo kot del dejavnosti izvajanja, nekateri opisujejo zmožnost improviziranja v danih okoliščinah, ena izmed udeleženek pa opisuje doživljanje zanosu ob improviziranju z notnim zapisom, ki ga uporablja kot učno gradivo. Udeleženca, ki menita, da na njuno stanje zanosu bolj vpliva dobra pripravljenost na učno uro, poudarjata njen pomen za organizacijo pouka: »Če sem dobro pripravljen, potem točno vem, koliko časa imam za improvizacijo. Če pa nisem organiziran, pa ne bo šlo. Tudi improvizacija ne.«

Velik vpliv na doživljanje zanosu ima po mnenju udeležencev tudi razredna klima. Pogosto omenjajo, da zanos onemogočajo težave z disciplino in učenci, ki disciplino razdirajo, četudi je to le en učenec v razredu. Zaznavajo, da na doživljanje zanosu vplivajo povezanost razreda, medsebojni odnosi in počutje učencev v razredu: »Po moji izkušnji razredna klima zelo vpliva na doživljanje zanosu. Če so učenci v razredu v dobrih odnosih med seboj in imajo prijeten odnos z učiteljem (in obratno), se tako učenci kot učitelj dobro počutijo. Zato je tudi delovno vzdušje prijetnejše.« Učitelji opazijo, kdaj se učenci v razredu ne počutijo dobro, in med drugim omenjajo negativen vpliv nepovezanosti, sporov in zbadanja med učenci, občutijo tudi zaskrbljenost ali potrtnost učencev zaradi ocenjevanja ali rezultatov ocenjevanja, ki so jih pred tem prejeli. Pozitiven vpliv pa vidijo v zaupanju, dobrih odnosih, sprejetosti in podpori med učenci, poudarjajo tudi pomen skupine in skupinskega duha: »Skupina je pomembna za doživljanje zanosu in skupinsko muziciranje ima v razredu pri doživljanju zanosu pomembno vlogo.«

Udeleženci v svojih odgovorih pogosto izražajo, da na njihovo doživljanje zanosu vplivata tudi sodelovanje in motivacija učencev za delo: »Sodelovanje, ko dobiš tudi ti nekaj nazaj od njih, da ne gre samo za to, da ti vedno daješ in spodbujaš, ampak da si tudi oni želijo nekaj dobiti.« Udeleženci opazajo, da na njihov zanos negativno vpliva, če imajo učenci negativen odnos do predmeta, če jih glasba ne zanima in če niso pripravljeni delati. Če

so dejavni, se odzivajo in sodelujejo ter so polni vprašanj in idej, pa to pozitivno vpliva na učiteljev zanos. Udeleženec trenutke, ko doživlja zanos, opisuje: *»Ko mi učenci rečejo, dajmo še enkrat pogledat tisti odlomek iz baleta Stravinskega. Pa je precej težek, a učenci z zanimanjem spremljajo.«* In: *»Ko žvižgajo in pojejo pri odhodu iz učilnice neko pesem, ki smo se jo naučili, jo poslušali.«*

5.3 Povezanost zanosa učitelja in zanosa učencev

Učitelj in učenec sooblikujeta učno uro, zato je tudi učiteljevo in učenčevo doživljanje zanosa soodvisno od sodelovanja in medsebojnega vplivanja. Udeleženci poročajo, da na učenčev zanos vplivajo učiteljeva *»ljubezen do glasbe in ljubezen do mladih«, »iskrenost, odprtost, zaupanje in ljubezen do poklica«, »veselje do poučevanja«, »zmožnost inovativnosti in improvizacije, urejenost, predvsem pa primeren odnos do učencev in da zna učitelj ustvariti varno in prijetno okolje, v katerem se učenci dobro počutijo«.*

