

# Nyilvános szereplés a zeneiskolában, a felkészítés folyamata és perspektívái

Írta: Márfi Rita

Pécsi Liszt Ferenc Zeneiskola–Alapfokú Művészeti Iskola

[kovacsneमारfirita@gmail.com](mailto:kovacsneमारfirita@gmail.com)

Lektorálta: Dr. Bredács Alice Mária PhD

Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar

[alice.bredacs@gmail.com](mailto:alice.bredacs@gmail.com)

A zeneiskola a klasszikus zene megismerésének, abban való elmélyülésnek az első állomásai között van. A növendékek jónéhány olyan, impulzussal találkoznak itt, ami egész életükre hatással lehet. Az egyik ilyen fontos tapasztalás, a nyilvános szereplés. Számos szakirodalom kínál segítséget abban, hogyan kell felkészülni koncertre, vizsgára, azonban fontos kiemelni, hogy ezt a feladatot elsők között a zeneiskolai tanárok végzik. Míg a sportban arra specializálódott pszichológusok segítik a versenyzőket, a zenetanulásban nincs kifejezetten a zenei versenyek lelki-pszichés háttérét segítő szakember. Ez a feladat teljes mértékben a zenetanárookra hárul. E munka rendkívül összetett, egyrészt a szerepléssel járó változó külső hatások, másrészt a növendékek eltérő habitusa miatt. Még a legrátermettebb, határozott kiállású tanítványt is el kell látni számos jó tanáccsal, és a felkészülés adott szakaszában modellezni is érdemes a koncerthelyzetet.

A továbbiakban igyekszem bemutatni a szereplés külső és belső változóit, illetve azokat a technikákat, melyekkel hatékonyá tehető a közös munka.

Márfi Rita vagyok, huszonkét éve dolgozom zenetanárként, jelenleg a Pécsi Liszt Ferenc Zeneiskola–Alapfokú Művészeti Iskolában. A diploma megszerzése óta az alapfokú zeneoktatásban tevékenykedem, zongora tárgyat tanítok (emellett a felsőfokú zeneoktatásban is részt veszek, a 2000-es évek elejétől, a Kölcsey Ferenc Református Tanítóképző Főiskola,<sup>1</sup> illetve a Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar Zeneművészeti Intézetének oktatójaként). Szívesen foglalkozom ezzel a korosztállyal, és osztom volt zongoratanárom, Pethő István (1993) véleményét, miszerint éppoly örömmel tölt el, ha felfedezhetek ígéretes tehetségeket, mint amikor a komolyzene szeretetét plántálom el növendékeimben.

---

<sup>1</sup> 2011. szeptember 1. óta jogutódja a Debreceni Református Hittudományi Egyetem.

Kulcsszavak: alapfokú zeneoktatás, koncerthelyzet, lámpaláz, pszichológiai immunitás,<sup>2</sup> vegetatív reakciók,<sup>3</sup> reziliencia<sup>4</sup>

## Tehetségfejlesztés a zeneiskolában

A tehetségfejlesztésre, illetve a zenei képességek kibontakoztatására vonatkozó alapelveket az oktatási intézmények pedagógiai programjai tartalmazzák, így például a Pécsi Liszt Ferenc Zeneiskola–Alapfokú Művészeti Iskola Pedagógiai Programja<sup>5</sup> „*A tehetség, képesség kibontakozását segítő tevékenység*” fejezetben tárgyalja a zeneiskolai „*tehetséggondozás formáit.*”

A nemzetközi, országos és regionális versenyek mellett az iskolai növendék-, házi- és tanszaki hangversenyek nyújtanak lehetőséget arra, hogy a diákok megmutassák tudásukat.

Az intézmény Helyi Tanterve<sup>6</sup> a versenyek mellett kötelező szerepléseket is előír. Ezek a következők:

- A félévi meghallgatás, ahol azonos vagy hasonló nehézségi fokú technikai gyakorlatok és előadási darabok alapján, a tantervi követelmények teljesítésének színvonalát méri fel a tanszaki közösség.
- Az év végi vizsgán meghatározott vizsganyagból tesznek beszámolót a tanulók. Mindkét esetben az „A” és „B” tagozatos diákok külön vizsgáznak.
- Évente egy osztályhangversenyen is játszanak a növendékek. Ez egy nyilvános koncertalkalom, ahol a gyerekek bemutatják tudásukat a szülőknek, hozzátartozóknak és tanszaktársaiknak.

A zongoratanítás feladatait a Klasszikus zene Zeneművészeti ág, Billentyűs tanszak, Zongora tantárgy tanterve foglalja magába, amely a diákok kognitív, affektív és pszichomotoros

---

<sup>2</sup> „*A pszichológiai immunitás egy feltáró, védő-mozgósító-megelőző rendszer, amely képes felerősíteni a mentális egészség megőrzését támogató kompetenciákat és kiegyensúlyozni a személy és környezete közötti kölcsönhatásokat.*” (Oláh 2005, idézte: Bredács 2018:2)

<sup>3</sup> „*A test, amikor a fenyegetettséget észleli, a belső válaszok komplex sorozatával válaszol. Ha a fenyegetettség gyorsan elmúlik, a vézreakció lecsillapodik, és a fiziológiai állapotunk visszatér a normális szintjére.*” (Atkinson 1999:411)

<sup>4</sup> „*A fogalom a mérnöki fizikából került a humán területre. A társadalomtudományokban a reziliencia eredeti jelentése olyan rugalmasság, illetve reagálás, amely egy személy pszichés harmóniájának helyreállító képességére, ennek mértékére és gyorsaságára vonatkozik, valamilyen nagyobb lelki megterhelés vagy sérülés esetén.*” (az idézetben Békésre 2002 hivatkozik: Berács és Takács 2020:67)

<sup>5</sup> Pécsi Liszt Ferenc Zeneiskola–Alapfokú Művészeti Iskola Pedagógiai Programja 35–36.

<sup>6</sup> Pécsi Liszt Ferenc Zeneiskola–Alapfokú Művészeti Iskola Helyi Tanterve 52–53.

képességeinek évfolyamokra bontott fejlesztését a hangszer gazdag irodalmán keresztül írja elő. Tehát az, hogy a tanulók mások előtt is számot adnak fejlődésükről, a zeneiskolai munka szerves része, hisz a gyerekek ezeken az alkalmakon tudják bemutatni zenei kifejező eszköztáruk aktuális színvonalát. Történjen ez szakmai bizottság, vagy a szülők jelenlétében, e produkció során elvárt a felkészülés magas színvonala.

