



**VILNIAUS UNIVERSITETAS
ŠIAULIŲ AKADEMIJA**

MUZIKOS PEDAGOGIKOS MAGISTRO STUDIJŲ PROGRAMA

RASA ŠAKALIENĖ

Magistrantūros studijų baigiamasis darbas

**SCENOS BAIMĖS ĮVEIKOS GALIMYBĖS PAAUGLYSTĖS
LAIKOTARPIU MOKANTIS GROTI GITARA
MUZIKOS MOKYKLOJE**

Darbo vadovas: doc. dr. Vytautas Žalys

Šiauliai, 2022

**Studijuojančiojo, teikiančio baigiamąjį darbą,
GARANTIJA**

WARRANTY of Final Thesis

<i>Vardas, pavardė</i> <i>Name, Surname</i>	Rasa Šakalienė
<i>Padalinys</i> <i>Faculty</i>	Šiaulių akademija Šiauliai Academy
<i>Studijų programa</i> <i>Study Programme</i>	Muzikos pedagogikos magistro studijų programa Music education. Master degree study program
<i>Darbo pavadinimas</i> <i>Thesis topic</i>	Scenos baimės įveikos galimybės paauglystės laikotarpiu mokantis groti gitara muzikos mokykloje Possibilities of Overcoming Stage Fright During Adolescence while Learning to Play the Guitar in the Music School
<i>Darbo tipas</i> <i>Thesis type</i>	Baigiamasis darbas Final Thesis

Garantuojau, kad mano baigiamasis darbas yra parengtas sąžiningai ir savarankiškai, kitų asmenų indėlio į parengtą darbą nėra. Jokių neteisėtų mokėjimų už šį darbą niekam nesu mokėjęs. *I guarantee that my thesis is prepared in good faith and independently, there is no contribution to this work from other individuals. I have not made any illegal payments related to this work.*

Šiame darbe tiesiogiai ar netiesiogiai panaudotos kitų šaltinių citatos yra pažymėtos literatūros nuorodose. *Quotes from other sources directly or indirectly used in this thesis, are indicated in literature references.*

Aš, Rasa Šakalienė, pateikdamas (-a) šį darbą, patvirtinu (pažymėti)
I, Rasa Sakaliene, by submitting this paper confirm (check)

X

Embargo laikotarpis
Embargo Period

Prašau nustatyti šiam baigiamajam darbui toliau nurodytos trukmės embargo laikotarpį:
I am requesting an embargo of this thesis for the period indicated below:

_____ mėnesių / months
(embargo laikotarpis negali viršyti 60 mėn. / an embargo period shall not exceed 60 months).

X Embargo laikotarpis nereikalingas / no embargo requested.

Embargo laikotarpio nustatymo priežastis / Reason for embargo period:

Šakalienė R. Scenos baimės įveikos galimybės paauglystės laikotarpiu mokantis groti gitara muzikos mokykloje: magistro baigiamasis darbas/ vadovas doc. dr. Vytautas Žalys; Vilniaus universiteto Šiaulių akademija, Edukologijos institutas. – Šiauliai, 2022. – 71 p.

SANTRAUKA

Muzikantas – atlikėjas išgyvena savyje daugybę įvairių emocijų, susijusių su kūrybine veikla scenoje. Viena jų – scenos baimė, kuri įvairiomis formomis ir būdais vienaip ar kitaip daro įtaką atlikėjo veiklai. Įtampa, kurią atlikėjai patiria, veikia nevienodai. Vieniems ji padeda o kitiems trukdo. Todėl svarbu ieškoti šios baimės įveikos būdų. Tyrimo objektas – muzikos atlikėjo scenos baimė ir jos įveikos galimybės. Tyrimo tikslas – įvertinti muzikos atlikėjo scenos baimės įveikos galimybes. Tyrimui įgyvendinti išskirti 4 uždaviniai, pasitelkti teoriniai ir empiriniai metodai. Tyrime dalyvavo 9 respondentai: 3 Rokiškio Rudolfo Lymano muzikos mokyklos gitaros instrumentu grojantys mokiniai, 3 Rokiškio Rudolfo Lymano muzikos mokyklos mokytojai-metodininkai, 3 Lietuvoje ir užsienyje koncertuojantys muzikos atlikėjai.

Išanalizavus mokslinę, metodinę literatūrą ir atlikus kokybinį tyrimą galima teigti, kad: siekiant muzikos atlikime įgyvendinti kompozitoriaus muzikos kūrinysje įkūnytą sumanymą, atlikėjas fizine ištvėrme, judesių tikslumu, koordinacijos gebėjimais turi pasižymėti visą gyvenimą; teigiami emociniai išgyvenimai muzikos mokykloje būtini susidomėjimui sužadinti, giliau įsiminti žinias ir pasitikėjimui savimi stiprinti. Tačiau mokykloje susiduriama su situacijomis, kurios gali sukelti psichinę įtampą, scenos baimę; paauglystėje vaikai bręsta tiek fiziškai, tiek psichiškai. Dėl ypač sparčių pokyčių paauglystėje vaikai tampa nepatenkinti ir nepasitikintys savimi, drovūs, todėl ypač paveikūs aplinkos veiksniams. Tai atsiliepia emocinei ir muzikinei raiškai, scenos kontrolei, santykiui tarp atlikėjo ir klausytojo, sudaro palankias sąlygas scenos baimei formuotis;

Tyrimas parodė, kad tinkamai atlikėjiškai koncertinei veiklai įtaką daro ne tik tinkamas teorinis bei techninis muzikanto pasirengimas, bet ir jo asmeninės psichofiziologinės savybės. Nors muzikos, muzikos atlikėjo ir viešo pasirodymo samprata ir sąlygos jai atlikti nuolat kinta, scenos baimės raiškos ir jos įveikos tendencijos išlieka panašios.

Šakalienė R. Possibilities of Overcoming Stage Fright During Adolescence while Learning to Play the Guitar in the Music School: Master's thesis / Supervisor doc. dr. Vytautas Žalys; Šiauliai Academy of Vilnius University, Institute of Education. - Šiauliai, 2022. - 71 p.

SUMMARY

A musician-performer experiences many different emotions related to creative activity on stage. One of them is the fright of the stage, which affects the performer's activities in various forms and ways. The tension that performers experience varies. It helps some and hinders others. It is therefore important to look for ways to overcome this fright. The object of the research is the fright of the music performer's scene and the possibilities of overcoming it. The aim of the study was to evaluate the ability of the music performer to overcome the fright of the stage. 4 tasks were set for the implementation of the research, theoretical and empirical methods were used. Nine respondents took part in the research: 3 students playing guitar at the Rokiškis Rudolf Lyman Music School, 3 teachers-experts at the Rokiškis Rudolf Lyman Music School, 3 music artists performing in Lithuania and abroad.

After analyzing the scientific and methodological literature and conducting a qualitative study, it can be stated that in order to implement the idea embodied in the composer's musical work, the performer must have physical endurance, accuracy of movements, and coordination skills throughout his life; Positive emotional experiences in music school are necessary to arouse interest, deepen knowledge, and strengthen self-confidence. However, the school is faced with situations that can cause mental tension, fright of the stage; in adolescence, children mature both physically and mentally. Due to the particularly rapid changes in adolescence, children become dissatisfied and self-confident, shy, and therefore particularly affected by environmental factors. It responds to the emotional and musical expression, the control of the stage, the relationship between the performer and the listener, and creates favorable conditions for the fear of the stage to form; Research showed that proper performance of a concert performance is influenced not only by proper theoretical and technical preparation of the musician, but also by his personal psychophysiological characteristics. Although the concept of music, the music performer and the public performance and the conditions for performing it are constantly changing, the expressions of the stage's fright and the tendencies to overcome it remain similar.

TURINYS

ĮVADAS.....	6
1. SCENOS BAIMĖS RAIŠKA MUZIKOS ATLIKĖJO KONCERTINĖJE VEIKLOJE....	9
1.1. Muzikos atlikėjo sampratos apibrėžtis.....	9
1.2. Muzikos mokyklos vaidmuo ugdant muzikos atlikėją.....	13
1.3. Scenos baimės raiška ir jos priežastys.....	15
1.4. Scenos baimės įveikos būdai.....	25
2. GALIMYBĖS SCENOS BAIMEI FORMUOTIS PAAUGLYSTĖJE.....	34
2.1. Paauglystės amžiaus tarpsnio apibūdinimas.....	34
2.2. Tapatumo problema paauglystėje.....	37
2.3. Orientacinės sferos ir temperamentas.....	39
3. SCENOS BAIMĖS RAIŠKOS IR JOS ĮVEIKOS GALIMYBIŲ TYRIMAS.....	44
3.1. Tyrimo imtis ir metodologija.....	44
3.2. Tyrimo eiga ir tyrimo instrumentas.....	48
3.3. Tyrimo rezultatų analizė.....	50
IŠVADOS.....	64
LITERATŪRA.....	66
PRIEDAI.....	72

ĮVADAS

Darbo aktualumas. Pasak Z. Rinkevičiaus (2005), įvairios emocijos, tokios kaip džiaugsmas, liūdesys, laimė, baimė egzistuoja meninės kūrybos procese, tarsi neatsiejama jo dalis, nes meno istorija liudija, kad meninė kūryba gimė iš praktinės ir dvasinės žmogaus veiklos. Bet kokia žmogaus veikla glaudžiai susijusi su įvairiomis emocijomis. Labai svarbu meninės kūrybos sferoje yra menininko emocijos, jo išgyvenimai, dalyvaujant meninės kūrybos procese. Vienas tokių meninės kūrybos proceso dalyvių yra muzikantas – atlikėjas. Muzikantas – atlikėjas išgyvena savyje daugybę įvairių emocijų, susijusių su kūrybine veikla scenoje. Viena jų – scenos baimė, kuri įvairiomis formomis ir būdais vienaip ar kitaip daro įtaką atlikėjo veiklai. Įtampa, kurią atlikėjai patiria, veikia nevienodai. Vieniems ji padeda susikaupti, motyvuoja, kitiems – atvirksčiai: sukausto, įsitempia raumenys, pablogėja atmintis, padažnėja kvėpavimas, džiūsta burna, pradeda drebtėti galūnės. O tai trukdo viešam pasirodymui.

Kalbant apie amžiaus tarpsnį, kuriame žmonės dažniausiai patiria stresą, neretai pagalvojame apie paauglius. „Stresas – natūralus emocinis paauglio stovis“ (Pikūnas ir kt., 2005). Jaunuoliai dažnai patiria įtampą ugdymo įstaigose, šeimoje, siekdami socialinio stabilumo, ieškodami savojo „aš charakterio tapatumo, lygiaverčio pripažinimo tarp bendraamžių ir suaugusiųjų. Muzikos mokyklose viena iš atsiskaitymo formų yra akademiniai koncertai, kurie vyksta pusmečio pabaigoje. Metų eigoje jaunuoliai viešai pasirodo koncertuose, festivaliuose, konkursuose, o tai ne visada leidžia jaustis komfortabiliai. „Viešas pasirodymas scenoje prieš žiūrovus yra labiausiai paplitusi socialinio nerimo forma, kuri veikia daugelį žmonių“ (Kirliauskienė, 2005). A. Piličiauskas (1987) teigia, kad beveik visi atlikėjai prieš išeinant į sceną ir koncerto metu patiria jaudulį ir tai yra natūrali organizmo būseną. Todėl svarbu mokiniams, kurie susiduria su šia būseną ieškoti būdų, metodų, kaip sumažinti patiriamą įtampą viešų pasirodymu metu.

Pagrindines baimes analizuoja F. Riemann (2004), J. Pikūnas (2005), A. Palujanskienė (2005), R. Žukauskienė (2007), M. Clarkson (2005), apie scenos baimę ir gebėjimą jos išvengti rašo R. Kirliauskienė (2003, 2005), A. Piličiauskas (1987), emocijų nusiteikimą ir būseną scenoje aprašo V. I. Petrušinas (2006, 2008), apie muzikinį ugdymą E. Balčytis (2012), Z. Rinkevičius (1998), (2005), (2006). Kas yra nerimas ir kokios jo rūšys apžvelgia A. Dagienė (2006), R. Augis (1988). Kaip atsikratyti nerimo ir pradėti gyventi analizuoja D. Karnegis (2017, Dainelytė ir kt., 1999, Pivorienė ir kt., 2005, Goyder, 2021,

Katkus, 2013, 2001, Jangir, 2018, Casarella, 2021). Nors minėtoje literatūroje kalbama apie scenos baimę, bet darbų, kuriuose būtų atskleistos scenos baimės įveikos galimybės, rasti mažai pavyko, todėl galima traktuoti kaip aktualią problemą.

Tyrimo problema: Daugelis vaikų muzikos mokykloje mokytis pradeda su didžiuliu noru, pasiryžimu ir nepaprastu jauduliu. Tik pradėjęs mokytis, mokinys būna pilnas entuziazmo, trokšta išmokti groti pasirinktu muzikos instrumentu, patirti kažką neįprasto, naujo. Apmaudu, bet ilgainiui šis nenumaldomas entuziazmas slopsta. Laikui bėgant, o ypač paauglystės periode mokinių noras, pasiryžimas gęsta, stiprėja nenoras mokytis, kyla motyvacijos problemos (Povilaitis, 2022, Anderson, 2017, Gage ir kt., 1994, Walberg, 1986, Kaziliūnaitė, 2015). Mokinys pamato bei supranta, kad norint išmokti groti, reikia daug dirbi ir didelę laisvalaikio dalį skirti grojimui namuose (Kirliauskienė, 2003). Pasak Jovaišos (1999), mokymosi sunkumus sudaro objektyvios ir subjektyvios kliūtys, kurios reikalauja fizinių ir psichinių jėgų įtampos joms įveikti. Atsiranda scenos baimės (Dainelytė ir kt., 1999, Clarkson, 2005, Pivorienė ir kt., 2005, Goyder, 2021, Katkus, 2013, 2001, Pikūnas, 2005, Jangir, 2018, Casarella, 2021), jog viešo pasirodymo metu pamirš tekstą (Dubosaitė, 2021), nuvils mokytoją, pats save ir tėvelius (Dainelytė, 1999, Gage ir kt., 1994, Robichaud, 2007). Todėl scenos baimės kaip motyvaciją mokytis mažinančios priežasties įveikos galimybės galima traktuoti kaip aktualią pedagoginę problemą.

Taigi, moksleivių scenos baimės problema ypač svarbi formuojant Lietuvos moksleivių laisvą, kūrybingą ir atsakingą asmenybę.

Tyrimo objektas: muzikos atlikėjo scenos baimė ir jos įveikos galimybės.

Tyrimo hipotezė: tikėtina, kad scenos baimę galima sumažinti, taikant tam tikrus įveikos būdus.

Tyrimo tikslas: įvertinti muzikos atlikėjo scenos baimės įveikos galimybes.

Tyrimo uždaviniai:

- 1) atlikti muzikos atlikėjo sampratos teorinę analizę;
- 2) išanalizuoti mokslinę literatūrą apie neformalųjį ir formalųjį papildantį muzikinį ugdymą;
- 3) aptarti paauglystės amžiaus tarpsnio ypatumus susijusius su baime, patiriama šiame laikotarpyje;
- 4) atlikti kokybinį tyrimą, įvertinantį scenos baimės įveikos galimybę koncertinėje veikloje;

Tyrimo metodai:

Teoriniai:

- Mokslinės ir metodinės literatūros šaltinių analizė;

Empiriniai:

- Stebėjimas;
- Individualus kryptingas pusiau struktūruotas interviu;
- Turinio analizė.

Darbo naujumas ir reikšmingumas. Tyrimų apie muzikos atlikėjų patiriamą scenos baimę yra nemažai, tačiau scenos baimės įveikos galimybės nėra plačiai tiriamos ir aptariamoms. Todėl šio darbo rezultatai tyrėjams gali būti paskatinimu toliau tirti muzikos atlikėjo scenos nerimo išgyvenimus bei jų (su)valdymo būdus.

Tyrimo bazė ir imtis: Rokiškio Rudolfo Lymano muzikos mokyklos gitaros instrumentu grojantys 3-7 klasės mokiniai (15-17 m. amžiaus 1 mergaitė ir 2 berniukai), 3 Rokiškio Rudolfo Lymano muzikos mokyklos mokytojai-metodininkai, 3 Lietuvoje ir užsienyje koncertuojantys muzikos atlikėjai.

Magistro darbo rengimo etapai:

1. 2020 m. – 2022 m. – vyko metodologinis pasirengimas tyrimui, parengtas tyrimo dizainas.
2. 2021 m. spalio mėn. – 2022 m. kovo mėn. – atlikta mokslinės ir metodinės literatūros šaltinių analizė. Parengta teorinė magistro darbo dalis.
3. 2022 m. kovo mėn. – 2022 m. gegužės mėn. – surinkti kokybinio tyrimo duomenys, atlikta tyrimo duomenų analizė, suformuluotos ir parengtos empirinio tyrimo išvados.

Darbo struktūra. Magistro darbą sudaro įvadas, 3 skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas, 5 priedai. Darbe pateikta 11 lentelių.

1. SCENOS BAIMĖS RAIŠKA MUZIKOS ATLIKĖJO KONCERTINĖJE VEIKLOJE

1.1. Muzikos atlikėjo sampratos apibrėžtis

Muzikavimą, atlikėjo veiklą lemia talentas, pasirengimas, kasdienis darbas ir nuolatinės muzikos studijos. Ši veikla priklauso ne tik nuo paties atlikėjo – ją pagrindžia jo pedagogo talentas ir profesionalumas, per ilgus metus išstobulintos mokymo groti ar dainuoti metodikos. Neatsitiktinai muzikos mokymasis yra toks ilgas ir sudėtingas procesas, o atlikėją profesija įpareigoja mokytis visą gyvenimą. Ne tik mokytis naujų kūrinų, plėsti repertuarą, gilintis į kūrinų sandarą ir prasmę, bet ir kiekvieną dieną tobulinti arba bent jau išlaikyti profesinius įgūdžius. Sunku rasti dar kitą tokią profesiją, kurios atstovams reikėtų tiek daug kasdienio darbo, nuolatinių ilgalaikių pratybų. Tuo požiūriu muzikos atlikėjus galima lyginti su sportininkais – technikos, išvermės, judesių tikslumo ir vikrumo, koordinacijos gebėjimus reikia išlaikyti visą artistinį gyvenimą. (Katkus, 2013)

Autorių teisių ir gretutinių teisių įstatyme teigiama, jog „atlikėjas – aktorius, dainininkas, muzikantas, šokėjas ar kitas asmuo, vaidinantis, dainuojantis, skaitantis, deklamuojantis, kitaip atliekantis literatūros, meno, folkloro kūrinius ar cirko numerius (ATGTĮ, 1999). Atlikėjas – tai žmogus, atliekantis savos arba kito žmogaus kūrybą. Šiandieniniame pasaulyje gausu atlikėjų, pasirodančių prieš tūkstantines minias, žmonių – susirinkusių pamatyti jų pasirodymus. Atlikėjai patiria daug ir įvairių emocijų – kaip džiaugsmas, liūdesys, laimė, baimė egzistuoja meninės kūrybos procese, tarsi neatsiejama jo dalis, nes meno istorija liudija, kad meninė kūryba gimė iš praktinės ir dvasinės žmogaus veiklos. Bet kokia žmogaus veikla glaudžiai susijusi su įvairiomis emocijomis. Labai svarbus vaidmuo meninės kūrybos sferoje yra menininko emocijos, jo išgyvenimai, dalyvaujant meninės kūrybos procese. Vienas tokių meninės kūrybos proceso dalyvių yra muzikantas – atlikėjas. Muzikantas – atlikėjas išgyvena savyje daugybę įvairių emocijų, susijusių su kūrybine veikla scenoje. Viena jų – sceninės baimės raiška, kuri įvairiomis formomis ir būdais vienaip ar kitaip įtakoja atlikėjo veiklą. Pats meninės kūrybos procesas yra labai platus ir įvairialypis. Meninės kūrybos plėtotei, jos vystymuisi labai svarbus yra muzikinis ugdymas, kuris formuoja pagrindines meninio proceso sampratas.“ (Rinkevičius, 1998)

Anot M. Diamandidi-Kuprienės – psichologinis pasirengimas viešam pasirodymui – neatsiejama visapusiško muzikanto ugdymo dalis. Nagrinėjant jaunųjų atlikėjų „scenos jaudulio“ problematiką, reikia pabrėžti kryptingo emocinio psichofiziologinio pasirengimo viešam atlikimui svarbą. Tvirtas psichologines sėkmingo viešo atlikimo prielaidas lemia įvairūs veiksniai: gebėjimas valdyti valią, dėmesį, atmintį, optimaliai orientuotis ekstremaliomis sąlygomis, adekvatus savo galimybių ir pasiekimų vertinimas. <...> viena opiausių nūdienos muzikinio lavinimo teorijos ir praktikos problemų, kuri aktuali visose mokymosi pakopose – vadinamasis „scenos jaudulys“. Šis reiškinys, kaip žinia, nėra vienareikšmis. Juk tikrasis artistiškas neatsiejamas nuo emocionalaus jausmų proveržio, įkvėpimo. Tačiau neretai muzikantai patiria kitokias būsenas, negatyviai veikiančias jų atlikimo kokybę. <...> daugelis iškilių muzikantų pabrėžia, kad atlikimo menas visapusiškai atsiskleidžia būtent koncertinio atlikimo sąlygomis – kai muzika atliekama klausytojams.

Taigi, galima daryti išvadą, kad viešų pasirodymų trūkumas mažina viso mokymo proceso efektyvumą. Nors „scenos jaudulio“ problemą tiek moksliniu, tiek metodologiniu aspektu nagrinėjo daugelis tyrėjų, aiškios psichologinės – pedagoginės profilaktinės sistemos šiuo klausimu dar akivaizdžiai trūksta. (Diamandidi-Kuprienė/Psichofiziologinė atlikėjo būsena ir koncerto erdvė)

Atlikėjas privalo turėti stiprų charakterį, tačiau anot R. Kirliauskienės (2000), akivaizdu, kad ne visi atlikėjai tokiais gali būti. Tie, kurie negali pasigirti stipriu charakteriu, dažniau jaučia jaudulį, patiria scenos baimę, stresą ir yra kamuojami nepasitikėjimo savimi [...] taip yra todėl, kad žmonės yra skirtingi ir pasižymi skirtingais asmenybės bruožais, įpročiais, elgsena. Anot E. Ignatonio (1991) atlikėjas privalo surasti vienokių ar kitokių daugiau ar mažiau veiksmingų būdų, padedančių jam susitvarkyti su nepageidaujamais jausmais bei pojūčiais scenoje.

Anot M. Diamandidi-Kuprienės psichologinis pasirengimas viešam atlikimui – neatsiejama visapusiško muzikanto ugdymo dalis, apimanti ne tik specialybės, bet ir kitas su muzikos kūrinio atlikimu susijusias disciplinas. Psichologinio pasirengimo viešam atlikimui metodika jungia visus kūrinio ruošimo etapus. Apie psichofiziologines atlikėjų būsenas, jų stabilumo vystymą kalba ir žymus rusų pianistas, pedagogas ir mokslininkas Leonidas Koganas knygoje „Prie meistriškumo vartų“. Autorius išskiria pagrindines psichologines sėkmingą atlikimą sąlygojančias nuostatas: aiškus tikslas, dėmesys, tvirta valia.

Tvirty psichologinio būsimo viešo atlikimo prielaidas sudaro: technines ir menines mokinio galimybes atitinkančio repertuaro parinkimas, dėmesys tolesnio vystymosi perspektyvai, profesionalus darbas tiek pamokoje su pedagogu, tiek savarankiškai. Teisingais

principais grindžiamas savarankiškas mokinio darbas – vienas pagrindinių rezervų tobulinant mokymą. Svarbiausiu savarankiško darbo tikslu ir objektu turi būti muzikos kūrinio esmės supratimas, savarankiškos jo interpretacijos numatymas ir išskyrimas, jo struktūros ir elementų supratimas. <...> akivaizdu, kad racionalus ir kryptingas savarankiškas darbas suteikia pasitikėjimą ir laisvę, būtiną sėkmingam viešam atlikimui, sudaro techninio stabilumo prielaidas. Tačiau be visų paminėtų veiksnių, reikalingų sėkmingam psichologiniam viešo atlikimo pasiruošimui, ypač reikia pabrėžti atlikėjo stabilių psichofiziologinių būsenų vystymo būtinybę – gebėjimą valdyti valią, dėmesį, atmintį, gebėjimą optimaliai orientuotis ekstremaliomis viešo atlikimo sąlygomis. Beje, ypač svarbus ir gebėjimas adekvačiai įvertinti savo galimybes ir pasiekimus. Deja, teisingą šios savybės ugdymą kartais apriboja ir mokinio galimybių neatitinkantis pernelyg sunkus repertuaras. <...> daugelio žymių muzikų, pedagogų metodiniuose darbuose gausu įžvalgų „sceninio jaudulio“ įveikimo klausimu.

Pabrėžiama, kad šiuos įgūdžius reikia ugdyti nuo mokyklos. Išskirtini keturi etapai: 1) paruošiamasis aiškinamasis darbas; 2) profesionaliai, kruopščiai paruošti pirmieji vieši pasirodymai; 3) esminiai tolesnio reikiamų savybių ugdymo uždaviniai, kuriuos iškelia mokinių elgsenos scenoje stebėjimas ir jo analizė. Svarbu parinkti galimybes atitinkančią programą, kontroliuoti mokinio elgseną prieš viešą pasirodymą, taip pat atlikti kvėpavimo pratimus prieš lipant į sceną. ((Diamandidi-Kuprienė, /Psichofiziologinė atlikėjo būseną ir koncerto erdvė)

Galima teigti, jog atlikėjas privalo surasti būdų, kaip atsiriboti nuo aplinkinių nuomonės ir replikų, tam kad nebūtų sumenkinama jo savivertė ir kad nepasiduootų baimei ir stresui. Jis turi būti užtikrintas, ryžtingas ir pasitikintis savimi. Pasitikėti savimi yra svarbu kiekvienam žmogui, o ypač – scenos žmogui. Toks žmogus daug lengviau siekia užsibrėžtų tikslų ir norimų rezultatų. Jis daro tai, ką sugeba geriausiai ir nekreipia dėmesio į tai, ką apie jį mano kiti, neleidžia kitiems savęs blaškyti.

Kelias, kurį atlikėjas nueina, kol tampa geru atlikėju yra nelengvas. Atrasti ryšį su klausytoju, įgauti pasitikėjimo savimi, suvaldyti netikėtas situacijas pasitaikančias pasirodymo metu, tinkamai išreikšti emocijas – tai iššūkiai, kuriuos atlikėjas patiria kasdien.

Solistas atlikėjas – artistas, dainuojantis solo partiją, atliekantis solo muzikos kūrinį, ar choreografas, šokantis solo partiją. Muzikantas, atliekantis muzikos kūrinį solo – muzikuoja vienas: kartais jam pritaria akompaniatorius ar orkestras. Gitaros instrumento atlikėjai kūrinius atlieka solo, todėl dažnai susiduria su įtampa atlikimo metu.

Muzikiniam meistriškumui reikalingos šios charakteristikos: daug valandų turi būti investuota į solinę praktiką, kuri reikalauja nekalbumo ar uždarumo ir sugebėjimo būti savikritiškam taip pat kaip ir sugebėjimo priimti kritiką tam, kad įveikti mokymosi iššūkius. Solo atliekantys muzikantai, tokie kaip pianistai, dirigentai ir dainininkai yra linkę būti labiau ekstravertiški ir komunikabilūs negu ansamblio muzikantai, tokie kaip styginių bei medinių pučiamųjų instrumentų atlikėjai, muzikantai: jie yra draugiškesni, mėgstantys bendrauti, drąsūs, linkę rizikuoti (Kemp, 1996).

Beveik visi atlikėjai, ar tai būtų poetas, dainininkas, muzikantas, prieš išeidami į sceną ir koncertuodami, jaudinasi. Vargu ar yra kas nėra patyręs psichologinės įtampos. Antai vienas iš jų – XIX a. italų smuikininkas, gitaristas, kompozitorius N. Paganinis. Berniukas praktiškai neturėjo vaikystės, visos jo dienos buvo praleidžiamos be galo varginančiose muzikos pamokose. Jo tėvas buvo toks griežtas, kad versdavo berniuką repetuoti iki penkiolikos valandų per dieną. Jei tėvas matydavo, jog jis per trumpai mokėsi – neduodavo maisto. Taigi, N. Paganinis turėjo atlaikyti didelę fizinę ir psichinę prievartą. (Okladnikova, 2021). O štai vieno didžiausio visų laikų kompozitoriaus Liudviko van Beethoveno tėvas berniuką reguliariai mušdavo ir uždarydavo į rūsį. Tokiu būdu jis manė teisingai auklėjantis vaiką ir taip bausdavo už kiekvieną padarytą klaidą. Rokenrolo karaliaus Elvio Preslio muzikos pasaulyje žingsniai taip pat nebuvo tokie sėkmingi. 19 metų jaunasis Elvis pradėjo aktyviau koncertuoti, bet sėkmės reikėjo šiek tiek palaukti. Tuo metu jis dirbo su žymiu muzikos vadybininku Jimmy Denny, kuris po vieno Elvio pasirodymo nepasikuklino ir muzikantą tiesiog atleido sakydamas: „Tu nieko nepasieksi, sūnau. Geriau jau vėl pradėk vairuoti sunkvežimį“. Galima neabejoti, kad garsus vadybininkas dėl šio poelgio vėliau gailėjosi. (Sabaliauskas, 2014).

O štai, kaip savo būseną prieš pasirodymą apibūdina XIX a. žymus rusų pianistas, kompozitorius, dirigentas, pedagogas A. Rubinšteinas: „Kūrinį, kurį turiu atlikti, aš moku labai gerai. Tačiau atsiranda kažkoks dirglumas, susijaudinimas, galvoji apie tai, kad sustosi, sudirgsti, nerviniesi. Tai kankinimas, už kurį baisesnės inkvizicijos nesugalvotų: sėdi prie fortepijono ir drebi ties kiekvienu taktu, štai tuoj sprogsi. Niekas net nenumano apie šias kančias“. Šie žodžiai verčia susimąstyti – kokius išgyvenimus patiria atlikėjas prieš pasirodymą.

Remiantis subjektyviais žymių atlikėjų išgyvenimais galima teigti, kad patirti psichologiniai sunkumai vaikystėje vieniems užkerta karjeros galimybes, o kitus atvirkščiai – verčia dar atkakliau siekti savo tikslų ir eiti savo pasirinktu keliu.