Med drugim navajajo, da so za doživljanje učenčevega zanosa pomembni tudi učiteljeva suverenost, samozavest, znanje, profesionalnost, živahen značaj, energičnost, pozitivnost, pedagoški eros in da učitelj vzame ta poklic za svoje poslanstvo. Vsi ti dejavniki prav gotovo vplivajo tudi na doživljanje učiteljevega zanosa, saj sta za izmenjavo besednih in nebesednih povratnih informacij, ki vplivajo na pripravljenost za delo in motivacijo, potrebna tako učitelj kot učenec. Udeleženka poroča o »zrcalnem« učinku: *»Če veliko govorim, so tudi učenci bolj komunikativni, če jaz dam preveč energije, potem je učinek zrcalen, tako da so tudi otroci živahni. Potem se moram najprej jaz umiriti, da se nato oni umirijo. Ampak ja, če jim enkrat pustiš, da se razdivjajo, jih je težko dobiti nazaj.«*

Udeleženka izpostavlja problematiko motečih dejavnikov, ki onemogočajo zbranost učencev, kar vpliva tako na učitelja kot na učence. Na šoli, kjer je učila, so med odmori predvajali glasno glasbo z agresivnimi ritmi. Učenci, ki so po takem odmoru prihajali na uro glasbe, niso bili v stanju, da bi se lahko učili. Pravi: *»Za zanos pri delu učitelj potrebuje mir in varnost učilnice, ki mu omogoča nemoteno kvalitetno delo.«*

Na učiteljev zanos imata velik vpliv učenčev odnos in zanimanje za glasbo. *»Se zgodi, da je v kakšnem razredu moj zanos manjši, predvsem zaradi negativnega odnosa učencev do predmeta nauk o glasbi in težav z disciplino,«* pravi udeleženka, udeleženec pa: *»Potre me to, da učenci in tudi starši uvrščajo glasbo na zadnja mesta prioritete, da ne cenijo bogastva glasbe, predvsem tisti učenci, ki jih ne zanima, ki rečejo 'kaj bom pa s to glasbo', večkrat mi to vzame voljo in ne vem, kaj zanimivega bi jim predstavil, da bi jih pritegnilo, držati pa se moram učnega načrta.«* Pozitiven odnos učenca do glasbe in do samega predmeta je ključen, da tudi sami doživijo zanos.

Na učiteljev zanos najpogosteje vplivajo učenci, ki sodelujejo in so pripravljeni na delo, na poslušanje, na nova spoznanja. Tako učitelj lahko izpelje intenzivno uro, polno doživetij. *»Pogosto me vprašanja učencev odpeljejo nekam čisto drugam,«* pravi udeleženka in doda, da je to znak, da je v zanosu.

Udeleženec: *»Tudi ko me neko zgodovinsko ozadje v sklopu snovi bolj zanima in dobim kakšno dobro idejo, kako bi snov predstavil učencem na bolj zanimiv način.«* Učitelj že v sami pripravi na pouk išče nove ideje za popestritev pouka. *»Pogosto ga doživljam že pred samo učno uro, ko se veselim, da bom dijakom predstavila novo snov. Ker imam rada glasbo in njene dragocene lepote ter to želim deliti z drugimi. Včasih komaj čakam prihod dijakov v razred.«* Na ta način je učitelj povezan z učenci, mu je mar, kako se bodo odzvali in sprejeli način podajanja snovi.

Za doživljanje učenčevega zanosa pomembni tudi **učiteljeva suverenost, samozavest, znanje, profesionalnost, živahen značaj, energičnost, pozitivnost, pedagoški eros** in da učitelj vzame ta poklic za svoje poslanstvo.

Za odnos in obojestranski zanos je pomembna tudi empatija, vživljanje v učence. *»Če so prejšnjo uro dijaki dobili rezultate testa in so potrti ali pa jih test še čaka, se to čuti v vzdušju. Včasih v takih primerih spremenim potek učne ure, z glasbo jih želim razvedriti, pomiriti.«* Udeleženci poročajo, da se v takih primerih njihov zanos pogosto zmanjša, saj sprememba poteka ure pripele do neuresničene predhodne priprave in pričakovanj.

A ta učiteljeva gesta ima dober vpliv na učence, saj jim učitelj izkaže razumevanje njihovega položaja ter jim da občutek varnosti in zaupanja. Ta gesta je lahko dobra naložba za prihodnje učne ure in njihove medosebne odnose.

