

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
MENŲ FAKULTETAS
MUZIKOS PEDAGOGIKOS KATEDRA

SVAJONĖ GELEŽĖLIENĖ

Muzikos pedagogikos
magistrantūros studentė

**SCENOS BAIMĖS RAIŠKA IR JOS ĮVEIKOS
GALIMYBĖS MUZIKANTO-ATLIKĖJO MENINĖS
KŪRYBOS PROCESĖ**

MAGISTRO DARBAS

Mokslinė vadovė
Doc. Irina Kudinova

Šiauliai, 2009

SANTRAUKA

Scenos baimės raiška ir jos įveikos galimybės muzikanto-atlikėjo meninės kūrybos procese

Svajonė Geležėlienė

Darbe nagrinėjama, kaip muzikantas-atlikėjas meninės kūrybos procese išgyvena daugybę įvairiausių emocijų. Pasirodymas scenoje visada susijęs su gebėjimu susikurti tinkamą sceninę būseną. Scenos baimė – psichologinis reiškiny, kurį jaučia muzikantai-atlikėjai sceninio pasirodymo metu. **Tyrimo objektas** – muzikantų-atlikėjų scenos baimės raiška ir jos įveikos galimybės. **Tyrimo tikslas** – analizuoti muzikantų-atlikėjų scenos baimės raiškos ypatumus ir jos įveikos galimybes. **Tyrimo uždaviniai:**

- 1) atskleisti meninės kūrybos ir muzikanto-atlikėjo profesijos specifiškumą, analizuojant mokslinę, psichologinę, pedagoginę literatūrą;
- 2) nustatyti psichologinę, filosofinę, teologinę baimės prigimtį;
- 3) apibūdinti scenos baimės apibrėžtį;
- 4) ištirti veiksnius, lemiančius scenos baimės atsiradimo priežastis;
- 5) įvardinti scenos baimės įveikos būdus, kurie padėtų muzikantui-atlikėjui siekti emocinio stabilumo sceninėje veikloje.

Atlikto tyrimo rezultatai, kuriame dalyvavo 28 respondentai, atskleidė, kad scenos baimė egzistuoja, kuri įtakoja muzikanto-atlikėjo sceninį pasirodymą. Pagrindinėmis priežastimis, kurios lemia scenos baimės atsiradimą, tyrime dalyvavę muzikantai-atlikėjai įvardijo:

- nepakankamą profesinį pasirėngimą;
- koncertinės patirties stoką;
- individualias charakterio savybės (nepasitikėjimas savimi, valios stoka);
- aplinkinių nuomonę;
- nepavykusius sceninius pasirodymus.

Tyrimo rezultatai atskleidė šiuos scenos baimės įveikos būdus:

- profesinio meistriškumo kėlimas, nepriekaištingas pasiruošimas;
- individualių charakterio savybių ugdyimas.(pasitikėjimas savo jėgomis, valia, atmintis, gebėjimas modeliuoti emocijas, drąsa);
- koncertinė patirtis;
- profesinio pašaukimo suvokimas.

SUMMARY

The Expression Of Scene Fair and the Possibilities to Defeat It in the Artistic Creativity Process Of a Musician- performer

Svajonė Geležėlienė

The study focuses on a musician-performer's experiences of a lot of various emotions in his artistic creativity process. A performance on the scene is always related with the ability of creating a certain scenic state. Scene fair is a psychological phenomenon which is experienced by musician- performers while performing on the scene. **The object of the investigation** is the expression of scene fair of a musician- performer and the possibilities to defeat it. **The aim of the investigation** is to analyze specific features of the expression of the scene fair and the possibilities to defeat it. **The objectives are:**

- 1) to reveal the specific features of artistic creativity and the profession of a musician-performer while analyzing scientific, psychological, pedagogical literature;
- 2) to identify psychological, philosophical, theological nature of fair;
- 3) to characterize the definition of scene fair;
- 4) to investigate the factors influencing the rise of the scene fair;
- 5) to name the ways of coping with scene fair which would help the musician- performer to achieve emotional stability in his scenic activity.

The results of the investigation, in which 28 respondents took part, showed that scene fair exists and it affects the performance of the musician- performer. As the main reasons which affect the rise of the scene fair the respondent musician- performers named the following:

- insufficient professional preparation;
- lack of concert experience;
- individual features of character (lack of self-confidence, lack of will);
- public opinion;
- previous unsuccessful performances.

The results of the investigation also showed the following ways how to defeat scene fair:

- professional performance enhancing training, preparation beyond reproach;
- development of individual features of character (self-confidence, will, memory, ability to model your emotions, bravery);
- concert experience;
- understanding the professional vocation.

TURINYS

ĮVADAS.....	5
1. MENINĖS KŪRYBOS SAMPRATA.....	9
1. 1. Meninės kūrybos specifiškumas.....	9
1. 2. Muzikanto – atlikėjo profesiniai ypatumai meninės kūrybos sferoje.....	13
2. BAIMĖS SAMPRATA.....	18
2. 1. Psichologinis baimės aspektas.....	18
2. 2. Baimės apibrėžtis filosofijoje ir teologijoje.....	23
3. SCENINĖS BAIMĖS RAIŠKOS YPATUMAI.....	26
3. 1. Sceninės būsenos apibūdinimas.....	26
3. 2 Veiksniai, lemiantys sceninės baimės raišką.....	27
3. 3. Veiksniai, lemiantys sėkmingą pasirodymą scenoje.....	30
3. 3. 1. Asmenybės tobulėjimo filosofiniai aspektai.....	35
3. 3. 2. Sceninės veiklos tikslų ir motyvų įsisąmoninimas.....	35
3. 3. 3. Profesinio meistriškumo reikšmė.....	36
3. 3. 4. Psichofizinės savireguliacijos galimybės, siekiant emocinio stabilumo.....	38
4. MUZIKANTŲ-ATLIKĖJŲ POŽIŪRIO Į SCENOS BAIMĖS REIŠKINĮ ANALIZĖ.....	41
4. 1. Tyrimo organizavimas ir eiga.....	41
4. 2. Tyrimo imties charakteristika.....	42
4. 3. Tyrimo analizė ir rezultatai.....	43
IŠVADOS.....	65
LITERATŪRA.....	67
PRIEDAS.....	69

IVADAS

Žmogus, dėl savo sandaros, kurioje yra ne tik fizinis, bet ir dvasinis pradmuo, daugiau negu kitos gyvos būtybės patiria baimes. Baimė yra neišvengiama žmogaus gyvenimo dalis. Įgaudama vis naujas formas ji lydi visus nuo gimimo iki mirties.

Baimė – emocija, kylanti iš biologiniam ar socialiniam individo gyvenimui pavojingose situacijose, susijusi su tikru ar įsivaizduojamu pavojumi. Baimė perspėja apie grėšiantį pavojų, leidžia sutelkti dėmesį į jo šaltinį, skatina ieškoti būdų pavojui išvengti. Baimė gali nulemti žmogaus elgesio stereotipą – sprukimą, apstulbimą, apsauginę agresiją. Susidariusios baimės reakcijos yra palyginti pastovios ir gali tokiomis išlikti netgi suvokiant jų beprasmiškumą (Psichologijos žodynas, 1993).

Fiziškai baimė reiškiasi kaip padažnėjęs pulsas, išsiplėtę akių vyzdžiai, padidėjęs širdies plakimas. Nors baimė negatyvi emocija, žmogus, tarsi, pats jos ieško savo valia (Benesch, 2001).

Žmonijos istorijoje galima matyti vis naujų bandymų nugalėti baimę, ją sumažinti arba pažaboti. To siekė magija, religija, mokslas.

Nors pasitikėjimas Dievu, pasiaukojama meile, gamtos mokslų tyrinėjimas arba pasaulio išsižadanti askezė bei filosofinis pažinimas ir nepanaikina baimės, visa tai gali padėti ją iškęsti ir, galbūt, padaryti ją naudingą mūsų vystymuisi (Colombero, 2001).

Žmogui kyla baimė dėl sveikatos – savo ar artimųjų, dėl materialinio saugumo ar jausminio pastovumo. Visata žmonijai mažai pažįstama su savo galybe ir dažnai keliamais pavojais. Baimė, tai emocija, kuri atsiranda žmogui besirūpinančiam dėl rytojaus, dėl pasisekusio ar nepasisekusio darbo, pokyčių, dėl to, kad reikės viešai pasakyti kalbą, ar išeiti į sceną groti. Baimės išgyvenimas yra žmonijos egzistencijos dalis. Kiekvieno žmogaus baimė yra asmeniška, individuali, būdinga jam ir jo esmei. Bandymas pažvelgti į baimę atskleidžia du jos aspektus: viena, parodo, kad baimė gali žmogų skatinti veikti, padaryti aktyviais, antra, kad ji gali paralyžiuoti. Žmogus, kad jaustų baimę, turi turėti viltį, kad išsigelbės nuo to, ko bijo. Tai rodo, kad baimė verčia žmogų mąstyti. Žmonės be emocijų žiūri į pavojus tik dėl dviejų priežasčių: arba niekada nejautė baimės, arba žino, ką daryti, ją pajutus. Žmogus drąsus tada, kai jam atrodo, kad jame yra savybių, kurios gali bauginti kitus – padėtis, fizinė galia, ir, tada, kai jaučia, kad nieko nuskriaudė, arba nuskriaudė tuos, kurių nebijo (Аристотель, 2007).