1.2. Muzikos mokyklos vaidmuo ugdant muzikos atlikėją

Muzikos mokykla – viena neformaliojo ugdymo įstaigų. Visiems mokiniams lankyti bendrojo lavinimo mokyklą yra privaloma. Muzikos mokyklų lankymą mokiniai kartu su tėvelių paskatinimu renkasi savu noru, todėl svarbų vaidmenį jaunimo meniniam ugdymui atlieka ir auklėjimas šeimoje. L. Jovaišos (2000) teigimu, auklėjimo tikslas – sudaryti sąlygas bręsti darniai asmenybei, jai padėti ir vadovauti. Augantis vaikas, savo aplinkai yra atvira būtybė, pasak J. Pikūno (1990), vaiko pojūčiai ir jausmai, galvosena ir nusistatymas krypta į tai, ką tėvai ir aplinka jam duoda. Neformaliojo vaikų švietimo paskirtis – tenkinti mokinių pažinimo, lavinimosi ir saviraiškos poreikius, padėti jiems tapti aktyviais visuomenės nariais (Švietimo, mokslo ir sporto ministerija, 2022).

Neformaliojo vaikų švietimo koncepcijoje teigiama, kad neformalusis vaikų švietimas – kryptinga veikla, padedanti vaikui įgyti kompetencijas, tapti sąmoninga asmenybe, sugebančia atsakingai ir kūrybingai spręsti savo problemas ir aktyviai veikti visuomenėje bei prisitaikyti prie kintančios aplinkos. Europos Tarybos 2003 m. lapkričio 25 d. rezoliucijoje (OL C 295, 2003-12-05) teigiama, kad neformaliojo ugdymo būdu įgyta patirtis yra didelis indėlis į asmenybės tobulėjimą ir aktyvaus pilietiškumo skatinimą. Neformaliojo vaikų švietimo tikslas yra per kompetencijų ugdymą formuoti asmenį, sugebantį tapti aktyviu visuomenės nariu, sėkmingai veikti visuomenėje, padėti tenkinti pažinimo, lavinimosi ir saviraiškos poreikius. Neformaliojo vaikų švietimo uždaviniai:

- ugdyti ir plėtoti vaikų kompetencijas per saviraiškos poreikio tenkinimą;
- ugdyti pilietiškumą, tautiškumą, demokratišką požiūrį į pasaulėžiūrą, įsitikinimų ir gyvenimo būdų įvairovę;
- lavinti gebėjimą kritiškai mąstyti, rinktis ir orientuotis dinamiškoje visuomenėje;
- spręsti socialinės integracijos problemas: mažiau galimybių turinčių (esančių iš kultūriškai, geografiškai, socialiai – ekonomiškai nepalankios aplinkos ar turinčių specialiųjų poreikių), ypatingų poreikių (itin gabių ir talentingų) vaikų, iškritusių iš švietimo sistemos integravimas į visuomeninį gyvenimą, socialinių problemų sprendimas; (Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, 2012)

Neformaliojo vaikų švietimo būdu kompetencijos įgyjamos per pasirinktos krypties veiklą. Kompetencijos suprantamos kaip mokėjimai atlikti tam tikrą veiklą, remiantis įgytų žinių, įgūdžių, gebėjimų, vertybinių nuostatų visuma. Neformaliojo švietimo būdu ugdomos šios kompetencijos:

- asmeninės – savęs pažinimas, savistaba, pasitikėjimas savimi, savęs vertinimas, savianalizė, saviraiška, sveika gyvensena, atsakomybė už savo veiksmus;
- edukacinės (mokymosi) – savarankiškas mokymasis bei informacijos valdymas, mokymasis visą gyvenimą, informacijos gavimas, jos analizavimas bei panaudojimas, mąstymo lankstumas (loginis, kritinis-probleminis, kūrybinis);
- socialinės – bendravimas ir bendradarbiavimas, darbas komandoje, demokratinė struktūra ir procedūrų išmanymas, sprendimų priėmimas, konfliktų sprendimas lygių galimybių įsisąmoninimas, ekologinė savimonė;
- profesinės – specifinių sričių žinios gebėjimai ir įgūdžiai, supratimas apie šiuolaikinę darbo rinką, požiūris į veiklos kokybę. (Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, 2012)

Emocinis klimatas mokykloje turi nemažai svarbos moksleivio požiūriui į mokymąsi. Teigiami emociniai išgyvenimai būtini susidomėjimui sužadinti, giliau įsiminti žinias ir pasitikėjimui savimi stiprinti. Tačiau mokykloje susiduriama su situacijomis, kurios gali sukelti psichinę įtampą ar netgi baimę. Moksleiviams, lankantiems muzikos mokyklas, viena iš tokių situacijų gali tapti vieši koncertai. Grojimas scenoje reikalauja iš koncertuojančiojo daug pastangų susikaupimo ir valios. Dauguma prieš koncertus jaudinasi, ir tai nėra blogai. Muzikantų profesionalų nuomone, jaudulys veikia stimuliuojančiai, padeda atsiskleisti muzikanto meniniams sugebėjimams. Tačiau yra moksleivių, kuriems šis jaudulys perauga į didelę scenos baimę. Tokia slogi emocinė būseną gniuždo ir traumuoja, neleidžia tvirtai ir emocionaliai atlikti koncertinės programos. Šioje situacijoje labai svarbus pedagogo vaidmuo. Jis turėtų nuraminti vaiką, akcentuoti teigiamus situacijos aspektus (Dainelytė ir kt. 1999).

Daugelis vaikų muzikos mokykloje mokytis pradeda su didžiuliu noru, pasiryžimu ir nepaprastu jauduliu. Tačiau laikui bėgant, o ypač paauglystės periode mokinių noras, pasiryžimas gęsta, stiprėja nenoras mokytis, kyla motyvacijos problemos. Tik pradėjęs mokytis, mokinys būna pilnas entuziazmo, trokšta išmokti groti pasirinktu instrumentu, patirti kažką neįprasto, naujo. Apmaudu, bet ilgainiui šis nenumaldomas entuziazmas slopsta. Mokinys pamato bei supranta, kad norint išmokti groti, reikia daug dirbi ir didelę laisvalaikio dalį skirti grojimui namuose. Šie uždaviniai mokiniui reikalauja daug darbo bei stiprios motyvacijos. Pasak Jovaišos (1999), mokymosi sunkumus sudaro objektyvios ir subjektyvios kliūtys, kurios reikalauja fizinių ir psichinių jėgų įtampos joms įveikti. Atsiranda scenos baimės, jog viešo pasirodymo metu pamirš tekstą, nuvils mokytoją, pats save ir tėvelius. Todėl būtina mokiniams išaiškinti scenos baimės ir jos įveikos būdus.

1.3. Scenos baimės raiška ir jos priežastys

Muzikanto – atlikėjo kūrybiniame kelyje neišvengiama scenos baimė, kurią lemia stresas, baimė, jaudulys ir panašūs emociniai potyriai. Vienas pagrindinių veiksnių baimei atsirasti yra stresas.

Stresu vadinama organizmo reakcija į aplinkos veiksnius, keliančius grėsmę žmogaus gerovei, sveikatai ar gyvybei ir sutrikdančius įprastinę psichofizinę pusiausvyrą. Paprastai stresas išgyvenamas kaip įtampa bei nemalonūs jausmai. <...> Stresą sukeltantys aplinkos veiksniai vadinami stresoriais. Jie gali būti fiziniai (šaltis, karštis, triukšmas, alkis, trauma, infekcija ir kt.) ir psichosocialiniai (konfliktas, nesėkmė, problemos šeimoje ar mokykloje, netikrumas dėl ateities ir kt.). <...> Daugumai žmonių ši sąvoka kelia neigiamų asociacijų. Tačiau H. Selye, vienas pirmųjų streso tyrinėtojų, teikė pirmenybę neutraliai šios sąvokos reikšmei. Jam stresas reiškė stimulą, kuris visiems reikalingas motyvuojant savo veiksmus ir kuris nedidelėmis dozėmis mus džiugina. Savime stresas nėra nei gerai, nei blogai. Problema kyla tada, kai stresorius pasirodo per stiprus, kad jį įveiktume. <...> Žmonės skirtingi, todėl tie patys dalykai vieniems gali būti malonūs, o kitus prislėgti. Be to, žmonių tolerancijos laipsnis skirtingas. <...> Stresas yra natūralus gyvenimo reiškinys, skatinantis veiklumą, išradingumą, netgi kūrybiškumą ir tobulėjimą. Tačiau per stiprus, dažnai pasikartojantis arba užsitęsęs (chroniškas) stresas gali paskatinti įvairias ligas. (Pivorienė ir kt., 2005)

Pasak M. Clarkson (2005) – stresas yra reakcija į baimę. Kai pradeda veikti organizmo gynybinė reakcija į baimę, išsiskiria vadinamoji baimės energija bei atitinkami hormonai – tokiu būdu organizmas sutelkia visas jėgas grėsmei įveikti. Organizmo reakcija į kiekvieną grėsmę yra fizinė <...> organizmas išskiria papildomos energijos. Jei sugebama šią energiją sunaudoti produktyviai, patiriama tai, kas vadinama eustresu, o jeigu ji lieka nesunaudota, patiriama negatyvųjį distresą.

Negatyvusis stresas, arba distresas, patiriamas daug dažniau (todėl žodis „stresas“ dažniausiai asocijuojasi su neigiamais potyriais). Distresas pasireiškia nervingumu, nerimo sutrikimu, irzlumu, pasimetimu, nuovargiu ir dažnai visiška veiklos dezorganizacija.

Pasak Goyder (2021) autonominė nervų sistema yra pirminis mechanizmas, padedantis organizmui išgyventi įvairiose situacijose. Ji kontroliuoja organizmo sužadavimo lygį. Kai stresinėse situacijose įsijungia mechanizmas „kovok arba bėk“ – ji suaktyvėja. Ramioje

būsenoje, kai atsipalaiduojama, pamiegama – ji nurimsta. Ši sistema turi dvi sužadintą reguliuojančias atšakas: simpatinę nervų sistemą (toliau SNS) ir parasimpatinę nervų sistemą (toliau PNS) (Goyder, 2021).

Pagrindinė SNS užduotis – įjungti „kovok arba bėk“ režimą. Ji naudoja smegenyse išsiskiriančias chemines medžiagas, kad parengtų organizmą veikti. PNS naudoja smegenyse išsiskiriantį acetilcholiną virškinimui, gijimo procesui ir miegui reguliuoti. Ji sulėtina organizmo funkcionavimą, leisdamą atsipalaiduoti ir užmegzti ryšį su kitais. SNS ir PNS veikia darniai, reaguodamos į tai, kas vyksta aplinkui. Kai yra stimuliuojamas SNS, kraujas šalinamas iš organų, kurių nereikia greitam organizmo gelbėjimuisi. Dreba rankos, balsas virpa, žmogus sustingsta. Šios reakcijos gali padėti ištikus tikram pavojui, nuo kurio reikia bėgti, tačiau jos nėra labai naudingos, kada muzikos atlikėjas atlieka kūrinį scenoje (Goyder, 2021).

Dauguma didžiausios šlovės pasiekusių pasaulio žmonių mėgsta neslopinti susijaudinimo, o baimę, kaip ir eustresą (pozityvųjį stresą), kuris visada jaučiamas įveikus baimę, panaudoti kaip įrankį geresniems rezultatams pasiekti. Jie ne tik moka įveikti baimes, bet ir jas ilgesniam arba trumpesniam laikui nukreipti naudingą linkme. (Clarkson, 2005)

R. V. Pivorienė (2005) teigia, kad streso požymiai yra:

- *Fiziniai* – smarkus širdies plakimas, padidėjęs kraujospūdis, kojų ir rankų šalimas, prakaitavimas, skrandžio spazmai, oro trūkumas, nuovargis;
- *Psichiniai* – nuotaikos svyravimas, susijaudinimas, prislėgtumas, sutrikimas, susirūpinimas, nerimas, įtampa, pablogėjusi atmintis, neviltis, žlugimo jausmas;
- *Elgesio pakitimai* – irzlumas, nekantrumas, pykčio protrūkiai, miego, apetito sutrikimai, padidėjęs kalbumas, rūkymas, alkoholio, narkotikų vartojimas.

Įveikti stresą padeda:

Aiškus ir pozityvus mąstymas. Pozityvios mintys skatina pozityvius veiksmus. Vienas iš streso įveikimo būdų yra minčių ir proto valdymas. Reikia mokytis keisti negatyvų pokalbį su savimi pozityvesniu „vidiniu tekstu“.

Paramos ieškojimas ir teikimas. Daugeliui žmonių sunku įveikti stresą vieniems, todėl būtina ieškoti draugų ar kitų žmonių paramos. Kai sunku, reikalingas kitų supratimas, užuojauta, pagalba, arba tiesiog būti išklaustyta. Tai padeda išsivaduoti iš sunkių jausmų ir rasti atsakymus į rūpimus klausimus.

Fizinė sveikata. Reikalinga stiprinti sveikatą. Mankšta, sportas, pasivaikščiojimas, bėgiojimas ir daugelis kitų fiziškai aktyvių užsiėmimų yra natūraliausias būdas stiprinti

organizmą, nervų sistemą, gerinti nuotaiką. Svarbi sveika mityba, poilsis – pakankamas miego kiekis, tinkamas darbo ir poilsio režimas.

Atsipalaidavimas. Tai gali būti įvairūs pomėgiai laisvalaikio užsiėmimai, maži malonumai. Yra specialių metodikų – joga, kvėpavimo pratimai, meditacija ir kt. Šie metodai padeda greitai ir patikimai susikaupti, kai užvaldo įtampa ir nerimas. (Pivorienė ir kt., 2005).

Pasak J. Pikūno (2005) remiantis atlikėjų patirtimi, menininkų pasisakymais aiškėja, kad visi atlikėjai prieš eidami į sceną ir koncertuodami, jaudinasi. Tai natūrali būseną, sutelkianti kūrybines jėgas. Tačiau dažnai jaudinimasis virsta scenos baime, kuri kartais niekais paverčia kruopštų ir ilgalaiki darbą. Tokiam atlikėjui prakaituoja rankos, džiūsta burna, smarkiai padažnėja širdies plakimas. Donatas Katkus sako: „Be abejo, buvimas scenoje yra stresinė situacija. Tačiau stresas, jeigu jis yra suvaldomas ir nekelia panikos, turi ir teigiamą aspektą. Jis puikiai padeda susitelkti“ (Katkus, 2013. P. 453).

Žinant savo baimes, daug lengviau jas kontroliuoti. Žmogus iš prigimties dėl savo baimių jaučiasi nesmagiai ir nesaugiai. Dauguma net nemėgsta apie jas galvoti ir iš dalies dėl to niekada tinkamai jų nėra išanalizavę.

Remiantis atlikėjų patirtimi, menininkų pasisakymais aiškėja, kad visi atlikėjai prieš eidami į sceną ir koncertuodami – jaudinasi ir patiria scenos baimę. Tai natūrali būseną, sutelkianti kūrybines jėgas. Tačiau dažnai jaudinimasis virsta scenos baime, kuri kartais niekais paverčia kruopštų ir ilgalaiki darbą. Tokiam atlikėjui prakaituoja rankos, džiūsta burna, smarkiai padažnėja širdies plakimas. Neigiami išgyvenimai suformuoja ryškų jaudinimosi centrą. Su kiekviena nauja atlikėjo mintimi jis stiprėja, veikia žmogaus mąstymą, atmintį ir nervų sistemą (Riemann, 2004).

S. F. Jangir (2018) teigia, kad „scenos baimė“ yra stipraus nerimo būseną, arba nervingumas prieš pasirodymą ir jo metu. Žmogus patiria baimę, kai jam reikia išeiti į sceną, o tai sukelia pasitikėjimo ir savigarbos praradimą. Scenos išgąstis yra nerimo būseną ir baimę, kurią sukelia nerimas, kad kažkas galimai gali nepavykti scenoje. Net labiausiai pasitikintys atlikėjai gali patirti scenos baimę – nuo aktorių iki profesionalių scenos vedėjų ar muzikantų – atlikėjų. Scenos baimės priežastys:

- Pats faktas, jog reikės išeiti į sceną.
- Nervingumas ir baimė, kaip reaguos publika.
- Ankstesnės nesėkmės.
- Prastas arba nepakankamas pasiruošimas.
- Nepasitenkinimas savo sugebėjimais.

- Diskomfortas dėl savo kūno.
- Netinkamas kvėpavimas.
- Tobulumo lūkestis.
- Baimė, kad bus sukritikuotas.
- Baimė kažką pamiršti.

M. Clarkson (2005) taip pat kalba apie baimes ir išskiria keletą jų rūšių, kurias patiria atlikėjas:

Baimė dėl savojo Aš – pasirodyti droviam. Dažnai bijomasi kitų akivaizdoje parausti (eritrofobija), pradėti mikčioti, drebėti (tremofobija), atrodyti įsitempus ir sustingus. Tokiems žmonėms labai sunku ką nors daryti kitiems stebint arba apskritai būti tarp žmonių. Jie bijo būti viešai išskirti ir netgi pagirti, nes tada į juos atkreips aplinkiniai dėmesį. Kai šios baimės yra labai stiprios, pradeda vengti situacijų, kurių bijomasi. Kartais drovumą jaučia net labai pasitikintys žmonės. Daugelis nori kiek įmanoma apsaugoti savąjį Aš, išdidumą, reputaciją, tačiau būna atvejų, kai tai neįmanoma. Žmogaus savybė raudonuoti, atsidūrus trikdančioje situacijoje, išsivystė evoliucijos eigoje ir yra susijusi su intelekto, savimonės ir savigarbos raida. Kaip sakė Samuelis Langhorns Klemensas, labiau žinomas kaip Markas Tvenas „žmogus yra vienintelis gyvūnas, kuris raudonuoja ar bent jau turėtų tai daryti. Raudonuoti labiau bijo moterys nei vyrai. <...> parausti bijantys žmonės iš tikrųjų parausta ne dažniau negu to nebijantys.

M. Clarkson išskiria baimės tipus, kuriuos gali patirti atlikėjas:

Baimė, kad nepasiseks. Labai paplitusi baimė. Bijomasi laiku ir tinkamai neatlikti užduoties, sugadinti santykius su kitais. Dėl to atsiranda nerimas, neryžtingumas, įtampa, sumažėja darbingumas, pablogėja bendravimo kokybė, ypač kai jaučiamas aplinkos spaudimas.

Nesėkmės baimė gali būti naudinga, nes skatina dėti daugiau pastangų siekiant vieno ar kito tikslo. Antra vertus, būdama susijusi su daugeliu kitų baimių, kaip antai baime būti atstumtam, nekontroliuoti situacijos, padaryti klaidą, prarasti savigarbą ir statusą, ji labai dažnai veikia neigiamai. Ypač toks pavojus gresia perfekcionistams. Ši baimė gali atsirasti vaikystėje, kai iš vaiko reikalaujama tobulumo visose sferose arba kai jis nuolat išjuokiamas, užuot kad būtų pagiriamas už laimėjimus ir paguodžiamas ištikus nesėkmei. Kai kurių vadinamųjų įkyrių būsenų sindromo kamuojami žmonės nuolat baiminasi, kad viską daro ne taip. <...> nesėkmė, jeigu ji priimama pozityviai, iš tikrųjų veda į sėkmę. Ir priešingai, iš pirmo karto patirta sėkmė mažina kūrybingumą.

Baimė suklysti. Šią baimę turintys žmonės bijo suklysti visur – darbe, mokslo sferoje, namuose ir asmeniniame gyvenime, nes jie be galo bijo pasirodyti nevykėliais. Jie abejoja savimi ir nenori pasinaudoti progomis, dvejoja, kai reikia priimti sprendimą. Visa tai trukdo užsibrėžti kokius nors tikslus ir jų siekti. Kartais ši baimė sukelia drebulį, kuris ypač kliudo dirbantiems rankomis arba pirštais, grojantiems atlikėjams.

Baimė padaryti klaidą. iš tikrųjų yra trumpalaikis gilesnės baimės – nesėkmės baimės – pasireiškimas. Baimė padaryti klaidą gali atsirasti dėl nesaugumo jausmo ir žemos savigarbos. Kadangi visuomenė yra linkusi teisti, bijoma, kad suklydęs taps kritikos arba neigiamų vertinimų objektu. Be to, galima rasti sąsajų su nelaimingų atsitikimų baime. Toks žmogus linkęs dvejoti, o tai, deja, ne mažina, bet atvirksčiai – didina nelaimingų atsitikimų riziką. Teigiama pusė yra ta, kad baimė suklysti skatina gerai organizuoti darbą ir dėti daugiau pastangų. Ši baimė labiau būdinga perfekcionistams.

Kritikos baimė – aplinkinių žmonių pasakytos kritinės pastabos žeidžia kiekvieną iš mūsų. Tai normalu. Tačiau yra žmonių, kurie į kritiką reaguoja per daug jautriai, jos ilgai nepamiršta ir kiek įmanoma vengia situacijų, kuriose gali būti kritikuojami. Kad išvengtų kritikos, jie praleidžia geras progas siekti didesnių aukštumų darbe, asmeniniame gyvenime. Kartais tokie žmonės pradeda teisintis dar prieš tai, kai išgirsta kritiką.

Žmogus iš prigimties yra apdovanotas gynybiniais psichiką saugančiais mechanizmais. Kai kurių žmonių šie mechanizmai veikia kaip šarvai, kuriais bandoma atstumti absoliučiai viską, kas jų kelyje pasitaiko. Šį savisaugos mechanizmą skatina tai, kad mūsų visuomenėje daugėja negatyviai nusistačiusių žmonių, kurie pripažįsta tik triuškinamą kritiką, kai iškeliami tik neigiami dalykai, visai pamirštant teigiamus. Kita vertus, visiškai kritiką atmetantis savisaugos mechanizmas kenkia, nes bijant išgirsti tiesą, mažinamas tobulėjimas ir teigiamų pokyčių galimybės. Iš kritikos galima turėti naudos, tik reikia mokėti priimti ją kaip naudingą savęs tobulinimo įrankį.

Baimė būti atstumtam. Yra gilesnė ir dažnai skausmingesnė negu kritikos baimė. Ji panaši į netekties baimę. Dėl šios baimės asmenybė gali degraduoti, jaustis droviai ir netgi vengti visuomenės. Baimė būti atstumtam stabdo asmenybės raidą. Ypač sielą žeidžia baimė būti atstumtam artimo žmogaus.

Kiekvienas žmogus iš prigimties nori būti palankiai įvertintas ir mėgstamas. Baimės būti atstumtam šaknys gali glūdėti vaikystėje, jeigu vaikui trūko tinkamos globos. Didesnė baimė būti atstumtam kamuoja perdėtai jautrius arba menkos savigarbos žmones.

Baimė būti pagirtam. Yra žmonių, bijančių patekti į situacijas, kuriose gali sulaukti pagyrimų. Ši būseną gali būti susijusi su pašamonės procesais arba bijojimu, išgirdus

konplimentą, parausti ar kitaip atskleisti savo drovumą. Dažnai tokie žmonės vengia apdovanojimo ceremonijų.

Daugelis žmonių, išgirdę pagyrimą, nežino, kaip reaguoti. Kategoriškoje visuomenėje labiau girdimos kandžios pastabos nei komplimentai. Be to, dauguma nuo vaikystės buvo mokomi kuklumo. Yra žmonių, manančių, jog pagyrimas rodo, kad ateityje dar daugiau iš jo tikėtis, ir tai juos gąsdina. Tokios baimės dažniausiai būna perdėtos. Pagyrimai gali sužadinti labai šiltus jausmus, skatinančius veikti toliau. Reikia tik mokėti juos priimti.

Savojo Aš gynimas. Yra nemažai žmonių, kurie labai jaudinasi dėl to, kaip kiti juos vertina ir bijo atrodyti kitiems nevisaverčiai. Tai gali trukdyti gerai jaustis, įgyvendinti savo svajones. Kai kuris žmonės labai bijo būti stebimi. Žmogui, nuolatos bijančiam to, ką kiti apie jį pagalvos, gali atsirasti baimė pasirodyti nevykėliu. Tačiau jeigu nėra perdėta, ši baimė gali skatinti siekti savo veikloje didesnių laimėjimų.

Žmogus yra visuomenės būtybė, todėl normalu, kad trokšta kitų žmonių palankumo ir pritarimo. Noras padaryti kam nors išpūdį yra sveikų santykių pagrindas – žinoma, tol, kol jis nėra perdėtas. Žmonės, per daug norintys padaryti kitiems gerą išpūdį, dažnai būna nepatyrę pakankamai meilės vaikystėje. Ši baimė padeda pasiekti geresnių rezultatų: tyrimai rodo, kad žmonės daug labiau stengiasi, kai juos stebi kiti <...>. Apsaugoti savąjį Aš labai svarbu. Kai iškyla grėsmė savasčiai ir išdidumui, įsijungia ta pati gynybinė sistema kaip ir atsiradus fizinei grėsmei. Žmogaus nervų sistema į šias grėsmes reaguoja vienodai: ir vienu, ir kitu atveju išsiskiria daugiau hormonų ir papildomos energijos, kuri turi padėti kovoti su iškilusiomis grėsmėmis. Yra žmonių, kurie, siekdami kompensuoti vaikystėje patirtą dėmesio stoką ir todėl atsiradusį didžiulį norą gerai pasirodyti kitų akyse, pasiekė neįtikėtinų aukštumų. Šis noras skatina tobulėti ir kasdieniame gyvenime. „Tiesa jus išlaisvins“. Tai pasakė psichologas K. Savitsky, atlikęs tyrimus, kurie parodė kad mūsų klaidas pastebi arba griežtai vertina daug mažiau žmonių, negu mes manome.

Baimė, kad neapimtų panika viešumoje. Paprastai bijomasi būti ištiktam baimės priepuolio tokioje vietoje, kuri atrodo nesaugi. Tai sudėtinga, kartais nuolatinė baimė, kylanti įvairiose situacijose. Bijoti tokios vietos, kur lankosi daug žmonių, kad, ištikus panikos priepuoliui, negalės greitai iš ten pasišalinti. Arba mano, kad gali pradėti drebėti, pritrūkti kvapo ar net patirti širdies smūgį. <...> ši baimė dažnai persiduoda iš kartos į kartą. Bet ji gali būti ir aplinkos, kurioje žmogus augo, pasekmė. Pastebėta, kad į ją labiau linkę tie, kurie augo per daug tėvų globojami arba kurių tėvai buvo perfekcionistai (per daug iš savęs ir kitų reikalavo). Apie 80% tokią baimę patiriančių žmonių yra moterys (dėl to šis sutrikimas dar

vadinamas namų šeiminių sindromu), nors pastaraisiais metais šis sindromas mažėja. <...> manoma, kad ši baimė susijusi su mūsų tolimų protėvių baime būti netikėtai užkluptiems atviroje vietoje, kur užpuolimas yra itin pavojingas. Šios baimės genami bendruomenės nariai laikydavosi kuo arčiau galinčių juos apginti. Atsitiktinį panikos priepuolį Ch. Darvinas apibūdino kaip „staiga atsirandanti didžiulės baimės jausmą...“, kuri lydi padažnėjęs širdies plakimas, prakaitavimas, drebulys“.

Nepažįstamų žmonių baimė. Ši baimė pastaraisiais metais tampa vis labiau paplitusiu reiškiniu, nes visuomenės narių izoliacija didėja. Žmonės kompiuterius naudoja ne tik darbui ar mokslui, bet ir kaip bendravimo per atstumą priemonę. Taigi žmonės betarpiškai artimai vis mažiau bendrauja.

Baimė dainuoti, groti ar šokti kitiems matant. Tai viena iš dažniausiai pasitaikančių baimių. Dainuoti ar šokti kitiems matant vengia tie, kurie bijo pasirodyti drovūs, būti lyginami su kitais ar kritikuojami. Jiems pabandžius tai daryti, džiūsta burna, prakaituoja delnai, pykina, atsiranda didelė įtampa, sunku išlaikyti ritmą ir pasitikėjimą. Viena iš priežasčių gali būti pusiausvyros ir koordinacijos sutrikimai. (Clarkson, 2005)

Pasak L. Dubosaitės (2021) galima išskirti 3 prieš koncertinio jaudulio tipus :

- 70% jaučia *pakilumo būseną*. Jai būdingas lengvas ar vidutinis susijaudinimas, optimalus fiziologinių procesų lygis, įtempto laukimo augančio nekantrumo jausmas, bet kartu jėgų taupymas ir būsimos veiklos įsivaizdavimas, pasirengimas jai. Tai teisingos emocijos, to nereikia bijoti. Normalus jaudulys – yra norma: geriau jaučia, geriau išsina pagroti, geriau susikoncentruoja.

- 20% (kas 5 mokiny) patiria *panikos būseną*. Kai labai stiprus susijaudinimas gniuždo gebėjimą racionaliai įvertinti aplinkybes, sukaupti valią ir priešintis apimančiai nevaldomai baimei. Dažnai šiai būsenai būdinga labai nepastovios nuotaikos (nuo audringo džiaugsmo, euforijos iki ašarų), išsiblaškytas, perdėtas judrumas, negebėjimas susikaupti ir mintyse pergalvoti būsimus veiksmus, taip pat būdingi neadekvačiai stiprūs fiziologinių reakcijų pokyčiai (ypač didelis kraujospūdis, pulsas, pykinimas, galvos svaigimas, apalpinimas, kojų, rankų drebinimas, lakstymas į tualetą ir pan.).

- 10% (kas 10 mokiny) patiria *apatijos būseną*. Jai būdingas mažas judrumas, mieguistumas, neveiklumas, sunkus, lėtas prisitaikymas prie kintančių sąlygų, abejingumo viskam, kas vyksta aplinkui, nuovargio, išsekimo jausmas, valios stoka, bloga nuotaika (nubalę, sulėtėję judesiai, suvokimas, neranda durų, nebežino kaip išeiti nuo scenos). (Dubosaitė L., 2021)

Pasak J. Casarella (2021) milijonai žmonių geriau susirgtų gripu, nei pasirodytų

viešai. Deja, ši baimė gali turėti įtakos ne tik asmeninei karjerai, bet ir neigiamai paveikti psichinę būseną, savivertę. Dažnai scenos baimė ir nepasitikėjimas savimi ateina iš šeimos. Taip pat tai priklauso ir nuo amžiaus tarpsnio, dažniausiai scenos baimė sustiprėja paauglystėje.

Kadaise dainininką J. Kowaną scenos baimė taip paralyžiavo, kad jis negalėjo daryti to, ką mėgo labiausiai – dainuoti žmonėms. Jis pradėjo su ja kovoti pamažu, žingsnis po žingsnio, prisiversdamas dainuoti nedidelėms auditorijoms, netgi girdėdamas nervingą spieгимą balse, ir galiausiai parašė dainą apie scenos baimę, kurią prirėikus sudainuodavo per pasirodymą. Publika ją nepaprastai pamėgo, o J. Kowanas išmoko laikyti baimę savo drauge. Jis pasakė puikią kalbą (ir sudainavo puikią dainą) apie tai, kaip jam pavyko. (Anderson, 2017.)