## Megküzdés mint a tehetség egyik komponense

Az, hogy ki milyen minőségben képes egy vizsgaszituációban teljesíteni, függ a stresszel való megküzdés egyéni színvonalától. E tekintetben már a hét-nyolcéves kezdő, hangszeres tanulók közt is nagy különbségek vannak. Gyakorlatom több, mint húsz éve alatt találkoztam szerényebb adottságú növendékkel, aki lassan memorizált, a zenei, technikai kihívásokat sem tudta maradéktalanul megoldani,<sup>7</sup> azonban a pódiumon tetszetősen produkált. A kisebb megakadások nem zökkentették ki, sőt képes volt néhány ütemes kihagyást is a lehető legtermészetesebben kezelni. A másik esetben egy rendkívül jó adottságokkal rendelkező kezdő tanítványom a koncertteremben még a hangszerpróbára sem volt hajlandó színpadra állni. Hiába az alapos felkészülés, a lelkiismeretes gyakorlás, úgy érezte, megbénítja a félelem. E két példa mutatja, hogy a növendékek különböző módon reagálnak a nyilvános megmérettetésre. Különösen a kezdőkre, sőt olykor még magasabb évfolyamos zeneiskolásra is jellemző, ha megkérem, mondja el a félelem okát, a „*Mi lesz, ha elrontom?*” választ kapom. Gyakori jelenség, ha a szereplés után a növendéknek értékelnie kell a teljesítményét, alig emlékszik valamire, de, ha mégis, csak a tévesztésekről számol be. Valóban, a szövegbiztonság szembevethető fokmérője egy produkciónak, azonban nem csak ez határozza meg az előadás színvonalát.

A szereplési helyzetek előtti izgalmi állapot két alapvető formája különböztethető meg: az egyik segíti, a másik gátolja a teljesítményt.

*„Az úgynevezett facilitáló szorongás azt jelenti, hogy valakire a magas izgalmi szinttel járó feladatok serkentőleg, energizálóan hatnak, kifejezetten javítják a kognitív teljesítményét, vagyis a figyelmét, emlékezeti folyamatait és a probléma megoldását. Az úgynevezett debilizáló*

---

<sup>7</sup> Hangsúlyozva, hogy e két komponens közé nem húzható éles határvonal, hisz még egy skálát sem önmagáért, mechanikusan gyakorolunk, hanem érzékeny füllel, mert ezzel alapozzuk meg az előadási darabok virtuóz, ugyanakkor intelligensen megfogalmazott elemeit.

*szorongás esetén azonban a magas izgalmi szinttel járó feladatok bénítóan hatnak a diákra, és kifejezetten csökkentik a teljesítményét.” (Fülöp 2019:173).*

Felmerül a kérdés, hogy a kognitív aspektus mellett a vizsgaszituációban tapasztalt érzelmek kontrollálásának képessége lehet-e a zenei tehetség egyik komponense?

Egyes pszichológiai immunkompetencia kutatási eredmények szerint az érzelmi kontroll az általános iskolások körében általában alacsony szintű, ráadásul az eredmények szórása magas. Ez azt jelenti, hogy a fiatal tanulók némelyikének nagyon-nagyon alacsony az érzelmi kontrollja. (Bredács 2020b). *„Az Érzelmi kontroll a kudarcok és a negatív érzelmek átalakítására hivatott, konstruktív viselkedés... Másrészt a művészeti kifejezés gyakran inkább az érzelmek megélését támogatja és nem a kontrollálását.”* (Bredács 2020a: 21, 2020b) Így az érzelmek kontrollálása egyes fiataloknál különösen nehéz lehet.

Howard Gardner az 1983-ban felállított többszörös intelligenciamodelljében – melyben hat intelligenciafajtát különböztet meg – az egyik faktor, az emocionális szabályozás:

1. nyelvi, 2. logikai-matematikai, 3. térbeli, 4. zenei, 5. testi-kinesztéziás, 6. személyes intelligencia. Ez utóbbi két összetevőből: a személyen belüli (intrapersonális) és a személyközi (interperszonális) intelligenciából áll. A személyen belüli intelligencia foglalja magába az érzéseink kontrollálását, irányítását. (Atkinson 1999) Ez alapján velünk született képesség, hogy stresszhelyzetre miként reagálunk. Azonban a legújabb kutatások arra világítanak rá, hogy az emberi agy és az emberi intelligencia plaszticitást mutat, tehát a tapasztalatok és a társas környezet hatására egész életen át képesek intenzíven fejlődni. (Dehaene 2022) Ebből adódik, hogy az érzelmi intelligencia, a pszichológiai immunkompetencia és ennek összes faktora, valamint a reziliencia is fejlődőképes.

Egy, viszonylag új koncepció szerint személyes erőforrások egész sora felel azért, hogyan kezeljük a kihívásokat, miként tudjuk a negatív hatásokat konstruktív erőforrássá formálni. Ez a pszichológiai immunkompetencia.

*„A pszichológiai immunitás mára olyan többdimenziós integrált koncepcióvá nőtte ki magát, amelyhez egy komplex működő modell tartozik, melyben a személyes, rugalmas erőforrások vagy adaptív képességek a stressz okozta lelki sérülésektől védettséget nyújtanak.”* (Bredács 2018:3)

A Pszichológiai Immunrendszer Kérdőív (PIK) foglalja össze a sikeres megküzdés 16 képességterületét. (Oláh 1999:18–20). A következőkben Bredács Alice Mária (2014:169) e képességterületek alapvető jellemzőjükkal definiált változatát mutatom be.

1. Optimizmus: hit az események kedvező alakulásában.
2. Kontrollképesség: a saját érzelmek ellenőrzésének képessége.
3. Koherenciaérzék: az életcélok, a gondolkodás, az érzések és a viselkedés összehangolása.
4. Öntisztelet és kreatív énkép: a pozitív, de reális önértékelés talaján a büszkeség, az önjutalmazás, a saját testi-lelki egészség ápolása.
5. Növekedésérzés: a saját fejlődés folyamatosságának és az önkiteljesedésnek a megélése.
6. Kihíváskeresés vagy forrásmonitorozó képesség: a fejlődésre és az újra való nyitottság.
7. Énhatékonyság-érzés vagy forrásmobilizáló képesség: erősíti a meggyőződést, a célok elérését, a helyes tevékenységek kiválasztását.
8. Forrásteremtő képesség: a találékonyság, leleményesség, alkotóképesség, amelyek segítik az élettervek, ötletek, alternatívák kialakítását, az ismeretek átstrukturálását és a megvalósítást.
9. Társas monitorozó képesség: a társas környezeti információk érzékeny és szelektív észlelése és felhasználása. Ennek pozitív irányultsága az empátia.
10. Társas mobilizáló képesség: segíti a kapcsolatteremtést, mások meggyőzését, támogatásuk megszerzését, aktivizálását és irányítását.
11. Társas forrásteremtő képesség: segíti a csoportépítést, a szervezést, az együttműködés irányítását.
12. Szinkronképesség: a környezeti változások követésének képessége a végzett tevékenységre való odafigyelés mellett.
13. Kitartás vagy célorientáció: a feladatok végigvitelének képessége, gátló körülmények mellett is, valamint a jutalom késleltetésének képessége és a magas frusztrációs tolerancia együttese.
14. Impulzivitáskontroll: az ösztönök megfékezésének, a viselkedés racionalizálásának, helyénvaló formáinak kiválasztásának képessége a várható következmények kontextusában.
15. Érzelmi kontroll: a kudarcok és a negatív érzelmek konstruktív viselkedéssé való átalakításának képessége.