Nors pasitikėjimas Dievu, pasiaukojama meile, gamtos mokslų tyrinėjimas arba pasaulio išsižadanti askezė bei filosofinis pažinimas ir nepanaikina baimės, visa tai gali padėti ją iškęsti ir, galbūt, padaryti ją naudingą asmenybės vystymuisi (Colombero, 2001).

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 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).

Muzikos hedonistinė funkcija mokymo procese traktuojama kaip malonumas, pakilęs aukščiau elementariųjų emocijų – tai estetinių jausmų išgyvenimo lygmuo, tačiau ugdymo proceso metu vyraujantis džiaugsmas, geros emocijos virsta nenusakomu jauduliu, scenos baime, kada atlikėjas atsiduria scenoje.

Baimė, kaip ir visos emocijos, yra gyvybės požymis ir leidžia žmonėms jaustis gyviems. Kaip ir kiti jausmai: liūdesys, bėgštamumas, įkyrumas, taip ir baimė gali peržengti tam tikrą ribą ir virsti liga. Normalu pajusti baimę sunkaus egzamino išvakarėse, prieš atsakingą koncertą. Normalu bijoti, kai iš pažįstamos aplinkos patenkame į nežinomybę. Baimė yra liguista tada, kai giliai ir ilgam pažeidžia proto bei jausmų pusiausvyrą – tai nemaloni protinė ir dvasinė įtampa, tiksliau, neaiški nuojauta pavojaus, kurio nemokama apibrėžti, įvardyti, bet jaučiama, kad ji pribloškė (Riemann, 2004).

Temos aktualumas. Scenos baimės temą nagrinėja įvairūs mokslininkai. Literatūra apie baimę ir nerimą peržengia medicinos ribas ir pasiekia filosofinę bei dvasinę sritį. Studijuojant žymių psichoanalitikų Z. Froido (2006), K. Jungo (1999), religinių filosofų P. Florenskio (2004), S. Kjerkegardo (1993, 1999) traktatus, jų analizę, matyti, kad baimė, tai tipiška buvimo pasaulyje reakcija, susijusi su žmonijos egzistencija, jos išlikimu.

Scenos baimė – psichologinis reiškiny, kuriuo domisi, atlieka tiriamąjį darbą įvairūs mokslininkai, tiriantys meninės kūrybos prigimtį, muzikanto-atlikėjo vietą joje. Mokslininkai R. Kirliauskienė (2000, 2005), E. Ignatonis (1991), A. Piličiauskas (1982), J. Pikūnas (2005) savo darbuose nagrinėja, tiria ir atskleidžia scenos baimės sampratą, jos įtaką kūrybinei žmogaus raiškai; galima rasti straipsnių šių mokslininkų, tyrinėjančių emocijų įvairovę, jų poveikį sceniniam pasirengimui. V. Petrušinas (2006, 2008) analizavo teorinius scenos baimės problemos pagrindus.

Studijuojant psichologinę, mokslinę literatūrą, akivaizdžiai matoma, kad scenos baimė įtakoja muzikantų-atlikėjų sceninius pasirodymus, dažnai yra kliūtis, neleidžianti pilnai atsiskleisti atlikėjui viešuose pasirodymuose – koncertų, konkursų metu.

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 ilgalaikį 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).

Daugelis meninio tipo žmonių nėra apdovanoti stipriais charakteriais, todėl jie dažniau ir stipriau jaučia scenos baimę. Dažni nusiskundimai „aš bijau scenos“ – neatspindi realios tikrovės. Galima manyti, kad atlikėjas yra nepasirengęs psichologiškai, nepasitiki savo atmintimi, bijo pasirodyti prasčiau už kitus. Muzikantams-atlikėjams, dažnai išreiškiantiems įvairias emocijas, svarbu suprasti jų prigimtį. Scenos baimė – psichologinis reiškinys, kuris įtakoja muzikanto veiklą, jo galimybes susikurti optimalią sceninę būseną, kuri padėtų siekti gero rezultato koncertinėje veikloje (Kirliauskienė, 2000).

R. Kirliauskienė, tyrinėjanti scenos baimės atsiradimo priežastis, teigia, kad neproduktyvus darbas namuose, kada netiksliai ir netvirtai išmokstamas tekstas, kelia išankstinį nerimą ir netikrumą. Ji nurodo keletą scenos baimės atsiradimo priežasčių: individualios psichinės savybės, padidėjęs atsakomybės jausmas, didelis psichologinis krūvis, kurį galima prilyginti stresui (Kirliauskienė, 2005).

J. Pikūnas teigia, kad psichinė įtampa pajuntama dėl aukštų vidinių reikalavimų, norint būti pirmam, viską daryti tobulai. Scenos baimė atsiranda dėl per didelės menininko savimeilės, išdidumo bei garbės troškimo (Pikūnas ir kt., 2005).

Išvardinti autoriai, tyrinėję scenos baimės prigimtį, atskleidė kai kuriuos scenos baimės aspektus, jos raišką, mokytojo savireguliacijos principus, ugdant jaunuosius muzikantus (Kirliauskienė, 2000); (Petrušinas, 2008). Minėti autoriai savo darbuose pateikia tyrimų analizes, kuriose *atskleidžia pedagoginio darbo principus*, siekiant įveikti scenos baimę. Tačiau, nepaisant minėtų autorių darbų, jų nepakanka, siekiant atskleisti *muzikanto-atlikėjo išgyvenimus* sceninėje praktikoje, scenos baimės raišką ir jos įveikos galimybes. Tai yra **problema**, kuri reikalauja specialaus tyrimo, kuris atskleistų muzikanto-atlikėjo požiūrį į scenos baimės raišką ir jos įveikos galimybes. **Darbo naujumas** yra tai, kad juo siekiama atskleisti, ką mano patys muzikantai-atlikėjai apie scenos baimės raišką, jos įveikos galimybes.

Tyrimo objektas – muzikantų-atlikėjų scenos baimės raiška ir jos įveikos galimybės.

Tyrimo hipotezė – tikėtina, kad augant sceninei patirčiai muzikantų-atlikėjų profesinėje veikloje, atsiranda daugiau scenos baimės įveikos galimybių.

Tyrimo tikslas – atskleisti muzikantų-atlikėjų scenos baimės raiškos ypatumus ir jos įveikos galimybes.

Tyrimo uždaviniai:

- 1) atskleisti meninės kūrybos ir muzikanto-atlikėjo profesijos specifiškumą, analizuojant mokslinę, psichologinę, pedagoginę literatūrą;
- 2) nustatyti psichologinę, filosofinę, teologinę baimės prigimtį;
- 3) apibūdinti scenos baimės apibrėžtį;
- 4) iširti veiksnius, lemiančius scenos baimės atsiradimo priežastis;
- 5) įvardinti scenos baimės įveikos būdus, kurie padėtų muzikantui-atlikėjui siekti emocinio stabilumo sceninėje veikloje.

Tyrimo metodai:

- 1) teorinė literatūros analizė, siekiant nustatyti meninės kūrybos ypatumus ir muzikanto-atlikėjo profesinės veiklos specifiškumą ir scenos baimės apraiškas jo meninės kūrybos veikloje;
- 2) kokybinis tyrimas – interviu - apklausiant menininkus muzikantus-atlikėjus siekiant atskleisti baimės apraiškas ir jos įveikos veiksnius, sąlygojančius sėkmingą pasirodymą scenoje;
- 3) lyginamoji duomenų analizė.

Tyrimo etapai:

- 1) pirmajame etape (2007-2008 m.) buvo analizuojama psichologinė, filosofinė ir pedagoginė literatūra. Šios literatūros studijos ir analizė leido tiksliau suformuluoti tyrimo problemą, tikslus ir tyrimo uždavinius;
- 2) antrajame etape (2008 m.) buvo kuriama tyrimo metodika. 2008 m. gruodžio ir 2009 metų sausio mėnesiais buvo atliktas konstatuojamasis tyrimas, kurio tikslas – išsiaiškinti scenos baimės atsiradimo priežastis ir įvardinti veiksnius, padedančius įveikti scenos baimę;
- 3) trečiajame etape (2009 m.) buvo atlikta tyrimo duomenų analizė. Remiantis gautais tyrimo rezultatais tikrinta darbo hipotezė.

Mokslinio darbo struktūra. Darbo tikslas ir uždaviniai sąlygojo darbo struktūrą. Magistro darbą sudaro santraukos lietuvių ir anglų kalbomis, įvadas, 4 dalys, išvados, literatūros sąrašas ir priedai. Darbe pateikta 8 lentelės, 6 paveikslai.

