

DR. FÁBIÁN TÍMEA¹
„SZÍNPADON A LÁMPALÁZ”
ÚJ KUTATÁS INDUL A ZENEPEDAGÓGIA TERÜLETÉN

Élő bemutatón ismertette a Kovács-Pásztor Életmód- és Mozgáspedagógiai Műhely Egyesület a hangszeres tanulók teljesítményszorongását vizsgáló kutatásának céljait és módszertanát.

2026. október 3-án az Eötvös Loránd Tudományegyetem



Bölcsészettudományi Karának Művészetközvetítő és Zenei Intézete adott otthont annak a szakmai tájékoztatónak, amelyen a Kovács-Pásztor Életmód- és Mozgáspedagógiai Műhely Egyesület (KP Műhely) induló kutatása iránt érdeklődő zenepedagógusok

megismerhették a vizsgálat célkitűzéseit, módszertanát és az adatgyűjtés tervezett menetét. Az élő, online formában is elérhető bemutatót az egyesület vezetősége szervezte a kutatás adatfelvételében közreműködést vállaló jelentkezők számára.

A 2026. november 1-jén induló, 2028. május 1-jéig tartó kutatás középpontjában a különböző életkorú hangszeres tanulók fellépéseit megelőző teljesítményszorongás, közismertebb nevén a lámpaláz, valamint az ehhez kapcsolódó stressz mértékének és kialakulási körülményeinek vizsgálata áll. A felmérés a kisiskolások, a középiskolások és az egyetemisták tapasztalataira egyaránt kiterjed. A kutatók összehasonlítják a Kovács-Pásztormódszert alkalmazó, illetve az azt nem alkalmazó tanulók eredményeit, hogy átfogóbb képet kapjanak a módszer és a teljesítményszorongás kapcsolatáról.



¹ Dr. Fábíán Tímea fuvolaművész, művésztanár, DLA 2023 és 2025 között az Eötvös Loránd Tudományegyetem zenei munkaképesség-gondozói szakán mélyítette el ismereteit, ahol 2025-ben szerzett kitüntetéses diplomát.

A vizsgálat szakmai előzményei között szerepel dr. Pásztor Zsuzsanna korábbi, a témához kapcsolódó kutatómunkája², amelynek során elektrokardiográf segítségével, szereplés közben mérték a növendékek idegi és fizikai állapotát. Az új kutatás erre az előzményre építve kívánja részletesebben feltárni a teljesítményszorongás hátterét és mértékét.

A tájékoztató egyik kiemelt mozzanata az élő mérési demonstráció volt. Egy részt vevő kolléga közreműködésével a jelenlévők gyakorlati betekintést nyerhettek az adatfelvétel folyamatába, és közvetlenül is megismerhették a tervezett mérés menetét. A demonstráció során a kivetítőn is nyomon követhették a vegetatív állapot jelzéseinek alakulását szereplési helyzetben. A bemutató ezzel nemcsak a módszertani tájékoztatást szolgálta, hanem a közreműködő szakemberek felkészülését is segítette. Az adatgyűjtésben részt vevő zenepedagógusok az előzetes egyeztetést követően adatlapokat



töltenek ki, valamint felveszik és összegyűjtik a szükséges mérési adatokat. A részvétel önkéntes és nonprofit alapon történik. Az adatgyűjtési időszak lezárását a kapott eredmények feldolgozása és elemzése követi, amely megelőzi a kutatás eredményeinek publikálását. A kutatás szakmai irányítását dr. Fábián Tímea, a KP Műhely vezetője végzi. Az

adatok feldolgozásában és az eredmények értékelésében az egyesület vezetőségének tagjai is közreműködnek, a kutatás lektorálását és szakmai felügyeletét pedig dr. Pásztor Zsuzsanna, a Kovács–Pásztor-módszer jogtulajdonosa látja el. A szakmai bemutató fontos állomást jelentett a kutatás előkészítésében, egyúttal megalapozta a részt vevő szakemberek együttműködését.

A nemzetközi szinten is egyedinek mondható kezdeményezés célja, hogy hozzájáruljon a zenei fellépéseket kísérő szorongás alaposabb megértéséhez. Az eredmények hosszabb távon segíthetik a zenepedagógusokat abban, hogy tudatosabban támogassák növendékeik felkészülését, és hatékonyabban kezeljék a szereplésekkel járó stresszt.

² Dr. Pásztor Zsuzsa: A lámpaláz leküzdése. *Parlando*. 2000/2. 18-26.
Dr. Pásztor Zsuzsa: Felkészülés szereplésre. *Zenekar*. 2002/1. 33-35.