16. Ingerlékenységátlás: az indulatok, a düh, és a harag feletti ésszerű kontroll gyakorlásának és konstruktív felhasználásának képessége.

Azok a növendékek, akik magas pszichológiai immunitással rendelkeznek, könnyebben alkalmazkodnak a koncerthelyzet kihívásaihoz, az esetleges kudarcok nem rombolják elköteleződésüket, képesek újragondolni, átstrukturálni eddigi gyakorlatukat és személyes erőforrásaik koncentrált mozgósításával kihívásként tekintenek a megoldandó feladatra.

## Stressz és az arousal

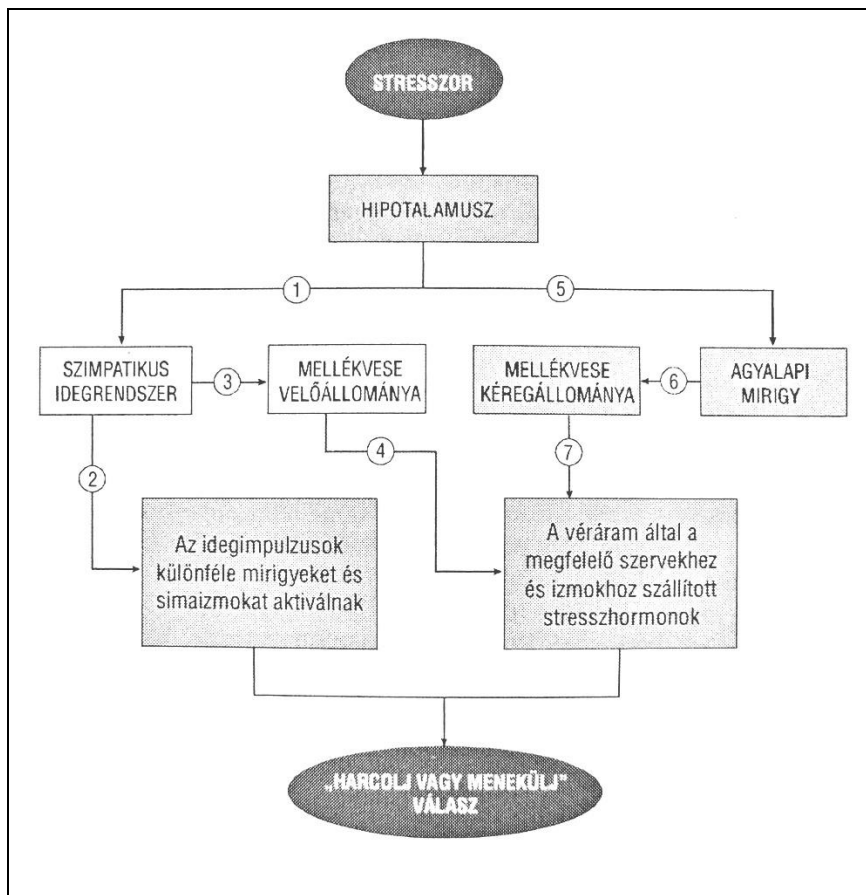
Aki már átélte a szereplés sajátos hangulatát, megtapasztalta annak fiziológiai sajátosságait is. Ilyen a szapora pulzus, a gyomorgörcs, kézremegés, légszomj, szélsőséges esetben beszűkült tudatállapot. A test készenléti funkcióba kapcsol, melyet a „*harcolj vagy menekülj*” lelkiállapottal lehet igazán szemléletesen leírni. E változásokért az arousal-rendszer felelős, és ez a Selye-féle általános adaptációs szindróma (GAS) (1976) első szakasza, az azonnali vészreakció (fokozott figyelem). Rövid ideig tart, és a szimpatikus idegrendszeri hatás fokozódik, ami a hatékony válaszadást segíti elő. Hosszabb ideje fennálló stressz esetén a második, ellenállási (rezisztencia) szakasz az alkalmazkodást biztosítja, ami a tartós hormonhatással károsítja a szervezetet. A harmadik szakaszban, amikor a stressz nem szüntethető meg, a szervezet a kimerüléssel járó fázisba lép. (Selye, 1976; Dávid, Fülöp, Patáky és Rudas, 2014 megállapításaira hivatkozik Bredács és Takács, 2020:64)

Donald O. Hebb (1995): az arousal meghatározására az éberség, izgathatóság fogalmakat használja, melynek magas szintje emocionális rendellenességként nyilvánul meg.

Míg a felfokozott lelkiállapot testi tüneteit a vegetatív idegrendszer szimpatikus ága idézi elő, a vészhelyzet elmúltával a paraszimpatikus idegrendszer gondoskodik arról, hogy a nyugalmi állapot visszaálljon. „*A vegetatív idegrendszernek ezeket a működéseit az agy bizonyos területeinek – például a hipotalamusznak [...] és a limbikus rendszer egyes részeinek – aktivitásai váltják ki. Ezeknek a területeknek az impulzusai az agytörzsi idegmagvakhoz jutnak, amelyek a vegetatív idegrendszer működését vezérlik. A vegetatív idegrendszer ezután közvetlenül irányítja az izmokat és a belső szerveket, hogy beindítsa az említett testi változásokat, valamint a mellékvese hormontermelésének szabályozásával közvetlen is részt vesz további fiziológiai reakciók előidézésében.*” (Atkinson 1999:322)

„A stresszhelyzet aktiválja a hipotalamuszt, mely két idegi-hormonális rendszert szabályoz: a szimpatikus idegrendszert s az adrenokortikális rendszert. A szimpatikus idegrendszer a hipotalamuszból érkező idegimpulzusok (1) hatására aktiválja a vezérlése alatt álló különböző belső szerveket és simaizmokat (2). Gyorsítja például a szívritmust, s kitágítja a pupillát. A szimpatikus idegrendszer jelzést küld a mellékvese velőállományának is (3), hogy bocsásson adrenalint és noradrenlint a véráramba (4). Az adrenokortikális rendszert az aktiválja, amikor a hipotalamusz egy CRF nevű vegyületet választ ki, amely a hipotalamusz alatt elhelyezkedő agyalapi mirigyre hat (5). Az agyalapi mirigy ACTH-hormont választ ki, mely a vérárammal eljut a mellékvese kéregállományába (6), ahol olyan hormonok kibocsátását serkenti, amelyek a vér cukorszintjét szabályozzák (7). Az ACTH a többi belső elválasztású mirigynek is jelzést ad, mintegy 30 további hormon kiválasztására. A különböző stresszhormonok véráram által közvetített összegződő hatása, valamint a vegetatív idegrendszer szimpatikus ágának idegi aktivitása alkotja a »harcolj vagy menekülj« választ.”