Učitelj poroča o situacijah, ko se je obrestovala njegova intuicija, ko je učencem prisluhnil in poleg učnega načrta upošteval njihove želje: *»Ko se naučimo kakšno novo pesem še posebej po njihovem izboru, ko vidim, da uživajo, ko žvižgajo in pojejo ob odhodu iz učilnice neko pesem, ki smo se jo naučili, jo poslušali; ko vem, da se sprostiti in grejo z moje ure na ure matematike, fizike, slovenščine in tako dalje bolj sproščeni.«* Če je razredna klima negativna in učenci niso pripravljeni na delo, je malo verjetnosti, da bo v razredu prisotno doživljanje zanosa. V razredu, v katerem so učenci zelo povezani med seboj, je tudi doživljanje zanosa močnejše. *»Če se dobro*

razumejo in so sproščeni, včasih začnejo sami od sebe peti, in kot učitelj jih moraš samo usmeriti,« pravi udeleženka. Učenci najbolj doživljajo zanos takrat, *»ko res delujejo kot skupina, da ni nikogar, ki izstopa, da so vsi zainteresirani za neko dejavnost, še posebej skupinsko muziciranje.«* Zaupanje, dobri odnosi, sprejetost in podpora med učenci vplivajo na dejavno sodelovanje pri pouku glasbe. Kadar so učenci v dobrih odnosih in imajo spoštljiv odnos z učiteljem, se oboji,

učenci in učitelj, dobro počutijo. Tako je tudi delovno vzdušje prijetnejše in verjetnost doživljanja zanosa večja.

Udeleženci si idealno učno uro predstavljajo predvsem tako, da se učenci odzivajo, so motivirani, jih sprašujejo in tako naprej. Za učitelja so zelo pomembne povratne informacije učencev, saj je narava njegovega dela takšna, da pogosto ni takojšnjih vidnih rezultatov: *»Če ne vidim rezultata svojega dela, kar je v pedagoškem poklicu zelo pogosto in drugače kot v kakšni industriji, turizmu in tako naprej, kjer se vidi konkreten rezultat. Fajn je, da vidiš, da si nekaj naredil, nekaj koristnega.«*

Učitelju veliko pomeni odziv njegovih učencev. Tako laže evalvira svoje delo in naslednjič konstruktivno bolj poučuje. *»Dali so (učenci) mi res dobre povratne informacije, tudi če ni bilo vse do potankosti narejeno, tudi če sem se kdaj kaj zmotila, ko smo na primer izvajali ritmične vaje.«* Drugi udeleženec pa poroča: *»Od učencev ne dobim pogosto odziva in malokdo se kdaj zahvali oziroma pove: 'Učitelj, tole ste pa dobro naredili, hvala vam.' Redkokdo izmed učencev se kdaj vrne nazaj na šolo in se zahvali ali pa celo opraviči, na primer kateri izmed fantov pobalinov. Na tem mestu vidim ključen vzgojni moment, ko učenec, mladostnik spozna, kaj je sam naredil dobro ali slabo. In tako pomislim, no, vendarle sem mu nekaj dal. Ali pa ko vidim kakšne bivše učence, gimnazijce, na koncertih klasične, kvalitetne glasbe.«* Učitelj, ki poučuje učenca z Aspergerjevim sindromom, poroča o trenutku, ko se je učenec pozitivno odzval: *»Zgodi se, da je učenec tako navdušen, da te objame sam od sebe. To se pri njih ne pojavlja pogosto – na splošno se nočejo dotikati stvari. In če tak otrok pride do tebe in te objame, veš, da je začutil neki zanos.«*

Udeleženci so v odgovorih izpostavili, da doživljajo zanos, kadar učenci sodelujejo in pokažejo razumevanje snovi. Zadovoljstvo in zanos doživlja udeleženka tudi pri spraševanju, ko vidi napredek v znanju: *»Mi je zelo všeč, če znajo, in sem prav srečna in vesela, koliko so se naučili.«*