1. MENINĖS KŪRYBOS SAMPRATA

1. 1. Meninės kūrybos specifiškumas

Kiekvienoje epochoje keitėsi supratimas apie meną. Senovės Graikijoje tokia sąvoka neegzistavo, o buvo naudojamas terminas „technė“, kuris reiškė ir amatus ir gražiai pagamintus daiktus buičiai. Menas, kaip neatskiriama amatų dalis, beveik iki viduramžių nebuvo priskiriamas prie dvasinės veiklos sričių. Tik renesanso laikotarpyje menininkas tapo estetinių ir etinių vertybių puoselėtojas. Terminas „art“, kuris šiandien svarbus visoms meno kryptims, atsirado XVIII a. Jis buvo skirtas pirmiausiai labiausiai klestintiems menams – muzikai, dailei ir skulptūrai. Meno istorija liudija, kad meninė kūryba gimė iš praktinės ir dvasinės žmogaus veiklos. Dainos, šokiai, taikomasis menas buvo neatsiejama mūsų protėvių kasdienio gyvenimo dalis. Palaipsniui meninė veikla atsiskyrė nuo vien tik materialinę naudą nešančių dalykų ir darėsi vis savarankiškesnė, teikianti žmogui dvasinį pasitenkinimą, išlaisvinanti žmogaus fantaziją. Tapus savarankiška, ji turėjo galimybę visiškai atsiduoti laisvam kūrybiškam procesui. Šiame procese gimę meno kūriniai suburdavo savąją publiką – skaitytojus, žiūrovus, klausytojus, gebančius garsų, intonacijų, judesio pagalba suprasti ir gėrėtis bundančiais jausmais (Петрушин, 2008).

Meninė kūryba – tai procesas, kada atrandama kažkas nauja, neįprasta. Menininkai ir filosofai daug amžių stengėsi suprasti ir atskleisti meno kūrybos gelmes ir prigimtį. Meninės prigimties žmonės, kuriantys meno kūrinius atspindi patį gyvenimą (Мэй, 2008).

Meniniai sugebėjimai yra pagrindiniai liudytojai apie žmogaus paskirtį šiame pasaulyje. Meninės kūrybos procesas – tai ženklas apie emocinę sveikatą. Tai savirealizacijos pasireiškimas brandžių žmonių tarpe. Visgi, kur meno prasmė? Kokia meninės kūrybos paskirtis? Menas auklėja, išaukština ir praturtina grožiu žmogaus gyvenimą. Menas – tai kūryba, grojimai, bendravimas, intuícija. Svarbiausia suprasti, kaip menas veikia žmogų. Senovės Indijoje buvo sakoma, kad meninė kūryba atsirado tada, kai žmogaus siela buvo perpildyta įvairių emocijų (Мэй, 2008). Menas savyje turi aukščiausias dvasines vertybes, idealus, padarumo orientacijas, moralines asmenybės savybes. Menas ne tik atkuria gyvenimą, bet parodo jį tokiu, koks jis turėtų būti. Menas – tai psichoterapija, tai jausmų, simbolių pasaulis. Pasaulis, kurio misija yra padaryti žmogaus gyvenimą gražesnį, dvasingesnį, gilesnį. Menas humanizuoja žmogų, formuoja pilnavertę asmenybę. Tai ir yra pagrindinė ir didžioji meno misija (Мэй, 2008).

Meninės kūrybos procese žmogaus kūrybingumas yra glaudžiai susijęs su asmens motyvacijos struktūra. Svarbu kūrėjo saviraiškos poreikis. Kūrybingi asmenys yra intelektualiai aktyvesni, lankstesnio ir originalesnio proto, išradingesni ir platesnių interesų, linkę susilaikyti nuo griežtų klasifikacijų; jiems būdingas „laisvas idėjų žaismas“, išvalga ir sugebėjimas numatyti pasekmes (Butkienė ir kt., 1996). Kūrybišką asmenybę domina viskas, kas neįprasta ir daugeliui keista, jie išgyvena ryškius įkvėpimo ir atsitraukimo periodus, kuriuose daug emocionalumo (Almonaitienė, 2006).

Humanistinė bei egzistencinė psichologija, didžiausią dėmesį skirianti žmogiškam potencialui, kūrybiškumą kildina iš pačios žmogaus esmės ir jo maksimalumą priskiria gerai funkcionuojančiai, siekiančiai save išreikšti ir įprasminti asmenybei. Jeigu taip būtų iš tikrųjų, tektų pritari humanistams, teigiantiems, kad kūrybiškumas kyla iš pačios giliausios jo esmės. Tuomet kiekvienas gali būti kūrybiškas ir naudodamas savo kūrybiškumą jaustis laimingu, prasmingai gyvenančiu žmogumi (Grakauskaitė – Karkockienė, 2006).

Kodėl nei viena visuomenė negali gyventi be meno? Kodėl daugybė žmonių kuria meno kūrinius, kurie, atrodo, neturi jokios praktinės naudos, bet eikvoja laiką, materialias priemones, o kai kurie žmonės negali gyventi be meno kūrinių. Tačiau, nepaisant to, kad šis procesas neturi praktinės naudos, bet jis tenkina daug gilesnius visuomenės poreikius. Tas poreikis – tai estetika. Nežiūrint į didžiulius skirtumus, kaip dirba atstovai skirtingų meninių profesijų, tačiau tame procese yra daug bendrų siekiamybių, būdingų įvairioms meno rūšims. Muzikos, teatro, tapybos menas paremtas dailininko ar artisto gebėjimu perteikti savo jausmus neverbaliniame lygmenyje, pasitelkus į pagalbą intonaciją, spalvas, judesį, mimiką (Dumčienė, 2001).

Meninės kūrybos psichologija su visa jai būdinga specifika – tai mažytė dalelė bendrosios psichologijos, bet tik ji gali suteikti supratimą apie meninės kūrybos specifiškumą. Bendrieji psichologiniai meninės kūrybos principai būdingi bet kuriai meno sričiai. Antikos filosofas Platonas (Петрушин, 2008) meninę veiklą lygino su Dieviškosios gelmės apsimušimais. Sąvokos *simetrija*, *harmonija*, *proporcija*, *ritmas* Senovės Graikijoje buvo siejamos su grožiu, tobulumu. Pasak Aristotelio, grožio idėja turi tam tikrą hierarchiją, kuri juda nuo materialaus prado link dvasinio (Аристотель, 2008).

Estetikos pradininkas Aristotelis buvo vienas iš meno teorijos pagrindėjų. Jis autorius ir kūrėjas „katarsio“ koncepcijos (gr. „katarsis“ – apsivalymas). Šis terminas reiškia žmogaus dvasinį apsivalymą, nusiramimą, pabėgimą nuo smulkių dvasinių pergyvenimų meno kūrinių pagalba. Tai išgyvena ir tie žmonės, kurie pilni gailesčio ir baimės, dvasinio blogio. Šis apsivalymas, palengvėjimas įmanomas veikiant meno kūriniais (Аристотель, 2007).

Aristotelis pastebėjo meninio mąstymo ypatumus, vyraujant įvairioms asociacijoms, ryšį tarp jų. Šiose asociacijose vienos minties pabaiga yra kitos minties pradžia. Pavyzdžiui: medis –

smuikas – orkestras – dirigentas – publika – koncertas. Pasak Aristotelio, būtent asociacijos yra pagrindas bet kokio mąstymo, taip pat ir meninio (Аристотель, 2007).

Viena iš meno paslapčių ir paslaptinių paradoksų yra tai, kad meninis kūrinys atspindi tai, ko realiame gyvenime žmogus trokšta išvengti. Asmeninio gyvenimo dramos, nelaimingi nutikimai, katastrofos, karai, artimųjų praradimai – tai daugelio meninių kūrinių turiniai. Tai paaiškinti galima tik analizuojant nepažintą žmogaus dvasinį pasaulį, jo gelmėse esančius nepasiekiamus klodus ir išgyvenimus. Pasak Z. Froido, meninė kūryba yra ypatinga sublimacija (perėjimas į kitą formą) energijos, nerandančios galimybės egzistuoti realiame gyvenime. Sublimacija – universalus mechanizmas psichologinei apsaugai, dėka jos buvo atlikta daugybė mokslo, meno pasiekimų. Z. Froidas teigė, kad meno kūriniai atlieka sapnų funkciją. Jeigu žmogus negali patenkinti savo poreikių realybėje, tai jie pildosi jo sapnuose ir fantazijose. Fantazijos ir svajos išreikštos meninėje kūryboje – tai savotiški sapnai, kurie žiūrovui ar klausytojui atrodo kaip nedidelė narkozė, atitraukianti juos kuriam laikui nuo problemų ir pergyvenimų (Freud, 2006).

Dėka kompensuojančiosios meno kūrinių funkcijos, žmogus gali gyventi svetimame gyvenime, išgyventi svetimas emocijas kaip savo paties. Jis gali gyventi praeityje, praėjusiose epochose, būti įvykių liudininku, kurie kasdieniame gyvenime jam nepasiekiami.

Meninės kūrybos tik nedidelė dalis yra matoma, o tikroji ir pagrindinė, paslėpta žmogaus sąmonėje. Ir tai, kas paslėpta archetipų pasaulyje, sąmonės vaizdiniuose, meno kūrėjams asocijuojasi su sunkiai pažįstama psichikos sfera. Dailininkai, muzikantai, rašytojai, aktoriai įvairiais būdais ieško galimybių iširti ir suprasti šią sferą, kad panaudoti ją meninei kūrybai. Daugeliui meno meistrų čia atsivėrė tokios idėjos ir pavyzdžiai, kurių jie nebūtų pažinę, būdami tik savo pažinimo erdvėje (Петрушин, 2008).