1. ábra. A „harcolj vagy menekülj” válasz.



Forrás: Atkinson, 1999:412

Ahogy korábban említettem, egy bizonyos szintig a felfokozott izgalmi állapot javítja a teljesítményt, azonban a túlzott stresszreakció minden esetben rombolja azt. Ha ez az állapot többször ismétlődik, és a tanár nem ad kapaszkodót a téves beidegződés kezeléséhez, az teljesítményszorongást válthat ki. Ez, egy állomásról állomásra nyomon követhető folyamat, a koncerten.

A következő táblázat a teljesítményszorongás tüneteit mutatja be sportolók és zenészek esetében.

1. táblázat. A teljesítményszorongás kialakulása.

<b>A teljesítmény-szorongás kialakulásának állomásai</b>	<b>A teljesítményszorongás tünetei sportolóknál</b>	<b>A teljesítményszorongás tünetei zenészeknél</b>
Magas stresszszint a teljesítmény miatt	Az erős stressz motiválhat is egy sportolót, hogy a legjobbat hozza ki magából, de szorongáshoz is vezethet.	Felfokozott érzelmi állapot a szereplés előtt, ami egy bizonyos mértékig javítja, ezután pedig már rontja a produktumot.
Adrenalinlöket	A kihívással szembesülve a testet elönti az adrenalin, a sportoló „küzdj vagy menekülj” állapotba kerül.	A testi tünetek intenzíven jelentkeznek (kézremegés, fokozott izzadás, szapora légzés...).
A testi feszültség gátolja a készségeket	A feszültség megbénítja az izmokat, akadályozza a készségeket, a sportoló nem képes a normális szinten teljesíteni.	Az izmok befeszülnek, a bénító félelem érzése eluralkodik a szereplőn.
Fokozott tudatosság	A sportoló ügyetlennek érzi magát, a figyelmét az általában automatikus mozgások és cselekvések végrehajtására irányítja.	A produkció közben spontán bevilanó gondolatok, melyek a darab aprótechnikai kidolgozottságára irányulnak (pl. az ujjrendre).
Lefagyás és még több hiba	Ahogy a szorongás és a feszültség csúcsra jár, a sportoló lefagy, nem képes kivitelezni a feladatot, és még több hibát vét.	Az újszerű gondolkodás felborítja a koncentrációt, szövegbizonytalanságot eredményez.



A teljesítmény-szorongás kialakulásának állomásai	A teljesítményszorongás tünetei sportolóknál	A teljesítményszorongás tünetei zenészeknél
Negatív belső monológ	Az énbeszéd kritikusabbá és negatívabbá válik, a hibákra és a vélt gyengeségekre koncentrálnak.	A szereplő csak a hibára figyel, képtelen „továblendülni”.
Még több hiba	A negatív belső monológ fokozza a szorongást, még jobban eltereli a figyelmet a feladatról, s ez még több hibához vezet.	A negatív belső monológ miatt teljesen szétesik a koncentráció, amely további hibákat generál.

Forrás: Hemmings, 2018:244–245, Márfi kiegészítésével 2024

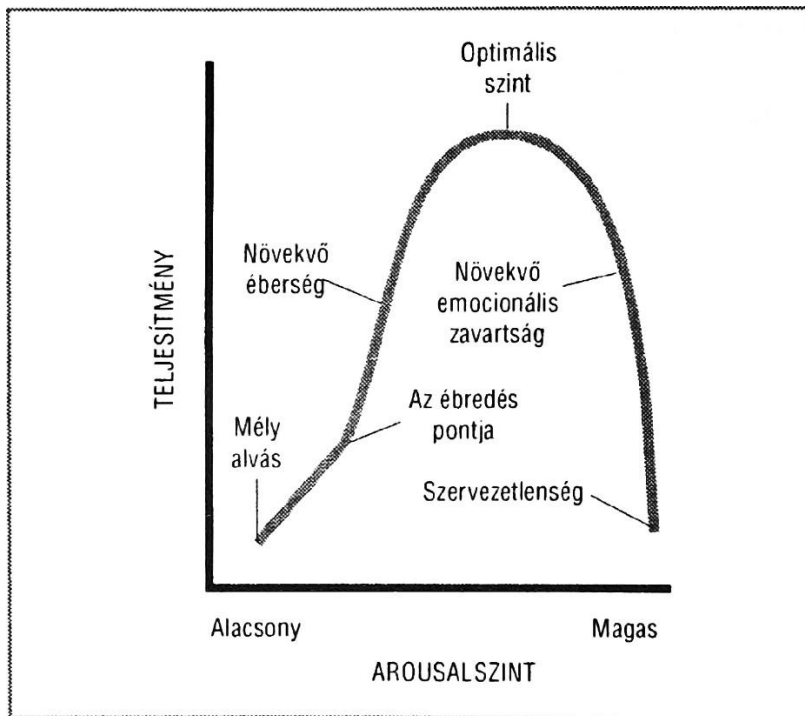
Az ismétlődő kudarcélmény a teljesítményszorongás mellett rombolja a növendék önértékelését, a későbbi jó teljesítményébe vetett hitét. Tanult tehetetlenségről akkor beszélünk, ha a növendék a vártnál gyengébben szerepelt, és ez a sikertelenségérzés rögzül nála (Overmier és Seligman 1967; Seligman és Maier 1967). Ezt követően már nem hiszi, hogy bármilyen befolyása lenne cselekedetei következményeire, például a több gyakorlás sikerhez vezetne. Ez a meggyőződés rombolja a motivációját, és negatív hatással van a későbbi eredményeire. (Carver és Scheier 2006)

Különösen fontos tehát, hogy a tanár tisztában legyen a hibázáshoz vezető folyamat és e tendencia sajátosságaival, hisz így tudatos segítséget nyújthat a jövőben a felkészülés és a szereplés utáni időszakban egyaránt.

A legjobb teljesítmény az emocionális arousal közepes szintje mellett várható. Ébredéskor az arousal szint alacsony, ekkor nem lennének képesek magas szinten teljesíteni. Az arousal-görbe alakulását a feladat komplexitása is befolyásolja. (Atkinson 1999)

*„Az ábra az emocionális arousal és a teljesítmény hatékonysága közötti feltételezett kapcsolatot mutatja be. A görbe pontos alakja a feladattól és a viselkedéstől függően változik. (Hebb, 1972 nyomán)”*

## 2. ábra. Az emocionális arousal és a teljesítmény



Forrás: Atkinson 1999:336

„Az arousal optimális szintje és a görbe alakja a különböző feladatoknál eltérő. Egy egyszerű, jól begyakorolt rutinfeladat sokkal kevésbé érzékeny az emocionális arousal általi megzavarásra, mint a bonyolultabb tevékenységek, melyek számos gondolkodási folyamat integrációjától függenek.” (Atkinson 1999:335) Ezért gyakorló zenetanárként mindig ügyelek arra, hogy jól előkészített repertoárral szerepeljenek a növendékeim, így lehetőségük nyílik a koncert közben mozgósított energiát az élményszerű előadásra fordítani. Ennek alapvető feltétele, hogy a zeneművet a tanítványok képességeihez mérten, közösen választjuk ki, úgy, hogy az tükrözze személyiségüket.