Za doživljanje zanosa je zagotovo pomembna ravno pravišnja težavnost in priložnost za izziv. Udeleženca poročata o teh primerih: *»Ko mi učenci rečejo, dajmo, poglejmo še enkrat tisti odlomek iz baleta Stravinskega. Pa je precej težek, a ga z zanimanjem spremljajo; ko poskusim v enem razredu z dvoglasjem in nam uspe, sem zares vesel, to je pravi balzam za dušo in dobim nov zagon.«* Tudi učenci spodbudijo učitelja, da gre preko svojih zmožnosti, ga postavijo pred izziv. *»Pa tudi zelo mi je zanimivo moje branje 'a vista', še posebej pri starejših učencih, ko hočejo, da jim zaigram novo skladbo, ki sem jim jo dala, in se jim opravičim, da ne bo dobro, branje 'a vista' mi ne gre dobro. Ampak takrat si potem res skoncentriran in ti kar naenkrat gre.«*

Za doživljanje zanosa je pomembna tudi narava učne ure in specifičnost individualnega ali skupinskega pouka. Preference se povsem razlikujejo od učitelja do učitelja in so odvisne od različnih dejavnikov. Udeležen-

Za učitelja so zelo pomembne povratne informacije učencev, saj je narava njegovega dela takšna, da pogosto ni takojšnjih vidnih rezultatov.

ka poroča, da največji zanos doživlja na urah z učenci z avtizmom, pri delu na dveh klavirjih: »Na takih urah dosežem stanje, v katerem sem visoko ustvarjalna in iščem za svoje učence pot do učenja, pot do napredka.« Pri izvajanju improvizacije na dveh klavirjih je udeleženka čutila, da je bila z deklico, ki je hiperaktivna in ima motnje pozornosti, v času poglobljene improvizacije povezana na vseh ravneh. Druga udeleženka poroča, da so učenci, ki radi improvizirajo, v zanosu tudi več kot pet minut. Pravi: »Ona kar igra in igra, to se nikoli ne konča. To mi je res fajn.« Individualni pouk omogoča, da se učitelj v celoti posveti enemu učencu. Tako je manj motečih dejavnikov, ki bi preprečevali doživljanje zanosu. »Se mi zdi, da bolj čutim zanos pri individualnih predmetih, zaradi tega, ker imaš lahko učenca bolj pod nadzorom in se ne ukvarjaš toliko z disciplino kot pri skupinskih predmetih, kjer je pri nekaterih razredih res težko,« poroča udeleženka. Druga udeleženka pa zanos doživlja kot »... popolno povezavo z enim učencem ali skupino otrok, ko se lahko odzivam na njihovo stanje, potrebe in pobude in jih ustvarjalno vodim v procesu poučevanja.« Pri skupinskem pouku je večkrat težava razpoložljivost inštrumentov, kar onemogoča, da bi res vsi učenci doživljali zanos. »Na Orffove inštrumente zelo radi igrajo, se grebejo, da bodo dobili inštrumente, ker nimam dovolj ksilofonov. Potem moramo tolikokrat zaigrati tisto pesem, da pridejo vsi na vrsto, ker vsi pravijo 'Jaz bi še enkrat, jaz bi še enkrat.' In gre potem še tu veliko časa.« Velikokrat je učitelj zaradi težav številčnih razredov v dilemi, a na področju petja ima večja skupina prednosti: »Če zapoje ves razred, še posebno v kakšnem dvoglasju, je lepo.« Zgodi se, da se v skupini posameznik lažje skrije in tako sebi onemogoči, da bi zanos doživljal v polni meri: »Pri ustvarjanju celega razreda peščica sodeluje, drugi pa poslušajo in si nekateri tudi ne upajo. Tisti, ki ustvarja, gotovo doživlja zanos, ampak sta eden, dva v celem razredu.« Učenci v skupini si več upajo dati od sebe kot posameznik.