Meninės kūrybos procesas priklauso aukščiausiai mąstymo formai. Tai pasireiškia intuicija, įkvėpimu, kūrybinėmis išvalgomis. Menininkas ne visada žino, iš kur pas jį atkeliauja garsai, spalvos ir žodžiai. Kartais jam atrodo, kad tai daro kažkas kitas, tarsi jo antrininkas, kai kurie menininkai mano, kad juos veda Aukščiausiojo ranka.

Fiziologine prasme meninės kūrybos procesas tampa aktyvus sapno metu. Sapnuojant įmanoma absoliuti saviraiškos laisvė vaizdiniams ir įvykiams.

Meninė kūryba turi daugybę funkcijų – ji papildo žmogų reikalingomis emocijomis, suteikia žinių, audrina ir ramina, linksmina ir auklėja. Gyvenimo pažinimas meno kūrinių pagalba plečia žmogaus akiratį, leidžia gyventi kitų laikų ir kitų žmonių gyvenimus. Šekspyro eilės, Bacho chorai pasiekia jo dvasinį pasaulį ir pripildo jį dvasiniu visavertiškumu.

Tačiau ne tik aukščiausi meninės kūrybos pasiekimai svarbūs visuomenės gyvenimui. Bet koks kūrybinis procesas yra svarbus, jeigu jis naudingas asmenybės tobulėjimui.

Įdomus ir turiningas gyvenimas visada susijęs su kūryba. Tai nebūtinai romanai ir eilėraščiai, tai bet kokia meninės kūrybos apraiška, kurioje žmogus gali rinktis. Kuo sunkesnis gyvenimas ir daugiau problemų, tuo dažniau iš jo reikalaujama meninių gebėjimų. Sunkumų įveikimas susijęs su daugybe jėgų ir kovų, permainingų jausmų, kurie paskui atsispindi meno kūrinuose (Петрушин, 2008).

Filosofas N. Berdiajevas rašė, kad kūryba turi nugalėti baimę, skausmą, ištižimą, žūtį. Kūryba savo prigimtimi yra išėjimas, pergalė (Бердяев, 2006).

Kūrybinio proceso esmę geriausiai atskleidžia meninė kūryba. Menas savo prigimtimi yra pati kūryba. Daug meninės kūrybos apraiškų galima rasti moksle, filosofijoje, visuomenės gyvenime. Kūrėjas taip pat yra didysis menininkas, o menininkas – visada kūrėjas. Meno procesas yra išsilaisvinimas iš įvairiausių suvaržymų. Meninės kūrybos specifškumas yra tai, kad pasaulio supratimas jame jau yra kitoks – laisvas nuo žemiškų pančių ir rūpesčių (Бердяев, 2006).

Meninės kūrybos uždavinys yra pereiti iš vieno pasaulio į kitą, sukuriant naują gyvenimą – iš sunkaus ir bjauraus į laisvą ir gražų. Meninė kūryba – tai diferencijuoti kūriniai, estetiškos kultūrinės vertybės. Meno kūryba aiškiai atskleidžia simbolinę įvairiausios kūrybos prigimtį. Tačiau tragizmas ir krizė meninėje kūryboje yra tai, kad menininkas, tarsi, egzistuoja tarp dviejų pasaulių – kūryboje atsiskleidę idealai negali egzistuoti realiame gyvenime, o tai atskiria menininką nuo realybės. Meno kūryboje egzistuojantys kanonai padeda menininkui prisitaikyti prie egzistuojančių šio pasaulio sąlygų. Šis menas gali būti puikus, tačiau bet kokie kanonai yra visada kliūtis laisvai menininko valiai, jo kūrybinei energijai. Didieji menininkai turėjo daug kūrybinės energijos, bet ji visa negalėjo realizuotis jų darbuose. Kanonizuotas menas, sukėlęs kūrybinę krizę, egzistavo religinėje epochoje. Pagoniškasis menas siekė išbaigtumo čia, žemėje, šiame pasaulyje. Išbaigtas pagoniškojo laikotarpio menas puikus, bet niekur nekviečiantis – jo egzistavimas čia ir dabar (Бердяев, 2006).

Krikščioniškojo laikotarpio menas jau nebetiki grožiu vien šiame pasaulyje. Jis teigia, kad išbaigtas, tobulas grožis įmanomas tik kitame pasaulyje, kitoje egzistavimo erdvėje. „Pagonių menas turėjo gerą sveikatą, o krikščioniškasis – romantinę ligą“ (Бердяев, 2006, p. 282).

Antikos laikų meninė kūryba – amžinas grožio šaltinis, bet egzistuojantys klasikiniai kanonai yra konservatyvi jėga, kuri pasireiškia kaip akademiškumas. Tik naujos epochos laike baigiasi ši meninės kūrybos krizė, kada pagoniškos ir krikščioniškosios meno tradicijos susivienija.

Suprasti meninės kūrybos prigimtį, su jos klasikiniu išbaigtumu ir romantiniu veržlumu, geriausiai įmanoma domintis šventa kūrybos ir grožio šalimi Italija. Didysis itališkasis

Atgimimas daug sudėtingesnis, negu apie tai manoma. Tai neišsivaizduojamas žmogaus meninės kūrybos pakilimas. Atgimimą iššaukė stulbinantis pagoniškujų ir krikščioniškujų galių susidūrimas.

Klasikinio ir romantinio laikotarpio meninės kūrybos priešprieša XIX amžiuje įgauna naujas formas. Realizmas – tai forma, visiškai prisitaikanti prie šio pasaulio. Realizmas nieko nesiekia, visas jo grožis čia ir dabar. Didieji XIX a. menininkai buvo realistai, bet jų kūryba švietė amžinu meninės kūrybos procesu (Бердяев, 2006).

Kiekviename realistiškame mene yra simbolizmo bruožų, kurie atspindi amžiną meninės kūrybos prigimtį.

Apibendrinant galima būtų teigti, kad meninės kūrybos procesas, priklausantis aukščiausiai žmogaus mąstymo formai yra labai svarbus asmenybės tobulėjimui. Tai, kas negali egzistuoti realiame gyvenime, atsiskleidžia meno kūrinuose – pats meninis procesas išlaisvina žmogų ir perkelia jį į gražesnę, kito pasaulio erdvę.

1. 2. Muzikanto – atlikėjo profesiniai ypatumai meninės kūrybos sferoje

Muzikantas-atlikėjas – tarpininkas tarp kompozitoriaus ir klausytojo – yra labai svarbus muzikinio gyvenimo dalyvis. Dažnai dėmesys atlikėjui nustelbia dėmesį kūrinio autoriui. Į koncertus einama klausytis kartais ne autoriaus, o atlikėjo. Muzikos atlikėjo misija yra pakylėti atliekamą muzikos turinį į reikiamą lygmenį ir pabrėžti meniškumo faktoriaus svarbą (Čiapas, 2004).

Menininko pagrindinis tikslas ir kūrybos esmė yra įkvėpti žmonijai viltį, apdeginti sielą grožiu, kad ji taptų teisingesnė ir gailėstingesnė. Štai ko žmonės laukia iš muzikantų, ir jie privalo žmonėms tai duoti, kad galėtų save vadinti muzikantais – atlikėjais (Петрушин, 2006).

Pagrindinė muzikanto savybė yra jo muzikalumas. Tai gebėjimas matyti pasaulį ir išgyventi jį muzikinių paveikslų formose. Siekis kiekvieną gyvenimo įvykį išversti į garsų kalbą būdinga daugeliui atlikėjų – muzikantų, kurie paliko ryškius pėdsakus muzikinėje kultūroje. Gyvenimo esmės supratimas labai glaudžiai susijęs su kiekvieno žmogaus specifiniais gebėjimais. Pasak V. Petrušino, muzikanto – atlikėjo svarbiausi bruožai yra gebėjimas jausti garsų judėjimo emocinę išraišką: galimybę kurti, matyti muzikinius, garsinius vaizdinius, gebėjimą jausti muzikinio ritmo emocinę išraišką ir visą tai tiksliai atlikti (Петрушин, 2006).

Dažnai, kalbant apie muzikalumą, galvojama apie menininko klausą, gebėjimą jautriai skirti įvairaus aukščio garsus. Tačiau dažnai puikiausia klausia visiškai nesusijusi su emociniu požiūriu į muziką.

Ypatingai ryškių meno atlikėjų – muzikantų asmenybės pasižymi visiems jiems būdingu talentu, kūrybiškumu, darbštumu, kantrybe, reiklumu. Dauguma menininkų yra ne tik talentingi, bet pasižymi intelektu – kuo daugiau išvystyti įvairūs menininko gebėjimai, tuo dažniau ir stipriau pasireiškia gabumai ir kitose veiklos srityse. Kalbant apie muzikinius gabumus, pastebima, kad ryškūs menininkai labiausiai apdovanoti muzikine atmintimi. Dauguma garsių menininkų puikiai mokėjo visą atliekamą repertuarą mintinai. Jiems būdingas didelis domėjimasis aplinkiniu, juos supančiu pasauliu, siekiu tobulėti. Universalumas didžių muzikantų, jų siekis aprėpti kuo daugiau savo kūryboje – dažnas reiškinys. „J. S. Bachas buvo universalus: jis buvo atlikėjas ir kompozitorius, išradėjas ir meistras, akustinių subtilybių žinovas. Konstravo instrumentus, tiksliai žinojo vargonų gamybos techniką“ (Петрушин, 2006, p. 25).