„Világos célok, releváns visszajelzés, egymással egyensúlyban álló feladatok és képességek esetén a szinkronicitás, a tevékenységgel való eggyé válás, a pszichés energia maradéktalan igénybevétele valósulhat meg, amikor egész lényünk, testünk és lelkünk optimális működési állapotba kerül, amit élményszinten »áramlatként« vagy tökéletes élményként tapasztalunk meg” (Oláh 1999:15) Ez az élmény a legerősebb motiváció, amely erősíti a szereplési vágyat, és leküzdhetővé teszi a vizsgaszorongást.

## A lámpaláz okai

Gyakorló zenetanárként számtalanszor találkoztam az „*otthon még ment*” jelenséggel. Ez azt jelenti, hogy a tanítvány megszokott környezetben, a családtagok előtt hibátlanul el tudta játszani a zeneművet, azonban órai körülmények között a szöveg és technikai biztonság olyannyira megingott, hogy a zenei megvalósításra már nem jutott energiája. Ekkor, kivétel nélkül, minden növendékem magát hibáztatta, ugyanakkor nem tudták megmagyarázni a teljesítményromlás okát.

A különböző környezeti tényezők jelentős zavaró hatással bírnak a gyakorlás során elmélyített feltételes reflexláncok lejátszódásában. (Duffek 2015) A zongoristák esetében az, hogy nem tudják magukkal vinni a hangszerüket, állandó alkalmazkodásra vannak ítélve, a zenészlét velejárója. További külső tényező, a szokatlan környezet, ahol a legbanálisabb impulzus, mint az otthonitól eltérő világítás, akusztikai sajátosságok, vagy akár illatok is megzavarhatják a koncentrációt.

Varró Margit (1989) a lélektani játékgátlások okát a belső történések elégtelenségére vezette vissza. A zenei előadáskor ezek a belső történések tudatalattiak maradnak, viszont, ha ez a gyorsan zajló folyamat zavart szenved, az szövegtévesztést eredményez. Saját példával tudom ezt bemutatni. Wolfgang Amadeus Mozart egyik variációjában egy díszítést sehogy sem sikerült hiba nélkül eljátszanom. Hiába a sok gyakorlás, úgy éreztem, egyre bizonytalanabb az adott zenei terület. Már előre rettegettem, hogy a koncerten sem tudom majd megoldani. Végül lelassítva, hangszer nélkül sokszor átgondoltam a virtuóz szakaszt, és világossá vált, hogy a gátlást a helytelen időelképzelés okozta, azaz a kivitelezés tempója meghaladta a zenei elképzelés sebességét. Habár ez a tempóforszírozás nem volt szembetűnő, de épp olyan fokúnak bizonyult, amely egyfajta görcsöt eredményezett. Ezzel a szemléletváltással sikeresen orvosoltam a problémát.

A tanár túlzott elvárása – amikor a növendék képességeihez igazított, megfelelő mértékű kihívás feltétele csorbul – szintén szorongáshoz, koncerthelyzetben instabil teljesítményhez vezet. A növendék próbál megfelelni a képességeit meghaladó elvárásoknak, azonban ez idővel felőrli a motivációját, hisz soha nem tapasztalhatja meg azt a felemelő érzést, „*aminek következtében megváltozik az időérzékelése, és vég nélkül is megmaradna ebben a belefeledkezett állapotban [...]*” (Csíkszentmihályi 2010:120.) A tanár a sikerhajszolás közben megfosztja növendékét a koncertezés lényegétől. A hangverseny szereplés csupán egy végrehajtandó feladat színvonalára csökken, ami a lámpalázzal való küzdelemről szól.

*„Ezek a tanárok annyira vágyják a tökéletes megoldásokat, hogy minden olyan esetet, amikor eltérést tapasztalnak az ideálisan elképzelhető megoldástól, tragikus fogyatékoságnak tekintenek, és így is közvetítik tanítványuk felé.” (Duffek 2015:142)*

Varró Margit szerint a kisebbségi érzésből fakadó lámpaláz egyik példája, a szülők *„ostoba bánásmódja”*. (Varró 1989:265–266)

Sokéves tanítási gyakorlatom alatt sajnos én is találkoztam olyan szülővel, akik sportot űztek abból, hogy minél több versenyen szerepeljen a gyermekük. Ez a tanuló mentális és a fizikai egészségét is komolyan veszélyeztetheti, hisz a gyermeknek a napja is 24 órából áll, és a folyamatos felfokozott munkatempó felemésztja az energiáit. Nincs ideje a feltöltődésre, az egyszerű semmittevéésre, amikor csak azzal a tevékenységgel foglalkozik, ami kikapcsolja, amiben elmerül.

A zeneiskolában különös figyelemmel kell lennünk az értékelés stílusára. Az egyéni oktatás sajátossága, hogy a növendékek felkészülésének minőségét óráról órára ellenőrizhetjük, és ez az önkontroll fejlesztésének a legjobb eszköze. Miután elhangzott a zenemű, rendszeresen kérem a tanítványimtól, hogy mondják el véleményüket a produkcióról. A cél, hogy ne csupán a tévesztéseket tudják felidézni, hanem azokat a zenei megoldásokat is, amelyekkel elégedettek voltak, és természetesen azokat is, amelyeket a következő eljátszás alkalmával javítanának.<sup>8</sup> Meglepő, hogy ez még egy makulátlan teljesítményt nyújtó diáknak is milyen nehéz feladat. A túlzott önkritika különösen pubertás korra jellemző. *„A művészetek iránt vonzalmat érző kamaszoknál a kamaszkor lehetséges identitászavarai és a művészt jellemző sajátos lelki alkat problémái összeadódnak, ugyanakkor a művészet gyakorlása a személyiségre fejlesztően hat. A művészettel foglalkozó egyrészt élményein keresztül jobban megismeri személyiségének szélsőségeit, másrészt a művészi tevékenységgel fejlődik az önismeret és az önmegvalósítás.”* (Bredács 2014:171) Ebben az időszakban még inkább fontos a zenetanár empatikus, segítő kritikája. Kis túlzással azt is mondhatnám, hogy hibázni ér, hiszen nem vagyunk robotok, számos, korábban említett tényező befolyásolja az előadást, viszont fontos és tanulható, hogy a tévesztést ne kövesse pánikreakció. E hozzáállás megalapozása az alapfokú zeneoktatás egyik legfontosabb feladata, és egyben kiváló helyszíne, hisz az egyéni órák lehetőséget adnak arra, hogy a tanár az életkori és egyéni sajátosságok figyelembevételével minden tanulónak külön tervet dolgozzon ki, a kognitív, affektív és a pszichomotoros területek fejlesztésére.