Udeleženec poroča o ritmični improvizaciji pri skupinskem pouku, ko otroci izvajajo take ritme, ki jih sprva ne pričakuje, in jih z navdušenjem opazuje: »Čisto *«padejo not», spet v ta tok. V bistvu da se prepustijo ritmu in samo improvizirajo. Ko opazujem otroke, padem noter. Se mi zdi, da tudi takrat najbolj doživljajo zanos.»*

Udeleženci se na različnih razvojnih stopnjah svojih učencev soočajo z različnimi okoliščinami: »Ena najbolj izstopajočih je z ure z najmlajšimi. Z njimi občutiš res ve-

liko zanosu, ker so tako naravni in se pred njimi ne moreš skriti. Sledim željam učencev.« Druga udeleženka pravi: »Kadar so določeni dijaki malo bolj glasni in ne sodelujejo, se zavedam, da si največkrat le želijo pozornosti. Z leti sem se naučila, kako zelo hitro tudi v manj zainteresiranih dijakih vzbuditi zanimanje za glasbo in željo po sodelovanju.«

6 Razprava

Učitelji glasbe zanos doživljajo tako med pripravo kot med izvedbo učne ure, saj se doživljanje zanosu najpogosteje pojavlja pri dejavnostih, ki zahtevajo dejavnost posameznika, kot sta učenje (Rijavec idr., 2016) in delo (Csikszentmihalyi in LeFevre, 1989, v Olčar idr., 2019). Z ustvarjanjem dobre priprave učitelj dobi občutek nadzora, zjasnijo pa se mu tudi cilji učne ure, kar sta dva pomembna predpogoja za doživljanje zanosu (Nakamura in Csikszentmihalyi, 2002). Med samo izvedbo učne ure pa udeleženci zaznavajo zanos predvsem med dejavnostmi izvajanja in ob improvizaciji (Berkopce, 2016). Na doživljanje zanosu vpliva tudi prejemanje pozitivnih povratnih informacij s strani učencev (Bakker, 2005).

Zanos različni učitelji doživljajo različno pogosto, gre pa za krajši čas trajajočo izjemno izkušnjo pri delu (Csikszentmihalyi, 2019), ki je povezana z več kazalniki dobrega počutja, med njimi z dobrim psihičnim počutjem (Ishimura in Kodama, 2006). Ohranjanje pozitivnega odnosa in pozitivne miselnosti se povezuje z doživljanjem zanosu (Steckel, 2006). Učitelji se strinjajo, da zanos pomeni optimalno psihično stanje za izvajanje neke dejavnosti. Kadar so sami notranje motivirani in dovolj izzvani, da lahko v celoti izkoristijo svoj potencial, pogosto doživijo zanos. V takšnem stanju so visoko ustvarjalni in se lahko v celoti posvetijo svojemu delu, ker pa se zmanjšata njihova stopnja samozavedanja in občutek za čas, jih včasih pri razlagi oziroma dejavnosti, znotraj katere

Zanos različni učitelji doživljajo različno pogosto, gre za krajši čas trajajočo izjemno izkušnjo pri delu, ki je povezana z več kazalniki dobrega počutja.

doživijo zanos, lahko tako zanese, da njihov zanos zmo- ti šele šolski zvonec (Csikszentmihalyi, 2019).

Občutek avtonomije, socialna podpora pri delu (na primer podpora sodelavcev, še bolj pa staršev) in tudi supervizija s strani nadrejenih imajo pozitiven vpliv na ravnovesje med učiteljevimi sposobnostmi in izzivi, kar posledično vpliva na doživljanje zanos (Habe in Tement, 2016).

Zanos pogosteje doživljajo učitelji z več izkušnja- mi (Adams - Budde, 2020). Učitelji glasbe, ki so za- četniki, so ves čas izpostavljeni izzivom in jih teže usklajujejo s svojimi sposobnostmi, zato manj pogos- to in teže doživljajo zanos (Csikszentmihalyi, 2019). Doživljanje zanos je pogostejše, ko je posamez- nik manj anksiozen in bolj samozavesten pri delu, ki ga opravlja (Csikszentmihalyi, 1988, v Olčar idr., 2019).