Visa tai yra svarbiausia, kalbant apie kūrybišką menininko asmenybės charakteristiką. Muzikantas – atlikėjas išgyvena savyje daugybę įvairiausių emocijų, kurios vienu ar kitu būdu prasiveržia jo kūrybiniame procese. Tai, tarsi, noras išsivaduoti ir išreikšti save, išlaisvinti sielą nuo įvairių pergyvenimų. Kiekvienas menininkas, pasiekęs aukštą asmenybės išsivystymo lygį, jaučia poreikį dalyvauti visuomenės gyvenime, turint siekiamybę tą gyvenimą keisti progreso link. Tikras menininkas jaučia didelį malonumą dalyvaudamas kūrybiniame procese, nekreipdamas dėmesio į jokiais kliūtis. Galima teigti, kad muzikantui – atlikėjui svarbu ne tik rezultatas, bet pats meno kūrybos procesas (Петрушин, 2006).

Kaip ir kiekvieną žmogaus veiklą, taip ir muzikanto – atlikėjo galima būtų suskirstyti į šias pagrindines dalis:

- Žinios, pastoviai kaupiamos ir atnaujinamos.
- Veiklos būdai ir patirtis juos įgyvendinant.
- Kūrybinės veiklos patirtis.
- Emocinių – vertybinių savybių patirtis.

Muzikantui – atlikėjui iš šių pateiktų veiklos elementų svarbiausias yra įgūdžių įsisavinimas, gebėjimas groti muzikiniu instrumentu. Paradoksas, bet dauguma jaunų muzikantų nesugeba savęs klausyti ir girdėti. Gebėjimas būti savikritišku glaudžiai susiję su būtinybe išmanyti asmenybės psichologiją. Žmogus, nepažįstantis savęs, negalintis vertinti savo elgesio, nesugeba vertinti savo veiksmų. Galimybė girdėti savo grojimą susijusi ne tik su klausos jautrumu, bet ir su asmenybės brandumu. Muzikanto veiklos pagrindas yra grojimas, mokymasis ir darbas. Labai svarbu trumpame vaikystės tarpsnyje nepraleisti laiko, kada formuojasi judėjimo centrai. Praleidus šį periodą, formuojant muzikinius įgūdžius, atsiranda daug sunkumų, kurių kartais nepavyksta įveikti.

Kiekvieno žmogaus gyvenime labai svarbūs yra suplanuoti veiklos veiksmai, bet vargu ar be muzikanto – atlikėjo rastume profesiją, kurioje planavimo nebuvimas būtų pražūtingas, ir, reikalavimai tokio planavimo yrač aukšti (Петрушин, 2006).

Analizuojant menininkų asmenybių profesinius bruožus, galima rasti ir tokių, kaip atkaklumas, kuris nukreiptas į drąsą, pasitikėjimą savimi, savojo „aš“ suvokimą padeda siekti norimo rezultato scenoje. Tai, dažniausiai, pasireiškia siekiant dominuoti, lyderiauti, sujaukiant įprastas elgesio normas ir susiformavusius stereotipus. Drąsa dažnai yra nepakeičiama atlikėjo savybė. Asmenybės drąsa, sielos ir proto drąsa, psichologinė ir dvasinė drąsa, drąsa, kažką griaunant, bet siekiant sukurti geresnį; drąsa kitaip mąstant; drąsa būti atviru; drąsiu, kad sekti intuicija, o ne logika; drąsa atlikti neįmanoma; drąsa atsiskirti nuo kolektyvo, ir jei būtina, konfliktuoti, kad išlikti pačiu savimi (Петрушин, 2008).

Muzikanto – atlikėjo asmenybė, menininko asmenybė – įdomiausia psichologinių tyrinėjimų sritis. Tyrimai rodo, kad menininkai yra vieni jautriausių ir labiausiai psichologiškai pažeidžiami žmonės. Bet menininko asmenybė jautriausia kitų žmonių atžvilgiu, kantri aplinkinių netobulumui, linkę į fantazijas, konflikto metu jiems sunku išlikti racionaliais (Grakauskaitė-Karkockienė, 2006).

Muzikanto – atlikėjo asmenybė artima mokslininko – tyrinėtojo, tačiau pasaulio pažinimo būdai visiškai skirtingi. Mokslininkas – tyrinėtojas mokslo tiesos ieško atlikdamas eksperimentus, paremtus loginiu mąstymu, o menininkas ieško ir randa savo tiesą vaizdiniuose, pasitelkus intuiciją, kurdamas meninį vaizdą. Ši tiesa subjektyvi, bet jos negali niekas pakartoti, o jei ir gali, tai jau bus kopija, o ne originalas (Петрушин, 2008).

Gabumai, kuriuos turi kiekvienas žmogus, išsivysto iš jo prigimtinių savybių, kurios atsiskleidžia, kada žmogus užsiima kokia nors konkrečia veikla. Žmogus gali specialiai lavinti tam tikrus gabumus, siekdamas vis geresnių rezultatų, tačiau labai svarbu yra tinkamai pasirinkti norimą specializaciją, kurioje muzikanto galimybės atitiktų turimų gebėjimų lygmenį (Matonis, 1991).

Pasisekusi muzikanto – atlikėjo veikla yra galimybių ir interesų sutapimas. Tačiau būna, kad atlikėjui sekasi neblogai, bet dvasinio pasitenkinimo muzikantas nejaučia, nes tik susiklosčius tam tikroms aplinkybėms jis turi užsiimti šia veikla. Praktikoje egzistuoja daugybė pavyzdžių, kada muzikantas – atlikėjas savo veikla nesidžiaugia, o tik atlieka tam tikrą darbą. Apie tai reikėtų susimąstyti renkantis muzikanto – atlikėjo kelią (Петрушин, 2006).

Atlikėjo charakteryje, emocijose atsispindi jo požiūris į aplinkinį pasaulį. Emocijos gali būti teigiamos, neigiamos ar net abejingos, kurias žmogus jaučia vieniems ar kitiems objektams ir įvykiams. Muzikantas – atlikėjas turi gerai išmanyti emocijų atsiradimo priežastis, jų

vystymąsi, nes visa tai atsispindi meninėje veikloje. Daug neigiamų emocijų žmogui sukelia stresą. Nedidelis stresas suaktyvina muzikanto veiklą, bet aukštesnis jo lygis gali tik pakenkti.

Gebėjimas modeliuoti emocijas muzikinėje veikloje turi daug bendro su asmenybės bruožais, charakteriu. Emocijų pagalba galima modeliuoti tempą – lėtą ar greitą, ir dermę – minorinę ar mažorinę. Bet kuris žmogaus išgyvenimas gali atsispindėti jo muzikinėje veikloje, bei išreikšti menininko brandos lygmenį.

Gabumai ir geri mokytojai gali įtakoti profesinius muzikanto – atlikėjo pasiekimus, tačiau, dažniausiai, valia padeda įveikti įvairius vidinius ir išorinius veiksnius, siekiant tobulo atlikimo ir tikslo pasiekimo. Žmogaus gebėjimas sąmoningai koreguoti savo veiklą siekiant tikslo yra valia. Norint įgyvendinti savo svajones reikia valios pagalba siekti tikslo. Stipri valia padeda sutelkti fizines ir dvasines jėgas, palenkti ir priversti save nugalėti įvairias kliūtis. Tik per stiprią valią žmogus įgyja jėgų ir galių siekti pasirinkto tikslo. Valingi menininko veiksmai atskleidžia turtingą žmogaus prigimtį ir neribotas galimybes (Miškinis, 2007).

Noras laimėti yra beprasmiškas, jei žmogus neturi valios tam pasiruošti. Stiprūs smūgiai, nesėkmės nepalaužia tvirtos valios žmogaus. Visus sunkumus jis laiko pratybomis (Seneka, 2007). Išvermė, iniciatyvumas, savarankiškumas, drąsa ir ryžtingumas – tai savybės, kurių dėka muzikantas – atlikėjas valingai siekia užsibrėžto tikslo, nesvarbu, kokį instrumentą jis būtų pasirinkęs. Valingas elgesys – tai gebėjimas suvaldyti nepageidaujamus impulsus ir sustiprinti tuos, kuri padeda įveikti kliūtis, siekiant tobulesnio atlikimo (Петрушин, 2006).

Profesiniai muzikanto pasiekimai atsiranda ne tik nuo jo prigimtinių gabumų ar dėl gerų mokytojų, bet ir nuo savo stiprios valios, po kuria slepiasi vidinis ir išorinis planas, kaip judėti tikslo link. Užsispyrimas ir kantrybė, savarankiškumas ir iniciatyvumas, savitvarda, drąsa, ryžtingumas – svarbiausi bruožai muzikantui, siekiančiam tikslo ir nesvarbu, kokią muzikinę specialybę jis pasirinko (Петрушин, 2006).