---

<sup>8</sup> Fontosnak tartom, hogy először a jó megoldásokat sorolják.

## Gondolatok a rezilienciáról

„A reziliencia nem más, mint rugalmas ellenállóképesség, azaz olyan képesség, amely lehetővé teszi, hogy erőteljes, meg-megújuló vagy akár sokszerű külső hatásokhoz az egyén sikeresen adaptálódjék, és gyorsan vissza tudja nyerni eredeti, jó állapotát, testi-lelki szenvedés vagy nehéz élethelyzetek átélése után.” (Connor és Davidson 2003 idézi: Fülöp 2019:179)

A rezilienciát Vasziliy Blumenstein és Nyikolaj Hudadov (1980) jelentős személyiség-tulajdonságoknak nevezi többek között a versenyzők következő személyiségjegyei alapján:

- a kitűzött célra törekvés,
- stabilitás a verseny közben jelentkező kudarcokkal és a kedvezőtlen körülményekkel szemben.

A következő táblázat részletes összefoglalója azoknak az adaptív képességeknek, melyek birtokában eredményesen kezelhető a szereplési szorongás, egyúttal kijelöli a pedagógus számára a hatékony segítségnyújtás területeit.

2. táblázat. Karen Reivich és Andrew Shatte, illetve Paul Ch. Donders reziliencia-modelljének, valamint Oláh Attila pszichológiai immunkompetencia modelljének szerkezete.

Reivich és Shatte reziliencia-modellje Forrás: Reivich és Shatte, 2002	Donders reziliencia-modellje Forrás: Donders, 2019	Oláh Attila pszichológiai immunkompetencia modellje Forrás: Oláh, 2005
<p><b>ss1. Pszichikum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pszichikai rugalmasság</li> <li>– kitartás</li> <li>– pszichikus erő</li> </ul> <p><b>2. Mentalitás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mentális rugalmasság</li> <li>– figyelem</li> <li>– több szempont beépítése</li> </ul> <p><b>3. Érzelmek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– érzelmi rugalmasság</li> <li>– érzelmi önszabályozás</li> </ul> <p><b>4. Spiritualitás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– spirituális rugalmasság</li> <li>– elkötelezettség az értékek iránt</li> <li>– mások értékeinek és elképzeléseinek tolerálása</li> </ul>	<p><b>1. Érzelmi stabilitás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– megbékélés a múlttal</li> <li>– megbocsátás tanulása</li> </ul> <p><b>2. Reális optimizmus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a bizalom elnyerése</li> <li>– az önbizalom fejlődése</li> <li>– hálás életvitel</li> <li>– egészséges örömök</li> </ul> <p><b>3. Problémamegoldás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– fókuszálás</li> <li>– konstruktív elemzés</li> <li>– improvizáció</li> </ul> <p><b>4. Egyéni képességek kamatoztatása</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– egyéni képességek felismerése</li> <li>– fejlesztése</li> <li>– kamatoztatása</li> <li>– mesterré válás</li> </ul> <p><b>5. Önfegyelem</b></p>	<p><b>1. Megközelítő-monitorozó alrendszer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– optimizmus</li> <li>– koherenciaérzék</li> <li>– növekedésérzés</li> <li>– kontrollérzés</li> <li>– öntisztelet</li> <li>– személyes forrásmonitorozó képesség</li> <li>– társas forrásmonitorozó képesség</li> </ul> <p><b>2. Mobilizáló-alkotó-végrehajtó alrendszer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– személyes forrásmobilizáló képesség</li> <li>– társas forrásmobilizáló képesség</li> <li>– személyes forrásteremtő képesség</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– húsmérföldes út</li> <li>– egészséges életvitel (testmozgás, alvás, táplálkozás)</li> <li>– elcsendesedés</li> <li><b>6. Tudatosság és szenvedély</b></li> <li>– egészséges tudatosság</li> <li>– szenvedély, hobbi</li> <li>– értelmes cél</li> <li><b>7. Egészséges kapcsolatok</b></li> <li>– kedvesség</li> <li>– empátia</li> <li>– kapcsolatépítés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– társas forrásteremtő képesség</li> <li><b>3. Önszabályozó alrendszer</b></li> <li>– kitartás</li> <li>– szinkronképesség</li> <li>– impulzivitáskontroll</li> <li>– érzelmi kontroll</li> <li>– ingerlékenységgtátlás</li> </ul>
--	--	---

Forrás: Bredács és Takács 2020:71

Különösen versenyre készítés során, amikor a szereplési rutin megszerzése miatt a diák számos hangverszenyen játssza el repertoárját, valamint az otthoni gyakorlás időtartama is megsokszorozódik, fontos, hogy milyen rugalmasan képes alkalmazkodni a felfokozott munkatempóhoz. Ez az időszak megterhelő a család számára is, hiszen az órarend szerinti időpontokon kívül még a versenyfelkészítő foglalkozásokat is be kell építeni a napi tevékenységekbe. A növendék önmagával szemben állított elvárásai megnőnek, hiszen szeretne a lehető legjobban felkészülni, és egy-egy kevésbé sikerült előadás után hajlamos eltúlozni a hibákat. Az, hogy milyen gyorsan tud átlendülni a pillanatnyi hullámvölgyön, tulajdonképpen a reziliencia fejlődésének képessége, és az eredményes felkészítés egyik fontos eleme.

## Mit tehet a tanár?

A szereplés sikerének egyik legfontosabb kritériuma, hogy növendékünk képességeinek megfelelő anyagot jelöljünk ki. Különösen az első szereplés alkalmával célszerű könnyebb darabot választani.

Elegendő mennyiségű és fokozatosan nehezedő szereplési lehetőséget biztosítunk. A koncertszituációt modellezhetjük is, melynek egyik módja, ha videófelvételt készítünk az órán. Annak, hogy rögzítjük a produkciót, nem csak módszertani haszna van, hisz a felvételt elemezve csiszolható az előadás, hanem a szereplést kísérő vegetatív folyamatokat is stimuláljuk.