Scenos baimę parodo neverbalinė komunikacija.

Neverbalinė komunikacija – tai informacijos perdavimas nenaudojant įprastinių žodinių pranešimų“ (Lahiff, 1997). Atlikėjas – muzikantas scenoje atlieka kūrinį be žodinių pranešimų, todėl neverbalinė komunikacija, žvilgsnį yra svarbi atlikėjo – muzikanto kasdienybėje.

Neverbalinę komunikaciją galima apibrėžti ir kaip sąmoningą žodinio pranešimo „papildymą“ suteikiant klausytojui pranešimo turinyje daugiau autentiškos informacijos. Terminą „neverbalinė komunikacija“ galima apibrėžti kaip komunikaciją be žodžių. <...> Neverbalinės komunikacijos procese siuntėjas perduoda tam tikrus simbolius ir ženklus gavėjui. Priklausomai nuo gavėjo interpretacijos ir suvokimo laipsnio siunčiami ženklai gali būti interpretuojami ir priimami kaip skirtingi komunikaciniai signalai. Įvairių kultūrų žmonės tuos pačius komunikacinius ženklus gali interpretuoti skirtingai ir pagal savo istoriją, kultūrą. <...> Žmonės keičiasi neverbaliniais signalais nuo neatmenamų laikų, tačiau komunikacija neverbaliniu būdu pradėta tyrinėti iš esmės XX a. 7 – amė dešimtmetyje. Antropologai yra seniai pastebėję, kad žmonės tarpusavyje ėmė bendrauti neverbaliniu būdu žymiai anksčiau nei verbaliniu. <...> Daugelio pasaulio šalių psichologai teigia, kad neverbalinė komunikacija yra svarbesnė už verbalinę, nes informacijos gavėjas pirmiausiai pamato, o po to išgirsta ar perskaito žinią. Ir tik tada prasideda suvokimo procesas, kuris vadinamas informacijos įvertinimo procesu (Baršauskienė, 2007).

Žmogus pradeda bendrauti su kitu žmogumi anksčiau, negu ištaria pirmąjį žodį. Pirmiausia veikia žvilgsnis, veido išraiška, poza, gestas, atstumas. Iš šių neverbalinių signalų nujaučiama, ką ir kodėl pašnekovas pasakys. Kai kurie psichologai teigia, kad neverbalinėmis išraiškos priemonėmis perduodama iki 55% informacijos, balso tonu, intonacija – iki 38%, o

žodžiais – tik 7% informacijos (Пиз,1992).

Neverbalinę komunikaciją galima skirstyti į:

1. Vizualiai gaunamą informaciją, kai gavėjas mato siuntėjo ženklus ir interpretuoja komunikacinius signalus (poza, gestais, veido išraiška, šypsena, akių kontaktu ir kt.).

2. Neverbaliniai signalai suvokiami per prisilietimus (rankos paspaudimas, patapšnojimas per petį, bučinys ir kt.) (Baršauskienė, 2007).

Veido mimika labai svarbi atlikėjo – muzikanto veikloje, nes atliekant kūrinį iš veido išraiškos galima daug ką suprasti, ką atlikėjas tuo metu jaučia.

Pasak R. S. Ross veide atsispindi viskas: ir tai, kas kalbama, ir tai, ko žodžiais išreikšti neįmanoma. Mimika yra ne sutartas ženklas, bet gamtos kalba, nes visi žmonės vartoja tuos pačius raumenis baimei, neapykantai, nuostabai, skausmui ir kitoms pagrindinėms emocijoms reikšti.

Neverbaliniai signalai gali būti ir sąmoningi, ir nesąmoningi, tačiau jie visada ką nors reiškia, susiję su atpatinkama situacija, jais tikima, retai pasireiškia vieni (be kalbos), veikia mūsų santykius (Ross, 1989).

Mimika (gr. mimikos – mėgdžiojamasis) – veido raumenų judesiai, išreiškiantys jausmus, nuotaikas. Pantomimika (gr. pantomimos – viską mėgdžiojantis) – ne tik veido, bet ir viso kūno (rankų, kojų, liemens) išraiškų kalba. Mimika ir pantomimika, tinkamai panaudotos, gali būti labai įtaigios. Ypač įtaigiai tai yra vaizdavę nebylaus kino aktoriai. Ryškiausias iš jų – Č. Čaplinas (Nauckūnaitė, 2000).

Mokslininkai, tiriantys išraiškingus judesius ir jų paskirtį, skiria šias mimikos ir pantomimikos funkcijas:

- 1) perteikia tą pačią reikšmę kaip ir kalba;
- 2) sustiprina kalbos reikšmę;
- 3) prieštarauja kalbos turiniui;
- 4) akcentuoja kalbos dalį;
- 5) užpildo pauzes ir rodo kalbančiojo ketinimą toliau šnekėti;
- 6) palaiko partnerių bendravimą;
- 7) pakeičia kurį nors žodį ar frazę;
- 8) pavėluotai dubliuoja kalbos turinį (Piličiauskas, 1987).

Iš mimikos <...> galima spręsti apie žmogaus dvasios būseną. Kartais paprastas antakių kilstelėjimas ar suraukimas, vos pastebimas šypsnyš apie atlikėjo (aut. pastaba) emociją pasako daugiau nei žodžių srautas (Bielinienė, 2000).

Išraiškingiausiai emocinius išgyvenimus perteikia apatinė veido dalis, antakiai bei kaktas. Akių mimiką vertinti sunkiausia, nes reikšmė, kurią teikiame akių išraiškai, iš tikrųjų tenka žvilgsniui, jo krypčiai, galvos padėčiai ir t.t. Gestas, judesys tiksliausiai išreiškia emocinę būseną, nes gestus sąmonė kontroliuoja mažiau negu mimikos mikrojudesius. Eksperimentų rezultatai įrodė, jog žmonės dažniausiai pirma reaguoja į gestą, o ne į žodį (Piličiauskas, 1987).

Iš neverbalinės komunikacijos ir balso sprendžiama:

- apie asmens patrauklumą,
- apie tai, kiek jis yra valdingas,
- kaip reaguoja.

Todėl reikia stengtis suprasti, kontroliuoti ir panaudoti neverbalinės išraiškos priemones (Nauckūnaitė, 2000).

Specialistai mimiką vertina kaip kalbos turinio ir emociingumo papildymą. Mimika, kaip ir intonacija, galima išreikšti džiaugsmą ir liūdesį, abejonę ir ironiją, ryžtą ir panieką. (Bielinienė J., 2000).

Pasak V. Baršauskienės akys – vienas svarbiausių veido išraiškos elementų. Labai svarbu neverbalinės komunikacijos ženklu, akių kontaktu, perduoti informaciją. <...> akių kontaktas komunikacijos procese atlieka keletą funkcijų:

- Asmuo siunčia signalą, kad būtų pastebėtas <...>.
- Akių kontaktas labai svarbus susidomėjimui išreikšti. Daugelis žmonių tikisi

akių kontakto iš tų, su kuriais bendrauja. (Baršauskienė, 2007).

Pats iškalbingiausias yra žvilgsnis. Atlikėjui įėjus į sceną – „prabilti žvilgsniu“:

- Dar nepradėjus atlikti kūrinio, užmegzti žvilgsniu kontaktą su auditorija, ramiai ir maloniai pažvelgti į klausytojus, taip susipažinant ir apsiprantant.

• Žvelgti į publiką – paeiliui į visus, tačiau „neaplėkti“ jų nervingu greitumu, žvalgytis pamažu, žiūrėti maloniai, bet kartu tvirtai ir įtikinamai.

• Vengti publikos akių – tai ją prarasti. Atlikėjas, nežiūrėdamas į savo klausytojus, gali pasirodyti esąs nenuoširdus arba negarbingas.

• Kai žiūrima į auditorijos vidurį, ir arčiau, ir toliau sėdintiems atrodo, kad žiūrima į juos.

• Pragaištinga atlikėjui groti nuleidus akis į žemę. Auditorija suprastų, kad jos negerbiama, ir, matyt, nesama tinkamai pasirengus. (Nauckūnaitė, 2000).

Remiantis literatūros analize buvo išskirti dažniausiai akcentuojami scenos baimę demonstruojantys požymiai (žiūrėti 1 lentelę).

Scenos baimę demonstruojantys požymiai ir jų aiškinimas mokslinėje literatūroje

Eil. Nr.	Požymiai	
1.	Stipriai plaka širdis prieš, pasirodymo metu; prakaituoja delnai; sąstingis pirštuose, jų ne judrumas; dreba rankos, kojos; sunku kvėpuoti (dusina), džiūsta burna; įtempti raumenys (kramto "ora", tarsi kramtytų kramtomąją gumą, įtampa žandikaulyje); pykina ("drugeliai" pilve); svaigsta, "sukasi" galva, mirguliuoja akyse; prieš pasirodymą laksto į tualetą	pasak R. V. Pivorienės (2005) – tai yra fiziniai streso požymiai. [1.3. Scenos baimės raiška ir priežastys]. Anot L. Dubosaitės (2021) tai panikos būseną. Jai būdingi neadekvačiai stiprūs fiziologinių reakcijų pokyčiai – ypač didelis kraujospūdis, pulsas, pykinimas, galvos svaigimas, apalpinimas, kojų, rankų drebinimas, lakstymas į tualetą ir pan. [1.3. Scenos baimės raiška ir priežastys]).
2.	Teksto užmiršimas grojant	pasak R. V. Pivorienės (2005) – tai yra fiziniai streso požymiai. [1.3. Scenos baimės raiška ir priežastys].
3.	Baimė, kad blogiau pasirodys, nei kiti	Kritikos baimė (Clarkson, 2005). S. F. Jangir (2018) teigia, kad egzistuoja scenos baimės priežastys, tokios kaip – nervingumas ir baimė, kaip sureaguos publika. [1.3. Scenos baimės raiška ir priežastys].
4.	Baimė koncertuoti prieš bendraamžius	Pasak R. V. Pivorienės (2005) bendraamžių vertinimo įtaka paauglystėje dar labiau sustiprėja [2.2. Tapatumo problema paauglystėje]

Apibendrinant galima teigti, jog mimika atlikėjo veikloje ypač svarbi, nes ji papildo atliekamo kūrinio įtaigumą. Taip pat svarbus yra žvilgsnis, nes atlikėjas scenoje mato daugelio žiūrovų akis. Vienus tai blaško, nenori to kontakto su žiūrovu – o kitiems kaip tik jis būtinas. Atlikėjui svarbu matyti ir gauti atgalinį ryšį iš žiūrovo.

Nors minėtos psichologinės būsenos kelia nemažai problemų muzikantų gyvenime, tačiau įvairūs pasaulio psichologai, mokslininkai, muzikantai – atlikėjai nuolatos ieško kaip šiuos neigiamus potyrius scenoje suvaldyti ir net panaudoti geresniam tikslui pasiekti. Baimė nėra praeiksmas. Ją galima puikiai įveikti, žinant tam tikrus (su)valdymo būdus.

1.4. Scenos baimės įveikos būdai

Kiekvienas žmogus su baimėmis kovoja skirtingai. Tai priklauso nuo asmenybės bruožų, baimės rūšies. Dažnai baimę įveikti padeda atsipalaidavimas, gilus kvėpavimas,

objektyvus žvilgsnis į situaciją. Tokiu būdu neleidžiama organizmo gynybinei reakcijai į baimę virsti nekontroliuojamai ir išsiskirti per dideliam adrenalino kiekiui.

Baimė žadina senovinį atsaką – sprukti arba kovoti. Organizme prasideda cheminiai procesai, ir akimirksniu pasirodo smūgiuoti arba bėgti iš visų jėgų. Tai išmatuojama fiziškai – pliūpteli adrenalinas ir jo kiekis kraujyje nepaprastai padidėja. Adrenaliną puikiai padeda, kai reikia žaibo greičiu lėkti per savaną į saugią vietą, ir tikrai suteikia jėgų pasirodymo scenoje. Tačiau per daug adrenalino nėra gerai. Burna džiūsta, gerklę griaužia. Šio hormono paskirtis – skubiai duoti didžiulės jėgos raumenims, bet jei raumenys nenaudojami, adrenalino antplūdis verčia juos trūkčioti, ir žmogus pradeda drebtį, kaip kad nutinka smarkiai susijaudinus. Pasak Ch. Anderson yra būdų, kaip pasinaudoti adrenalino pertekliumi:

- *Pasinaudoti baimė kaip motyvuojančia jėga.* Tokia baimės paskirtis. Dėl jos bus lengviau repetuoti tiek kartų, kiek reikės. Repetuoju augs pasitikėjimas savimi, baimė sklaidysis.
- *Leisti savo kūnui sau padėti. Kvėpuoti.* Kvėpuoti giliai, medituojant. Deguonis suteikia ramybės. Tai galima daryti ir tada, kai sėdima tarp žiūrovų ir laukiama savo pasirodymo. *Daryti atsispaudimus.* Taip sudeginamas susikaupęs adrenaliną ir grįžta ramybė ir pasitikėjimas.
- *Gerti vandenį.* Adrenaliną džiūvina burną, todėl svarbu gerti pakankamai vandens. Likus kelioms minutėms reikia išgerti nepilną stiklinę vandens – tuomet nedžius burna. Nerekomenduojama gerti didesnio kiekio anksčiau, nes teks bėgti „kur karaliai vaikšto“.
- *Neiti į sceną „tuščiu pilvu“.* Kai jaudinamasi, valgyti visiškai nesinori, bet tuščias skrandis gali didinti įtampą. Likus maždaug valandai iki pasirodymo reikia užkąsti sveiko, lengvai virškinamo maisto.
- *Susirasti publikoje „draugą“.* Atėjus į sceną akimis paieškoti veidų, kurie atrodo draugiškiausi. Publika pajus, kad kuriate ryšį, o pasirinktų žmonių padaršinimas nuramins ir suteiks pasitikėjimo (Anderson Ch, 2017)

Pasak A. Mussman nereikia bijoti pasakyti : „Man reikia pagalbos“. Jei kažkas nepavyksta – nebijoti tai pripažinti ir paprašyti paaiškinti. Geriau anksčiau pamatyti ir pripažinti savo silpnąsias vietas, nei vėliau. Jas tobulinti – tada bus išvengta streso. <...> nesureikšminti pačio proceso, nepersitempti. Per didelė įtampa trukdo pasiekti rezultato. (Mulchay, 2019)

M. Clarkson (2005) aiškina kelis būdus, kaip įveikti baimes:

- Kuo daugiau sužinoti apie savo baimes.
- Palengva pratinti save prie situacijų, kurių bijomasi. Tai kartojant baimės mažės.
- Vizualizacija – bandyti įsivaizduoti tą situaciją, kurios bijomasi. Tai daryti pamažu, žingsnis po žingsnio.
- Panaudoti metodą, kaip lėtas, gilus kvėpavimas. Tada organizmas gauna daugiau deguonies ir pagamina daugiau raminamojo hormono serotonino, o mintys kelioms minutėms nukrypsta į šalį nuo to, kas kelia įtampą, leisdamos atgauti įprastą ritmą.

Nerimas atsiranda skirtingai laiko atžvilgiu. Kai kam jis prasideda prieš tris mėnesius. O kai kam – likus keletui dienų iki koncerto. P. Desbergas (1997) teigia, kad nerimas prasideda jau tada, kai yra parenkamas kūrinys ir nustatoma koncerto data. Nerimo intensyvumo lygis taip pat skirtingas, kartais suaktyvėjantis, o kartais susilpnėjantis ir kiekvienam asmeniui pasireiškiantis skirtingai. Paprastai auditorijos baimė yra didžiausia pradžioje (McCarthy, 2000).

R. Behnke nustatė, kad pats aukščiausias nerimo laipsnis ir aktyviausia širdies veikla yra tuo momentu, kai atlikėjas ruošiasi pradėti pasirodymą. Jis taip pat teigia, kad žlugdanti įtampa atsiranda tada, kai pranešama informacija apie numatomą pasirodymą, ir nuo to momento reikėtų su tuo jauduliu kovoti (Chatterjee, 1999).

Nereti atvejai, kai neįveikiama jaudinimosi prieš koncertą, tačiau tai yra dar blogiau, nes baimė atsiranda grojimo metu. Labai retai pasitaiko atlikėjų, kurie visiškai nebijo scenos, tačiau dažniausiai jie būna nemuzikalūs. Todėl galima teigti, kad jaudinimasis yra naudingas, sutelkiant kūrybines jėgas. Tai tarsi būtina sąlyga atlikėjui: jei nesijaudini, esi nemuzikalus, negali išgyventi kūrybinio proceso, o asmenybės jautrumas yra teigiama atlikėjo savybė. Kuo labiau žmogus bijo, tuo daugiau psichologiškai jis ruošiasi pasirodymui, tačiau įtampa negali būti per didelė, o tik pozityvi arba negatyvi jos pusė. Jei įtampa didelė, bet nėra galvojama, kad pasirodysime blogai, tai daug pozityviau, nei esant mažesnei įtampai, bet galvojant apie blogesnius rezultatus. Daugelis atliktų tyrimų rodo, kad vyrai mažiau jaudinasi prieš koncertą ir mažiau apie tai kalba, o moterys daug apie tai kalba ir tarsi labiau pasiruošia. (Kirliauskienė/ Kai kurie būsimųjų muzikos mokytojų sceninės būsenos atliekant muziką aspektai).

Pasak L. Dubosaitės (2021) ruošiant mokinius viešam pasirodymui svarbūs psichologiniai aspektai. Mokytojas su mokiniu turi aptarti, „surepetuoti“ daugelį situacijų, kas gali nutikti pasirodymo metu. Suvaidinti viską prieš – nusilenkimai, sėdėjimas scenoje.

Repetuoti su scenine apranga, kad vėliau neiškiltų problemų. Prieš pasirodymą neprašyti groti probleminių vietų – taip mokiniai dar labiau įsitempia. Geriausia groti pradžias ir gerai skambančias vietas – kad pakelti pasigėrėjimą ir pasitikėjimą. Nerekomenduojama kalbinti prieš pasirodymą, neblaškyti. Patiems mokytojams rodyti pasitikėjimą. Kritinėse situacijose turi būti trumpos komandos – pirmyn!, eik! Jei vaikas jaučia didžiulę baimę prieš einant į sceną:

- Patrankyti kumščiais per krūtinę (būgnuoti) tariant m priebalsę.
- Patrankyti šlaunis iš išorinių abiejų pusių (taip daro ir sportininkai prieš varžybas) tam, kad atpalaiduoti įtemptus nuo streso raumenis.
- Kelti mokinio savivertę – atrasti būdų už ką galima būtų pagirti prieš pasirodymą. Nustoti taisyti.

Kad išvengti nemalonių situacijų pasirodymo metu – rekomenduojamos tam tikros metodikos:

- Kad atsirastų struktūra – tekstą mokyti tam tikrais motyvais, frazėm. Taip išmokstama kažkurioje vietoje suklydus – nekartoti vis tos pačios vietos, o toliau groti sekančią frazę.
- Kai pradeda mokyti tekstą – mokyti ne nuo pradžių, o nuo sunkiausių vietų (pvz. nuo pabaigos, ar nuo antros dalies ir pan.)
- Jei grojant suklysta – nestabdyti, leisti pagroti frazę iki galo ir tik po to aiškintis, taisyti.
- Jei pasirodymo metu suklysta – nesustoti, „neparodyti“ kad suklydo, improvizuoti, mokyti „išsisukti“ iš situacijos.

Streso fiziologiniai rodikliai yra streso sudedamoji dalis. Kuo mažiau kreipti dėmesio pasirodymo metu į pašalinius (fiziologinius) dalykus. Stebėti, ką pasirodymo metu užspaudžia raumenyse (kaktą, sprandą, pečius, kojas). Po pasirodymo – klausti, išsiaiškinti ir dirbti su užveržta vieta. (Dubosaitė, 2021).

Kūrinio medžiagos suvokimas priklauso nuo individo patirties, juslinio suvokimo ir emocinės reakcijos į muziką. Tai yra pamatas, jungiantis svarbiausias gijas, apimantis patirtį, įsisavinimą, sutvirtinimą ir atkūrimą. <...> scenos baimė gali kilti dėl įvairių priežasčių – socialinio drovumo, bendro nerimo jausmo, potrauminio streso. <...> baimė – atsakas į realią grėsmę, nerimas – į suvokiamą grėsmę. <...> „pasirodymo baimė“ sugriauna gležną balansą, kai atlikėjas tarsi turi žongliruoti tarp proto (jausmų) ir mechanikos (atlikimo). <...> nerimas gali pakenkti atlikėjo pasitikėjimui savimi, pakenkti pasirodymui. (Garner, 2014).

Pasak S. F. Jangir (2018) nerimas ir jo slopinimas yra neprisitaikęs įprotis, susiformavęs dėl neteisingo elgesio mokantis ir gali būti taisomas iš naujo mokantis formuojant taisyklingus elgesio įpročius. Stebėti save įvairiose situacijose, repetuoti „prieš veidrodį“ (Ganesan, 2011), stebėti, kas sukelia neigiamas emocijas ir jas slopinti. Ši technika padeda lavinti nerimo jausmo suvokimą ir padeda rasti atsakymus, kas vyksta išgyvenant psichologinius ir fiziologinius pojūčius. Kvėpavimo dažnio mažinimas (Ganesan, 2012) – tikslas sumažinti nerimą, kada pats jauti ir gali kontroliuoti situaciją.

Pasak M Diamandidi žinomi ir kiti neadekvačią būseną scenoje įveikiantys būdai. Iškilus rusų pedagogas, smuikininkas Karlas Flešas pabrėžia „psichologinių „trukdžių“ ryšį su atminties funkcionavimu. Nestabilios atminties priežastimi gali būti muzikinio vystymo logikos nesuvokimas, nepakankamas dėmesys aplikatūrai, štrichams, stichiškas jų panaudojimas, o tai trukdo automatizuoti judesius ir sukelia scenos baimę“ (Флуш, 1968).

Žymus smuikininkas I. Jampolskis rekomenduoja „dažniau groti scenoje, pamokos metu groti visą programą imituojant koncertinį atlikimą, taip pat sutelkti dėmesį ne į technines atlikimo užduotis, o į muzikines menines“ (Ямпольский, 1968). Akivaizdu, kad šių rekomendacijų analizė bei jų panaudojimas mokymo procese yra naudingas, tačiau sprendžiant gilesnes, sudėtingesnes, su scenos jauduliu susijusias problemas ne visada šių priemonių pakanka. Kovai su stresinėmis situacijomis tikslinga pasitelkti šiuolaikinio psichologijos mokslo pasiekimus ir patirtį.

Pagrindine psichologine pasiruošimo užduotimi turėtų tapti adaptacijos (prisitaikymo) prie ekstremalių koncertinio atlikimo sąlygų ugdymas (Diamandidi-Kuprienė). Tikslinga supažindinti mokinį su įvairiais muzikantų elgesio scenoje faktais, taip pat ir su pasitaikančiais atsitiktinumais. Ypač svarbu ugdyti prisitaikyti prie įvairių patalpų akustinių ypatumų: kiekvienas muzikantas privalo orientuotis pasikeitusioje garsinėje koncertinės salės erdvėje, įvertinti instrumento skambesio ypatumus, tam neretai reikia pakeisti dinامينius niuansus, štrichų charakterį ir net kūrinio tempą.

Svarbus rezervas optimizuojant psichologines viešo atlikimo sąlygas yra emocinių būsenų savireguliacijos metodika. Tarp įvairių aktyvaus savireguliacijos metodų visų pirma reikėtų išskirti autogeninę treniruotę bei desensibilizacijos metodą (de +lot. *sensibilis* – jautrus). Pavyzdžiui, įkvepiant raumenys įtempiami – paruošiami, o iškvepiant – atpalaiduojami. Taip gali būti treniruojamos visos raumenų grupės: veido, kaklo, pečių ir t.t. ir nors minėti metodai dažniau naudojami pradinio mokymo etape, psichofiziologiniu požiūriu jie aktualūs visose mokymo grandyse. Raumenų darbą koreguojantys pratimai daro pozityvų

poveikį atlikėjo psichologinei būsenai. Akivaizdu, kad raumenų atpalaidavimas mažina jaudulį, baimę.

Ugdant gebėjimą valdyti emocijas ir psichologines būsenas pravartu pasitelkti ir kvėpavimo pratimus. Pečių juostos atpalaidavimas derinamas su raminančiais kvėpavimo pratimais:

1) gilus įkvėpimas, lėtas iškvėpimas, pauzė arba gilus įkvėpimas, sulaikytas kvėpavimas, lėtas iškvėpimas;

2) pilnas kvėpavimas: įkvėpimas – 4 sek., iškvėpimas – 4 sek., pauzė – 2 sek., arba iškvėpimas – 4 sek., sulaikytas kvėpavimas – 2 sek., įkvėpimas – 4 sek.;

3) normuotas kvėpavimas: 4 trumpi įkvėpimai per nosį, 4 trumpi iškvėpimai pro burną, pauzė.

Visi šie kvėpavimo pratimai daromi siekiant aiškiai apibrėžto tikslo: ilgesnis įkvėpimas (įskaitant sulaikymą) mobilizuoja; ilgesnis iškvėpimas (įskaitant pauzę) ramina, atpalaiduoja. (Diamandidi-Kuprienė, /Psichofiziologinė atlikėjo būsenos ir koncerto erdvė).

Emocijas būsenas padeda suvaldyti ir įvairios saviįtaigos formulės. Galima pasitelkti įvairias atlikėjo psichofiziologines būsenas. Gali būti nuostatos:

1. Atsipalaidavęs. Susikaupęs. Pasirengęs groti. Pakilios nuotaikos pojūtis. Dėmesys sutelktas į atliekamą muziką.
2. Užtikrintas. Ryžtingas. Atsitiktiniai kliuviniai ar netikslumai mobilizuoja, suaktyvina dėmesį.

Visos paminėtos saviįtaigos formulės, atsižvelgiant į individualias psichofiziologines mokinio savybes, pirmiausia išbandomos klasėje užsiėmimų metu, o vėliau jau dirbant savarankiškai. Aušra Stasiūnaitė-Čepulkauskienė, tyrusi vokalistų sceninę būseną sąlygojančius veiksnius bei apklaususi studentus, teigė, kad „pasitvirtina hipotezė apie scenoje jaučiamo nerimo priklausomybę nuo atlikėjo charakterio savybių: pasitikintys savimi jaunieji vokalistai jaučia gerokai mažesnę nerimą, nei nepasitikintys. Labai svarbu ugdyti sąmoningą atlikėjo saviraišką“ (Stasiūnaitė-Čepulkauskienė, 2006)

Ypač svarbus paskutinis pasirengimo viešam atlikimui etapas. Čia ypatinga reikšmė suteikiama nuostatai „visas dėmesys atliekamai muzikai“, be to, aiškiai charakterizuojama kūrinio nuotaika, sąlygojanti emocijinę atlikėjo būseną. Tačiau vien meninės atliekamos kūrinio charakteristikos nepakanka – būtinas dėmesys visiems atlikimo proceso komponentams: kūrinio turinio, kompozicijos, formos, išraiškos priemonių suvokimui, taip pat atlikimo kokybės kontrolei. Reikia pabrėžti, kad dėmesio sutelkimas tik į vieną kurį komponentą neretai lemia apmaudžius netikėtumus viešo atlikimo metu. Jeigu dėmesys

nukreiptas tik į muzikos kalbos logika nepagrįstą, nemuzikalų išraiškingumą, galima prasta atlikimo kokybė; jeigu tik į natų tekstą – trūkinėja grojimas atmintinai. Tokiais atvejais būtina sutelkti dėmesį į kitus atlikimo komponentus. <...> apibūdinus viešą atlikimą kaip baigiamąjį, apibendrinantį meninio kūrybinio proceso etapą, reikia ypač išskirti gebėjimą susikaupti, sutelkti dėmesį. Šią savybę, Konstantino Stanislavskio vadintą „pirmąja kūrybos pakopa“ reikia ugdyti nuosekliai ir nuolat.

Labai taikliai dėmesys apibūdinamas J. Lapės ir G. Naviko *Psichologijos įvade*: „žmogaus psichikos veiklos kryptingumas ir sutelkimas tam tikru momentu į kokį nors realų ir idealų objektą (daiktą, įvykį, veiksma, vaizdą, samprotavimą, mintį) – vadinamas dėmesiu“ (Lapė, Navikas, 2003). Teiginys, kad kryptingumas reiškia tam tikros veiklos pasirinkimą ir jos vykdymą, o sutelktumas – įsigilinimą į tą veiklą ir atitrūkimą nuo bet kurios kitos veiklos, visapusiškai pasitvirtina mokomajame procese. Kai kurie autoriai dėmesį apibūdina kaip savitą nervų sistemos mechanizmą, kuris užtikrina efektyvią psichikos veiklą. Juk tik sąmoningai veikdamas žmogus iškelia aiškų tikslą, kurio siekdamas numato jį įgyvendinančius uždavinius. Jis stengiasi rasti arba net žino, kaip išspręsti tuos uždavinius ir pasiekti tikslą.

Taigi, kaip pabrėžiama *Psichologijos įvade* „toks sąmoningas iš anksto veiklos nukreipimas ir sutelkimas į objektus, juos išskiriant iš daugelio kitų reiškinių yra, taip vadinamas, valingas dėmesys“ (Ibid.). Pravartu prisiminti, kad atlikėjas, ruošdamasis viešam pasirodymui, visų pirma turi suvokti aiškų tikslą ir norėti jo siekti. Valingas dėmesys ypač svarbus, kai yra tam tikrų kliūčių: pašaliniai garsai, daiktai, žmonės, tam tikra organizmo būklė (liga, nuovargis), pašalinės mintys, jausmai. Taigi svarbu stengtis suderinti įprastas sąlygas, pašalinti arba susilpninti neigiamą jų poveikį, nors tai ne visada įmanoma. Tokiu atveju sutelkti dėmesį padeda iškeltų uždavinių reikšmės suvokimas, užsibrėžto tikslo reikšmingumas, išraiškingo, techniškai stabilaus atlikimo siekis. Pabrėždamas iškeltų atlikimo tikslų svarbą žymus rusų pianistas, pedagogas K. Igumnovas sakė: „norint save paskatinti geram atlikimui, reikia ką nors svarbaus prisiminti. Visada gyvenime ieškau ko nors panašaus, artimo muzikos kūriniiui, kas sukeltų panašią emocinę būseną. Nesuradę alternatyvos gyvenime, nieko konkretaus ir aiškaus nesukursime muzikoje“ (Игумнов, 1984) apibendrinus galima teigti, kad pagrindiniai reikalavimai, keliami atlikėjui visose mokymo grandyse, yra šie:

1. Gebėjimas aiškiai apibrėžti kiekvieno muzikos kūrinio epizodo atlikimo užduotis ir išraiškos priemones joms įgyvendinti.
2. Kūrinio garsinio skambesio įvaizdžio sukūrimas bei girdėjimo kontrolė.