Muzikantui – atlikėjui būtina suprasti atkaklumo reikšmę. Tai ilgalaikis, nuoseklus tikslo siekimas sunkiomis objektyviomis ir subjektyviomis sąlygomis. Atkaklumu pasiekiami gerų rezultatų, ugdomi įvairūs gabumai. Atkaklumas glaudžiai susijęs su atsparumu, savidrausme, pasitikėjimu savo jėgomis. Atkaklumas – tai ne užsispyrimas. Užsispyrusio žmogaus veiksmai dažnai būna neprotingi, net žalingi. Tačiau užsispyrimas, kuris veda tikslo link – svarbi savybė, padedanti atlikėjui įveikti kliūtis. Atkaklumas – tai gebėjimas išsaugoti ištikimybę tikslui, idėjai, nepaisant nesėkmių ir kliūčių. Praktinėje muzikanto veikloje pasitaiko daug kliūčių. Jos kartais atrodo neįveikiamos, sukelia norą atsisakyti tikslo. Atkaklumas – tai balsas, kuris primena, kad jei iš karto nepasisėkė, bandyk dar kartą. Svarbiausi rezultatai gyvenime paprastai pasiekiami proto ir atkaklumo pagalba (Miškinis, 2007).

Muzikanto veikla dažnai reikalauja būti pasiruošus atsidurti ekstremalioje situacijoje. Tai koncertai, egzaminai, nepatogumai, pasitaikantys scenoje dėl prasto instrumentų ir daugybė kitų dalykų, dėl kurių, tiesiog, būtina išmanyti ir mokėti susikurti sau optimalią sceninę būseną.

Kokia veikla žmogus beužsiimtų, tobulėjimas yra svarbiausia, ką galima nuveikti kelyje į sėkmę. Asmenybės tobulėjimo filosofija remiasi šiais principais:

- Augimas užprogramuotas žmogaus genuose. Augdamas žmogus darosi gyvybiškesnis.
- Augimas patenkina pagrindinį žmogaus poreikį. Kai žmogus nesikeičia, netobulėja, jo gyvenimas beprasmis. Netenkinami poreikiai atima energiją, gyvenimo džiaugsmą.
- Niekur negali būti stagnacijos, sąstingio. Kas bando likti tame pačiame lygyje, nedarant pažangos, visada pralaimi.

Keitimasis yra žmogaus gyvenimo esminė dalis (Miškinis, 2007).

Profesionalūs menininko pasiekimai ir jo kūrybiškumas yra sąlygojami įvairių atlikėjo veiklos bruožų. Mokėjimas sustabdyti nepageidaujamus impulsus ir sustiprinti tuos, kurie yra pageidaujami, sudaro valingumo esmę. Šio mokėjimo valdymas susijęs su vaizduotės darbu, sugebant matyti savo veiksmų pasekmes tolimoje gyvenimo perspektyvoje.

„Emocijose ir jausmuose atsispindi žmogaus santykis su jį supančiu pasauliu. Jos būna teigiamos, neigiamos ir neutralios. Muzikantas savo meno pagalba perduodantis įvairius jausmus ir jų atspalvius, turi žinoti jų atsiradimo priežastis“ (Dumčienė, 2001, p. 24).

Asmenybės kūrybiškumas labai glaudžiai susijęs su individo gabumais. Gabumai, kuriuos turi kiekvienas žmogus, vystosi iš jo užuomazgų, gamtinių apdovanojimų, kurie būna užslėpti tol, kol nepradedama užsiiminėti kokia nors konkrečia veikla. Todėl labai svarbu teisingas pasirinkimas profesionalios specializacijos, kada potencialios galimybės atitinka su ta veikla, kurią muzikantas pasirinko sau kaip pagrindinę veiklą. Geras pasirinkimas – tai galimybių ir interesų sutapimas (Петрушин, 2006).

Kalbant apie muzikanto – atlikėjo profesinius ypatumus galima būtų apibendrinti, kad svarbiausias atlikėjo bruožas yra jo emocinis požiūris į muziką. Įvairūs gebėjimai, talentai ir išmokimai labai svarbūs, tačiau jie neatspindi atlikėjo santykio su muzika. Menininkas, jaučiantis malonumą vien tik dalyvaudamas kūrybiniame procese, išgyvendamas savyje daugybę emocijų, gali ir privalo žmonijai teikti viltį, grožį, nuraminti sielą, puoselėti tikresnius ir tauresnius jausmus. Muzikantas-atlikėjas, dalyvaudamas meninės kūrybos procese gali formuoti asmenybę, naują žmogų – humanišką žmogų.

2. BAIMĖS SAMPRATA

2. 1. Psichologinis baimės aspektas

Baimė – emocija, kylanti biologiniam ar socialiniam individo gyvenimui pavojingose situacijose, susijusi su tikru ar įsivaizduojamu pavojaus šaltiniu. Nuo skausmo iki kančių, kurias sukelia realus gyvenimui pavojingų veiksmų poveikis, baimė skiriasi tuo, kad atsiranda juos nujaučiant, jų tikintis (Psichologijos žodynas, 1993). Baimė yra įgimta, instinktyvi, bet ją gali lemti ir charakterio silpnumas. Valingas žmogus sugeba valdyti baimę, ją slopinti. Pasitikėjimo savimi ugdymas, savitvarda padeda valdyti ir ją įveikti (Etikos žodynas, 2005). Baimė – negatyvi emocija. Baimė ir agresyvumas – tai dvi emocijos, glaudžiai susijusios su išlikimo instinktu, vadinasi, yra įdiegtos Apvaizdos. Jokia gyvūnų rūšis, net ir žmogus, negalėtų išgyventi, jeigu jos prigimtis nebūtų apdovanota šiais svarbiais psichofiziologiniais gynybos mechanizmais. Baimė – tai gyvūno reakcija į pavojų. Ji gimsta iš budrumo ir verčia jį saugotis, paruošdama gynybai, kuriai būdingos dvi formos: agresija arba bėgimas (Colombero, 2001).

Asmenybės psichikos raida susijusi su praeityje patirtais išgyvenimais. Baimės emocijų išgyvenimo ištakos – vienas svarbiausių psichoanalitinės krypties mokslininkų veiklos aspektų. Įvairios asmenybės tyrimo kryptys atspindi skirtingus požiūrius į asmenybę, pateikia vertingų išvalgų ir padeda geriau suprasti, kas yra asmenybė ir kas įtakoja jos charakterį.

Žymus psichoanalizės pradininkas Z. Froidas buvo pirmasis šios pakraipos asmenybės teorijos autorius. Jis manė, kad žmogaus elgesiui, jo psichinei raidai įtaką daro biologiniai instinktai, o pagrindinė šios teorijos mintis buvo ta, kad žmogaus elgesį lemia sąmonė, kurios žmogus nekontroliuoja ir dažnai net nesuvokia jos turinio. Pasak Z. Froido, asmenybė gali funkcionuoti tik išsprendus vidinius ir išorinius konfliktus, tada ji tampa sveika ir brandžia. Galima teigti, kad asmenybė, siekianti tikslo, žinanti ko nori, atsisakanti įvairių fobijų ir kompleksų, pajėgi spręsti jai iškilusias problemas (Freud, 2006).

Z. Froido pasekėjas A. Adleris į žmogaus psichiką žiūrėjo kaip į nedalomą visumą ir stengėsi atskleisti socialinio konteksto reikšmę žmogaus individualumui. A. Adlerio nuomone, žmogus visą gyvenimą siekia to paties tikslo ir laikosi pastovios elgesio krypties. Jis teigė, kad asmenybės veiklos motyvu yra jos augimo, pranašumo, tobulumo siekimas, o šis neatsiejamai susijęs su žmogaus įgimtu menkavertiškumo jausmu. Žmogus, siekdamas pranašumo, galios, stengiasi nugalėti kitus, ir kaip tik šis tikslas sąlygoja visą jo elgesį, formuoja pasaulėžiūrą, veikia žmogaus gyvenseną ir kreipia psichinę raišką tam tikra linkme. Būdo bruožai, kurių pagalba asmenybė sprendžia iškilusias problemas, nėra įgimti, o susiformavę, kad galėtų palaikyti tam tikrą gyvenseną, ir tai įvyksta labai anksti vaikystėje. Pasak A. Adlerio, žmogus

labai lengvai pasiduoda jausmams, ir jiems pasireiškus prasideda psichinio gyvenimo procesas – nerimas, reikalaujantis saugumo ir visavertiškumo. Priklausomai nuo krypties, kuria vyksta vaiko psichikos raida, formuojasi ir atitinkami būdo bruožai. Nuo jų priklausys, kaip vaikas stengsis įgyvendinti savo tikslus, koku būdu spręs iškilusias problemas. Galima būtų teigti, kad *vaikystėje susiformavę problemų sprendimo būdai, ateityje įtakos asmenybės poelgius, atsidūrus situacijose, kurios pareikalaus išvermės, drąsos, net išūlumo. Žmogus, priešiška nusiteikęs aplinkinių atžvilgiu, neretai būna baikštus. Baikštumas ypač paplitęs, lydi žmogų nuo vaikystės iki pat senatvės. Baimė griaua vaisingų laimėjimų viltį, stabdo asmenybės raidą ir riboja jos laimėjimus.* A. Adleris teigia, kad atskleidus žmogaus gyvenimo liniją ir įsigilinus į jo istoriją, galima išvelgti, kur padaryta klaida. Kalbant apie būdo bruožus, svarbu žinoti, kad egzistuoja afektai – laikinos psichikos organo veiklos formos, kurios yra tikslingos, pasireiškia kaip staigi iškrova. Afektą lydintys fiziniai reiškiniai – kraujotakos ir kvėpavimo organų pokyčiai. Baimės afektas sudėtingas – baimingasis ieško kitos situacijos prieglobsčio, mėginant įgauti jėgų, kad pasijustų galįs įveikti pavojų ir triumfuoti. Siekdamas išsivaduoti iš nesaugumo jausmo, vaikas, patyręs nesėkmę, gali susikurti pesimistinę pasaulėžiūrą. Tapdamas vis apdairesniu jis tolsta nuo gyvenimo uždavinių (Adleris, 2003).