Učitelj zanos se lahko prenese na učence (Bakker, 2005), in v praksi se to zelo pogosto zgodi. Udeleženci raziskave se strinjajo, da je za prenos zanos na učence pomembno, da učenci začu- tijo učiteljevo iskreno ljube- zen do glasbe in obravnavane snovi, da se počutijo varne in sproščene. Ključnega po- mena je torej iskren občutek povezanosti učitelja z učenci

(Klassen idr., 2012). Prenos občutenja zanos gre tudi v drugo smer: ko se zanos učencev prenese na učite- lja. Pogosto se to zgodi, ko učitelj od učencev prejme besedne ali nebesedne pozitivne povratne informacije (Habe in Tement, 2016).

Učenci pri glasbenih dejavnostih zanos pogoste- je doživljajo takrat, kadar se manj zavedajo učiteljeve prisotnosti oziroma kadar ta manj posega v njihovo dejavnost ter kadar se bolj zavedajo prisotnosti vrstni- kov. Pogosteje ga doživljajo pri že znanih dejavnostih (Custodero, 1998). Doživljanje zanos ob improvizira- nju v glasbeni skupini vodi k večji empatiji med člani skupine (Hart in Di Blasi, 2015). Skupinski zanos je tisti, ki motivira posameznika, da gre preko svojih meja,

saj se člani skupine med seboj podpirajo in navdihu- jejo (Sawyer, 2006). Zanos je izjemnega pomena pri doživljanju zadovoljstva tako za učence kot za učitelje (Bakker, 2005). Pogosteje ko učenci doživljajo zanos pri pouku glasbe, raje bodo imeli ta predmet, in pogosteje ko učitelj doživi pozitivno povratno informacijo o svo- jem poučevanju in izvedbi predmeta, zadovoljnejši in bolj notranje motiviran bo, da bo dobro delal še naprej.

Naj na koncu predstavimo še prednosti, pomanj- kljivosti in uporabno vrednost naše raziskave. Ključna prednost naše raziskave je pridobitev empiričnih spo- znanj s področja doživljanja zanos ob poučevanju pri učiteljih glasbe. Takšna raziskava v Sloveniji še ni bila izvedena, vključuje pa pomembna spoznanja o dobrem počutju učiteljev in učencev pri pouku glasbe. Izsledki so pomemben vir informacij o konkretnih dejavnikih, ki vplivajo na doživljanje zanos pri poučevanju, in so lahko v pomoč učiteljem glasbe, ki bi radi svoje po- učevanje evalvirali in nadgradili s pomočjo spoznanj s področja zanos.

Pomanjkljivost raziskave je morda uporaba kva- litativnega raziskovalnega pristopa, saj izsledkov ne moremo posploševati. Izbiro pristopa utemeljujemo z dejstvom, da podobna raziskava s področja zanos v slo- venskem prostoru še ni bila izvedena, zato je smiselno, da za začetek pristopimo s poglobljenim, kontekstual- nim in vsebinskim uvidom. Prav tako pa je doživljanje zanos področje, ki ga je zelo težko objektivno meriti, saj gre za izjemno subjektivno izkušnjo.

Uporabno vrednost raziskave vidimo v obravnavi- nju vidika poučevanja glasbe, ki mnogokrat ostane pre- zrt. Poskusi izboljšav poučevanja so pogosto usmerjeni zgolj v dodatna izobraževanja učiteljev na njihovem po- klicnem področju in manj na pristope ustvarjanja pri- jetnih učnih ur, pri katerih bi uživali tako učenci kot učitelj. Počutje tako učitelja kot učencev vpliva na ce- lotno vzdušje učne ure, motiviranost in kakovost učne- ga procesa. Izsledki raziskave lahko delujejo kot vodilo učiteljem k razmišljanju o pomembnosti prepoznavanja in uporabljanja različnih dejavnikov zanos pri svojem delu. Tako bodo učne ure, preživete v zanosu, prinašale zadovoljstvo vsem vključenim in motivirale za nadaljnje delo.

Zanos različni učitelji doživljajo različno pogosto, *gre pa za krajši čas trajajočo izjemno izkušnjo pri delu*, ki je povezana z več kazalniki dobrega počutja.