3. Kūrinio tikslaus techninio atlikimo, intonavimo, išraiškingumo siekis.

Maksimaliai susikaupti, sutelkti dėmesį, kaip žinia, padeda motyvuotas požiūris į mokymo procesą, domėjimasis atliekamo kūrinio stiliaus, dramaturgijos ypatumais, jo sukūrimo istorija, kompozitoriaus kūryba. Visa tai, be abejo, didina kūrybiškumą, sąmoningą kūrinio turinio ir formos suvokimą, plečia muzikinį akiratį. Kita vertus, gebėjimą susikaupti sąlygoja ir atsakomybės jausmas prieš pedagogą, klausytoją, pagaliau, prieš patį save. Taigi įgūdis susitelkti, susikaupti kūrinio atlikimo metu turi būti specialiai ugdomas nuo pat ankstyvųjų mokymo metų. Kaip teigia D. Katkus, „muzikos atlikimą, tai yra komunikaciją su klausytoju, lemia atlikėjo pasirengimas šiam kontaktui. Svarbiausias tokio pasirengimo komponentas yra atlikėjo sąmoningumas, apimantis kuo daugiau atlikimo pusių“ (Katkus, 2001).

Dažnai psichofiziologinė atlikėjo būseną prieš viešą atlikimą gali būti sąmoningai kreipiama norima linkme (Diamandidi-Kuprienė). Kai kurie žymūs atlikėjai praktikuoja vadinamąjį „mąstymo eksperimentą“: atlikėjas sukuria sau scenos erdvės pojūtį, „mato“ ir „jaučia“ ir „kontroliuoja“ savo atlikimą įsivaizduojamoje aplinkoje, „jaučia“ prieš koncertinį jaudulį, „randa optimalius sprendimus“, kaip pašalinti negatyvias emocijas. Mokymosi procese taip pat galima sėkmingai panaudoti šį desinsibilizacijos metodą (desinsibilizacija – sumažintas jautrumas). Pamokos metu galima bandyti įsivaizduoti salę, publiką, tylą. Atsiradusį jaudulį galima slopinti minėtomis saviįtaigos formulėmis, kurios padeda sukurti reikiamą emocinę ir fizinę būseną. Tai padeda moksleiviui maksimaliai susikaupti, o atsiradusi emocinė būseną įgauna stabilumo, sukelia pasitikėjimo ir tvirtumo jausmą.

Atlikėjo psichologinės būsenos kontrolė ir valdymas palaipsniui paveikia ir patį atlikimą: atsiradus pirmiems neadekvataus jaudulio simptomams, atpalaiduojami pečių juostos raumenys, giliau kvėpuojama. Formuojant psichofiziologinės būsenos reguliavimo įgūdžius, nemažai dėmesio reikėtų skirti ir pozityvios, optimistinės nuotaikos stimuliavimui. Be to, atsižvelgiant į individualius moksleivio charakterio bei nervų sistemos ypatumus, pravartu kruopščiai koreguoti jo elgesį ir režimą viešo pasirodymo dieną. (Diamandidi-Kuprienė /Psichofiziologinė atlikėjo būseną ir koncerto erdvė).

Scenos baimės stiprumas priklauso nuo moksleivio amžiaus, temperamento, psichikos ypatybių, taip pat auklėjimo šeimoje. Vaikams taip pat svarbu, kokioje auditorijoje jie koncertuoja – savoje ar svetimoje. Šis požiūris su amžiumi keičiasi. Mažiesiems labiau patinka groti savoje aplinkoje, kur klauso bendraamžiai, savi mokytojai, tėvai, draugai. Vyresnieji mažiau jaudinasi grodami svetimoje aplinkoje, nes savo mokytojų, tėvų, draugų,

bendraamžių nuomonei jie yra jautresni, taigi grodami saviems jie jaučia daugiau atsakomybės (Dainelytė, 1999).

Taigi, visi mokymo proceso metu panaudojami psichologinio pasirengimo viešam atlikimui būdai yra efektyvūs – įvairaus amžiaus, gabumų ir pasiruošimo lygio atlikėjai įgauna daugiau pasitikėjimo, išmoksta mobilizuoti savo gebėjimus ir nugalėti negatyvias psichofiziologines būsenas.

Scenos baimė ir visi su ja susiję emociniai/ psichologiniai išgyvenimai kinta su amžiumi. Vienaip ji reiškiasi vaikystėje, kitaip paauglystėje, nuolatos ieškoma šios baimės įveikos galimybių jaunystėje ar brandžiame amžiuje. Tačiau, kadangi šio magistrinio darbo uždaviniai susiję su scenos baimės įveikos galimybėmis muzikos mokykloje, t.y. ugdymo institucijoje, kurios absoliučią daugumą gitaros klasėje besimokančių mokinių sudaro paaugliai, todėl būtent jų psichologinei analizei skiriamas kitas skyrius

2. GALIMYBĖS SCENOS BAIMEI FORMUOTIS PAAUGLYSTĖJE

2.1. Paauglystės amžiaus tarpsnio apibūdinimas

Paauglystė – nelengvas vaiko gyvenimo laikotarpis. Tuo laikotarpiu vaikai bręsta tiek fiziškai, tiek psichiškai. Dėl šių pokyčių jie tampa nepatenkinti savimi, drovūs.

Posakis „Jau ne vaikas, bet dar nesuaugęs“ turi gilią prasmę. Iš tiesų paauglystė – tai žmogaus kelionė iš punkto „Vaikas“ į punktą „Suaugęs“, ji trunka vidutiniškai dešimt metų. Ši kelionė nėra paprasta ir vienareikšmiška, nes kiekvienas paauglys susideda tarsi iš dviejų dalių: „suaugusios“, kuri nori naujų teisių, išgyvenimų, naujų patirčių, ir „vaikiškos“, kuri yra priklausoma nuo suaugusiųjų, nori jų patarnavimo ir elgiasi neatsakingai. Todėl dažnai paauglystė apibūdinama kaip „sunkus“, „kritinis“, „pereinamasis“ amžiaus tarpsnis. Šiame tarpsnyje žmogų „užgriūna“ ženklūs fizinio, kognityvinio ir psichosocialinio vystymosi pokyčiai. (Žukauskienė, 1996)

R. V. Pivorienė ir kt. (2005) teigia, kad paauglystė susideda iš etapų:

- *Preludiją* (apie 11-12 m.), kai pasireiškia paauglystės simptomai. Paauglys tada nesulaikomas, linkęs peštis, vaikiški žaidimai jam nebeįdomūs, o vyresniųjų dar nesuprantami. Jis tiesiog neturi kur savęs padėti.
- *Negatyviąją fazę*, kai būdingas didesnis jautrumas, dirglumas, nerimastingumas, jie jaučia fizinį dvasinį diskomfortą. Paaugliai nepatenkinti savimi ir savo aplinka, kartais net nekenčia savęs ir aplinkos. Tada jaučiasi vieniši, svetimi ir nesuprantami kitiems. Šiame etape greičiau suvokia negatyvius dalykus, o tai verčia juos agresyviai gintis arba jie tampa pasyvūs, melancholiški. Dėl to mažėja darbingumas, jie izoliuojasi arba aktyviai reiškia savo priešišumą aplinkiniams. Mergaitėms negatyvioji fazė trunka 11-13 m., berniukams – iki 14-16 m.; mergaičių šis tarpsnis gerokai trumpesnis – 2-7 mėnesiai. Ši fazė paprastai baigiasi, kai subręsta kūnas.
- *Pozityviąją*, kuri ateina laipsniškai. Tada paauglys pradeda jausti artumą su aplinka, atsiranda naujų vertybių, patiriama naujų džiaugsmo šaltinių – gamta, menas, mokslas. Atsiranda intymaus artumo poreikis, išgyvenamas meilės jausmas. (Pivorienė ir kt., 2005).

Pasak R. Žukauskienės (1996) paauglystė dar skirstoma į ankstyvąją – tarp 12 ir 14 metų, 15-ji metai – lyg pereinamasis tarpsnis, o 16-18 metai – vėlyvoji paauglystė. Paauglystės pabaigos tiksliai nurodyti neįmanoma; kai kuriose šalyse paauglystė baigiasi tada, kai individas visiškai subręsta lytiškai <...>, kitose – kai subręstama psichiškai ir sociališkai, prisiimama atsakomybė.

Psichologiniu požiūriu paauglystė baigiasi tada, kai individas suranda savo tapatumą, susikuria savo sistemą, sugeba užmegzti ir palaikyti tarpusavio draugystės ir meilės santykius, numato ateities perspektyvą.

Pasak R. V. Pivorienės (2005) fizinius pokyčius paaugliai išgyvena draskomi prieštaringų jausmų – susidomėjimo, susižavėjimo ir pasibaisėjimo. Besikeičianti išvaizda – akivaizdus ženklas, kad jie jau nebe vaikai. Sparčiai augantis kūnas yra neproporcingas, per plonas arba per storas, todėl dažnai nepatrauklus, tolimas nuo etalonų ir idealų. Tai stipriai veikia paauglių savojo *Aš* vaizdą, didina jų išgyvenamą mažavertiškumo jausmą ir nerimą. <...> Fiziniai pasikeitimai yra susiję su endokrininės sistemos pokyčiais. Hormonai, kuriuos gamina hipofizė ir lytinės liaukos, veikia ir paauglių emocijas. <...> Populiarus mitas, kad paauglius veikia „hormonų audros“. Dažnai tai siejama su staigia nuotaikų kaita, dirglumu, impulsyvumu, nerimastingumu, agresyviu ir probleminiu elgesiu. Tačiau mokslo tyrimai rodo, kad šių reiškinių tiesioginis ryšys su hormonų lygiu labai silpnas. Juk staigius elgesio pokyčius išgyvena ne visi paaugliai, nors visiems hormonų lygis padidėja. Įrodyta, kad hormonų poveikį paauglių elgesiui sąlygoja psichologiniai ir socialiniai šeimos veiksniai. (Pivorienė, 2005)

Pažinimo procesuose didžiausias pasikeitimas – pereinama nuo konkretaus operacinio prie formalaus operacinio mąstymo. Abstrakčiai pradedama mąstyti apie vienuoliktus gyvenimo metus, o apie penkioliktus šis mąstymas susiformuoja galutinai. Paauglio mąstymo logika tampa panaši į mokslininko – jis pradeda kelti, tikrinti ir vertinti prielaidas. Sustiprėja gebėjimai planuoti ir prognozuoti – taigi atsiranda metapažinimas. Drauge jaunas žmogus turi daug idealizmo – jis mąsto apie galimybes, apie save, kitus ir pasaulį kaip idealius. <...> Formalaus operacinio mąstymo dėka paaugliai gali vertinti ne tik savo, bet ir kitų žmonių mintis. Jų gebėjimas atsižvelgti į kitų mintis kartu su didesniu dėmesiu savo kūno metamorfozėms lemia jų savotišką egocentrizmą. Jiems pradeda atrodyti, kad jie ir jų elgesys kitiems tiek pat įdomus, kiek ir jiems patiems. Dėl to kartais paaugliams sunku nubrėžti ribas tarp savo ir kitų žmonių interesų. Įsitikinimas, kad jie nuolat rūpi kitiems, nuolat yra stebimi, vadinamas „sivaizduojama auditorija“ (Pivorienė ir kt., 2005).

Kadangi paaugliai neturi užbaigto vaizdo apie save, jie jautriai reaguoja į kitų nuomonę. <...> Paaugliai dar prastai skiria kitų žmonių jausmus ir tuo pat metu yra panirę į savo emocijus išgyvenimus. Todėl jiems atrodo, kad jų jausmai unikalūs, kad niekas niekada nepatyrė ir nepatirs to, ką jie išgyvena. Toks egocentrizmas daugeliui sumažėja apie 15 – 16 metus. Tada jie supranta, kad daugelis aplinkinių į juos nekreipia dėmesio, kiek atrodė. Suvokiama, kad juos veikia tie patys „gamtos dėsniai“, kaip ir kitus <...> A. Freud teigė: „Neturėti paauglystėje problemų yra problema“. (Pivorienė ir kt., 2005).

Paauglio asmenybė gali vystytis trimis būdais:

- Paauglystė prasideda staiga, vyksta audringai, tarsi išstinka krizė. Paauglys šį laikotarpį išgyvena kaip „antrąjį gimimą“, nes galiausiai suvokia savo naująjį Aš.
- Paauglystės pokyčiai vyksta palengva, be didelių asmenybės sukrėtimų ir staigių pasikeitimų.
- Dėl turimos savikontrolės ir savidisciplinos paauglys savarankiškai įveikia vidinį nerimą ir krizes.

Pagrindinės paauglystės naujovės – savojo Aš suvokimas, savo individualumo įsisąmoninimas ir refleksijos atsiradimas (Pivorienė ir kt., 2005).

Be abejo, dažniausiai konfliktais ir maištu paaugliai išsikovoja sau daugiau nepriklausomybės. Tai yra jų vystymosi dedamoji. Nors emocinis atstumas tarp vaikų ir tėvų didėja, vis dėlto paaugliams tėvai ir mokytojai bei jų nuomonė yra svarbūs. Todėl atsiranda dialogo, kompromisų ieškojimo ir atsakomybės didinimo būtinybė. Paaugliai į punktą „Suaugęs“ turi atvykti savarankiškai ir atsakingi. <...> Kelyje tarp punktų „Vaikas“ ir „Suaugęs“ vyksta savęs paieška. Tai savęs suvokimo, savo vaizdo susidarymo, savo ribų nustatymo, gyvenimiškų pozicijų ir vertybių ieškojimo, t.y. tapatumo paieška ir įtvirtinimas. Paauglys vis bando „pasimatuoti“, kaip jis atrodo bendraamžių fone, išbando įvairių elgesį ir vaidmenis, kaip tada jaučiasi, ar jam tai tinka. <...> Paauglystei būdingi ambivalencija ir paradoksai. Tik ką buvęs linksmas – jau liūdnas. Tik ką atrodęs pasitikintis virsta droviu ir bailiu, buvęs altruistas tampa egoistu, komunikabilus- uždaru, smalsus – abejingu <...> Paauglys turi įveikti vidinį ir išorinį spaudimą, suvienyti visus pasiektus rezultatus į aiškų, neprieštariną vaizdą apie save. <...> sėkmingai išgyvenus paauglystės psichosocialinę krizę, susiformuoja tapatumo jausmas, savo asmenybės suvokimas. Tada Žmogus pasitiki savimi, atsiranda saugios ateities jausmas. (Pivorienė ir kt., 2005).

Taigi, žinant kokius vaikas patiria psichologinius išgyvenimus paauglystės laikotarpyje, galima numatyti būdus muzikos mokykloje besimokančių vaikų scenos baimei išvengti. Tai žinant galimi keliai sėkmingesniai muzikinių įgūdžių tobulėjimui.

2.2. Tapatumo problema paauglystėje

Pasak N. L. Gage ir kt. (1994) pagrindinė paauglystės laikotarpio problema – įtvirtinti tapatumo jausmą. Paaugliams kyla daugybė klausimų, kuriais jie mėgina išsiaiškinti, kas jie ir koks turėtų būti jų vaidmuo visuomenėje. <...> Paaugliams kartais liguistai rūpi, kaip jie atrodo kitų akimis, lyginant su jų pačių savęs įsivaizdavimu. <...> Nesugebėjimas suprasti, kas aš esu – tapatumo stoka – sukelia sumaištį. Jeigu nesiseka šią krizę sėkmingai įveikti, paauglys užtrunka, ir dėl to vėliau atsiranda veikimo suaugusiųjų vaidmenyse ribotumai. <...> Sėkmingai įveikus šią krizę, atsiranda pasitikėjimas savimi ir saugios ateities jausmas. <...> Mokytojo patarimai, draugiškumas ir globa gali padėti mokiniam šiuo kupinu stresų laikotarpiu.

Kiekvienas žmogus turi savęs įvaizdį, arba savojo *Aš* vaizdą. Šis vidinis portretas gali būti labai ryškus, įsisąmonintas, o gali būti miglotas, be aiškių kontūrų – neįsisąmonintas. <...> Žinių apie save vaikas gauna iš aplinkinių žmonių ir pirmiausia iš savo šeimos. Maža mergytė ir berniukas nežino, kokie jie yra. Apie tai jiems praneša tėvai, seneliai, darželio auklėtoja. Jie sako: „geras vaikas“, „šaunuolis“, „išdykėlis“, „neklaužada“, „tinginys“. Blogiausia, kad suaugusieji žada savo meilę tik tada, kada vaikas jos nusipelnys – bus geras, klusnus ir t.t. neretai jie, norėdami „įkvėpti“ vaiką būti geru, ragina jį pažiūrėti į brolius ir seseris, į kitų pažįstamų vaikus, taigi – lygina su kitais ir tokiu būdu siunčia žinią, koks jis niekam tikęs. Iš mažų detalių vaikas dėlioja savojo *Aš* vaizdą. <...> Atėjus į mokyklą, šį vidinį vaizdą toliau formuoja mokytojas (Pivorienė ir kt., 2005).

Ne paslaptis, kad mūsų mokykloje vaikai dažnai vertinami pagal mokymąsi. Jei mokinys nėra pakankamai gabus matematikai ar kalbai, dar prisideda tamsių spalvų į savojo *Aš* vaizdą. Vaikui rodoma, kad jis beviltiškas, jo pastangos iš esmės nieko nelemia. Arba, jei vaikas perfekcionistas, negali būti geriausias – tai kam tada stengtis? <...> o jei jis dar elgiasi savaip, drąsiai gina savo nuomonę, ardo tvarką, suaugusieji pasistengia jį pažeminti „statydami į vietą“ ir taip pat patamsina jo vidinį paveikslą. <...> Paprastai didžiama draugų pradinėse klasėse vertina tokį „blogietį“ taip, kaip mokytoja. Taigi vaikas ir iš bendraamžių gauna nemalonių žinių apie save (Pivorienė ir kt., 2005).

Paauglystėje bendraamžių vertinimo įtaka dar labiau sustiprėja. Savęs vertinimas – tai kiekvieno žmogaus santykis su turimu savojo *Aš* vaizdu, emocinis to santykio išgyvenimas. Tai individo savęs paties, savo savybių ir vietos tarp žmonių vertinimas. Nuo jo

priklauso santykiai su kitais, jo savikritiškumas, reiklumas sau, požiūris į savo laimėjimus ir nesėkmes, savijauta ir elgesys. Visi žmonės turi tam tikrą mažavertiškumo jausmą. Savo netobulumo suvokimas verčia mus judėti į priekį, skatina augti ir tobulėti. Problemų kyla tada, kai mažavertiškumas labai stiprus ir žmogus save suvokia kaip niekam tikusį. <...> Jaustis niekam tikusiam labai sunku ir skausminga, ištvirti tokią būseną ilgai beveik neįmanoma. Tada paauglys ieško būdų prisitaikyti arba kompensuoti savo būklę. Prastas savęs vertinimas gali būti dvejopas: paauglys yra pasyvus, drovus, užsisklendęs, nuošalus, arba – agresyvus, arogantiškas, net ciniškas. Toks vaikas žemina, muša, įžeidinėja kitus. Mokytojas gali padėti puoselėti pozityvų savivertės jausmą. Geriausias priešnuodis mažavertiškumui – suaugusiojo pagarba. Jei nežiūrima į paauglį iš aukšto, kaip visa ko žinovai ir panašiai, o stengiamasi priimti jį tokį, koks yra, bandant jį suprasti – labai padedama paaugliui. Paaugliai elgiasi tinkamai, kai jie vertina save pozityviai, t.y. jaučiasi sugebantys, susiję su kitais, svarbūs, yra drąsūs. (Pivorienė ir kt., 2005)

Ugdyti savivertę ankstyvojoje vaikystėje yra pirmas patyčių ir pažeminimų reiškinių prevencijos elementas. Į harmoningą integraciją visuomenėje individą vedantis socializacijos procesas prasideda šeimoje nuo pat gimimo. Būtent čia įgyjami pirmi socialinės kompetencijos elementai ir pradeda formotis savivertė artimiesiems pritariant ir palankiai įvertinant elgesį. Po truputį vaikas supranta, koks jis yra girdėdamas, kaip kiti jam sako, kad jis mielas, gabus ar ne, baikštus, malonus ar ne, geras ar ne. Ugdant savivertę tėvų vaidmuo yra esminis. (Robichaud, 2007).

Taigi, svarbu ne tik tėvams, bet ir mokytojams suprasti vaiko raidą, pamatyti, pastebėti jo silpnąsias vietas, bet ir motyvuoti – kartu ieškoti kilusių problemų sprendimo būdų, apdovanoti vaiką už sėkmes ir nekritikuoti jo, o aptarti galimybes pasiekti geresnių rezultatų.

Norint suvaldyti scenos baimės priežastis labai svarbu pakelti mokinių mokymosi motyvaciją. Suaugusiems reikia nepamiršti pasidžiaugti vaiko sėkmėmis, kad ir labai mažomis, kad viena kita nesėkmė neatimtų iš jo džiaugsmo mokytis. Kartu reiktų jį mokyti tinkamai reaguoti ir į nesėkmes, paaiškinant, kad viskas yra ištaisoma, tereikia labiau pasistengti.

N. L Gage ir kt. (1994) teigia, jog motyvacija gali nulemti net tokias kraštutines būsenas, kaip begalinis nuobodulys arba godus domėjimasis. <...> motyvacija perkelia iš nuobodulio į susidomėjimą. Ji teikia energijos ir daro veiklą kryptingą. Veržlumas ir kryptingumas yra motyvacijos sąvokos centre. <...> ji aprėpia keletą kitų terminų, kurie nusako įtaką elgesio veržlumui ir kryptingumui. Tai poreikiai, vertybės, pažiūros, siekiai ir

polinkiai. Poreikiai ir siekimas juos patenkinti yra pirmasis motyvacijos šaltinis. <...> Motyvacija paaiškina, kas elgesį gali pastiprinti, orientuoti į tikslą ir kodėl atitinkamai laiko yra skiriama vienai ar kitai užduočiai. Motyvacija yra priežastiniais ryšiais susieta su mokslo rezultatais – ji yra ir priemonė siekti mokslo pažangumo, ir kartu galutinis mokymo proceso rezultatas. (Gage ir kt., 1994)

J. W. Atkinsonas (1980) pastebėjo, kad viena svarbiausių motyvacijos tyrinėjimo išvadų yra tokia: tarp kuriai nors užduočiai skiriamo laiko kiekio ir šių užduotį liečiančios motyvacijos yra tiesioginė priklausomybė – žinant mokinių motyvus, galima nustatyti, kiek laiko mokiniai skirs kurios nors užduoties mokymuisi. O jų motyvacijos stiprumą galima išmatuoti tuo laiko kiekiu, kurį mokiniai gali ir nori skirti užduočiai atlikti (Carroll, 1965). Laiko kiekis, kurį mokinys skiria mokymuisi, pasirodo, nulemia mokinio pažangumą (Berliner, 1990). Ištyrus šį dalyką, paaiškėjo, kad atkaklumas ir mokymuisi skiriamo laiko kiekis sumažės, jeigu mokymosi užduotis bus mažesnės vertės, jeigu bus įžeista mokinio savigarba, jeigu mokymosi užduotis bus nepatraukli. Mokytojui mokinio motyvacija yra svarbus dalykas, nes ji gali būti ir tikslas, ir priemonė toliau siekti mokymo tikslų. <...> Motyvacija kaip priemonė yra vienas iš mokymosi rezultatus lemiančių veiksnių. (Gage ir kt., 1994). Vienoje tyrimų apžvalgoje rašoma, kad daugelio korelacijų tarp motyvacijos ir mokslo pažangumo vidurkis sudarė +0,34 ir kuo aukštesnis pažangumas bei kuo stipresnė motyvacija, tuo labiau jie koreliuoja (Walberg, 1986).

Mokinio mokymosi motyvacija priklauso tiek nuo paties mokinio, tiek nuo jį supančios aplinkos. Labai didelę įtaką vaiko geriems rezultatams daro tėvai ir mokytojai, todėl jie turi padėti mokiniui patirti kuo daugiau sėkmių moksle. Kartais vaikus mokyti įkvepia ir žinomų žmonių istorijos – kas ir buvo minėta šiame darbe. Svarbiausia su vaiku kalbėtis, žinoti, ko jis nori ir padėti jam įgyvendinti savo svajones.

2.3. Orientacinės sferos ir temperamentas

Muzikos mokykloje groja skirtingų gebėjimų, temperamentų, orientacinių sferų (intravertai, ekstravertai) vaikai. Tie gebėjimai atsiliepia emocinei ir muzikinei raiškai, scenos kontrolei, santykiui tarp atlikėjo ir klausytojo. Todėl, siekiant įvertinti visų minėtų savybių priežastis, kilmę, pasekmes, būtina atlikti ir psichologinę asmenybių asmeninių savybių analizę.

Asmeninės savybės daro įtaką žmonių tarpusavio bendravimui. Joms įtakos daro žmonių skirstymą pagal orientacines sferas (Almonaitienė, 2005) ir apibūdinant temperamento tipus (Poškienė, 1991). Nuo seno bandyta žmones skirti pagal bendravimą į tam tikras kategorijas. Šveicarų psichoanalitikas, Z. Froido mokinys – K. Jungas (Almonaitienė ir kt., 2005) žmones skirstė pagal orientacines sferas į intravertus ir ekstravertus.

Intravertai – drovūs, domisi savo vidiniais išgyvenimais (orientuoti į save). Santykiuose su kitais dažniau būna ramūs, taikūs, atsargūs. Tokie žmonės dažnai mato pavojų, kuris sukelia susirūpinimą ar depresiją. Intravertai dažniausiai renkasi profesijas, kurioms nereikia nuolatinio bendravimo, todėl tarp rašytojų, menininkų apstu tyliųjų sielų. Scenoje toks žmogus labiau atsiskleidžia. Bardas ir rašytojas L. Cohen. galbūt nėra didelių susibūrimų mėgėjas, tačiau jo muzika neabejotinai paliko reikšmingą pėdsaką mūsų istorijoje (Kaziliūnaitė, 2015).

Ekstravertai – mėgsta draugijas, veiklūs, agresyvesni, siekia dominuoti, dažnai kalbantys ir pritraukiantys dėmesį (orientuoti į išorę). Jie visuomeniškai, linkę rodyti daugiau teigiamas emocijas. Labiau myli save, turi daugiau draugų. Ekstravertams būdinga veikla ir socialumas, išraiškingumas, atkaklumas, ambicingumas, komunikabilumas. Tai yra savybės, kurios neabejotinai padeda laisviau jaustis scenoje, viešame pasirodyme. Ekstravertai į neigiamus gyvenimo įvykius reaguoja greičiau, bet ir juos pamiršta greičiau (gynybinė adaptacija). Tokie žmonės mėgsta būti dėmesio centre, dažniausiai draugiški, turintys humoro jausmą, mėgstantys vadovauti. Ekstravertai iš prigimties yra atkaklesni ir optimistiškesni. Pop muzikos atlikėja (aut. pastaba) Madonna – ne visuomet sulaukia pritarimo, tačiau ji prikausto žvilgsnius ir savo muzika džiugina jau kelias kartas klausytojų. (McKnight ir kt., 2002; Almonaitienė, 2005; Jackson&Smillie, 2008).

Asmeninėms savybėms įtakos turi ir žmonių temperamento tipai (Poškienė, 1991). Į temperamentus žmones suskirstė dar V a. Senovės Graikijoje gyvenęs Hipokratas. Anot jo, žmogaus būdą nulemia skysčių proporcija žmogaus organizme. Tad išskirti šie tipai: sangvinikas, melancholikas, cholericas, flegmatikas. Vėliau išaiškėjo, kad organizmo skysčiai žmogaus būdai pernelyg didelės įtakos neturi, tačiau temperamentų pavadinimai išliko tokie, kokius sugalvojo Hipokratas – sangvinikas, melancholikas, cholericas, flegmatikas. (Povilaitis, 2022).

Norint geriau perprasti temperamentų savybes, derėtų perprasti juos giliau. A. Poškienė (1991) temperamento tipus apibūdina taip:

Sangvinikas – stiprus, pusiausviras, judrus. Būdingas žemas jautrumas, aukštas aktyvumas. Jo reakcijų tempas greitas. Tokie žmonės lengvai adaptuojasi naujoje aplinkoje, lengvai bendrauja su žmonėmis. Gali trūkti pastovumo, sunku atlikti darbą iki galo, būdingas paviršutiniškumas (Poškienė, 1991). Šio tipo atstovai lengvai prisitaiko prie naujos aplinkos, greitai įsitraukia į situacijas, kurios atkreipia jų dėmesį, yra atlapaširdžiai ir mėgsta bendrauti, todėl jiems tinka apibūdinimas „prekybininkas iš prigimties“.

Jie linkę į profesijas, kuriose gauna dėmesio, tarkime, aktorystė. Iš tiesų jų neįmanoma nepastebėti, nes į kambarį įeina „pravira burna“ ir niekada nepritrūksta žodžių. Geriausiai jaučiasi būdami tarp žmonių ir kalbėdami paprastai liečia pašnekovą. Šis įprotis kito tipo asmenį gali trikdyti. Dėl trykštančios energijos šie žmonės atrodo labiau pasitikintys nei iš tiesų yra, o gyvybingumas verčia kitus pateisinti jų silpnybes: „Tiesiog jis toks yra“.

Sangvinikai paprastai visada linksmi, kitiems su jais būti malonu. Šio temperamento asmenys pasižymi grakščia ir tvirta eiseną, lengvais ir greitais judesiais. Sangviniką nesunku atpažinti iš taisyklingos laikysenos ir išraiškingų gestų. Gestikuliacija, kaip ir mimika, yra natūralūs, o kalba – garsi ir aiški. Šio temperamento atstovai greitai atitrūksta nuo veiklos, jeigu ilgesnį laiką išoriniai dirgikliai nesikeičia ir viskas teka ramiai. Vos tik nauji potyriai nusilpsta ir atbunka, jiems pasidaro nuobodu ir sangvinikai tampa tingiais, suglebusiais ir abejingais. Sangvinikams trūksta disciplinos tiek asmeniniame, tiek profesiniame gyvenime ir būtent tai gali pražudyti talentą ir gebėjimus. Sangvinikas pagal Hipokratą: ekstravertas, linksmas, optimistas, mėgsta bendrauti, tačiau pasiduoda kitų įtakai, nėra rimtas ir organizuotas.