Psichoanalitikė K. Hornei teigė, kad normaliam vaiko vystymuisi *svarbiausia yra patenkinti saugumo poreikį.* K. Hornei manė, kad nerimas kyla dėl to, kad tarpasmeniniuose santykiuose trūksta saugumo jausmo. Todėl labai tikėtina, kad vaikystėje *atsiradęs nesaugumo jausmas, lydės žmogų visą gyvenimą, taps kliūtimi siekiant tikslų, kurie susiję su rizika, gebėjimu nugalėti baimę, nerimavimą.* Vaikystėje patyrus meilę, rūpestį, toleranciją, lengviau įveikti vidinius konfliktus, kontroliuoti nerimavimo būsenas (Horney, 2004).

Pamatinė blogybė visada yra šilumos, meilės, saugumo stygius. Vaikas gali išverti daugybę dalykų, jeigu jausis reikalingas ir mylimas. Pagrindinė priežastis kodėl vaikai negauna šilumos ir meilės, dėl pačių tėvų neurozinių būsenų. Esminis šilumos stygius būna maskuojamas prisidengus įvairiais rūpesčiais, o tai ateityje tampa kertiniu akmeniu beribiam nesaugumo jausmui augti. Tai ir nepelnyti priekaištai, nenuspėjamas blaškymasis nuo liaupsių iki pašaipos, kišimasis į vaiko norus, jo meninių pomėgių gėsinimas, tėvų požiūris, kuris palaužia vaiko valią. Savo asmenybės teorijoje K. Hornei performulavo Z. Froidą ir pateikė holistinę, humanistinę perspektyvą, pabrėžiančią kultūrinius ir socialinius veiksnius, žmogaus augimą ir savirealizaciją. Ji pabrėžė, kad *aiški savivoka, savęs pažinimas yra būtini norint tapti geresniu, brandesniu žmogumi.* K. Hornei buvo įsitikinusi, kad savasis „aš“ yra asmenybės šerdis, jos potencialas. Sveiko žmogaus savasis „aš“ nukreiptas į saviraišką, savęs aktualizavimą gyvenime (Horney, 2004).

Z. Froido mokinys ir pasekėjas E. Eriksonas asmenybės raidą siejo su socialine aplinka. Jis manė, kad augdama asmenybė, kiekvienoje vystymosi stadijoje išgyvena psichosocialines krizes. E. Eriksono stadijų teorija teigia, kad *vaikas patenkinęs savo saugumo jausmą iki vienerių metų, galės būti iniciatyvus, jaus pilnavertiškumo jausmą, bus produktyvus ir pajėgus išspręsti jam iškilusias problemas*. Pirmoji vaiko vystymosi pakopa pamatinis pasitikėjimas – nepasitikėjimas viena svarbiausių tolesnėje vaiko vystymosi raidoje. Šioje stadijoje patirtas nuoseklumas, vientisumas suteikia vaikui ego tapatybės pojūtį. Siekdamas tapti brandžiu suaugusiuoju, kiekvienas žmogus turi iki pakankamo lygio išsiugdyti ego savybes, kad galėtų patirti ego vientisumą. Galima teigti, kad baimės įveikos galimybė bus reali, kada asmenybės vystymosi kelyje vaikas patirs saugumo jausmą (Erikson, 2004).

Vienas žymiausių XX amžiaus psichologų K. Jungas teigė, kad sėkmingai galintis save realizuoti žmogus turi turėti aukštesnę sąmonę, kuri nulemia jo pasaulėžiūrą. Žinių, patirties kaupimas – žingsnis link pasaulėžiūros išsivystymo. Bendražmogiškus siekius bei tikslus, pasak Jungo, formuoja žmogaus pasaulėžiūra – išplėsta ir pagilinta sąmonė. Menininko siekiai atspindės jo pasaulėžiūrą ir meną, atlikėjo charakterį įtakos ne tik jo požiūris, bet ir kolektyvinė sąmonė, kurią K. Jungas įvardijo kaip vieną svarbiausių žmogaus psichikos dalių. Tikrajam menininkui būdingas intravertiškas intuityvus pasaulio suvokimas. Toks menininkas lengvai pasineria į kolektyvinės sąmonės archetipų pasaulį. Jautrumas archetipinėms formoms ir simboliams – tikro brandaus menininko bruožai. Pasak K. Jungo, *praeityje patirti malonūs ar nemalonūs pergyvenimai iš asmeninės sąmonės lengvai pereina į asmenybės sąmonę ir tampa jos turiniu, galinčiu įtakoti žmogaus veiklą, jo galimybes įveikti sunkumus, nugalėti ar pažaboti įvairias baimes, siekti savirealizacijos* (Jung, 1999).

Žymus humanistinės psichologijos atstovas A. Maslou ragino gilintis į tai, kad žmogaus veiklos motyvus sudaro poreikių hierarchija : patenkinus fiziologinius poreikius ima rūpėti asmeninis saugumas, pasijutęs saugiu, žmogus siekia meilės, o galiausiai siekia saviraiškos. Pasak A. Maslou, *branda yra tai, kaip žmogus sugeba užjausti, įgyti drašos, surasti savo pašaukimą*. Svarbiausias asmenybės požymis yra savasties arba savojo „aš“ samprata. Geras savęs vertinimas – naudingas žmogaus vystymosi veiksnys. Tokie žmonės geriau atlieka visas užduotis ir yra laimingesni. Teigiamas saviįvaizdis, pasak A. Maslou, yra sėkmės garantas (Maslow, 2006).

Dauguma žymių psichoanalitinės ir humanistinės krypties mokslininkų kalba apie tai, kad asmenybei, siekiančiai visavertiško savęs realizavimo, didelę įtaką turi vaikystėje patirtas ar nepatirtas *saugumo jausmas, savojo „aš“ atradimas, teisingas gyvenimo stiliaus suvokimas*, kuris įtakoja asmenybės savirealizaciją, skatina jos saviraišką ir brandą.

Pavojaus būseną sukelia gilius organinius pakitimus: situacijos suvokimas tampa greitas ir skvarbus, smegenys stimuliuoja širdies veiklą, pulsas muša dažniau ir stipriau. Daugeliu aspektų žmonija yra broliškuose santykiuose su visata, su ta „gražia žolių ir gyvūnų šeima“, bet negali nepastebėti jos galybės keliamų pavojų. Dažnai tai, kas atrodė gerai pažįstama, atsiskleidžia kaip nežinoma ir klaidinga. Žmogaus gyvybei būdinga labai jautri jėgų ir ritmų pusiausvyra, ir kiekvienas šios pusiausvyros pakitimas mums gali būti lemtingas. Natūralu, kad kuo geriau žmogus pažįsta žemę, tuo labiau išmoka prisitaikyti prie įvairių reiškinių. Pažindami ją, prisijungdami prie panašių į save būtybių, išmoka nuo jos apsiginti ir net ją valdyti, bet tik tam tikrose ribose. Iš tikrųjų, pasaulis išlieka gerokai atskirtas nuo žmonių kaip juos pranokstanti realybė, kuri juos priima tarsi į svečius ir kartu ignoruoja su šaltu indiferentiškumu. Milijonai žmonių kasdien vargsta, kankinasi, miršta, o pasaulis, kita žmonijos dalis juos tarsi ignoruoja. Jo galybė, galinčios prasiveržti katastrofos, jo didybė baugina, nors tuo pat metu ji yra mylima, ją norisi aprėpti protu, bet nuo kurios reikia gintis (Colombero, 2004).

Baimė dažnai pasireiškia taip, tarsi paralyžiuojanti jėga. Fiziškai ji reiškiasi kaip padažnėjęs pulsas, išsiplėtę vyzdžiai. Nors baimė negatyvi, žmogus, pasitaikius progai pats jos ieško savo valia. Baimės priežastys nėra labai aiškios. Tačiau ji gali užvaldyti ilgą, visą gyvenimą nuspalvinti pesimistiškais lūkesčiais (Myers, 2000).

Emocijas sudaro fiziologinis sužadėjimas, išraiška, sąmoningi žmogaus išgyvenimai. Žmonių jausmai nėra aiškūs – jie painūs ir sumišę, todėl norėdami aiškumo, psichologai prašo žmonių papasakoti apie įvairias išgyvenamas emocijas. Baimė, kaip ir visos emocijos, yra gyvybės požymis ir leidžia žmonėms jaustis gyviems. Šiuo atveju baimė nėra liga, ji yra žmonijos vystymosi palydovė (Pikūnas ir kt., 2005).