Viri in literatura

- Adams - Budde, M., Howard, C., Lambert, C. in Myers, J. (2020). Pose, wobble, and flow: the experiences of three first-year teachers. *Action in Teacher Education*, 43(3), 268–284. <https://doi.org/10.1080/01626620.2020.1785972>.
- Araújo, M. V. in Hein, C. F. (2016). Finding flow in music practice: an exploratory study about self-regulated practice behaviours and dispositions to flow in highly skilled musicians. V L. Harmat, F. Ørsted Andersen, F. Ullén, J. Wright in G. Sadlo (ur.), *Flow experience* (23–36). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1_2.
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: the crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66(1), 26–44. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.11.001>.
- Berkopec, B. (2016). *Doživljanje zanosa pri slovenskih vrhunskih glasbenikih* [Magistrsko delo, Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta]. Repozitorij UM. <https://dk.um.si/Dokument.php?id=96534>.
- Bloom, A. J. in Skutnick - Henley, P. (2005). Facilitating Flow Experiences among Musicians. *American Music Teacher* 54(5), 24–28. <https://www.thefreelibrary.com/Facilitating+flow+experiences+among+musicians.-a0131128773>.
- Bloom, A. J. in Skutnick - Henley, P. (2016). Facilitating Flow Experiences. *Performance Enhancement & Health* 4(1–2), 42–49.
- Bryce, J. in Haworth, J. (2002). Wellbeing and flow in sample of male and female office workers. *Leisure Studies*, 21(3–4), 249–263. DOI:10.1080/0261436021000030687.
- Chirico, A., Serino, S., Cipresso, P., Gaggioli, A. in Riva, G. (2015). When Music ‘Flows.’ State and Trait in Musical Performance, Composition and Listening: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology* 6, 906. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00906>.
- Csikszentmihalyi, M. (2019). *Zanos: psihologija optimalnega izkustva*. Umco.
- Delle Fave, A. (2007). Ottimizzare l’esperienza di docenti e studenti. Teorie, ricerche, proposte [optimizing the experience of teachers and students. Theories, research, proposals]. V C. Cosimo & G. Verni (Eds.), *Scuolaattraente e cultural del benessere. La scuola che promuove salute* (27–70). Ufficio Scolastico Regionale Puglia: Bari.
- Delle Fave, A. in Massimini, F. (2003). Optimal experience in work and leisure among teachers and physicians: Individual and bio-cultural implications. *Leisure Studies*, 22, 323–342. DOI:10.1080/02614360310001594122.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner.
- Ford, J. (2015). *Pouring Everything That You Are: Musician Experiences of Optimal Performance*. [Master Thesis]. Ithaca College Theses. https://digitalcommons.ithaca.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1265&context=ic_theses.
- Smolej Fritz, B. in Avsec, A. (2007). Doživljanje zanosa in subjektivno blagostanje pri študentih glasbe. *Psihološka Obzorja* 16(2), 5–17.
- Fullagar, C. J., Knight, P. A. in Sovern, H. S. (2013). Challenge/Skill Balance, Flow, and Performance Anxiety. *Applied Psychology: An International Review* 62(2), 236–59.
- Habe, K. in Tement, S. (2016). Kako spodbujati zanos pri visokošolskih učiteljih? V K. Aškerc, S. Cvetek, V. Florjančič, M. Klemenčič, B. Marentič Požarnik in S. Rutar (ur.), *Izboljševanje kakovosti poučevanja in učenja v visokošolskem izobraževanju: od teorije k praksi, od prakse k teoriji* (str. 1–10). Center RS za mobilnost in evropske programe izobraževanja in usposabljanja. https://www.cmepius.si/wp-content/uploads/2014/02/Monografija_projekt-EHEA_splet.pdf.
- Hart, E. in Di Blasi, Z. (2015). Combined Flow in Musical Jam Sessions: A Pilot Qualitative Study. *Psychology of Music* 43(2), 275–90.
- Ishimura, I. in Kodama, M. (2006). Dimensions of flow experience in Japanese college students: Relation between flow experience and mental health. *Japanese Journal of Health Psychology*, 13, 23–34.
- Keay, L. M. (2018). *A Content Analysis of Flow and Music: Teaching, Performance, and Consumption* [Doctor Disertations]. The University of Southern Mississippi, Department of Music. ProQuest Dissertation. <https://www.proquest.com/openview/f3c67372c028d51216ec0000ca386a40/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>.
- Klassen, R. M., Perry, N. E. in Frenzel, A. C. (2012). Teachers’ related-ness with students: An underemphasized component of teachers’ basic psychological needs. *Journal of Educational Psychology*, 104(1), 150–165. DOI:10.1037/a0026253.
- Miksza, P. in Tan, L. (2015). Predicting Collegiate Wind Players’ Practice Efficiency, Flow, and Self-Efficacy for Self-Regulation: An Exploratory Study of Relationships between Teachers’ Instruction and Students’ Practicing. *Journal of Research in Music Education* 63(2), 162–79.