Cholerikas – stiprus, ekstravertiškas, jo reakcijų tempas pagreitintas, emocinis jautrumas padidintas. Būdingas energingumas, veiklumas, greit ir stipriai susijaudina, kalba įsakmiai, greit susiginčija, dažnai konfliktuoja su žmonėmis. Nuosekliai ir atkakliai gali siekti tikslo (Poškienė, 1991). Greitai suirziantys ir savitvardą prarandantys žmonės. Cholerikai labai judrūs, jų jausmai stiprūs, bet rodyti švelnumo ar užuojautos viešai nelinkę. Stiprios valios, nepriklausomi ir savo nuomonę turintys žmonės. Praktiškai, greitai priima sprendimus ir jų neatbaido galimi sunkumai. Aplinkinių apibūdinami kaip „vadovai iš prigimties“.

Didžiausi šio temperamento žmonių minusai – nepastovumas ir pusiausvyros praradimas, tampantys pykčio protrūkių, susierzinimo ir priešiško priežastimi. Jie su dideliu entuziazmu imasi naujų darbų ir atiduoda jiems visas jėgas. Tačiau dažnai pervertina savo pajėgumą, dėl to „perdega“, o veiklos efektyvumas ir produktyvumas rieda žemyn. Bet būdami stiprios valios jie pasiekia tai, ko kitiems pasiekti pritrūksta išvermės (Warfield, 2022).

Flegmatikas – stiprus, pusiausviras, lėtas. Intravertiškas. Reakcijos sulėtintos, emocinis jautrumas nedidelis. Tokie žmonės būna kantrūs, išvermingi, susivaldantys. Psichinės veiklos tempas sulėtintas, kalba lėtai, lėti jo judesiai, eisena, mąstymas. Konfliktinėje situacijoje flegmatikas sugeba išlikti ramus, susikaupęs, jo pastovumas čia yra vertybė. (Poškienė, 1991).

Šio temperamento atstovai ramiai ir tolygiai eina savo gyvenimo keliu. Jų emocijos skurdžios ir yra sunkiai išvedami iš pusiausvyros. Iki smulkmenų viską apgalvoja, todėl yra patikimi kaip niekas kitas. Flegmatikai labiau linkę stebėti nei įsitraukti į veiklą, dėl to atrodo taikūs ir sukalbami. Ir iš tiesų su flegmatikais lengviausiai sutarti. Gyvenimas jiems laimingas ir ramus. Tačiau po ramia išore flegmatikas – pats droviausias temperamento tipas. Savo linksmumu ir juokais stengiasi paslėpti baikštumą. Flegmatikai yra puikūs mokytojai, patarėjai ar administratoriai. Jie neperša savo nuomonės, tačiau visada išklauso kito, tokiu būdu leisdamas kitam asmeniui pačiam pamatyti ir įvertinti situacijos plusus ir minusus.

Flegmatikai nekreipia dėmesio į išorinius dirgiklius ar bent nerodo emocijų kitiems. Jie lėtai persitvarko ir nepasižymi išradingumu, dažnai pritrūksta motyvacijos ir ambicijų. Kartais atrodo, kad siekti ko nors jie paprasčiausiai tingi. Iš tikrųjų jiems būdingas savęs saugojimas. Šių žmonių judesiai sunkūs, lėti, o eisena dažnai vangė. Atrodo, tarsi niekur ir niekada neskuba. Sėdėdami ilgai gali išlaikyti tą pačią pozą. Gestai ir mimika skurdūs, todėl išskaityti ką nors iš veido išraiškos ir kūno kalbos tiesiog neįmanoma. Kalba lėta, apskritai nėra kalbūs ir nemėgsta tuščių plepalų. Flegmatikai – puikūs užduočių vykdytojai, tačiau ne kokie organizatoriai ir naujų idėjų generatoriai. Flegmatikas pagal Hipokratą: intravertas, lėtapėdis ir nerangus, tačiau įtemptose situacijose gali išlikti ramus, šaltakraujis ir susikaupęs (Aukštinaitytė, 2022).

Melancholikas – silpnas ir intravertiškas. Padidėjęs emocinis jautrumas. Tokio tipo žmogus labai jautriai reaguoja į pastabas, išgyvena ilgai ir skaudžiai, sunkiai bendrauja su bendraamžiais, nedrąsus, sunkiai adaptuojasi naujoje aplinkoje, nepasitiki savimi. Būdingas aukštas nerimo laipsnis. Tai žmogus, kuris jautrus sau ir kitiems, dažnai išgyvena menkavertiškumo jausmą. Scenoje jis jaučiasi nedrąsiai, skaudžiai išgyvena, jei kažkas

nepasiseka. Jie – pasyvūs, atkaklumu nepasižymintys ir į išorinius veiksnius mažai reaguojantys žmonės. Iš prigimties analitikai ir perfekcionistai. Jų nuotaika dažnai kinta, dėl to aplinkinių vadinami „nuotaikos žmonėmis“. Kai nuotaika prasta, būna priešiški ir nenusiteikę bendrauti. Dėl polinkio į perfekcionizmą melancholikai yra labiausiai priklausomi. Dažniausiai melancholikai pasinėrę į save, pirmenybę teikia ramiai ir gerai pažįstamai aplinkai. Dėl gebėjimų analizuoti visada įvertina pavojus ir kliūtis, todėl nelinkę kažką keisti ir aplinkiniams atrodo pesimistais (Poškienė, 1991).

Asmeninių savybių individualūs skirtumai sudaro temperamento pagrindą pasireiškiantį individo reakcijų išraiška, savęs reguliavimu, aktyvumu ir dėmesio valdymu (Sanson ir kt., 2009). Temperamento skirtingos sudedamųjų dalių savybės yra genetinė dovana. Tai individo psichikos ypatybių, nuo kurių priklauso psichikos veiklos dinamika, visuma. Temperamentų įvairovė atsiranda dėl skirtingo psichinių procesų kilimo greičio ir trukmės: greit ar lėtai suvokiama, ar išlaikomas dėmesys, išlaikomi vaizdiniai atmintyje ir pan. Tai psichikos veiklos intensyvumas, tempas, ritmas (Poškienė, 1991).

Apibūdinant žmogaus temperamentą, nustatant jo tipą, svarbūs yra šie parametrai: nervinių procesų jėga ir dinamiškumas, jų persijungimas ir labilumas. Tie procesai remiasi įgimtomis individo ypatybėmis, kurios taip sąlygoja temperamentą, kad jis yra labiausiai priklausomas nuo prigimties psichinė asmenybės savybė. Pakeisti įgimtą temperamentą ne tik praktiškai neįmanoma, bet vargu ar verta, nes daug svarbiau pažinti jį, maksimaliai panaudoti jo gerąsias puses ir suvaldyti, kompensuoti, modifikuoti kai kuriuos netinkamus veiklai jo bruožus. Temperamento pakeisti neverta dar ir todėl, kad skirtingos individualybės – neabejotinas visuomenės turtas. Nėra „tinkamo“ ar „netinkamo“ scenai įgimto žmogaus temperamento, bet būtent jis lemia žmogaus emocionalumą, impulsyvumą, emocinius įspūdžius. (Savickaitė, 1990).

Įvertinant psichologines orientacines sferas (intravertai, ekstravertai), bei žmonių temperamento tipus (sangvinikas, cholericas, flegmatikas, melancholikas) mes galime numatyti visiškai skirtingą mokinių elgesį scenoje atliekant muziką, darant klaidas, bendraujant su publika, išgyvenant tam tikras emocijas prieš koncertą, pasirodymo metu ir po jo. Tai neabejotinai veikia asmens savireguliaciją, emociją, elgesį ir dėmesio valdymą.

3. SCENOS BAIMĖS RAIŠKOS IR JOS ĮVEIKOS GALIMYBIŲ TYRIMAS

3.1. Tyrimo imtis ir metodologija

Tyrimo bazė: Rokiškio Rudolfo Lymano muzikos mokykla.

Tyrimo imtis: Viso tyrime dalyvavo 9 tiriamieji. Siekiant visapusiško tyrimo, pagal profesinį pasirengimą ir amžių respondentai buvo suskirstyti į tris grupes:

1) Rokiškio Rudolfo Lymano muzikos mokyklos gitaros instrumentu grojantys 3-7 klasės trys mokiniai – 1 mergaitės ir 2 berniukai. Suteiktas kodinis pavadinimas - M;

2) trys Rokiškio Rudolfo Lymano muzikos mokyklos mokytojai – metodininkai. Suteiktas kodinis pavadinimas - P;

3) trys Lietuvoje ir užsienyje koncertuojantys muzikos atlikėjai. Suteiktas kodinis pavadinimas - A. Respondentų vardai ir pavardės tyrimo autoriui žinomi, tačiau dėl tyrimo anonimiškumo viešai nepateikiami. Tyrime jie įvardijami:

- Pirmoji *respondentų* grupė: mokiniai – M1, M2, M3
- Antroji *respondentų* grupė: mokytojai-metodininkai – P1, P2, P3
- Trečioji *respondentų* grupė: koncertuojantys muzikos atlikėjai – A1, A2, A3

Pirmoji respondentų grupė

Pirmąją tyrimo dalyvių grupę sudarė 3 Rokiškio Rudolfo Lymano muzikos mokykloje besimokantys mokiniai. Tyrime iš jų tikimasi praktinės-koncertinės meninės patirties, sprendžiant scenos baimės problemas. Prieš pradėdant interviu buvo gautas žodinis asmenų sutikimas dalyvauti tyrime, visi tiriamieji buvo supažindinti su tyrimo tikslu. Tyrimo metu buvo laikomasi visų etikos taisyklių. Su tiriamaisiais dėl interviu laiko ir datos buvo susitarta iš anksto. Respondentams buvo paaiškinta, kad dalyvaujant tyrime, jų gauti atsakymai į pateiktus klausimus yra konfidencialūs, o jų asmeniniai duomenys nebus minimi ir identifikuojami darbe. Kadangi kalbama apie psichologinį- fiziologinį reiškinį – Scenos baimę, pateikiama detali kiekvieno informanto psichologinė charakteristika (žiūrėti 2 lentelę)

2 lentelė

Pirmosios respondentų grupės (M) charakteristika (N=3)

Eil. nr.	Respondentas	Charakteristika
1	M1	Amžius – 13 m. Rokiškio Rudolfo muzikos mokykloje gitaros instrumentu mokosi trečius metus. Šiuo metu lanko choreografijos mokyklą (4 kl.) Pagal orientacines

		<p>sferas (Almonaitienė, 2005) N1 būdingi intravertės požymiai (žr. šio darbo 2.3. poskyrį <i>Asmenybių savybės ir temperamentas</i>) – drovi, domisi savo vidiniais išgyvenimais (orientuota į save). Santykiuose su kitais dažniau būna rami, taiki, atsargi. Pagal temperamento tipą (Poškienė, 1991) M1 būdingi flegmatikės požymiai – kantri, ištverminga, kalba lėtai, lėti judesiai, eisena, mąstymas. Pamokoje M1 vien groja. Beveik nekalba, tik linkteli galva, šypsosi. Į klausimus atsako trumpais sakiniiais. Pamokoje praktiškai kalbu aš viena, ji tik daro tai, ko aš paprašau. Į kažkokias stresines situacijas reaguoja stebėtinai ramiai. Tai būdingi flegmatikams požymiai – savęs saugojimas. Šių žmonių judesiai sunkūs, lėti, o eisena dažnai vangi. Atrodo, tarsi niekur ir niekada neskuba. Sėdėdami ilgai gali išlaikyti tą pačią pozą. Gestai ir mimika skurdūs, todėl išskaityti ką nors iš veido išraiškos ir kūno kalbos tiesiog neįmanoma. Kalba lėta, apskritai nėra kalbūs ir nemėgsta tuščių plepa. Po nepasisekusio gitarų trio pasirodymo Anykščiuose mačiau tik išsigandusias M1 akis ir paraudusį veidą. Po pasirodymo M1 šypsojosi, buvo nekalbi, emocijų nerodė (žr. šio darbo 2.3 poskyrį <i>Asmenybių savybės ir temperamentas/ Flegmatikas</i>).</p>
2	M2	<p>Amžius – 15 m. Rokiškio Rudolfo Lymano muzikos mokykloje gitaros instrumentu mokosi šeštus metus. Šiuo metu lanko sporto klubą. Pagal orientacines sferas (Almonaitienė, 2005) M2 būdingi intraverto požymiai (žiūrėti šio darbo 2.3 poskyrį <i>Asmenybių savybės ir temperamentas</i>) – drovus, domisi savo vidiniais išgyvenimais (orientuota į save). Santykiuose su kitais dažniau būna ramus, taikus, atsargus. Pagal temperamento tipą (Poškienė, 1991) M2 būdingi melancholiko požymiai – nepasitikimi savimi, padidėjęs emocinis jautrumas, jautriai reaguoja į pastabas, išgyvena ilgai ir skaudžiai, sunkiai adaptuojasi naujoje aplinkoje, būdingas aukštas nerimo laipsnis. Pamoką mes visada pradėdame tokiais jo žodžiais: „man neišeis, aš nemoku, bus ir vėl blogai“, nors dažniausiai taip nebūna. Jis pagroja tikrai gerai ir būna pamokai pasiruošęs. Be galo daug iš savęs reikalaujantis, nepasitikintis savimi, gabus vaikas. Solo pasirodymuose M2 labiau jaučia įtampą, nei grodamas ansamblyje. Po nepasisekusio gitarų trio pasirodymo Anykščiuose, galvojau, kad M2 nualps. Jis buvo išbalęs, nekalbus, sulėtėjusia reakcija, nors jis tame pasirodyme pagrojo gerai. Bet kadangi tame pasirodyme grojo ne solo, o trio – buvo be galo atsakingas už visus. Jis labiausiai pergyveno dėl nesėkmės. Jo savijauta po pasirodymo mane labiausiai išgąsdino (žiūrėti šio darbo 2.3 poskyrį <i>Asmenybių savybės ir temperamentas/ Melancholikas</i>).</p>
3	M3	<p>Amžius – 17 m. Rokiškio Rudolfo Lymano muzikos mokykloje gitaros instrumentu mokosi septintus metus. Penkis metus lankė dailės mokyklą, bet jos nebaigė motyvuodamas tuo, kad norėjo daugiau dėmesio skirti gitaros mokymuisi. Šiuo metu dar lanko sporto klubą. Pagal orientacines sferas (Almonaitienė, 2005) M3 yra būdingi ekstraverto požymiai (žiūrėti šio darbo 2.3 poskyrį <i>Asmenybių savybės ir temperamentas</i>) – mėgsta draugijas, veiklus, siekia dominuoti, dažnai kalbantis ir pritraukiantis dėmesį, linkęs rodyti daugiau teigiamas emocijas, atkaklus,</p>

		<p>ambicingas, komunikabilus. Pagal temperamento tipą (Poškienė, 1991) M3 būdingi sangviniko požymiai – lengvai bendrauja su žmonėmis, trūksta pastovumo, sunku atlikti darbą iki galo, būdingas paviršutiniškumas. Jis lengvai bendrauja, per pamoką dažnai tenka sakyti frazę ir tiesiog stabdyti: „Na, gerai, o dabar grojame...“, nes kalba ilgai, vis nukreipdamas kalbą į kitas temas. Grodamas solo kūrinis M3 ganėtinai ramiai reaguoja į įvykusias klaidas. Nors daug saugiau jaučiasi grodamas ansamblyje. Prieš gitarų trio pasirodymą Anykščiuose buvo stebėtinai atsipalaidavęs, netgi apatiškas. Visi vaikai susiderino gitaras prieš pasirodymą, o jam reikėjo priminti, kad tai turi daryti, kas stebino, nes jis daugiausiai iš ansamblio turintis patirties (7 kl.) Laukiant salėje pasirodymo jam nukrito gitara. Nuo smūgio ji išsiderino. Kadangi sėdėjome skirtingose vietose (aš nuėjau dėl filmavimo į scenos priekį), nestebėjau šios situacijos. Jie sėdėjo atskirai. Bet jis net nepasistengė susiderinti gitaros, kas, mano manymu, ir taip turėjo būti aišku, nes tokios situacijos prieš tai buvo aptarinėjamos ne kartą. Pasirodymo metu mačiau, kad jis reaguoja į ne tokį garsą. Stengėsi groti tyliau, darė ritmines klaidas, buvo lyg ne savas. Po pasirodymo, nulipdamas nuo scenos, pagūžčiojo pečiais, neva, va, pasirodo, išsiderino gitara. Stebėtinai buvo vėl gi ramus. Kadangi po to reikėjo groti du jungtinius kūrinius, atnešiau jam derintuvą, kad susiderintų gitarą. Sako: „jau susiderinau, atsiprašau, mokytoja...“. Į neigiamus gyvenimo įvykius reaguoja greičiau, bet ir juos pamiršta greičiau (gynybinė adaptacija) – citata apie ekstravertus, jam labai tinkanti (<i>McKnight ir kt., 2002; Almonaitienė, 2005; Jackson&Smillie, 2008</i>)</p>
--	--	--

Antroji respondentų grupė

Antrąją tyrimo dalyvių grupę sudarė 3 koncertinę muzikinę patirtį turintys muzikos mokytojai-metodininkai. Mokytojų darbo stažas: 25-30 metų. Dirba Rokiškio Rudolfo Lymano muzikos mokykloje. Tyrime iš jų tikimasi praktinės/koncertinės/meninės patirties, sprendžiant jų mokinių scenos baimės problemas. Jiems buvo pateikti 8 klausimai. Muzikos mokytojų-metodininkų vardai ir pavardės tyrimo autoriui žinomi, tačiau dėl tyrimo anonimiškumo viešai nepateikiami. Tyrime jie įvardijami P1, P2, P3 (žiūrėti 3 lentelę).

3 lentelė.

Antrosios respondentų grupės (P) charakteristika (N=3)

Eil. nr.	Respondentai	Charakteristika
1	P1	vokalo, ansamblinio dainavimo, choro mokytoja. Pedagoginis darbo stažas – 30 metų. Lietuvos konservatorijoje įgijo muzikos specialybę, kur buvo suteikta muzikos mokytojo, choro dirigento specialybė; Vilniaus Gedimino technikos universitete įgijo edukologijos magistro laipsnį. Jos mokiniai – aktyvūs rajoninių, respublikinių, tarptautinių

		festivalių, konkursų dalyviai ir laureatai.
2	P2	akordeono mokytoja. Pedagoginis darbo stažas – 30 metų. LMTA įgijo pedagogo, solisto ir kamerinio ansamblio artisto specialybę. Jos mokiniai koncertuoja mokyklos renginiuose, šventėse, festivaliuose.
3	P3	gitaros mokytoja. Pedagoginis darbo stažas – 25 metai. Panevėžio J. Švedo ir Vilniaus J. Tallat – Kelpšos konservatorijose įgijo gitaros atlikėjo, orkestro vadovo specialybę, Šiaulių universitete – edukologijos mokslų bakalaurą. Jos mokiniai koncertuoja mokyklos renginiuose, šventėse, festivaliuose.

Trečioji respondentų grupė

Trečiąją tyrimo dalyvių grupę sudarė 3 Lietuvoje ir užsienyje koncertinę muzikinę patirtį turintys muzikos atlikėjai. Tyrime iš jų tikimasi praktinės/koncertinės/meninės patirties, sprendžiant scenos baimės problemas. Jiems buvo pateikti lygiai tokie pat klausimai kaip ir pirmajai tyrimo grupei – mokiniams. A vardai ir pavardės tyrimo autoriui žinomi, tačiau dėl tyrimo anonimiškumo viešai nepateikiami. Tyrime jie įvardijami A1, A2, A3 (žiūrėti 4 lentelę).

4 lentelė

Trečiosios respondentų grupės (A) charakteristika (N=3)

Eil. nr.	Respondentas	Charakteristika
1	A1	akordeono atlikėja. Sceninė patirtis – 15 m. Gyvena Vilniuje. Aktyviai koncertuoja: groja akordeonų orkestre „Consona“, tautinių šokių kapeloje „Vaiva“, Rudolfo Lymano muzikos mokyklos instrumentiniame ansamblyje.
2	A2	savo kurtų dainų atlikėja – gitaristė. Sceninė patirtis – 20 m. Gyvena Rokiškyje. Aktyviai koncertuoja visoje respublikoje, išleido 2 autorinių dainų kompaktines plokšteles.
3	A3	savo kurtų dainų atlikėja – dainininkė. Gyvena Vilniuje. Sceninė patirtis – 10 metų. Aktyviai koncertuoja visoje respublikoje ir užsienyje, daugelio televizijos projektų, koncertų dalyvė.

Siekiant atskleisti mokinių, muzikos atlikėjų ir muzikos pedagogų praktinės-koncertinės meninės patirtis sprendžiant scenos baimės problemas pasirinkta kokybinio tyrimo strategija. Kokybinis tyrimas nepadeda rasti naujų idėjų, kaip tobuliau organizuoti veiklą ar procesą, o tik padeda konstatuoti tiriamųjų nuomonę užsibrėžtam tikslui pasiekti (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008).

Tyrimui įgyvendinti buvo parengtas individualus kryptingas pusiau struktūruotas interviu, kada tyrėjas iš anksto numato temas ar problemas, kurias vėliau aptaria interviu metu, bet „neprisiriša“ prie klausimų tvarkos ar numatytų pasakytų žodžių, laisvai juos keičia vietomis, užduoda papildomų klausimų. Tyrėjui šiuo atveju svarbus gebėjimas išklausti, kuris padeda gauti iš informantų išsamią informaciją. (Rupšienė, 2007)

Buvo taikomi kokybinių duomenų rinkimo metodai (Rupšienė, 2007):

- stebėjimas – duomenų rinkimo metodas, kai tyrėjas stebėdamas renka duomenis apie situacijas, procesus, elgesį, aplinką. Stebėjimas padeda atskleisti didelę sąveikos įvairovę, tai, apie ką informantai nekalba (vengdami arba tiesiog nesuvokdami), susidaryti visapusišką vaizdą apie tiriamą problemą. Duomenys renkami stebint: tyrėjas ne tik girdi, ką informantas sako, bet ir mato, kaip jis kalba, kaip tuo metu elgiasi.
- individualus kryptingas pusiau struktūruotas interviu, kai tyrėjas griežtai nesilaiko nustatytų žodžių ir klausimų tvarkos, laisvai keičia juos vietomis, taikydamas išklausinėjimo metodiką. (Rupšienė, 2007)
- tyrimo rezultatų analizė atlikta turinio (*kontent*) analizės metodu, taikant Kategorijų medžio (angl. decision tree), (Busetto, Wick, Gumbinger, 2020; Verdinelli, Scagnoli, 2013) principą. Taikyta Metodologinė trianguliacija, (angl. methodological triangulation) kai reiškinys analizuojamas iš kelių pozicijų viename tyrime derinant skirtingus tyrimo metodus (Strakšienė, paskaitų konspektas; Rupšienė, 2007). Duomenys rinkti taikant stebėjimo ir pusiau struktūruoto interviu metodus bei naudojant mechanines duomenų įrašymo ir saugojimo priemones (Rupšienė, 2007).

3.2. Tyrimo eiga ir tyrimo instrumentas

Tyrimo eiga

1. 2020 m. – 2021 m. – vyko metodologinis pasirengimas tyrimui, parengtas tyrimo dizainas.
2. 2021 m. spalio mėn. – 2022 m. kovo mėn. – atlikta mokslinės ir metodinės literatūros šaltinių analizė. Parengta teorinė magistro darbo dalis.
3. 2022 m. kovo mėn. – 2022 m. balandžio mėn. – surinkti kokybinio tyrimo duomenys.
4. 2022 m. balandžio mėn. – gegužės mėn. – atlikta tyrimo duomenų analizė.

5. 2022 m. gegužės 02 d. – parengta pirminė baigiamojo darbo ataskaita.
6. 2022 m. gegužės mėn. – suformuluotos ir parengtos empirinio tyrimo išvados.
7. 2022 m. gegužės 31 d. – parengta galutinė baigiamojo darbo ataskaita.

Tyrimo instrumentas

Tyrimui įgyvendinti buvo parengtas individualus kryptingas pusiau struktūruotas interviu, kuriuo siekta išsiaiškinti muzikos atlikėjo scenos baimės priežastis, išgyvenimus, patirtis. Kiekvieno interviu laikas ir vieta nurodyta 5 lentelėje. Interviu moksleiviams buvo organizuojamas muzikos kabinete, kur paprastai vyksta instrumento pamokos. Iš muzikos pedagogų interviu buvo imamas Rokiškio Rudolfo Lymano muzikos mokykloje ir Rokiškio kultūros centre. Koncertuojantys muzikos atlikėjai buvo apklausti nuotoliniu būdu naudojant Facebook platformą (žiūrėti 5 lentelę).

5 lentelė

Informacija apie organizuotus interviu (N=9)

Respondentų grupė	Respondentai	Interviu data	Trukmė	Vieta
I	M1	2022-03-29	01:40:00	Rokiškio Rudolfo Lymano muzikos mokyklos gitaros klasėje
	M2	2022-03-30	02:10:00	Rokiškio Rudolfo Lymano muzikos mokyklos gitaros klasėje
	M3	2022-03-30	02:10:00	Rokiškio Rudolfo Lymano muzikos mokyklos gitaros klasėje
II	P1	2022-04-20	01:50:00	Rokiškio Rudolfo Lymano muzikos mokykloje
	P2	2022-04-20	01:40:00	Rokiškio kultūros centre
	P3	2022-04-20	02:00:00	Rokiškio kultūros centre
III	A1	2022-05-07	01:50:00	Facebook platformoje
	A2	2022-05-12	01:30:00	Facebook platformoje
	A3	2022-05-12	01:40:00	Facebook platformoje

Prieš kiekvieną interviu buvo parengiamasis pokalbis su respondentais bendromis muzikinio ugdymo temomis. Klausimų temomis diskutuota antroje pokalbio pusėje. Vidutiniškai kiekvienas interviu su parengiamuoju pokalbiu truko apie 1,5 valandos. Tyrime taikytas pusiau struktūruotas interviu, sudarytas iš šešių klausimų (žr. 6 lentelę).

6 lentelė

Interviu klausimų respondentams apibūdinimas

Klausimas		Klausimo siekiniai	Klausimo ryšys su tyrimo problema
		Įvertinti kaip svarbu:	
1.	Ar jautiesi kaip nors neįprastai prieš pasirodymą?	pasiruošimas pasirodymui, gebėjimas valdyti augančią įtampą ir taikyti nusiramino būdus	Kaip problemą padeda spręsti scenos baimės valdymo būdų (toliau SBVB) žinojimas
2.	Kokiais būdais padedi sau atsikratyti jaudulio prieš pasirodymą	pasiruošimas pasirodymui, planavimas, dėmesys detalėms, atlikėjo temperamento apspręstas elgesys	Kaip skiriasi SBVB žinojimas ir gebėjimas juos taikyti
3.	Ką jauti pasirodymo metu?	gebėjimas greitai rasti išeitį, objektyviai vertinti ne tik aplinką, bet ir savo jausenas, suvaldyti scenos baimę	Savikontrolė kaip SBVB
4.	Kas skatina jaudintis pasirodymo metu?	ryšys su asmeniniais temperamento parametrais, atlikėjo orientacinėmis sferomis, gebėjimu atsiriboti nuo aplinkos, koncentracija	Kaip scenos baimei valdyti padeda/trukdo asmeninės orientacinės sferos ir temperamentas
5.	Kokie pojūčiai ištinka padarius klaidą?	atlikėjiškos patirties svarba, gebėjimas valdyti situaciją ir savo veiksmus	Kaip svarbu yra atlikėjiška patirtis ir tinkamas muzikinio teksto žinojimas
6.	Kokioje aplinkoje maloniau koncertuoti?	scenos baimės valdymo būdų žinojimas ir gebėjimas naudotis žiniomis, koncentracija	Tinkama koncertinė aplinka – vienas iš SBVB

6 lentelėje pateikti klausimai suformuluoti vengiant galimo vieno „teisingo“ atsakymo ir provokuojant diskusiją.

3.3. Tyrimo rezultatų analizė

Tyrimo rezultatų analizei taikytas kokybinių duomenų analizės ir kategorijų medžio metodas.

Analizuojant respondentų pasisakymus išryškėjo tendencija scenos baimei būdingų požymių raišką dalyti į požymius prieš pasirodymą, požymius pasirodymo metu ir požymius tam tikrą laiką išliekančius po pasirodymo.

Atlikus tyrimą visi respondentų atsakymai buvo transkribuojami, vėliau pagal gautus atsakymus duomenys analizuojami ir skirstomi į kategorijas, kurioms suteikti subjektyvūs pavadinimai, pagal respondentų atsakymus. Kiekviena kategorija išskaidyta į subkategorijas,

joms taip pat suteikti pavadinimai. Visa pagrindinė informacija pateikta lentelėse, kurių rezultatai analizuojami tekste.