A megfelelő repertoárt kiválasztása mellett fontos, hogy elég időt hagyjunk a koncertanyag tökéletesítésére, azonban ügyelni kell arra is, hogy a tanítvány a darabokat ne

játssza túl. A normáltól eltérő, rövidebb tanulási fázissal óriási traumát kockáztatunk, viszont az anyagot nem lehet a végtelenségig sem gyakorolni. A formaidőzítés a sikeres produkció elengedhetetlen feltétele. Ezt azért kell megemlíteni, mert a nyilvános szereplésre készítés egyik legfontosabb tanári kompetenciája, az időhatékony munkafolyamat megtervezése. Különösen verseny kapcsán gyakori probléma, hogy a felkészülés hosszú időintervalluma (4-6 hónap) alatt fenntartsuk növendékünk motivációját. Vizsgálatok igazolták, hogy az aktív tanulási idő növelésével a teljesítmény színvonala is emelkedik, azonban egy pont után pihenésre van szükség. Ez az iskolai tanulás Caroll-féle modellje, amely a tanári differenciálást a tanulási idő különbözőségeihez köti. (Lukács 1992, ugyanezt idézi: Báthory és Falus 1997) Érdemes tehát kalkulálni a vizsgaanyag „*pihentetésével*” és ismétlésével is, ezáltal újabb, hatékony impulzusok és perspektívák segítik megtartani a növendék aktív figyelmét. A repertoár kiválasztása mellett számolni kell a hátráltató tényezőkkel is például egy betegség, amely megszakíthatja a munkát, megterhelőbb iskolai feladatok, melyek befolyásolják a gyakorlás mennyiségét és minőségét. Amennyire lehetséges, törekedni kell arra, hogy a diák stabil emocionális bázissal üljön ki a pódiumra, érezze, hogy felkészült, a rendelkezésre álló időt produktívan használta.

Ahogy az élsportban, úgy a zenetanulásban a teljesítményt számos kognitív és személyiségbeli tényező befolyásolja. A koncerten gyakorlatilag mindenki felkészülten lép a pódiumra, azonban a produkció sikerében a mentális tényezők játszó a legfontosabb szerepet. (Gulyás 1983, Nábrádi 2015) A támogató háttér megteremtése ezért elengedhetetlen. „*A szorongás keltette regresszív állapotban fontos a megbízható társ, aki bizonyos fókig szülői szerepben van. A közelség, a fokozott figyelem, az érzelmi odafordulást kifejező biztatás ilyenkor szorongáscsökkentő pszichológiai gyógyszer [...]*” (Buda 2002:377–378) A tanári szerep komplexitását mutatja, hogy a szakmai fogások átadásán túl, segítő társa a növendéknek. Feladata nem ér véget a zeneművek technikai kidolgozásával, stabil érzelmi védőhálót kell nyújtania.

Csíkszentmihályi Mihály (2010) az oktatási sikerek kulcsát szintén a támogató légkör megteremtésében látja, mely szerint nem elegendő a pusztán információátadás, legalább annyira fontos, hogy a diákok örömeiket leljék abban, amit csinálnak.

Minden osztályhangverseny, növendékhangverseny a közös munka formatív értékelésének állomása, amely alkalmat ad arra, hogy a tanítvánnyal együtt kiértékeljük a produkciót. Itt a tanár nem az ítéző, hanem a segítő társ szerepét tölti be. Fontosnak tartom a

pozitív megerősítést, ezért először mindig az elhangzott, jó megoldásokat vesszük számba, ezután elemezzük a további, gyakorlást igénylő feladatokat.

Tisztában kell lennünk azzal, hogy a tanítási folyamatot egyszer le kell zárni. Gyakori jelenség, hogy a mester közvetlenül a szereplés előtt, a pódiumra lépés pillanatáig instruálja a növendéket, ezzel gátolva a teljesítményhelyzetre való érzelmi hangolódást. Kovács Sándor a szereplést megelőző néhány napon már kevés gyakorlást javasol, épp a formaidőzítés miatt. *„Úgy oszd be a gyakorlásodat, hogy a munkaképességed és a frissességed legnagyobb foka a hangverseny órájára essék.”* (Kovács 1960:59)

## Összefoglalás

Zeneiskolásként, és a másik oldalról, pedagógusként is többször átéltem a koncerthelyzet sajátos hangulatát. Egy-egy produkció mögött hosszú hónapok kitartó, következetes munkája van, így természetes, ha a diák és a tanár is a legjobb formáját szeretné nyújtani a szereplés napján. Ez az időszak a tanulónak és mesterének is a fokozott egymásra figyelés periódusa. A zeneiskola nem csupán lehetőséget kínál, de pedagógiai programja kötelező szereplési alkalmakat is előír. Ezt a növendékek gyakran teherként élik meg. Zenetanárként az egyik legfontosabb feladatomban tartom, hogy ezen a hozzáálláson változtassak. Felelősségemnek érzem, hogy a gyerekek megértsék, az izgalom a koncertszituáció természetes kísérője, nem szükséges elnyomni, hanem helyes irányba terelve a szereplés jó élménnyé válhat. Tanulmányomban ehhez a munkához adok támpontokat. Bemutatom a stresszhelyzetre adott vegetatív reakciók mechanizmusát. Gyakorlati példán szemléltetem a vizsgaszorongás kialakulásának folyamatát, melynek állomásai egyben beavatkozási pontok is, ahol segítséget nyújthat a zenetanár. Végül, a teljesség igénye nélkül, összegyűjtöttem néhány jó tanácsot a felkészülés időszakához. Szándékosan emeltem ki a munkafolyamat *„hogyan”* aspektusát, mert hiszek abban, hogy olykor a képességet látszólag meghaladó feladattal is megbirkóznak a diákok, ha támogató légkörben dolgozhatnak.



## Felhasznált szakirodalom

Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J. Bem, Susan Nolen-Hoeksema (1999): Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest.

Báthory Zoltán, Falus Iván (1997): Pedagógiai Lexikon I. kötet. Keraban Könyvkiadó, Budapest.

Vaszilij Blumenstein, Nyikolaj Hudadov (1980): A sportoló személyiségjegyi és a sikeres sporttevékenység. In: Nádori László (szerk.): Az edzés és versenyzés pszichológiája. Medicina, Sport, Budapest.

Bredács Alice (2018a): A pszichológiai immunitás és a megküzdő képesség fejlesztése a művészetpedagógia eszközeivel: problémák és lehetőségek. Parlando zenepedagógiai folyóirat (60) 1. Letöltés: [https://www.parlando.hu/2018/2018-1/Bredacs\\_Alice.pdf](https://www.parlando.hu/2018/2018-1/Bredacs_Alice.pdf) 2024.01.02.

Bredács Alice (2020b): Beszámoló a Moholy-Nagy vizuális Modulok – a 21. század képi nyelvének tanítása projekthez kapcsolódó pszichológiai immunrendszer utómérési eredményeiről (1. rész – a vizsgált sokaság bemutatása és a középiskolások eredményeinek elemzése), Parlando. 5. [https://www.parlando.hu/2020/2020-5/Bredacs\\_Alice.pdf](https://www.parlando.hu/2020/2020-5/Bredacs_Alice.pdf) 2024.01.02.