Nakamura, J. in Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. V C. R. Snyder in S. J. Lopez (Ur.) *Handbook of positive psychology* (89–105). Oxford University Press.

Nakamura, J. in Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow Theory and Research. V S. J. Lopez in Charles R. Snyder (Ur.), *Handbook of Positive Psychology, 2nd Ed.* (str. 195–206). Oxford University Press.

Olčar, D., Rijavec, M. in Ljubin Golub, T. (2019). Primary school teachers' life satisfaction: the role of life goals, basic psychological needs and flow at work. *Current Psychology*, 38, 320–329. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9611-y>.

Rijavec, M., Ljubin Golub, T. in Olčar, D. (2016). Can learning for exams make students happy? Faculty related and faculty unrelated flow experiences and well-being. *Croatian Journal of Education*, 18(1), 153–164. DOI:10.15516/cje.v18i0.2223.

Sawyer, K. R. (2006). Group Creativity: Musical Performance and Collaboration. *Psychology of Music* 34(2), 148–65.

Steckel, C. L. (2006). *An Exploration of Flow among Collegiate Marching Band Participants* [Master theses]. Oklahoma State University. <https://hdl.handle.net/11244/9792>.

Šajn, L. (2020). Motivirani tudi brez redovalnice. V *Sodobni izzivi podaljšanega bivanja: zbornik XIV. mednarodne (Slovenija, Hrvaška, Nizozemska) strokovne konference 2020* (str. 22–25). https://books.mib.si/media/filer_public/f6/22/f622109f-e425-4fae-b87d-f6ff6b4a6a24/opb2020.pdf.

Tan, L. in Miksza, P. (2018). A cross-cultural examination of university students' motivation toward band and academics in Singapore and the United States. *Journal of Research in Music Education*, 65(4), 416–438. <https://doi.org/10.1177/0022429417735095>.

Tan, L., in Sin, H. X. (2020). Optimizing optimal experiences: practical strategies to facilitate flow for 21st-century music educators. *Music Educators Journal*, 107(2), 35–41. <https://doi.org/10.1177/0027432120949922>.

Valenzuela, R., Codina, N. in Pestana, J. V. (2018). Self-Determination Theory Applied to Flow Conservatoire Music Practice: The Roles of Perceived Autonomy and Competence, and Autonomous and Controlled Motivation. *Psychology of Music* 46(1), 33–48.

Walker, C. J. (2010). Experiencing Flow: Is Doing It Together Better Than Doing It Alone? *Journal of Positive Psychology* 5(1), 3–11.

Westerlund, H., Partti, H. in Karlsen, S. (2015). Teaching as improvisational experience: student music teachers' reflections on learning during an intercultural project. *Research Studies in Music Education*, 37(1), 55–75. <https://doi.org/10.1177/1321103X15590698>.

IZ ZALOŽBE ZAVODA ZA ŠOLSTVO

Že od leta
1998



Razredni pouk

- **Ideje iz razreda** – prispevki iz prakse s temami, ki so raznolike kot je bogato in pestro življenje in delo v razredu.
- **Strokovna izhodišča** – prispevki so namenjeni učiteljevi strokovni rasti; teme se nanašajo na formativno spremljanje, povezovanje med vrtcem in šolo, uvajanje tujega jezika v prvo vzgojnoizobraževalno obdobje ...
- **Druge rubrike:** Vprašali ste, Razstava, Kotiček Bralne značke, Virtualni kotiček, Aktualno