Toliau pateikiama I respondentų grupės (M) emocinės psichofiziologinės būsenos Diamandidi-Kuprienė/Psichofiziologinė atlikėjo būseną ir koncerto erdvę) lentelė (žiūrėti 7 lentelę)

7 lentelė

I respondentų grupės (M) scenos baimės raiškos rodikliai (N=3)

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai
Emocinė psichofiziologinė būseną prieš pasirodymą	Fiziologiniai požymiai	„truputį pradeda drebėti rankos ir širdis plaka dažniau“ (M1) „dreba ir prakaituoja rankos, stipriai plaka širdis“ (M2) „„bangomis“ stipriai plaka širdis, prakaituoja, dreba, „sąstingis“, šaltis rankose, lakstau į tualetą“ (M3)
	Teigiamos psichologinės jausenos	„jaučiu lengvą jauduliuką, bet tik tai tada kai ateinu ir atsisėdu“ (M1) „nelabai jaudinuosi“ (M2)
	Neigiamos psichologinės jausenos	„rankų drebėjimas, ir širdies plakimas pasireiškia kai ateinu ir atsisėdu. O kai pradedi groti – po truputį slūgsta, slūgsta ir galiausiai jaudulio jau visai nebebūna pabaigoje“ (M1) „bijau suklysti, baisu prieš kitus, kad blogiau pasirodysiu“ (M2) „stipriai plaka širdis, bijau suklysti (M3)
Emocinė psichofiziologinė būseną pasirodymo metu	Fiziologiniai požymiai	„būna, kad „neklauso“ rankos, šąla, arba prakaituoja. Tuomet būna, kad nuslysta pirštas nuo stygos, prakaituoja, dreba rankos, stipriai plaka širdis kada suklystu, džiūsta burna“ (M1) „prakaituoja, dreba rankos, stipriai plaka širdis kada suklystu, užmirštu tekstą, džiūsta burna, įsitempiu“ (M2) „prakaituoja delnai, stipriai plaka širdis, dreba rankos, jei suklystu, užmirštu tekstą, džiūsta burna, įsitempiu“ (M3)
	Teigiamos psichologinės jausenos	„pasirodymo metu jaučiu, kaip mažėja įtampa“ (M1) „kai įsigroju – nusiraminu“ (M2) „nusiraminu tik įpusėjus, kažkur į pabaigą, kai suprantu, kad viskas, jau baigiu“ (M3)

	Neigiamos psichologinės jausenos	„bijau suklysti, susikaupęs groju, įsitempiu, bijau prieš žmones groti“ (M2) „dažniausiai sunku pradėti, kai atsisėdu, bijau suklysti. Bet kai pradedi ir įsigroji – kažkur per vidurį pasirodymo, tada po truputį nusiraminiu. Bet prieš pabaigą, kai artėja paskutiniai pasirodymo taktai – vėl tas jaudulys sukyla, dėl to, kad bijai suklysti pačioje pabaigoje“ (M3)
Emocinė psichofiziologinė būsena po pasirodymo	Teigiamos psichologinės jausenos	„jei nesuklystu, tai jaučiuosi laimingas, kad nesuklydau, sugebėjau pagroti prieš kitus žmones ir iškart atsipalaiduju“ (M3) „tai iškart nuotaika pagerėja, džiaugiesi, kad gerai pagrojai, atrodo, kad nuo krūtinės „akmuo nukrito““ (M2)
	Neigiamos psichologinės jausenos	„jei suklystu, tai jaučiuosi liūdnei“ (M3) „gaila būna, kai suklystu, nes tikrai galiu geriau pagroti“ (M2)

Analizuojant M (I respondentų grupė) emocines psichofiziologines scenines būsenas prieš pasirodymą buvo išskirtos trys kategoriją patvirtinančios subkategorijos: fiziologiniai požymiai, teigiamos ir neigiamos psichologinės jausenos. Visi respondentai išskyrė, jog prieš pasirodymą ir pasirodymo metu jaučia fiziologinius požymius:

- prieš pasirodymą – „truputį pradeda drebėti rankos ir širdis plaka dažniau“ (M1), „dreba ir prakaituoja rankos, stipriau plaka širdis“ (M2), „„bangomis“ stipriai plaka širdis, prakaituoja, dreba, „sąstingis“, šaltis rankose, lakstau į tualetą“ (M3)
- pasirodymo metu – „būna, kad „neklausu“ rankos, šąla, arba prakaituoja. Tuomet būna, kad nuslysta pirštas nuo stygos, prakaituoja, dreba rankos, stipriai plaka širdis kada suklystu, džiūsta burna“ (M1) „prakaituoja, dreba rankos, stipriai plaka širdis kada suklystu, užmirštu tekstą, džiūsta burna, įsitempiu“ (M2) „prakaituoja delnai, stipriai plaka širdis, dreba rankos, jei suklystu, užmirštu tekstą, džiūsta burna, įsitempiu“ (M3)

Pasak L. Dubosaitės (2021) streso fiziologiniai rodikliai yra streso sudedamoji dalis. Kuo mažiau reikėtų kreipti dėmesio į pašalinius (fiziologinius) dalykus. Juos stebėti, fiksuoti, o vėliau dirbti su užveržta vieta (kaklas, sprandas, pečiai, kojos, rankos). Kur kas didesnę dėmesį reikėtų skirti, jei mokiniai prieš pasirodymą ir pasirodymo metu patiria neigiamas psichologines jausenas:

- prieš pasirodymą – „rankų drebėjimas, ir širdies plakimas pasireiškia kai ateinu ir atsisėdu. O kai pradedi groti – po truputį slūgsta, slūgsta ir galiausiai jaudulio jau visai

nebebūna pabaigoje“ (M1), „bijau suklysti, baisu prieš kitus, kad blogiau pasirodysiu“ (M2), „stipriai plaka širdis, bijau suklysti (M3)

- *pasirodymo metu – „bijau suklysti, susikaupęs groju, įsitempiu, bijau prieš žmones groti“ (M2), „dažniausiai sunku pradėti, kai atsisėdu, bijau suklysti. Bet kai pradedi ir įsigroji – kažkur per vidurį pasirodymo, tada po truputį nusiraminu. Bet prieš pabaigą, kai artėja paskutiniai pasirodymo taktai – vėl tas jaudulys sukyla, dėl to, kad bijai suklysti pačioje pabaigoje“ (M3)*

Pedagogas didesnę dėmesį tyrėtų skirti mokinių psichologiniam pasiruošimui prieš išeinant į sceną ir pasirodymo metu (žiūrėti šio darbo 1.4. poskyryje Scenos baimės (su)valdymo būdai). Mokinių asmeninės savybės, temperamento tipai taip pat didelę reikšmę turi, kaip jie jaučiasi tam tikrose situacijose. Apie tai kalbama šio darbo 2.3 poskyryje Asmenybių savybės ir temperamentai.

Reikia pasidžiaugti, kad mokiniai koncertuodami patiria ne vien neigiamas, bet ir teigiamas psichologines jausenas:

- *prieš pasirodymą – „jaučiu lengvą jauduliuką, bet tik tai tada kai ateinu ir atsisėdu“ (M1), „nelabai jaudinuosi“ (M2)*
- *pasirodymo metu – „pasirodymo metu jaučiu, kaip mažėja įtampa“ (M1), „kai įsigroju – nusiraminu“ (M2), „nusiraminu tik įpusėjus, kažkur į pabaigą, kai suprantu, kad viskas, jau baigiu“ (M3)*

Po pasirodymo kaip jie jaučiasi priklauso nuo to, kaip pavyko koncertuoti. Jei viskas pavyko – tai jaučiasi gerai: *„jei nesuklystu, tai jaučiuosi laimingas, kad nesuklydau, sugebėjau pagroti prieš kitus žmones ir iškart atsipalaiduuju“ (M3), „tai iškart nuotaika pagerėja, džiaugiesi, kad gerai pagrojai, atrodo, kad nuo krūtinės „akmuo nukrito““ (M2).*

O jei kažkas nepavyksta pasirodyme – *„jei suklystu, tai jaučiuosi liūdnai“ (M3), „gaila būna, kai suklystu, nes tikrai galiu geriau pagroti“ (M2).* Į tokias mokinių emocijas turėtų atkreipti dėmesį jų mokytojas. Analizuoti vietas, kuriose mokinys suklydo, tvirtinti tekstą, ieškoti naujų mokymo metodų.

Apibendrinant galima teigti, jog labai svarbus yra pasiruošimas pasirodymui – kokia svarbi yra atlikėjiška patirtis ir tinkamas muzikinio teksto žinojimas. Pedagogas turėtų atkreipti dėmesį į tas vietas, kada mokinys jaučia įtampą atlikdamas kūrinį. Tas vietas reikėtų padirbėti atskirai, kad vėliau mokinys gebėtų valdyti augančią įtampą ir taikytų nusiramino būdus, sugebėtų greitai rasti išeitį, objektyviai vertinti ne tik aplinką, bet ir savo jausenas, suvaldytų scenos baimę. Taip pat svarbu pabrėžti, kad scenos baimei valdyti padeda/trukdo atlikėjo asmeninės savybės, orientacinės sferos, temperamentas.

Toliau pateikiama II respondentų grupės (P) mokinių emocinės psichofiziologinės būsenos Diamandidi-Kuprienė/Psichofiziologinė atlikėjo būseną ir koncerto erdvę) lentelė (žiūrėti 8 lentelę)

8 lentelė

II respondentų grupės (P) mokinių scenos baimės raiškos rodikliai (N=3)

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai
Emocinė psichofiziologinė būseną prieš pasirodymą	Fiziologiniai požymiai	„dreba balsas, širdis pradeda plakti dažniau“ (P1) „dreba ir prakaituoja rankos, troškina“ (P2) „dreba, prakaituoja, įsiveržia rankos, padažnėja širdies plakimas“ (P3)
	Teigiamos psichologinės jausenos	„turiu tokių mažyčių, kad atrodo nieko nebijo, labai nori eiti į sceną. Labai priklauso nuo vaiko būdo, elgesio, temperamento. Vieni labai ramiai stovi, o kiti medituoja, rankas kilnoja, kvėpuoja“ (P1) „nori eiti koncertuoti, vis klausia – kada vėl grosime“ (P2)
	Neigiamos psichologinės jausenos	„balso drebėjimas, išrausta, bijo, kad nesuklystų“ (P1) „bijo suklysti, vis sako, kad bijau, vaikšto pirmyn-atgal“ (P2) „matau kaip jaudinasi, blaškosi lyg neturėdami vietos“ (P3)
Emocinė psichofiziologinė būseną pasirodymo metu	Fiziologiniai požymiai	„įsiveržia, kūprinasi“ (P1) „užsiveržia raumuo, motorika prasta, rankos neišsitiesia, pirštai sustabarėja“ (P2) „įsiveržia rankos, visas kūnas, netaisyklingai sėdi, kūprinasi“ (P3)
	Teigiamos psichologinės jausenos	„ryškių jaudulio požymių, ar stiprių pasikeitimų savo mokiniuose šiuo metu nepastebiu“ (P1) „smagu matyti, kai jie atsipalaiduoja, kai pasirodymas būna vykęs“ (P2) „kai prieš pasirodymą susikaupia, nesiblaško – tada ir viskas pavyksta gerai“ (P3)
	Neigiamos psichologinės jausenos	„kai vaikas susijaudina, matau, kad požymiai, kuriuos mačiau pamokoje – išryškėja į blogąją pusę“ (P3) „labai svarbu, kokia tą dieną nuotaika pas vaiką. Tas psichologinis nusiteikimas labai svarbus pasirodymams. Jei ateina blogos nuotaikos – žiūrėk ir nepasiseka“ (P2) „netikėtos situacijos prieš pasirodymus – išmuša vaiką iš pusiausvyros. Būna, kad krinkšteli kažkas balse – ir tai sukelia sumišimą. Svarbu tik kaip kas susitvarko su ta situacija“ (P1)
Emocinė psichofiziologinė	Teigiamos psichologinės	„jei viskas gerai pavyksta – tai ir jaučiasi gerai ir būna laimingi. Dažniausiai situacijos būna aptartos“ (P1)

būseną po pasirodymo	jausenos	<p>„atsipalaidavęs, pradeda šypsotis, tampa šnekus. Dažnai sako: och, kaip gerai, kad jau pagrojau. Net veido raumenys atsipalaiduoja, šypsena atsiranda, atsidūsta, kaip sako: nusirito akmuo nuo krūtinės; pagaliau padariau kažkokį didelį darbą. Net jei ir nepavyksta pasirodymas, aš visada su vaikais kalbu, kad tai ne pasaulio pabaiga; mes pagrojome kūrinį nuo pradžios iki pabaigos; išėjau į sceną ir pagrojau; jaučiu pasididžiavimą savimi, kad tai padariau; O kai savimi pasididžiuoji, tada ir atsipalaiduoji po pasirodymo“ (P2)</p> <p>„atsipalaiduoja, džiaugiasi, kad pagaliau viskas baigėsi“ (P3)</p>
	Neigiamos psichologinės jausenos	<p>„po pasirodymo elgesys priklauso nuo to, kaip mokinys vertina savo pasirodymą. Jei suklysta, tai aišku, kad nervuojasi“ (P1)</p> <p>„nuliūsta, bet aš visada motyvuuju, jog kitą kartą pasiseks labiau“ (P2)</p> <p>„skirtingai vaikai reaguoja. Vieni nuliūsta, kiti nesureikšmina to“ (P2)</p>

Analizuojant P (II respondentų grupė) mokinių emocinę psichofiziologinę sceninę būseną prieš pasirodymą buvo išskirtos trys kategoriją patvirtinančios subkategorijos: fiziologiniai požymiai, teigiamos ir neigiamos psichologinės jausenos. Visi respondentai išskyrė, jog prieš pasirodymą ir pasirodymo metu jaučia fiziologinius požymius:

- prieš pasirodymą – „dreba balsas, širdis pradeda plakti dažniau“ (P1), „dreba ir prakaituoja rankos, troškina“ (P2), „dreba, prakaituoja, įsiveržia rankos, padažnėja širdies plakimas“ (P3)

- pasirodymo metu – „įsiveržia, kūprinasi“ (P1), „užsiveržia raumuo, motorika prasta, rankos neišsitiesia, pirštai sustabarėja“ (P2), „įsiveržia rankos, visas kūnas, netaisyklingai sėdi, kūprinasi“ (P3)

Pasak R. V. Pivorienės (2005) – tai yra fiziniai streso požymiai. Apie tai kalbama šio darbo 1.3 poskyryje Scenos baimės raiška ir jos priežastys. P mokiniai prieš pasirodymą ir pasirodymo metu patiria neigiamas psichologines jausenas:

- prieš pasirodymą – „balso drebėjimas, išrausta, bijo, kad nesuklystų“ (P1)
„bijo suklysti, vis sako, kad bijau, vaikšto pirmyn-atgal“ (P2), „matau kaip jaudinasi, blaškosi lyg neturėdami vietos“ (P3)

- pasirodymo metu – „kai vaikas susijaudina, matau, kad požymiai, kuriuos mačiau pamokoje – išryškėja į blogąją pusę“ (P3)

„labai svarbu, kokia tą dieną nuotaika pas vaiką. Tas psichologinis nusiteikimas labai svarbus pasirodymams. Jei ateina blogos nuotaikos – žiūrėk ir nepasiseka“ (P2), „netikėtos situacijos prieš pasirodymus – išmuša vaiką iš pusiausvyros. Būna, kad krinkšteli kažkas balse – ir tai sukelia sumišimą. Svarbu tik kaip kas susitvarko su ta situacija“ (P1)

Mokytojai didesnę dėmesį tyrėtų skirti mokinių psichologiniam pasiruošimui prieš išeinant į sceną ir pasirodymo metu (žiūrėti šio darbo 1.4. poskyryje Scenos baimės (su)valdymo būdai). Mokinių asmeninės savybės, temperamento tipai taip pat didelę reikšmę turi, kaip jie jaučiasi tam tikrose situacijose. Apie tai kalbama šio darbo 2.3 poskyryje Asmenybių savybės ir temperamentai.

P mokiniai koncertuodami patiria ne vien neigiamas, bet ir teigiamas psichologines jausenas:

- prieš pasirodymą – *„turiu tokių mažiukų, kad atrodo nieko nebijo, labai nori eiti į sceną. Labai priklauso nuo vaiko būdo, elgesio, temperamento. Vieni labai ramiai stovi, o kiti medituoja, rankas kilnoja, kvėpuoja“ (P1), „nori eiti koncertuoti, vis klausia – kada vėl grosime“ (P2)*

- pasirodymo metu – *„ryškių jaudulio požymių, ar stiprių pasikeitimų savo mokiniuose šiuo metu nepastebiu“ (P1), „smagu matyti, kai jie atsipalaiduoja, kai pasirodymas būna vykęs“ (P2), „kai prieš pasirodymą susikaupia, nesiblaško – tada ir viskas pavyksta gerai“ (P3)*

P taip pat paantrino, jog kaip jaučiasi jų mokiniai po pasirodymo priklauso nuo to, kaip pavyko koncertuoti. Jei viskas pavyko – tai jaučiasi gerai: *„jei viskas gerai pavyksta – tai ir jaučiasi gerai ir būna laimingi. Dažniausiai situacijos būna aptartos“ (P1), „atsipalaidavęs, pradeda šypsotis, tampa šnekus. Dažnai sako: och, kaip gerai, kad jau pagrojau. Net veido raumenys atsipalaiduoja, šypsena atsiranda, atsidūsta, kaip sako: nusirito akmuo nuo krūtinės; pagaliau padariau kažkokį didelį darbą. Net jei ir nepavyksta pasirodymas, aš visada su vaikais kalbu, kad tai ne pasaulio pabaiga; mes pagrojome kūrinį nuo pradžios iki pabaigos; išėjau į sceną ir pagrojau; jaučiu pasididžiavimą savimi, kad tai padariau; O kai savimi pasididžiuoji, tada ir atsipalaiduoji po pasirodymo“ (P2), „atsipalaiduoja, džiaugiasi, kad pagaliau viskas baigėsi“ (P3)*

O jei kažkas nepavyksta pasirodyme – *„po pasirodymo elgesys priklauso nuo to, kaip mokiny vertina savo pasirodymą. Jei suklysta, tai aišku, kad nervuojasi“ (P1), „nuliūsta, bet aš visada motyvuojau, jog kitą kartą pasiseks labiau“ (P2), „skirtingai vaikai reaguoja. Vieni nuliūsta, kiti nesureikšmina to“ (P2). Į tokias mokinių emocijas turėtų*

atkreipti dėmesį jų mokytojai. Ypač svarbus yra psichologinis nusiteikimas (žiūrėti šio darbo 1.4 poskyryje Scenos baimės (su)valdymo būdai).

Taigi, labai svarbus yra pasiruošimas pasirodymui, gebėjimas valdyti augančią įtampą ir gebėjimas taikyti nusiramino būdus, greitai rasti išeitį, objektyviai vertinti aplinką ir savo jausenas, suvaldyti scenos baimę. Visa tai pasiekama per praktiką. Didelę reikšmę turi šalia esantis pedagogas, kuris padeda mokiniams susivokti, kaip ateityje reikėtų elgtis tam tikrose stresinėse situacijose.

Toliau pateikiama III respondentų grupės (A) mokinių emocinės psichofiziologinės būsenos (Diamandidi-Kuprienė/Psichofiziologinė atlikėjo būsena ir koncerto erdvė) lentelė (žiūrėti 9 lentelę)

9 lentelė

III respondentų grupės (A) scenos baimės raiškos rodikliai (N=3)

Kategorija	Subkategorija	Ilustruojantys teiginiai
Emocinė psichofiziologinė būsena prieš pasirodymą	Fiziologiniai požymiai	„sąstingis pirštuose, jų ne judrumas prieš atlikimą“ (A1) „džiūsta burna, norisi vis gurkšnoti vandenį, stipriai plaka širdis, drebulys rankose ir kojose, truputį pykina, jaučiu „drugelius“ pilve“ (A3) „sąstingis pirštuose, jų ne judrumas, džiūsta burna, stipriai plaka širdis (momentais), sunku kvėpuoti“ (A2)
	Teigiamos psichologinės jausenos	„reikia susikaupti. Visus darbus ir rūpesčius palieku po pasirodymo“ (A2) „bandau išsilaisvinti nuo visokių fiziologinių ir psichologinių priklausomybių“ (A1) „kiekvienas pasirodymas man yra tarsi šventė, įprastai prieš pasirodymą nepatiriu jaudulio, labiau džiaugsmo, „spirgėjimo“ momentą, kada gi į sceną“ (A3)
	Neigiamos psichologinės jausenos	„tą dieną, kai koncertuoju dingsta alkio jausmas (visai nevalgau)“ (A1)
Emocinė psichofiziologinė būsena pasirodymo metu	Fiziologiniai požymiai	„sausėja, džiūsta burna“ (A2) „svaigsta, „sukasi galva“, mirguliuoja akyse, užsimiršta tekstas“ (A1)
	Teigiamos psichologinės jausenos	„malonumą su „virpuliuku““ (A1) „jaučiuosi gerai, jei renginio organizatoriai būna pasirūpinę tinkamu įgarsinimu, kai renginiui tinka mano atliekama muzika“ (A2)

		<i>„jaučiu „euforiją“, pasimėgavimą, labai įsijaučiu į dainas, kurias atlieku, dainuodama ir šoku, pati stengiuosi pasimėgauti tuo, ką darau, jog viskas taptų organiška ir lengva“ (A3)</i>
	Neigiamos psichologinės jausenos	<i>„jei užsimiršta tekstas blogai jaučiuosi, bet stengiuosi „išsisukti“ iš tos padėties“ (A3)</i>
Emocinė psichofiziologinė būseną po pasirodymo	Teigiamos psichologinės jausenos	<i>„visada jaučiuosi gerai, kai pavyksta“ (A1) „priklauso, kaip pavyksta pasirodymas“ (A2) „euforiją, džiaugsmą“ (A3)</i>
	Neigiamos psichologinės jausenos	<i>„kelias dienas negaliu atsigauti, jei nepasiseka“ (A1) „jaučiuosi blogai, kaltinu save, kad turbūt per mažai įdėjau darbo“ (A2) „jaučiuosi blogai, bet ieškau sprendimo būdų, kaip daryti, kad ateityje tas nepasikartotų. Daug su savimi psichologiškai dirbu šiuo klausimu, nes tai labai susiję su scenos baime. Lankau meditacijos užsiėmimus“ (A3)</i>

Analizuojant A grupės sceninę būseną prieš pasirodymą buvo išskirtos trys kategoriją patvirtinančios subkategorijos: fiziologiniai požymiai, teigiamos ir neigiamos psichologinės jausenos. Visi respondentai išskyrė, jog prieš pasirodymą ir pasirodymo metu jaučia fiziologinius požymius:

- prieš pasirodymą – *„sąstingis pirštuose, jų ne judrumas prieš atlikimą“ (A1), „džiūsta burna, norisi vis gurkšnoti vandenį, stipriai plaka širdis, drebulys rankose ir kojose, truputį pykina, jaučiu „drugelius“ pilve“ (A3), „sąstingis pirštuose, jų ne judrumas, džiūsta burna, stipriai plaka širdis (momentais), sunku kvėpuoti“ (A2)*
- pasirodymo metu – *„sausėja, džiūsta burna“ (A2), „svaigsta, „sukasi galva“, mirguliuoja akyse, užsimiršta tekstas“ (A1)*

Lygiai taip pat kaip ir mokiniai, taip ir A prieš pasirodymą ir pasirodymo metu patiria neigiamas psichologines jausenas. Tik jų išskyrė žymiai mažiau, nei mokiniai:

- prieš pasirodymą – *„tą dieną, kai koncertuoju dingsta alkio jausmas (visai nevalgau)“ (A1)*
- pasirodymo metu – *„jei užsimiršta tekstas blogai jaučiuosi, bet stengiuosi „išsisukti“ iš tos padėties“ (A3)*

Tai galima paaiškinti, jog A patirtis leidžia pajusti daug mažiau neigiamų psichologinių jausenų, nei patiria mažesnę patirtį turintys respondentai.

Taip pat A žymiai labiau džiaugiasi scenoje patiriamais teigiamas psichologines jausenas:

- prieš pasirodymą – „reikia susikaupti. Visus darbus ir rūpesčius palieku po pasirodymo“ (A2), „bandau išsilaisvinti nuo visokių fiziologinių ir psichologinių priklausomybių“ (A1), „kiekvienas pasirodymas man yra tarsi šventė, įprastai prieš pasirodymą nepatiriu jaudulio, labiau džiaugsmo, „spirgėjimo“ momentą, kada gi į sceną“ (A3)

- pasirodymo metu – „malonumą su „virpuliuku““ (A1), „jaučiuosi gerai, jei renginio organizatoriai būna pasirūpinę tinkamu įgarsinimu, kai renginiui tinka mano atliekama muzika“ (A2), „jaučiu „euforiją“, pasimėgavimą, labai įsijaučiu į dainas, kurias atlieku, dainuodama ir šoku, pati stengiuosi pasimėgauti tuo, ką darau, jog viskas taptų organiška ir lengva“ (A3)

Visa tai atspindi jų brandesnę psichologinę pasiruošimą.

Po pasirodymo A taip pat akcentavo, jog labai priklauso kaip jie jaučiasi nuo to, kaip pavyko koncertuoti. Jei viskas pavyko – tai jaučiasi gerai: „visada jaučiuosi gerai, kai pavyksta“ (A1), „priklauso, kaip pavyksta pasirodymas“ (A2), „euforiją, džiaugsmą“ (A3). O jei kažkas nepavyksta pasirodyme – „kelias dienas negaliu atsigauti, jei nepasiseka“ (A1), „jaučiuosi blogai, kaltinu save, kad turbūt per mažai įdėjau darbo“ (A2), „jaučiuosi blogai, bet ieškau sprendimo būdų, kaip daryti, kad ateityje tas nepasikartotų. Daug su savimi psichologiškai dirbu šiuo klausimu, nes tai labai susiję su scenos baime. Lankau meditacijos užsiėmimus“ (A3).

Galima teigti, jog geram pasirodymui didelę įtaką turi scenos baimės valdymo būdų žinojimas ir gebėjimas naudotis žiniomis, koncentracija, gebėjimas valdyti situaciją ir savo veiksmus, objektyviai vertinti ne tik aplinką, bet ir savo jausenas. Visa tai atspindi atlikėjiškos patirties svarba.

Toliau pateikiama I-III grupių emocinės psichofiziologinės būsenos lyginamoji analizė.

Analizuojant atlikėjų emocinę psichofiziologinę būseną prieš pasirodymą buvo išskirtos trys kategoriją patvirtinančios subkategorijos: fiziologiniai požymiai, teigiamos ir neigiamos psichofiziologinės jausenos. Respondentai dalinosi, jog visi jaučia vienokius ar kitokius fiziologinius požymius, kurie yra panašūs prieš pasirodymą: „truputį pradeda drebėti rankos ir širdis plaka dažniau“ (M1), „dreba ir prakaituoja rankos, stipriau plaka širdis“ (M2), „„bangomis“ stipriai plaka širdis, prakaituoja, dreba, „sąstingis“, šaltis rankose, lakstau į tualetą“ (M3), „dreba balsas, širdis pradeda plakti dažniau“ (P1), „dreba ir

prakaituoja rankos, troškina“ (P2), „dreba, prakaituoja, įsiveržia rankos, padažnėja širdies plakimas“ (P3) „dingsta alkio jausmas (visai nevalgau), sąstingis pirštuose, jų ne judrumas prieš atlikimą“ (A1), „džiūsta burna, norisi vis gurkšnoti vandenį, stipriai plaka širdis, drebulys rankose ir kojose, truputį pykina, jaučiu „drugelius“ pilve“ (A3), „sąstingis pirštuose, jų ne judrumas, džiūsta burna, stipriai plaka širdis (momentais), sunku kvėpuoti“ (A2). Teigiamas psichologines jausenas jaučia didesnę patirtį turintys muzikos atlikėjai: „reikia susikaupti. Visus darbus ir rūpesčius palieku po pasirodymo“ (A2), „kiekvienas pasirodymas man yra tarsi šventė, įprastai prieš pasirodymą nepatiriu jaudulio, labiau džiaugsmo, „spirgėjimo“ momentą, kada gi į sceną“ (A3). Deja, neigiamas psichologines jausenas labiau jaučia mokiniai (I-II respondentų grupė): „rankų drebėjimas, ir širdies plakimas pasireiškia kai ateinu ir atsisėdu. O kai pradedi groti – po truputį slūgsta, slūgsta ir galiausiai jaudulio jau visai nebebūna pabaigoje“ (M1), „bijau suklysti, baisu prieš kitus, kad blogiau pasirodysiu“ (M2), „stipriai plaka širdis, bijau suklysti (M3), „balso drebėjimas, išrausta, bijo, kad nesuklystų“ (P1), „bijo suklysti, vis sako, kad bijau, vaikšto pirmyn-atgal“ (P2), „matau kaip jaudinasi, blaškosi lyg neturėdami vietos“ (P3). Galima teigti, jog mokiniai labiau nori įtikti savo mokytojams, todėl labiau įsitempia ir dažniau patiria neigiamas jausenas. Tuo tarpu muzikos atlikėjai (III grupė) labiau mėgaujasi savo atliekama muzika, todėl ir patiria daugiau teigiamas jausenas.

Analizuojant atlikėjų emocinę psichofiziologinę būseną per pasirodymą išaiškėjo, kad dauguma patiria tam tikrus fiziologinius požymius: „būna, kad „neklauso“ rankos, šqla, arba prakaituoja. Tuomet būna, kad nuslysta pirštas nuo stygos, prakaituoja, dreba rankos, stipriai plaka širdis kada suklystu, džiūsta burna“ (M1) „prakaituoja, dreba rankos, stipriai plaka širdis kada suklystu, užmirštu tekstą, džiūsta burna, įsitempiu“ (M2), „prakaituoja delnai, stipriai plaka širdis, dreba rankos, jei suklystu, užmirštu tekstą, džiūsta burna, įsitempiu“ (M3), „sausėja, džiūsta burna“ (A2), „svaigsta, „sukasi galva“, mirguliuoja akyse, užsimiršta tekstas“ (A1), „įsiveržia, kūprinasi“ (P1), „užsiveržia raumuo, motorika prasta, rankos neišsitiesia, pirštai sustabarėja“ (P2), „įsiveržia rankos, visas kūnas, netaisyklingai sėdi, kūprinasi“ (P3).

Tačiau ir vėl M (I respondentų grupė) išskyrė, jog dažniau patiria neigiamas jausenas: „bijau suklysti, susikaupęs groju, įsitempiu, bijau prieš žmones groti“ (M2), „dažniausiai sunku pradėti, kai atsisėdu, bijau suklysti. Bet kai pradedi ir įsigroji – kažkur per vidurį pasirodymo, tada po truputį nusiraminiu. Bet prieš pabaigą, kai artėja paskutiniai pasirodymo taktai – vėl tas jaudulys sukyla, dėl to, kad bijai suklysti pačioje pabaigoje“ (M3) „jei užsimiršta tekstas blogai jaučiuosi, bet stengiuosi „išsisukti“ iš tos padėties“ (A3), „kai

vaikas susijaudina, matau, kad požymiai, kuriuos mačiau pamokoje – išryškėja į blogąją pusę“ (P3), „labai svarbu, kokia tą dieną nuotaika pas vaiką. Tas psichologinis nusiteikimas labai svarbus pasirodymams. Jei ateina blogos nuotaikos – žiūrėk ir nepasiseka“ (P2), „netikėtos situacijos prieš pasirodymus – išmuša vaiką iš pusiausvyros. Būna, kad krinkšteli kažkas balse – ir tai sukelia sumišimą. Svarbu tik kaip kas susitvarko su ta situacija“ (P1).

Tuo tarpu A (III respondentų grupė) vėl gi pasidžiaugė, jog patiria teigiamas psichologines jausenas: „malonumą su „virpuliuku““ (A1), „jaučiuosi gerai, jei renginio organizatoriai būna pasirūpinę tinkamu įgarsinimu, kai renginiui tinka mano atliekama muzika“ (A2), „jaučiu „euforiją“, pasimėgavimą, labai įsijaučiu į dainas, kurias atlieku, dainuodama ir šoku, pati stengiuosi pasimėgauti tuo, ką darau, jog viskas taptų organiška ir lengva“ (A3). Galima daryti prielaidą, kad nerimas, siekiant užsibrėžtų tikslų bei rezultatų ir nuosekliai dirbant, ateityje – gali tapti teigiama paskata tobulėjimui ir džiaugsmu scenoje.