Bredács Alice (2020b): Beszámoló a Moholy-Nagy vizuális Modulok – a 21. század képi nyelvének tanítása projekthez kapcsolódó pszichológiai immunrendszer utómérési eredményeiről (2. rész – Az általános iskolások eredményeinek elemzése), Parlando, 6. URL: [https://www.parlando.hu/2020/2020-6/Bredacs\\_Moholy-Nagy.pdf](https://www.parlando.hu/2020/2020-6/Bredacs_Moholy-Nagy.pdf) 2024.01.02.

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. Letöltés: [http://www.eltereader.hu/media/2014/12/Szabolcs\\_Garai\\_Nevelestud\\_READER.pdf](http://www.eltereader.hu/media/2014/12/Szabolcs_Garai_Nevelestud_READER.pdf) 2024.01.02.

Bredács Alice és Takács Kíra (2020): A stresszel való megküzdőképesség fejlesztése az iskolában a reziliencia és a pszichológiai immunitás eszközeivel. Iskolakultúra 30 (3). Letöltés: <http://www.iskolakultura.hu/index.php/iskolakultura/article/view/33037/32573> 2024. 01.02.

Buda Béla (2002): A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései. Animula Kiadó, Budapest.

Charles S. Carver, Michael F. Scheier (2006): Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest.

Chieftetz Anna (2018): Minden a pszichológiáról: izgalmasan és látványosan. Bookline, Budapest.

Csíkszentmihályi Mihály (2010): Tehetséges gyerekek. Nyitott Könyvműhely, Budapest.

Duffek Mihály (2015): Zongora szakmódszertan személyes hangolásban. Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen.

Fülöp Márta (2019): A versenyek és a versengés szerepe a tehetségek kibontakozásában. In: Bajor Péter, Balogh László, Bucsi Szabó Zsolt, Polonkai Mária, Révész György Béla (szerk.): A tehetség kézikönyve. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, Budapest. Letöltés: [https://tehetseg.hu/sites/default/files/kezikonyv/nk\\_mind\\_0.pdf](https://tehetseg.hu/sites/default/files/kezikonyv/nk_mind_0.pdf) 2023.06.14.

Donald O. Hebb (1995): A pszichológia alapkérdései. Gondolat–Trivium, Budapest.

Kovács Sándor (1960): Hogyan gyakoroljunk? Zeneműkiadó Vállalat, Budapest.

Nábrádi Zsófia (2015): A sport és a testedzés pszichológiája. In: Balogh László (szerk.): Bevezetés a sportdiagnosztikába. Campus Kiadó, Debrecen. Letöltés: [https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload\\_documents/bevezetes-a-sportdiagnosztikaba.pdf](https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/bevezetes-a-sportdiagnosztikaba.pdf) 2023.12.12.

Oláh Attila (1999): A tökéletes élmény megteremtését serkentő személyiségtényezők serdülőkorban. Iskolakultúra 1999/6–7 Letöltés: <https://www.iskolakultura.hu/index.php/iskolakultura/article/view/19076/18866> 2024.01.02.

Pécsi Liszt Ferenc Zeneiskola–Alapfokú Művészeti Iskola Pedagógiai Programja Letöltés: [http://zeneiskolapecs.hu/images/Alapdokumentumok/2021-2022/Pedag%C3%B3giai\\_Program\\_P%C3%A9cs\\_Liszt\\_2021.09.02-t%C5%91.pdf](http://zeneiskolapecs.hu/images/Alapdokumentumok/2021-2022/Pedag%C3%B3giai_Program_P%C3%A9cs_Liszt_2021.09.02-t%C5%91.pdf) 2024.01.03.

Pécsi Liszt Ferenc Zeneiskola–Alapfokú Művészeti Iskola Helyi Tanterve Letöltés:  
[http://zeneiskolapecs.hu/images/Alapdokumentumok/2021-2022/Pedag%C3%B3giai\\_Program\\_P%C3%A9cs\\_Liszt\\_2021.09.02-t%C5%91.pdf](http://zeneiskolapecs.hu/images/Alapdokumentumok/2021-2022/Pedag%C3%B3giai_Program_P%C3%A9cs_Liszt_2021.09.02-t%C5%91.pdf)  
2024.01.04.

Stanislas Dehaene (2022): A rugalmas agy – Miért tanulunk hatékonyabban, mint a gépek?  
Typotex Kiadó, Budapest.

Varró Margit (1989). Zongoratanítás és zenei nevelés. Editio Musica, Budapest.

Márfi Rita

## **CURRICULUM VITÆ**

Márfi Rita 1978. október 8-án született, Kecskeméten. Általános iskolai tanulmányait Páhin, zenei tanulmányait a kiskőrösi Állami Zeneiskola Zongora szakán végezte, majd 1993-ban sikeresen felvételizett a kecskeméti Kodály Zoltán Zeneművészeti Szakközépiskolába. Ezt követően 1997-től a debreceni Liszt Ferenc Zeneművészeti Főiskolán (jelenleg Debreceni Egyetem Zeneművészeti Kar) folytatta tanulmányait, zongoratanár-kamaraművész diplomáját 2001-ben vette át.

Oklevele megszerzését követően Debrecenben, a Muzsikáló Egészség Alapítványi Alapfokú Művészetoktatási Intézményben kezdte meg zenetanári tevékenységét, ahol a növendékek hangszeres kompetenciáit a zenei munkaképesség gondozás technikáival is fejlesztette. A Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pedagógia tanár szakán 2002 és 2006 között folytatta tanulmányait, majd 2007-ben szakvizsgázott pedagógus (tehetségfejlesztés, tehetséggondozás) oklevelet szerzett. Ezt követően 2013-ig a Kölcsey Ferenc Református Tanítóképző Főiskolán (jogutódja a Debreceni Református Hittudományi Egyetem) zongora tárgyat tanított az ének-zene műveltségterület hallgatóiának, emellett 2007-től 2013-ig a Kodály Zoltán Zeneművészeti Szakgimnázium és Zeneiskola – AMI tanáraként korrepetíció és zongoratanári feladatköröket látott el. A Debreceni Egyetem Zeneművészeti Karán, 2011-ben okleveles zongoratanár szakképzettséget szerzett.

Márfi Rita 2013-ban családjával Pécsre költözött. A régióban először a komlói Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskolában kapott státuszt. Ezt követően, 2014-től a mai napig a Pécsi Liszt Ferenc Zeneiskola – Alapfokú Művészeti Iskola zongoratanáraként tevékenykedik. Gyakorlatának szerves része a zenei versenyekre történő felkészítés, növendékei országos és nemzetközi megmérettetéseken értek el helyezéseket. E munka során rendkívül fontosnak tartja a technikai tudás mellett, a mentális erőforrások mozgósítását és fejlesztését, melyről már több dolgozatot is írt. Az alapfokú hangszeroktatás mellett 2017-től a Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar Zeneművészeti Intézet óraadó oktatója, zongora kötelező tárgyat tanít.