Visi respondentai pasisakė, kad po pasirodymo jaučia tik teigiamus pojūčius, jei pasirodymas pasiseka. P (II respondentų grupė) vaizdžiai apibūdino mokinių savijautą po pasirodymo: „elgesys priklauso nuo to kaip mokinys vertina savo pasirodymą. Jei viskas gerai pavyksta – tai ir jaučiasi gerai ir būna laimingi. Dažniausiai situacijos būna aptartos“ (P1), „atsipalaidavęs, pradeda šypsotis, tampa šnekus. Dažnai sako: och, kaip gerai, kad jau pagrojau. Net veido raumenys atsipalaiduoja, šypsena atsiranda, atsidūsta, kaip sako: nusirito akmuo nuo krūtinės; pagaliau padariau kažkokį didelį darbą. Net jei ir nepavyksta pasirodymas, aš visada su vaikais kalbu, kad tai ne pasaulio pabaiga; mes pagrojome kūrinį nuo pradžios iki pabaigos; išėjau į sceną ir pagrojau; jaučiu pasididžiavimą savimi, kad tai padariau; O kai savimi pasididžiuoji, tada ir atsipalaiduoji po pasirodymo“ (M2), „atsipalaiduoja, džiaugiasi, kad pagaliau viskas baigėsi“ (M3).

Išanalizavus tyrimo duomenis, galima daryti prielaidą, kad scenos baimės valdymo būdų žinojimas ir gebėjimas naudotis žiniomis stresinėse situacijose – raktas į sėkmingą, laisvą, teikiantį teigiamas emocines jausenas, pasirodymą. Apibendrinus gautus duomenis, galima teigti, kad patirtis, gebėjimas valdyti situaciją ir savo veiksmus – yra sėkmingo pasirodymo rezultatas.

11 lentelėje pateikiami visų tyrime dalyvavusių respondentų nurodyti scenos baimės raiškos požymiai ir pateikti jų manymu tinkamiausi scenos baimės įveikos būdai.

Koncertuojančių muzikos atlikėjų išsakytų scenos baimę nurodančių ir ją įveikti padedančių būdų lentelė

M (I respondentų grupė)	
Scenos baimės požymis	Jos sprendimo būdas
Dreba, prakaituoja rankos, širdis dažniau plaka (M1), (M2), (M3)	<i>Kvėpavimo, fiziniai pratimai</i>
Teksto užmiršimas grojant Kvėpavimo, fiziniai pratimai (M1), (M2), (M3)	<i>Repetuoti įsivaizduojant, jog koncertuoja, stebint, kokios vietos užsimiršta – tada jas labiau pasimokyti</i>
Kramto lūpą, įtempia žandikaulį (M1), (M2)	<i>Repetuoti įsivaizduojant, jog koncertuoja, stebint, kokios vietos kelia įtampą (paprastai tos vietos atliekamos sunkiausiai) – tada jas labiau pasimokyti</i>
Laksto į tualetą (M3)	<i>Kvėpavimo, fiziniai pratimai</i>
Pykina („drugeliai“, „silpnumas“ pilve) (M3)	<i>Kvėpavimo, fiziniai pratimai</i>
P (II respondentų grupė)	
Nenumatytos situacijos prieš pasirodymą blaško (P1)	<i>Tinkamas organizatorių darbas</i>
Įsiveržia rankos, visas kūnas (P2), (P3)	<i>Kvėpavimo, fiziniai pratimai</i>
Pasirodymo metu kūprinasi, netaisyklingai sėdi (P2), (P3)	<i>Kvėpavimo, fiziniai pratimai</i>
Stipriai plaka širdis (P1), (P2), (P3)	<i>Kvėpavimo, fiziniai pratimai, vandens gurkšnojimas prieš pasirodymą</i>
Prakaituoja delnai, šąla, dreba rankos (P2), (P3)	<i>Kvėpavimo, fiziniai pratimai, vandens gurkšnojimas prieš pasirodymą</i>
Vaikšto pirmyn – atgal, tampa neramūs, blaškosi (prieš pasirodymą) (P2), (P3)	<i>Kvėpavimo, fiziniai pratimai</i>
Dažniausiai pasirodymo metu klaidos, kurias stebiu pamokoje – pasirodymo metu būna ryškesnės (P1)	<i>Taisyti klaidas dar kartą primenant repetacijų metu.</i>
Teksto užmiršimas grojant, dainuojant (P1), (P2), (P3)	<i>Repetuoti įsivaizduojant, jog koncertuoja, stebint, kokios vietos užsimiršta – tada jas labiau pasimokyti</i>
A (III respondentų grupė)	
Stipriai plaka širdis prieš pasirodymą (A2), (A3)	<i>Kvėpavimo, fiziniai pratimai, vandens gurkšnojimas prieš pasirodymą</i>
Tą dieną dingsta alkio jausmas (visai nevalgau) (A1)	<i>Meditaciniai, kvėpavimo pratimai</i>
Jaučia drebulį (rankose, kojose) (A3)	<i>Kvėpavimo, fiziniai pratimai</i>
Pykina, „drugeliai“ pilve (A3)	<i>Kvėpavimo, fiziniai pratimai</i>
Triukšmas pasirodymo metu blaško (A2)	<i>Tinkama aplinka</i>
Prastas įgarsinimas sukelia stresą (A2), (A3)	<i>Įgarsinimo galimybes aptarti prieš pasirodymą</i>
Svaigsta, „sukasi“ galva, mirguliuoja akyse (A1)	<i>Vandens gurkšnojimas prieš pasirodymą</i>
Teksto užmiršimas grojant, dainuojant (A1), (A3)	<i>Repetuoti įsivaizduojant, jog koncertuoja, stebint,</i>

	<i>kokios vietas užsimiršta – tada jas labiau pasimokyti</i>
Sunku kvėpuoti, dusina (A3)	<i>Vandens gurkšnojimas prieš pasirodymą</i>
Džiūsta burna (A2), (A3)	<i>Vandens gurkšnojimas prieš pasirodymą</i>
Sąstingis pirštuose, jų ne judrumas prieš pasirodymą (A1), (A2)	<i>Kvėpavimo, fiziniai pratimai</i>

Verta pažymėti, kad nors atlikėjiška respondentų patirtis skiriasi, tačiau nurodyti scenos baimės požymiai ir jos įveikos būdai gana panašūs ir daugeliu atvejų sutampa su analizuojamais mokslinėje bei metodinėje literatūroje (žr. 1 lentelę).

Mokslinės ir metodinės literatūros bei tyrimo rezultatų turinio analizė padėjo apibūdinti scenos baimę demonstruojančius požymius ir jų įveikos būdus. Visi mokymo proceso metu panaudojami fiziologinio, psichologinio pasirengimo viešam pasirodymui atlikimo būdai yra efektyvūs. Įvairaus amžiaus, gabumų ir pasiruošimo lygio atlikėjai įgauna daugiau pasitikėjimo, išmoksta mobilizuoti savo gebėjimus ir nugalėti negatyvias psichofiziologines būsenas.

IŠVADOS

1. Muzikanto sėkmingą karjerą lemia talentas, tinkamas pasirengimas, kasdienis darbas ir nuolatinės muzikos studijos. Siekiant muzikos atlikime įgyvendinti kompozitoriaus muzikos kūrinysje įkūnytą sumanymą, atlikėjas fizine ištvėrme, judesių tikslumu, koordinacijos gebėjimais turi pasižymėti visą gyvenimą. Kaip ir fizinis pasirengimas muzikos atlikėjui ypač svarbios ir asmenybinės psichofiziologinės savybės. Tvirtas psichologines sėkmingo viešo atlikimo prielaidas lemia gebėjimas valdyti valią, dėmesį, atmintį, optimaliai orientuotis ekstremaliomis sąlygomis, adekvatus savo galimybių ir pasiekimų vertinimas. Tinkamos sąlygos tokiam pasirengimui kuriamos visą atlikėjo gyvenimą, nes patirti psichologiniai sunkumai vaikystėje vieniems užkerta karjeros galimybes, o kitus atvirksčiai – verčia dar atkakliau siekti savo tikslų ir eiti savo pasirinktu keliu.
2. Neformaliojo vaikų švietimo paskirtis – tenkinti mokinių pažinimo, lavinimosi ir saviraiškos poreikius, padėti jiems tapti aktyviais visuomenės nariais. Emocinis klimatas mokykloje turi didelę reikmę moksleivio požiūriui į mokymąsi. Teigiami emociniai išgyvenimai mokykloje būtini susidomėjimui sužadinti, giliau įsiminti žinias ir pasitikėjimui savimi stiprinti. Tačiau mokykloje susiduriama su situacijomis, kurios gali sukelti psichinę įtampą, scenos baimę. Moksleiviams, lankantiems muzikos mokyklas, viena iš tokių situacijų gali tapti vieši koncertai. Grojimas scenoje reikalauja iš koncertuojančiojo daug pastangų, susikaupimo ir valios. Dauguma prieš koncertus jaudinasi, yra moksleivių, kuriems šis jaudulys perauga į didelę scenos baimę. Tokia slogi emocinė būseną gniuždo ir traumuoja, neleidžia tvirtai ir emocionaliai atlikti koncertinės programos.
3. Paauglystėje vaikai bręsta tiek fiziškai, tiek psichiškai. Dėl ypač sparčių pokyčių jie tampa nepatenkinti ir nepasitikintys savimi, drovūs, todėl ypač paveikūs aplinkos veiksniams. Muzikos mokykloje mokosi skirtingų gebėjimų, temperamentų (cholerikai, melancholikai, sangvinikai, flegmatikai), orientacinių sferų (intravertai, ekstravertai) vaikai. Tai neabejotinai veikia asmens savireguliaciją, emociją, elgesį ir dėmesio valdymą. Šios charakteristikos atsiliepia emocinei ir muzikinei raiškai, scenos kontrolei, santykiui tarp atlikėjo ir klausytojo, sudaro palankias sąlygas scenos baimei formuotis. Tai įvertinant galima numatyti visiškai skirtingą mokinių elgesį scenoje atliekant muziką,

darant klaidas, bendraujant su publika, išgyvenant tam tikras emocijas prieš koncertą, pasirodymo metu ir po jo.

4. Tyrimas parodė, kad tinkamai atlikėjiškai koncertinei veiklai įtaką daro ne tik tinkamas teorinis bei techninis muzikanto pasirengimas, bet ir jo asmeninės psichofiziologinės savybės, gebėjimas tinkamai pasiruošti kūrybiniam procesui scenoje prieš pasirodymą, jo metu ir po jo. Negalima teigti, kad scenos baimė tai griauantis reiškinys. Dažnu atveju (ypač įgijus koncertinės veiklos patirties) scenos baimė tampa emocijų išlaisvinimo faktoriumi, padedančiu muzikinės idėjos raiškai. Todėl reikia kalbėti ne apie šios baimės panaikinimą, o apie jos valdymą. Tokio valdymo gebėjimai kartais skiriasi pradedančiųjų muzikų, muzikos pedagogų ir koncertuojančių muzikos atlikėjų patirtyje. Atlikus scenos baimės požymių analizę mokslinėje ir metodinėje literatūroje bei palyginus juos su tyrimo respondentų suformuluotais teiginiais, galima teigti, kad nors muzikos, muzikos atlikėjo ir viešo pasirodymo samprata ir sąlygos nuolatos kinta, scenos baimės raiškos ir jos įveikos tendencijos išlieka panašios.

LITERATŪRA

1. Augis R. (1988). Jaunesniųjų moksleivių nerimastingumas ir jų elgesio ypatumai. *Psichologija*. Vilnius.
2. Autorių teisių ir gretutinių teisių įstatymas. Lietuvos Respublikos Seimas. [žiūrėta 2021-12-06]. Prieiga per internetą: <<https://e-seimas.lrs.lt/>>
3. Aukštinaitytė R. (2022). Apie temperamentą. [žiūrėta: 2022-05-02]. Prieiga per internetą: <<https://psichologerasa.lt/apie-temperamenta/>>
4. Atkinson J. W. (1980). Motivational effects on so-called tests of ability and educational achievement. New York: Plenum Press.
5. Anderson Ch. (2017). *Viešasis kalbėjimas*. Praktinis vadovas. Vilnius.
6. Almonaitienė J., Antinienė D., Ausmanienė N. ir kt. (2005). Bendravimo psichologija. Vadovėlis. KTU Psichologijos katedra. Kaunas: „Technologija“.
7. Baršauskienė V., Janulevičiūtė-Ivaškevičienė B. (2007). *Komunikacija: teorija ir praktika*. Kaunas.
8. Balčytis E. (2012). Muzikinio ugdymo labirintai: autorinių straipsnių rinktinė. Šiauliai: VŠĮ Šiaulių universiteto leidykla.
9. Berns R. M. (2009). Vaiko socializacija. Šeima, mokykla, visuomenė. UAB „Poligrafija ir informatika“
10. Berent J., Shyness B. (1993). *How to Conquer Social Anxieties*. Simon and Schuster.
11. Berliner D. C. (1990). What's all the fuss about instructional time? M. Beberetz, R. Bromme. *The nature of time in schools*. New York: teachers College Press.
12. Bielinienė J. (2000). *Iškalbos menas*. Vilnius.
13. Bitinas B., Rupšienė L., Žydžiūnaitė V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija*. Vilnius: socialinių mokslų kolegija.
14. Butler G. (1999). *Overcoming Social Anxiety and Shyness*. New York University.
15. Berent J. (1993) *Beyond Shyness*. Fireside.
16. Branden N. (1994). *Six Pillars of Self-Esteem*. Bantam.
17. Bourne E., J. (2000). *The anxiety and Phobia Workbook*. New Harbinger.
18. Berent J. (1993). *Beyond Shyness*. Fireside.

19. Busetto L., Wick W., Gumbinger Ch. (2020). How to use and assess qualitative research methods. *Neurological Research and Practice*. 2:14. 1-10 p. [žiūrėta 2022-05-02]. Prieiga per internetą: <<https://doi.org/10.1186/s42466-020-00059-z>>
20. Chatterjee C. (1999). Stopping stage fright. *Psychology Today*, Vol. 32, No 5, p. 15-1
21. Carroll J. B. (1965). School learning over the long haul. J. D. Krumboltz, *Learning and educational process*. Chicago: Rand McNally.
22. Casarella J. (2021). Anxiety and Panic. [žiūrėta 2021-12-03]. Prieiga per internetą: <<https://www.webmd.com/anxiety-panic/qa/what-is-stage-fright-performance-anxiety>>
23. Clarkson M. (2005). Kaip įveikti baimės. Nuo nežinomybės baimės iki baimės skristi lėktuvu. *Alma littera*.
24. Clarkson M. (2003). *Pressure Golf. Raincoast*.
25. Dagienė A. (2006). Mokyklos baimė kaip socializacijos mokykloje problema. Magistro darbas. Vilnius.
26. Dainelytė N., Grigaitė B. (1999). Jaunesniųjų moksleivių scenos baimės ypatumai// Ugdymo problemos. – ISSN 1392-3889. – p. 115-125.
27. Dubosaitė L., (2021.05.12). Nuotolinis seminaras „Mokinių ruošimo viešam pasirodymui psichologiniai aspektai“.
28. Dubosaitė L. (2001). Muzikos atlikėjų įgūdžių formavimas. XXI a. Muzika ir Teatras: paveldas ir prognozės. Vilnius: UAB Ciklonas.
29. Desberg P. (1997). Talk yourself out of stage friht. No 4, p. 102-107
30. Diamandidi-Kuprienė M. Psichofiziologinė atlikėjo būseną ir koncerto erdvė / Melita Diamandidi. – Santr. angl.. – Bibliogr.str. gale // *Ars et praxis*. – ISSN 2351-4744. – p. 125 - 132.
31. Eccles J. S., Wigfield A., Schiefele U. (1998). Motivation to succeed. In: W. Damon. *Handbook of child psychology*. New York: Wiley.
32. Elgesio kultūra. (2021). Temperamento tipai. Sangvinikas. Cholerikas. Flegmatikas. Melancholikas. [žiūrėta: 2022-05-04]. Prieiga per internetą: <<https://mintys.lt/dziaugsmas/temperamento-tipai-sangvinikas-cholerikas-flegmatikas-melancholikas/>>
33. Fink C., Marxer M. Williams R., Williams L. (2001). *Learn to Sing Harmony*. Hal Leonard Publishing.
34. Gage N. L., Berliener D. C. (1994). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius.

35. Ganesan V. (2011). Practice in front of a mirror. Unpublished Paper. Global Institute of Behaviour Technology, Coimbatore.
36. Ganesan V. (2012). Perform voice and breathing exercises. Unpublished Paper. Global Institute of Behaviour Technology, Coimbatore.
37. Garner A. M. (2014). Preparing the mind and body for performance: Conquering stage fright through effective practice. *Clavier Companion*. July/ August, p. 54-57.
38. Grigorjeva T. (2015). *Mokslinių tyrimų pagrindai: mokomoji knyga*. Vilnius: Technika.
39. Gonzalez C. L. R., Robertson F., Gibb R, L. (2020). Musical Training Enhances Inhibitory Control in Adolescence. [žiūrėta 2021-12-13]. Prieiga per internetą: <<https://www.intechopen.com/chapters/>>
40. Goyder C. (2021). *Atrask savo balsą*. Vilnius: Alma littera
41. Hallowell E. M. (1997). *Worry*. Ballantine
42. Hollingdale R. J., Nietzsche F. (1999). *The Man and His Philosophy*. Cambridge University Press.
43. Ignatonis E. (1991). *Pianisto studijų įvadas*. Vilnius: Lietuvos konservatorija.
44. Jangir S. K., Govinda R. B. (2018). Efficacy of behaviour modification techniques to reduce stage fright: A study. / *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(1), p. 126-129. [žiūrėta 2021-12-03] Prieiga per internetą: <http://www.iahrw.com/index.php/home/journal_detail>
45. Jackson C. J., Smillie L. D. (2008). How Introspections Concerning Cloninger's Concepts of Temperament and Character Influence Eysenckian Personality Structure. *Current Psychology*, 27 (4), 257 - 276.
46. Jovaiša L. (2000). *Apie pedagogų rengimą ir švietimo kaitą*. ACTA PAEDAGOGOCA VILNENSIA.
47. Jovaiša L. (1999). *Profesinio konsultavimo psichologija*. Vilnius: Agora.
48. Karnegis D. (2017). *Kaip atsikratyti nerimo ir pradėti gyventi*. Vilnius: Eugrimas leidykla.
49. Katkus D. (2001). Vidinė klausa ir repeticijos planavimas. *Meno procesas: tarp konstruktyvaus mąstymo, emocijų ir įkvėpimo*. Mokslinės konferencijos pranešimai. Vilnius: Lietuvos muzikos ir teatro akademija.
50. Kaziliūnaitė B. (2015). *Asmenybių anatomija: intravertai ir ekstravertai*. [žiūrėta: 2022-04-06]. Prieiga per internetą: <<https://www.psichologijatau.lt/asmenybiu-anatomija-intravertai-ir-ekstravertai/>>

51. Katkus D. (2013). Muzikos atlikimas. Vilnius.
52. Kirliauskienė R. (2000). Emocinės įtampos poveikis ugdant atlikėją. Vilnius.
53. Kirliauskienė R. (2005). Muzikos mokytojo savireguliacija. Vilnius.
54. Kirliauskienė R. (2003). Emocinės įtampos poveikis ugdant atlikėjus. Vilnius.
55. Kirliauskienė R. (2000). Kai kurie būsimųjų muzikos mokytojų sceninės būsenos atliekant muziką aspektai / Tiltai. Priedas. – ISSN 1648-3979. – p. 50-55.
56. Kemp A. E. The Musical Temperament.- Oxford: Oxford University Press, 1996
57. Lahiff J. H., Peppose J. M. (1997). Business Communication: Strategies and Skis. 5th ed. Upper Saddle River: Prentice Hall.
58. Lapė J., Navikas G.(2003). Psichologijos įvadas. Vilnius: LTU leidybos centras.
59. McCarthy L. F. (2000). Stage – fright stopper. Family life, p. 1-3.
60. Mulchay L. (2019). Amy Mussman’s secret to behind the scones success. [žiūrėta 2021-12-01]. Prieiga per internetą: <<http://www.stage-directions.com>>
61. McKnight C. G., Huebner E. S., Suldo S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behaviours, and global life satisfaction in adolescents. Psychology in the schools, 39 (6), 677 - 687.
62. Nagel J. J. (1993). Stage fright in musician: A psychodynamic perspective. Vol 57, No 4, p. 492-504.
63. Nauckūnaitė Z. (2000). Iškalbos mokymas. Kaunas.
64. Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija (2012). ISAK-2695. [žiūrėta 2022-01-05]. Prieiga per internetą: <<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.269178>>
65. Okladnikova E. (2021). 7 nuostabūs faktai apie Niccolo Paganini gyvenimą ir mirtį – alternatyvus vaizdas./ Istorijos paslaptys. [žiūrėta 2021-12-10]. Prieiga per internetą: <<https://lt.greatplainsparanormal.com/>>
66. Piličiauskas A. (1987). Vizualus atlikėjo poveikis. „Šviesa“ leidykla.
67. Pivorienė R. V., Strulienė N. (2005). Mūsų klasė. Vilnius.
68. Psichologijos žodynas. (1993).
69. Pikūnas J. (1990). Nuo asmens iki asmens. Kaunas.
70. Pikūnas J., Palujanskienė. (2005). A. Stresas. Kaunas.
71. Poškienė A. (1991). Charakteris. Vilnius: Lietuvos etinės kultūros draugija „Ethos“.
72. Povilaitis V. *Prieiga per internetą:*
https://lietuvai.lt/wiki/Temperamentas?fbclid=IwAR0EeN_CIdQNsguo8jmxsTjFbt0IUkk92Z1yfbtztwzYoL8bWZmqPoez1g/ [Žiūrėta: 2022-05-04]

73. Rinkevičius Z. (1998). Muzikos pedagogika. Klaipėda.
74. Rinkevičius Z. (2005). Muzikos pedagogika. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
75. Rinkevičius Z., Rinkevičienė R. (2006). Žmogaus ugdytas muzika: monografija. Klaipėda: Jokužio S. leidykla – spaustuvė.
76. Riemann F. (2004). Pagrindinės baimės formos. Vilnius
77. Robichaud M. G. R. (2007). Vaikas kenčia pažeminimus mokykloje. Baltų lankų leidyba.
78. Ross R. S. (1989). Speech Communication. Wayne State University.
79. Rupšienė L. (2007) Kokybinių tyrimų duomenų rinkimo metodologija. Klaipėdos universitetas, 147 p. ISBN: 978-9955-18-248-1
80. Sabaliauskas P. (2014). Elvis Preslis: kaip tampama karaliumi. [žiūrėta 2021-12-15]. Prieiga per internetą: < <https://bznstart.lt/verslas/vadyba/elvis-presley-kaip-tampama-karaliumi/>>
81. Sanson A., Smart D., Prior M., Toumbourou J. W., Oberklaid F. (2009). Associations between Early Childhood Temperament Clusters and Later Psychosocial Adjustment. *Merrill-Palmer Quarterly*, 55 (1), 26 – 54.
82. Savickaitė A. (1990). Aktoriaus sceniniai gabumai. Vilnius.
83. Stasiūnaitė-Čepulkauskienė A. (2006). Jaunųjų vokalistų sceninę būseną sąlygojančių veiksnių tyrimas: tradicinio požiūrio revizija. Tradicija, autorystė, kūrinio ribos ir interpretacijos laisvė. Mokslinės konferencijos pranešimas. Vilnius: Lietuvos muzikos ir teatro akademija.
84. Strakšienė D. Mokslinio tyrimo metodologija ir metodai/ Paskaitų konspektas
85. Seligman M. E. (1993). What You Can Change and What You Can't. Pockets Books.
86. Švietimo, mokslo ir sporto ministerija (2022). [žiūrėta 2022-01-10]. Prieiga per internetą: <<https://smsm.lrv.lt/mobile/web/lt/smm-svietimas/svietimas-neformalusis>>
87. Valackienė A. (2008). Socialinis tyrimas: metodologija ir metodai (edukologija ir kiti socialiniai mokslai). Šiauliai: Lucijus.
88. Verdinelli, S., Scagnoli, N. I. (2013). Data Display in Qualitative research. *International Journal of Qualitative Methods*. 359-381.
89. Žukauskienė R. (1996). Raidos psichologija. Vilnius. P. 295.
90. Žydžiūnaitė V. (2007). Tyrimo dizainas: struktūra ir strategijos. Kaunas: Technologija.

91. Žydžiūnaitė V., Sabaliauskas S. (2017). Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai. Vadovėlis socialinių mokslų studijų programų studentams. Vilnius: Vaga. 375 p.
92. Walberg H. J. (1986). Synthesis of research on teaching. In: M. C. Wittrock. Handbook of research on teaching. New York.
93. Warfield H. Temperament and Personality. [žiūrėta: 2022-05-02]. Prieiga per internetą: <<https://www.selfgrowth.com/articles/Warfield2.html>>
94. Weisinger H. (2000). The Power of Positive Criticism. Anacom.
95. Петрушин В. И. (2006). Музыкальная психология. Москва.
96. Петрушин В. И. (2008). Психология и педагогика художественного творчества. Москва: Республика.
97. Пиз А. (1992). Язык телодвижений. Нижний Новгород.
98. Игумнов К. (1984). О творческом пути в исполнительском искусстве пианиста. Вып 2
99. Флеш К. (1964). Искусство скрипичной игры.
100. Ямпольский И. М. (1968). О методе работы с учениками.

PRIEDAI

I priedas

Interviu transkripcija

M (I respondentų grupė)

1. *Ar jautiesi kaip nors neįprastai prieš pasirodymą?*

M1: (ilga pauzė ir atsakymas) tiesiog truputį jaudinuosi ir viskas. Truputį pradeda drebėti rankos ir širdis dažniau plaka). Tie požymiai pasireiškia, kai ateinu ir kai atsisėdi. O kai pradedi groti – po truputį slūgsta, slūgsta ir galiausiai jaudulio jau visai nebebūna pabaigoje.

M2: (visų pirma paklausiau, kaip jis jautėsi įrašinėjant, nes labiausiai jaudinosi) Jis atsakė, kad baisu. Kas buvo baisu? Suklysti. Ir baisu prieš kitus, gal labiau. Kad blogiau pasirodysiu, negu kiti, kažkaip. Nelabai jaudinuosi prieš pasirodymą, gal rankos tik dreba, stipriau plaka širdis, prakaituoja rankos.

M3: stipriai plaka širdis, bet tai nebūna visą tą laikotarpį prieš pasirodymą, o užėina kaip bangom, ne vienu metu, kai pagalvoji apie tai. Taip pat – jei labai jaudinuosi, būna, kad lakstau į tualetą. Kai būna prieš tai nustatytas laikotarpis. Jei būna nustatytas kažkoks darbas, kurį turi padaryti dabar – kaip ir nėra laiko kada jaudintis, bet jei yra nustatyta kažkokia data, tarkim po kelių dienų, ar po kelių savaitių ir kai ateina ta diena jau ir laikas prieš sceną ateiti būna kokia valanda ar dvi – tada labai jaudinuosi. Dar prieš išeinant į sceną būna, kad prakaituoja rankos. Ir dreba rankos, kai jaudinuosi. Jei truputį jaudinuosi – tada taip nebūna.

2. *Kokiais būdais padedi sau atsikratyti jaudulio prieš pasirodymą?*

M1: bandau galvoti, kad bus gerai, nes mokiausi. O jei suklysiu – bus kitas kartas, kai galėsiu pasitaisyti. (Kai paklausiau N3, kaip tu matai, kaip jaučiasi N1? Atsakė: Labai sunku suprasti iš jos išorės, ką ji jaučia viduje. Kitame žmoguje matosi, ar jis jaudinasi, ar tai jis slepia, ar nesijaudina. O į ją kai pasižiūri – ir prieš į sceną einant atrodo ji ramiai sėdi, ir kai scenoje ji groja – atrodo rami ir kai pagroja. Ta prasme labai sunku suprasti, ką ji jaučia, kas vyksta viduje.

M2: nėra. Greičiau grot ir viską pabaigt. Nesakau mintyse, kad viskas bus gerai...nežinau... gal N3 labiau įtikinėja mane. Nes mes ten prieš koncertą pasijuokiam, užmirštam ten viską, tada būna linksniau ir tada su geresne nuotaika ateini ir gerai pagroji. Bet pats nenuteikinėju savęs, tiesiog galvoju pagrosiu ir viskas

M3: aš kai kada pagalvoju, kad tai yra žmonės, prieš kuriuos aš išeinu. Jie visi gali daryti skirtingus dalykus. Ne visi jie susikoncentruoja į tave ir nėra jiems taip svarbus tavo pasirodymas. Gal būt tai nėra tiesa, bet taip aš save nuraminu. Kai kurie gali per langą žiūrėti, kai kurie gali kalbėtis, nekreipti dėmesio į mane. Aš save taip nuraminu. Ir kad niekas kaip ir negali man nieko padaryti. Tarkim jei aš suklysiu ar blogai pagrosiu – jie tiesiog toliau žiūrės ir viskas. Bijau kritikos iš kitų, bet labiausiai bijau pats savęs. Nes jei aš suklysiu – tik man pačiam bus nemalonu. Aš dažniau pats save kritikuoju, nei klausau, ką kiti sako ar kritikuoja. Bet man svarbu abu labai. Jei kas nors kitas kritikuos, ar pasakys kažką – aš atkreipsiu į tai dėmesį. Aš pastebėjau, kad kai jaudinuosi – labiau būna juokingos situacijos. Aš mėgstu prieš pasirodymus pasijuokti iš tam tikrų situacijų ir net iš savęs. Bet kas gali prajuokinti, kai esi susijaudinęs. Lengviau pasidaro, kai pasidalini su kitu žmogumi ir paklausi, ar jis jaudinasi? Kitam gal suteiktų daugiau streso – kad va, aš jaudinuosi ir jaudinasi kitas žmogus su kuriuo aš grosiu. Bet mane nuramina tai, kai aš sužinau, kad aš ne vienas jaudinuosi, kad kitas žmogus jaučia tą patį, ką ir aš, patiria tą pačią emociją. Ir nusiramini, pagalvoji, kad tai yra normalu ir atpalaiduoja tai. Gal kitam norėtusi, kad kaip tik tas žmogus su kuriuo tu groji – būtų ramus, bet man geriau, kai aš žinau, kad kitas žmogus irgi jaudinasi. Man svarbu žinoti – kaip jisai jaučiasi.

3. *Ką jauti pasirodymo metu?*

M1: pasirodymo metu jaučiu kaip mažėja įtampa. Būna kartais, kad neklausu rankos – arba šąla, arba prakaituoja. Tuomet būna, kad nuslysta pirštas nuo stygos.

M2: bijau suklysti, susikaupęs groju, įsitempiu, bijau prieš žmones groti. Namuose tikrai gerai iššina groti.

M3: dažniausiai sunku pradėti, kai atsisėdi, bijau suklysti. Bet kai pradėdi ir įsigroji – kažkur per vidurį pasirodymo arba kai jau įpusėjau, tada po truputį nusiramini. Groji, supranti, kad viskas gerai, tai darai ir baimė po truputį pranyksta. Ir kažkur po vidurio pasirodymo beveik ramus būni visai. Bet prieš pačią pabaigą, kai artėja paskutiniai pasirodymo taktai – tai vėl tas jaudulys truputį sukyla dėl to, kad bijai suklysti pačioje pabaigoje. Nes kai prieš tai viską gerai pagroji ir galvoji, kad jau pati pabaiga ir tuomet vėl susijaudini, kad gali suklysti. (Paklausiau apie pasirodymą Anykščiuose). Kai pradėjau groti, tai, aišku, nustebau, kad skamba blogai. Buvau tam visai nepasiruošęs, nors ir bijojau ir jaudinausi prieš išeinant, tikėjausi, kad kažkas blogo atsitiks, bet nesitikėjau, kad išsiderins gitara. Kai pradėjau groti ir tada...nežinau, bet kažkaip vėl nors ir blogai skambėjo kai įpusėjau kūrinį kažkaip nusiraminau ir per vidurį pasižiūrėjau į salę, į žmones kai grojau... Iš pradžių, aišku, šokas toks buvo, kad išsiderinusi gitara, blogai skamba, bet vėliau kažkaip nusiraminau.

„Užs ciklini ant tos minties“ apie pasirodymą . . . tikrai. Nes man ta gitara nuslydo ir nepagalvojau, kad reikia susiderinti. Vyko pasirodymas, groja atlikėjai – o tu jų negirdi, „užs ciklini ant tos minties“ kad reikės mums eiti pasirodyti. Nes paskui, kai pagrojom jau, pasirodymus po to jau pradedi girdėti, mėgaujiesi jų atliekama muzika. Aišku, liūdna buvo, blogai aš pagrojau, bet tada jau nebėra tos minties apie būsiantį pasirodymą – tada klausai ir mėgaujiesi kitų pasirodymais. Pasirodymo metu visi tie jaudulio požymiai sumažėja, nei būna prieš pasirodymą. Man atrodo, kad atsitinka taip, kad prieš išeinant nejauti savo kūno, bet kai pradedi groti, pradedi jausti ir tą karštį veide, labiau pradedi jausti rankas, jos nebebūna tokios sustingusios. Grįžti po truputį į normalią būseną. Bet čia – jeigu gerai groji, jei pasirodymas gerai vyksta. Jei netikėtai užkabini ne tą stygą, tada aišku momentaliai įsitempia vėl kūnas, širdis pradeda greičiau plakti. Toliau groji, jei viskas gerai, pasigauni – tada vėl nusiramini po truputį.

4. *Kas skatina jaudintis pasirodymo metu?*

M1: bijau suklysti. Artimieji manęs netrikdo, kaip tik smagu, kad ateitų ir paklausytų. Klausytojų nederamas elgesys man nelabai maišo, aš tiesiog atsiribuju.

M2: tėvus priskaitau prie žmonių. Aš vis tiek galvoju, kad aš jiems pasirodysiu, kad nemoku groti, ar kažkas tai tokio. Nors ir tėvai suprastų, kad čia suklydai, nieko tokio, bet vis tiek noriu kuo geriau pagroti. Draugų buvimas – tas pats. Draugams, klasiokams nesu grojęs gitara, tik dūdele. Na, esu grojęs gitara ten „trali vali“, bet kaip, paprastai. Tai kai paprastai, nėra įtampos – ir gerai išeina. Bet jei reikia kažką rimtai pagroti – tai tada ir prasideda klaidos ir t.t. Grojimo metu nematau, kas vyksta aplinkui, nebent kažkas garsiai surėktų, sukalbėtų – tai taip, trukdytų tada.

M3: vienintelis dalykas, kuris man trukdo – kai suklysti, tada... kai kiti žmonės kažką daro, kai vakar repetavom – vienai moteriai kažkas nukrito ant žemės. Manęs tai nesuerzina, o kaip tik nukreipia mintis į tai. Ta prasme, aš mažiau kaip tik jaudinuosi dėl to. Manęs neblaško, aš atkreipiu į tai dėmesį, aš tai pastebiu, bet manęs tai neblaško. Tėvų ir draugų buvimas manęs neerzina. Gal labiau prieš išeinant pagalvoju, nes noriu kuo geriau pasirodyti. O koncerto metu man jie susilieja į bendrą masę. Tu tiesiog susikaupi ir groji visiems bendrai, o ne jiems išskirtinai. Nesureikšminu.

5. *Kokie pojūčiai ištinka padarius klaidą?*

M1: bandau vis tiek nesureaguot, kai padarau klaidą ir groti toliau, kad daugiau klaidų nebūtų. Kai padarau klaidą dažniausiai grįžta ta baimė suklysti, tada rankos pradeda prakaituoti, drebėti truputį.

M2: toliau groju... nieko...na, šiaip jeigu ansamblyje tai tada galvoji apie tą klaidą ir tada dar labiau suklysti. Nes būni susikoncentravęs, suklysti ir tada galvoji, uoj, kaip blogai, kad suklydau ir tada dar kartą suklysti... O kai solo groju, suklystu ir groju toliau, o kas daryt? Groju toliau. Rankos pradeda drebėti, prakaituoja.

M3: tai tikriausiai truputį išpila karštis, padažnėja širdies plakimas ir, tikriausiai, viskas. Rankos nuo to labiau drebēt nepradeda. Būna kad kartais rankos prakaituoja prieš pasirodymą, o būna kartais, kad visai neprakaituoja. Nežinau, kodėl. Bet nėra, kad dažnai rankos prakaituoja. Tiesiog prisimenu, kad yra buvę taip. Bijau suklysti, nes kai suklystu per pamokas grodamas kūrinį, bijau, kad nesuklyščiau ir koncertuodamas. Vieną kartą repetacijos metu, kai grojau ansamblyje – atrodo grojau tą patį, man kartojasi tekstas, bet kažkuriuo kartojimo metu toks jausmas, kad išskrido mintys. Aš išsifokusavau kažkodėl. Ir man sunku prisiminti – kas bus toliau, pasimeti apskritai tuo momentu. Nors anksčiau, kai grodavau, kaip tik mokėdavau susikoncentruoti... žinau, kad dabar taip bus, o vėliau taip, bet va tada supanikavau ir „išskrido“ kažkur mintis, nežinau. Bet man taip buvo pirmas kartas. Anksčiau taip niekada nėra buvę. Aš pagalvojau, kad tai galėjo būti kaip panikos ataka ir tuomet pasimečiau kažkodėl.

6. Kokioje aplinkoje maloniau koncertuoti?

M1: net nežinau, man visur patinka. Nėra tokios vietos, kur nepatiktų.

M2: namie. O koncertuojant – man visur vienodai, kur mažiau žmonių. Man geriau jų nematyti. (Esam groję Kultūros centre, kur buvo susirinkę 500 žiūrovų, bet kada šviečia prožektoriai – žmonės nesimato. Jam ten nebuvo baisu groti, nes nematė daug žmonių. Matosi tik pirmos eilės). Tu nematai tų žmonių. Mažesnėje erdvėje labiau patinka koncertuoti, nes didesnėje, kai girdi, kad kalba daug žmonių – ir pasidaro baisu.

M3: tikriausiai didelėj, labiau man patinka, kai susilieja ta visa masė. Nes kai mažai žmonių, tu jautiesi tarsi „prižištas“ prie jų. Nes jų mažai, tu juos gali suskaičiuoti, matyti visų žvilgsnius, pamatyti kiekvieno emociją ir pan. O kai jų daug...kuo daugiau žmonių – tai yra tiesiog masė. Kai groji prieš kokius 2 ar 3, ar 5 žmones – tuomet daug labiau būni susijaudinęs, nei prieš daug žmonių. Man labiau patinka, kai daugiau žmonių.

2 priedas

P (II respondentų grupė)

1. Kokį jaudulį patiria mokytojai kai koncertuoja jų mokiniai?

P1: manau, kad viskas priklauso nuo situacijos, su darbo patirtimi jaudulys mažėja. Tu žinai ką pats gali, kokią patirtį davei savo mokiniams, kaip jie jaučiasi pamokoje ir jeigu

tai ne pirmas kartas dažniausiai žinai, kaip jis jausis. Ateina jaudulys ir nervas tada, kai mokinys daro, ko tu visiškai nesitikėjai. Tada ir pats mokinys išsigąsta ir mokytojas, po to vyksta analizė, kodėl taip įvyko. Dažniausiai tuomet surandamos priežastys, bet ne visuomet. Viskas priklauso nuo situacijos, kiek laiko mokinys mokosi, kokio lygio pasirodyme dalyvauja. Arba nuvažiuoji ir įvyksta kokia nenumatyta situacija (ar tai orkestras ne taip groja, ar salė, ar pakeičia laiką – tu ne tada tikėjaisi eiti), kuri išblaško, sujaudina, tada ir įvyksta kažkokios netikėtos klaidos. Jei programa paruošta ir mokinys jaučiasi puikiai, jaudulys susipina su pasitenkinimo emocija ir netgi ima viršų. Jei girdi rezultatą ne tokį, kokio tikėjaisi, būna visko ir nerimas kaip pabaigs kūrinį ir susierzinimas.

P2: aš tai patiriu jaudulį, dirbu su savim, kad išvengčiau jaudulio. Stengiuosi generuoti tokias mintis: aš savo darbą (muzikinio kūrinio išpildymas, psichologinis pasiruošimas scenai ir t.t.) padariau taip, kaip išmaniau, o mokinio pasirodymas priklauso tik nuo jo paties. Stengiuosi savęs neapkrauti, kaip čia tas mokinys groja.

P3: galvoju, kad mažiausiai jaudinuosi, kai mokiniai koncertuoja ten, kur jie gerai jaučiasi. Jeigu nuvažiuosime į kažkokį konkursą, kur mokinys bus šiek tiek per silpnas – ir aš tada jaudinsiuosi, nes galvosiu, kaip jis čia dabar pasijaus. O jeigu pasiruošę – tai viskas normaliai. Reiktų ir važiuoti tada, kai būni jau gerai pasiruošęs.

2. Ar mokinys nepastebi prieš pasirodymą, kad mokytojas jaudinasi, ar jam nepersiduoda mokytojo jaudulys?

P1: šio klausimo reikėtų klausti mokinių. Viskas priklauso nuo situacijos, renginio, sveikatos būklės. Jaudulį sukelia netikėtos situacijos ir reikalingi greiti sprendimai. Su mokiniais visada būnu aptarusi kaip elgtis su jauduliu ir kaip jaudulį panaudoti emocijos perteikimui. Anksčiau aš stipriai jaudindavausi. Sukeli sau didesnius reikalavimus, nori maximum kiek gali padaryti, o iš tikrųjų dar neturi to, trūksta. Bet su amžiumi tas jaudulys mažėja. Su vaikais apšnekame visus galimus variantus.

P2: mokinys intuityviai jaučia mokytojo jaudulį ir, žinoma, tas jaudulys persiduoda. Yra psichologija tokia: jei mokytojas jaudinasi, tai man reikia dar daugiau jaudintis. Mokinys pradeda jausti savotišką kaltę: va, mokytojas jaudinasi, vadinasi aš ne viską gerai išmokau. Dėl to ir bandau nusiteikti ramiai, išlaikyti, kad mokinys jaustųsi saugiai ir užtikrintai, pasitikėtų savimi.

P3: jeigu mokytojas jaudintųsi, ko gero tai pastebėtų mokinys.

3. Kas vyksta su motorika kai mokinys jaudinasi pasirodymo metu?

P1: labai priklauso nuo vaiko būdo, elgesio, temperamento. Vieni labai ramiai stovi, kiti medituoja, kiti rankas kilnoja, kvėpuoja, dažniausiai kiekvienas mokinys turi savo, tik jam

būdingus pasikeitimus. Ryškių jaudulio požymių, ar stiprių pasikeitimų savo mokiniuose šiuo metu nepastebiu. Turiu vieną mokinį, kuris turi tiko elementų, tai jaudulio metu judesiai padažnėja. Mokinys mokosi tik 1 metus.

P2: motorika paprasta: nuo jaudulio, baimės užsiveržia raumuo, rankos – negali švariai pagroti techniškų vietų, rankos neišsitiesia, pirštai sustabarėja.

P3: na, pirmiausia ir yra motorikoje bėda, kad įsiveržia rankos, kai jaudinasi, per daug stengiasi – tuomet ir įsiveržia rankos, tada ir stringa tekstas. Kartais atbėga, atsisėda negerai iš to skubėjimo pradeda groti, tada ir koja pradeda drebėti. Na taip, per skubėjimą, per jaudinimąsi įsiveržia rankos ir visas kūnas. Va, išlenda pasirodymo metu kažkas. Atrodo, niekad taip klasėje nesėdėjo, o pasirodymo metu atsisėda kažkaip netaisyklingai, susikūprinęs ir t.t. Bet jei tokių situacijų nebus – patirties nebus.

4. *Kokius požymius mokinių elgesyje pastebite prieš jiems pasirodant? (laksto į tualetą, padažnėja kvėpavimas, atsisako groti ir kt.)*

P1: nieko panašaus nesu patyrusi. Jei sako, kad jaudinasi darome pratimus, lėtinančius širdies darbą. Bet čia visai neseniai, berniukas mokosi pirmus metus, tikėjau, kad padarys geriau. Bet jis neišėjo ne dainuoti, bet neišėjo pokalbiui, kuris turėjo įvykti spaudoje. Jis tiesiog negalėjo susitvarkyti su savimi. Bet manū, kad labai didelę įtaką darė šalia esantys artimieji. Mama, tėtė stovėjo, ir močiutė – jie visi drebėjo ir aš klausiau kodėl? Ir šiuo atveju ne iš manęs perėmė tą jaudulį, o iš artimųjų. Tėvai jam sukėlė labai aukštus reikalavimus, o vaikas jaučia, kad tų reikalavimų nepateisina. Jis pyko ant savęs, kad padarė klaidą, kurios neturėjo būti. Ir ta netikėta situacija išmušė jį iš pusiausvyros – ir buvo padaryta klaida. O šiaip tai būna, kad krinkšteli kažkas balse – ir tai sukelia sumišimą pasirodymo metu. Svarbu tik kaip kas susitvarko su ta situacija. Bet gal mes susikeliame tuos reikalavimus – norime idealiai viską padaryti. Bet vėlgi...nebūtų tų reikalavimų – nebūtų ir pasiekimų.

P2: prakaituoja delnai, šąla rankos, būna neramūs (tarsi be vietos), vaikšto pirmyn – atgal, pirštus gražo, tampa neramūs. Elgesys pasikeičia.

P3: kartais būna gal iš jaudulio, gal ne – didesnis šnekėjimas prieš pasirodymą. Atrodo, gi nebesiblaškyk, susikaupk prieš pasirodymą – bet ne, su draugais tarsi lieka aktyvesnis, užmezga dialogą nereikšmingą, gaudynes kokias – net reikia raminti, kad susikaupų ir ramiai pasėdėtų.

5. *Kokius požymius pastebite pasirodymo metu? (kramto žandikaulį, tarsi kramtytų gumą, kramto lūpas, virpa pirštai, įveržia rankas, kūprinasi, užmiršta tekstą ir kt.)*

P1: kiekvienas vaikas – kitaip. Dažniausiai, tai klaidos, kurias, pastebiu ir pamokose, tik jos būna ryškesnės. Dažnai požymiai būna panašūs: jei vaikas turi tiką – tai tie požymiai

išryškėja, rankytę kilstelės. Jei vaikas linkęs kūprintis – pasirodymo metu jis dar labiau tai daro. Tas minusas, kurį jis turi – išryškėja. Gal ne visi tai pastebi, bet mokytojas tai pamato.

P2: dreba rankos ir pirštai, pamiršta tekstą, groja sulėtintais tempais. Įsijungia saugumo saugikliai, kurie kitaip juos veikia. Mokiniai yra sakę: kad norėčiau daryti taip, bet ta ranka neklauso, pirštai nejuda.

P3: kažkokia neįprasta padėtis – kūprinasi, dreba rankos, įsiveržia ir nuslysta, prakaituoja. Yra buvę, kad vaikas atsisėda nepatogiai – koja drebėjo pasirodymo metu. Mes specialiai kartais pasifilmuojame, kad pamatytų, kaip jis sėdi pasirodymo metu. Nes vaikas klausia, argi aš taip sėdžiu? O video medžiagoje pats save pamato, pasijuokiamė kartu.

6. *Kokius požymius pastebite po pasirodymo? (susinervinęs, įsitempęs, atsipalaidavęs, apatiškas, energingas ir t.t.)*

P1: po pasirodymo elgesys priklauso nuo to kaip mokinys vertina savo pasirodymą. Jei viskas gerai pavyksta – tai ir jaučiasi gerai ir būna laimingi. Dažniausiai situacijos būna aptartos. Nors paskutinė patirtis nustebimo. Nepatenkintas savo pasirodymo, mokinys verkė prie mamos 15 minučių. Tai dažniau nutinka, kai šalia būna tėveliai. Mokiniai nori užuojautos, jaudulys dažniausiai būna abipusis ir mokinių, ir jų tėvelių.

P2: atsipalaidavęs, pradeda šypsotis, tampa šnekus. Dažnai sako: och, kaip gerai, kad jau pagrojau. Net veido raumenys atsipalaiduoja, šypsena atsiranda, atsidūsta, kaip sako: nusirito akmuo nuo krūtinės; pagaliau padariau kažkokį didelį darbą. Net jei ir nepavyksta pasirodymas, aš visada su vaikais kalbu, kad tai ne pasaulio pabaiga; mes pagrojome kūrinį nuo pradžios iki pabaigos; išėjau į sceną ir pagrojau; jaučiu pasididžiavimą savimi, kad tai padariau; O kai savimi pasididžiuoji, tada ir atsipalaiduoji po pasirodymo.

P3: atsipalaiduoja, džiaugiasi, kad pagaliau viskas baigėsi.

7. *Ką pasakoja vaikai, ką jie jaučia pasirodymo metu? (stipriai plaka širdis, pykina, sunku kvėpuoti, dreba rankos, prakaituoja).*

P1: dreba balsas, trūksta oro, kaupiasi seilės, pamiršta žodžius. Bet dažniausiai būna taip, ko tikimasi. Būna tokių, kurie po pasirodymo sako norėčiau dar kartą eiti į sceną, gal galima dar kartą pakartoti? Dažniausiai būna lauktas rezultatas.

P2: po pasirodymo sako, kad nieko neprisimena kaip grojo ir kas buvo, tarsi įvyksta kažkokia amnezija. Sako nieko neatsimenu, kaip grojau; atėjau atsisėdau – bet kaip pagrojau, neatsimenu. Bet įdomus dalykas – jei suklydo ar pamiršo tekstą, tai šiuos dalykus puikiai pamena. Tekstines klaidas prisimena.

P3: kad prakaituoja pirštai, kad dreba, būna pasakoja, kad tuščia galvoje, neatsimena. Groja ir galvoja, koks tekstas bus toliau. Bet prieina ta vieta ir pagroja, bet tokių klausimų iškyla atlikimo metu, pradeda jaudintis, mintys šokinėja.

8. *Kaip jaudulys kinta su vaiko amžiumi?*

P1: mano patirtyje, jei mokiniui turi pasitikėjimą, patinka koncertuoti, jaudulys mažėja. Viskas priklauso nuo pasiekto rezultato anksčiau, nuo sveikatos būklės. Jeigu sveikata leidžia, jei pasiseka ir jei jie pajaučia, kad jie koncertuoja žmonėms ir patiria džiaugsmą – tai jie nori koncertuoti ir vėliau. Kai kurie nenori koncertuoti bendraamžiams, savo klasiokams. Dar labai svarbu – ko tas vaikas siekia. Vieni nori tik sau dainuoti, kiti – kitiems. Dar labai svarbi ir tėvų nuomonė, palaikymas. Su amžiumi ateina patirtis.

P2: mažesni vaikai nesako apie fizinius pojūčius jaudulio metu, bet greičiausiai juos jaučia, tik nemoka įvardyti. Mažesni ne taip stipriai koncentruojasi į viešą pasirodymą – nesureikšmina to. Vyresni – įvairiai. Nors pas mane visi nori koncertuoti.

P3: kinta, ypač paauglystėje, jei yra bendraamžių – pradeda galvoti, kaip pasirodys jų akyse. Vėliau apsipranta su savimi, su nauju savo įvaizdžiu, įsitvirtina save tarp bendraamžių ir tada labiau pasitiki savimi. Taip, mažyliai drąsesni, jie nori pasirodyti, nėra kritikos sau, o su amžiumi kritika sau atsiranda.

3 priedas

A (III respondentų grupė)

1. *Ar jautiesi kaip nors neįprastai prieš pasirodymą?*

A1: tą dieną, kai koncertuoju dingsta alkio jausmas (visai nevalgau). Bandau išsilaisvinti nuo visų fiziologinių ir psichologinių priklausomybių. Būtina susikaupti.

A2: prieš pasirodymą man reikia susikaupti. Visus rūpesčius, darbus palieku po pasirodymo.

A3: džiūsta burna, norisi vis gurkšnoti vandenį, bet...kiekvienas pasirodymas man yra tarsi šventė, įprastai prieš pasirodymą nepatiriu jaudulio, labiau džiaugsmo, „spirgėjimo“ momentą, kada gi į sceną.

2. *Kokiais būdais padedi sau atsikratyti jaudulio prieš pasirodymą?*

A1: stengiuosi pabūti bent valandą prieš pasirodymą vienuoje ir kuo daugiau sukaupti savyje pozityvios energijos.

A2: pirmiausia – susikaupimas, kai nereikia blaškytis. Tada ir nereikia jaudintis. Kai esi „susirinkęs“ save. Blogiausia būna, kai sėdi renginyje, klausai kitų pasirodymus, kalbas ir po to tau reikia išeiti į kažkokius intarpus – tada jaučiuosi blogai, nes blaško ir muzika, ir

žodžiai, jei jų klausaisi, seki renginį – tada atrodo, kad žodžių dainos nebežinosi, nes visko per daug aplinkui. Man svarbiausia, kad būtų rami, susikaupti padedanti aplinka.

A3: kvėpavimo pratimais, taip pat stovėdama atlieku atsispaudimus į sieną. Psichologiškai su savimi kalbuosi, raminu, kad viską aš žinau. Šie jausmai dažniausiai išstinka TV scenose, kur žinau, jog būsiu vertinama prieš visą Lietuvą.

3. Ką jauti pasirodymo metu?

A1: malonumą su virpuliuku.

A2: pasirodymo metu jaučiuosi gerai. Būnu susikaupusi, atsakingai, noriu parodyti, ką geriausiai moku. Taip pat labai jaučiu publiką. Jei yra triukšmas, jis mane blaško. Jei yra ne ta vieta, kur norėčiau koncertuoti, ar, pasirodo, kad ten yra kažkoks banketas ir matau, kad mano muzika netinka – tada jaučiuosi labai blogai ir noriu, kad viskas kuo greičiau baigtųsi. Ir tuomet „neįdedu“ tiek savęs, atrodo, kad fone koncertuoju. Aišku, geriausiai jaučiuosi, kai organizatoriai pasirūpinę būna tinkamu įgarsinimu, kai renginiui puikiai tinka mano atliekama muzika – tada jaučiuosi puikiai. Pasirodymo metu burnos sausumas išduoda, kad aš jaudinuosi.

A3: pasirodymo metu jaučiu euforiją, pasimėgavimą, labai įsijaučiu į dainas, kurias atlieku, dainuodama ir šoku, pati stengiuosi pasimėgauti tuo, ką darau, jog viskas taptų organiška ir lengva.

4. Kas skatina jaudintis pasirodymo metu?

A1: jei prarandu teksto ir garso kontrolę. Dirbu su savim, kad ši kontrolė taptų įpročiu.

A2: įgarsinimas, jei blogai save girdžiu, ar gitara būna prastai įgarsinta – tada jaudinuosi. Ar blogas įgarsinimas „mano ausiai“, nes aš įsivaizduoju, kaip turi skambėti mano muzika, kad klausytojui būtų malonu klausytis. Jei renginio metu reikia kažką pasakyti, tarp dainų ir numerių kažką papasakoti – ir jei esu sudirgusi dėl prasto įgarsinimo, ar kokių kitų nemalonių nutikimų, ar nejaučiu ryšio su žiūrovu – jau man tada blogai, negaliu kalbėti, to pašnekesio šilto gali ir nebūti. Nieko nesakau, tik trumpai pristatau dainas. Va taip tas jaudulys ir nuotaika išsiduoda.

A3: pasirodymo metu jaudulį jaučiu, jei renginio vietoje netenkina prie garso technikos dirbantis personalas ir dėl to tampa sunkiau išpildyti pasirodymą bei atsipalaiduoti. Aplanko net ne jaudulys, o pyktis, nes visuomet jaučiu labai didelę atsakomybę pasirodyti nepriekaištingai.

5. Kokie pojūčiai išstinka padarius klaidą?

A1: kontroliuoju save, kad nesustočiau, o eičiau pirmyn. Dar prieš pasirodymą save nuteikiu, kad man klaidos neišvengiamos ir nieko tokio baisaus neįvyks, jei ir padarysiu klaidą. Svarbu muzikuoti ir turėti ką pasakyti klausytojui.

A2: tiesiog groti toliau, ir kad tai nebūtų pastebima: veido mimikoje neatsispindėtų. Priimti kaip labai natūralų dalyką, jeigu tai ir išryškėjo, kažkaip „užmaskuoti“ ir „išeiti“ nepastebimai. Tai tiesiog natūraliai priimti ir groti toliau.

A3: anksčiau peikdavau save, jog padariau klaidą, dainos metu galvodavau apie nesudainuotą natą ar pan., tačiau su laiku supratau, jog taip elgdamasi „apvagi“ likusią dainos dalį ir rizikuoju ją taip pat atlikti ne taip gerai, kaip galiu. Tad dabar, jei pasitaiko kokia klaida, mintyse juokdamasi angliškai nusikeikiu: „fuck“, „damn“ ir šypsodamasi dainuoju toliau.

6. Kokioje aplinkoje maloniau muzikuoti?

A1: nėra skirtumo, visur jaučiuosi maloniai.

A2: kur klausytojas žino, ko laukti, kur aš žinau – ko laukti. Renginio formatas turi atitikti mano atliekamą muziką. Tada jautiesi savo vietoje, jautiesi laukiamas, jauti, kad gali išpildyti tuos lūkesčius.

A3: sugebu pajusti ir pamilti kiekvieną erdvę, kurioje tenka pasirodyti. Labai patinka barų, kavinių terasos, tačiau nepalyginamai kitaip jaučiuosi dainuodama didelėje scenoje – festivalio ar tiesiog prabangaus renginio didelė scena, kur telpa daug šokėjų, muzikantų, fontanų ar įmantrių dekoracijų, kurios gali kelti iššūkių. Tačiau malonumas priklauso nuo to, kaip reaguoja ir priima žmonės tą vakarą. Todėl kartais mažas pasirodymas gali būti „šiltesnis“ artumo prasme, nei didelės

4 priedas

Pirmos respondentų grupės (M) scenos baimės požymiai fiksuoti video medžiagoje (žiūrėti 1, 2, 3 lenteles). Filmuotoje medžiagoje buvo siekiama fiksuoti scenos baimės išorinius požymius analizuotus ir aprašytus literatūros analizės dalyje.

1 lentelė

Video analizė (M1)

Laikas	I video	II video	III video
02:29-02:31	nuslydo pirštas, nes prakaituoja delnai	nuslydo pirštas, nes prakaituoja delnai	nuslydo pirštas, nes prakaituoja delnai
00:14-00:15	Įtampa žandikaulyje	Įtampa žandikaulyje	Įtampa žandikaulyje
02:42-02:44	Įtampa žandikaulyje	Įtampa žandikaulyje	Įtampa žandikaulyje

2 lentelė

Video analizė (M2)

Laikas	I video	II video	III video
02:10-02:11	nuslydo pirštas, nes prakaituoja delnai	nuslydo pirštas, nes prakaituoja delnai	nuslydo pirštas, nes prakaituoja delnai
00:17-00:24	Įtampa žandikaulyje, lūpų kramtymas	Įtampa žandikaulyje, lūpų kramtymas	Įtampa žandikaulyje, lūpų kramtymas

01:29-01:34	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas
01:49-00:51	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas
02:06-02:07	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas
02:15-02:17	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas
03:26-03:30	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas
03:37-03:40	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas
05:29-05:34	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas
06:21-06:24	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas	Ītampa žandikaulyje, lūpu kramtymas
00:52-00:55	Teksto užmiršimas, negalėjimas susikaupti	Teksto užmiršimas, negalėjimas susikaupti	Teksto užmiršimas, negalėjimas susikaupti
01:51-01:57	Teksto užmiršimas, negalėjimas susikaupti	Teksto užmiršimas, negalėjimas susikaupti	Teksto užmiršimas, negalėjimas susikaupti
02:17-02:21	Teksto užmiršimas, negalėjimas susikaupti	Teksto užmiršimas, negalėjimas susikaupti	Teksto užmiršimas, negalėjimas susikaupti
03:26-03:33	Teksto užmiršimas, negalėjimas susikaupti	Teksto užmiršimas, negalėjimas susikaupti	Teksto užmiršimas, negalėjimas susikaupti
03:41-03:45	Teksto užmiršimas, negalėjimas susikaupti	Teksto užmiršimas, negalėjimas susikaupti	Teksto užmiršimas, negalėjimas susikaupti

3 lentelė

Video analizė (M3)

Laikas	I video	II video	III video
00:29-00:31	nuslydo pirštas, nes prakaituoja delnai	nuslydo pirštas, nes prakaituoja delnai	nuslydo pirštas, nes prakaituoja delnai
00:35-00:36	nuslydo pirštas, nes prakaituoja delnai	nuslydo pirštas, nes prakaituoja delnai	nuslydo pirštas, nes prakaituoja delnai

5 priedas

I grupės respondentų grojimo vaizdo įrašai

1. [M1](#),
2. [M2](#),
3. [M3](#),