Kelyje į savireguliaciją susiduriame su įvairiomis baimės būsenomis. Dažniausiai emocijos apibūdinamos dviem matmenimis: maloni – nemaloni, stipri – silpna. Emocijų stiprumo atžvilgiu, pavyzdžiui, „siaubo apimtas“ reiškia labiau išgąsdintas negu išsigandęs. Prie šių matmenų dar reikia pridėti ir trukmę. Dauguma džiaugsmo bei liūdesio emocijos trunka ilgiau negu pykčio ir kaltės, o šios – ilgiau negu baimės ir pasibjaurėjimo emocijos. Baimė gali būti bjauri emocija. Ji gali kankinti, sutrikdyti miegą, užvaldyti mintis. Posakis „mirtinai išsigandęs“ yra realus ir gali turėti tragiškų padarinių žmogaus sveikatai, jo gyvybei. Dažnai baimė yra prisitaikymo prie aplinkos reakcija. Ji parengia žmogų gelbėtis nuo pavojaus. Žmonės gali bijoti visko – bausmės, keršto, tiesos, likimo, mirties, bijoti vienas kito. Psichologai pastebi, kad mes išmokstame bijoti – tai, tarsi, užkrečiama liga. Gali būti, kad mes biologiškai esame pasirengę išmokti bijoti kai kurių dalykų. Visos baimės, galbūt, padėjo mūsų protėviams išlikti (Myers, 2000).

Jeigu pavojus yra aiškus ir jį galima įvardinti, tai čia kalbama apie baimę: žaibų, tuštumos, greičio, svarbių žmonių. Kai baimė somatizuojasi, kalbame apie išgąstį. Jos intensyvumas yra toks didelis, kad pakeičia organų veiklą ir organizmo sistemas, sutrikdo jų funkcijas, pažeidžia širdį, kvėpavimą, virškinimą. Kyla astenija, nuovargis, galvos skausmas, sutrinka miegas. Dažnai baiminimosi būseną būna susijusi su kitomis psichoneurozės formomis – depresija, fobija. Depresija žvelgia atgal, gražina žmogų į praeitį, o nerimas, atvirkščiai, žiūri į priekį. Susidaro įspūdis, kad prieš akis stovi daugybė sunkumų arba problemų, kurių, atrodo, neišveiksime. Visa tai prisideda prie tos neapibrėžtos kančios, kuri lydi baimę (Colombero, 2001).

Nuolatinės baimės branduolys yra pasimetimas susidūrus su nesuvokiamu pavojumi, kuris suprantamas kaip neišvengiamas, kuris sujaukia protą, visą žmogaus vidų. Neurotinė baimė gimsta giliausiuose žmogaus asmenybės kloduose, vegetacinėje nervų sistemoje. Ją lydi siaubą keliantis bejėgiškumo jausmas, kai, atrodo, esame atiduoti neišveikiamų dalykų valion (Colombero, 2001).

Baimės kamuojamas žmogus bijo rytojaus – jo mintys visada bėga dieną į priekį. Taip gyvenant neįmanoma pasiekti nei gilios meditacijos, taip suteikiant poilsio protui ir širdžiai. Nė vienas neurotikas nevaldo savo minčių. Žmogų valdo jo mintys, o ne jis jas. „Tada protas nustoja laisvai lakiojęs fantazijos erdvėse ir tampa savo paties pagimdytų minčių vergu“ (Colombero, 2001, psl. 135).

Žmogus negali būti abejingas aplinkos poveikiams, nes vieni jų padeda patenkinti poreikius, yra naudingi, o kiti kliudo ir yra net kenksmingi fizinei ir dvasinei egzistencijai. Pirmuosius pažindamas, žmogus jaučia malonumą, o antrieji kelia liūdesį, baimę, neigiamus išgyvenimus (Myers, 2000).

Reikia turėti drąsos ir išvalgumo, kad galėtum atsitraukti ir pradėti daryti viską lėtai, nesirūpinant, ką daro ar mano kiti, veikti, kad neprarastume savęs, savo buvimo (Colombero, 2001).

Apibendrinant galima būtų teigti, kad baimė, kaip ir visos emocijos, yra gyvybės požymis, kuris žmogui leidžia jaustis gyvam. Kaip ir visos emocijos, baimė yra fizinis, psichinis ir dvasinis faktas, apimantis visą žmogų. Normalu yra bijoti išeinant iš saugios aplinkos į visiškai nepažįstamą erdvę. Tačiau baimė nėra liga – ji yra žmogaus geresnio savęs realizavimo palydovė. Apžvelgiant žymiųjų psichoanalitikų Z. Froido (2006), K. Jungo (1999), E. Eriksono (2004), K. Hornei (2004) išvalgas apie baimės prigimtį ir jos įtaką asmenybės vystymuisi, galima teigti, kad vaikystėje susiformavę problemų sprendimo būdai, ateityje įtakos asmenybės poelgius ir žmogaus veiklą, jo galimybes įveikti įvairias baimes, siekti savirealizacijos.

2. 2. Baimės apibrėžtis filosofijoje ir teologijoje

Žmogus yra taip sukurtas, kad jam labai sunku būti saugiam, ir to saugumo, atramos jis nuolat ieško. Ieško, kuo galėtų pasitikėti. Žmogus trokšta turėti tam tikrą saugos sistemą, tam tikrą daiktų ir žmonių ratą, kuriais galėtų pasitikėti ir kuriems galėtų patikėti save. Saugumo jausmas yra paprasčiausias pagrindinis žmogaus psichikos poreikis. Kilus pavojui ar netekus atramos, saugumo stoka kelia baimę. Būtent dėl šios priežasties mes dedame daug pastangų, kad mūsų saugumas būtų tvirtas. Tačiau visos žmogaus saugumo sistemos yra netobulos, pagaliau, ir negali būti tobulos, nes jų pagrindą sudaro vien mūsų planai ir apskaičiavimai, taigi, jos turi nuvilti ir tuo sukelti neišvengiamą krizę (Этика 2001).

Baimė – tai laukimas išorinės ar vidinės grėsmės žmogaus sveikatai ar gyvybei, laukimas būsimo blogio, nežinomybės. Europietiškoje filosofijoje baimės problematika atsirado gana vėlai – danų filosofas S. Kjerkegardas XIX amžiaus pradžioje filosofiskai pažvelgė į baimės fenomeną. Kaip ir Platonas, jis manė, kad idealioje visuomenėje baimė egzistuoja skirtingai: filosofams – politikams svetima baimė, nes jie nėra savanaudžiai; kariai neturi bijoti, nes jie siekia garbės; o likusieji, kurie siekia turto ir yra savanaudžiai turi jausti baimę (Этика, 2001). Pasak Aristotelio, baimė – tai afektas, kuris turi du kraštutinius: bailumą ir nevaldomą didvyriškumą. (Аристотель, 2007).

Filosofas Epikūras rašė, kad norint pasiekti visišką laimę, būtina proto pagalba išvengti baimės. Baimę Epikūras diferencijuoja sekančiai: Dievų baimė; neišvengiamumo baimė; mirties baimė. Mirties baimės absurdiškumą įrodo tai, kad mirtis neturi jutimų, o viskas kas bloga ir gera yra jausmuose, pojūčiuose (Этика, 2001).

Išskiriami šie religinės baimės aspektai: Dievo baimė (Dievobaimingumas); pseudobaimė, įsivaizduojama, netikra baimė. Pasak Biblijos, baimė atsirado pirmosios Ievos ir Adomo nuodėmės pasekmėje. Netinkamas, nepagarbus elgesys, nepaisymas Dievo įsakymų davė žmonijai kaltės jausmą (Этика 2001).

Renesanso laikotarpyje, pasikeitus pažiūroms į žmogų, pakitus vertybių sistemai, pasikeitė ir Dievo baimės supratimas. Filosofas R. Dekartas baimę lygina su viltimi, suprasdamas ją kaip sielos nuolankumą (Dekartas, 1978). Spinoza manė, kad žmogaus laisvė nesuderinama su baimė, kurią galima įveikti protu (Этика, 2001).

Egzistencinės filosofijos traktatuose S. Kjerkegardas (1993, 1999) išskyrė dvi baimės rūšis: neįveikiamą, neįvardijamą – liūdesį, siaubą ir baimę – nerimavimą, bijojimą, kuris atsiranda dėl konkrečių reiškinių. Baimė skiriasi nuo siaubo, kuris yra vienas dažniausiai nagrinėjamų filosofinių būsenų. Filosofas Sartras išskiria šias baimės rūšis: egzistencinė baimė ir

baimė prieš patį save. Pastaroji atsiranda kaip atsakomybė už viską, kas gali nutikti žmogaus gyvenime (Этика, 2001).

Rusų religinės etikos filosofas N. Berdiajevas (2005) rašo, kad išgyvenant Dievo baimę, neįmanoma pasiekti ramybės, o būtina remtis gailestingumo ir kūrybine etika; žmogaus kūrybinėje veikloje atsiranda Dieviškos meilės pilnatvė ir įveikiama baimė.

Pasak Z. Froido, baimė gali būti afektinė – laukiant pavojaus ir baimė prieš kokį nors objektą (Freudas, 2006). Skirtingai nei Z. Froidas, filosofas E. Fromas manė, kad pati visuomenė yra baimės šaltinis (Fromas, 1990).

Tikėti – tai remtis ne kuo kitu, o tik Dievu. Negali būti atrama jokia Jo dovana, o vien Jis, amžina Jo galybė ir beribė meilė. Žmogui, praradusiam viską, visą saugumo sistemą, lieka du keliai: sielvirtauti, arba, remiantis tikėjimu, visiškai pasitikėti Dievu. Saugumo sistemą gali iš žmonijos atimti Dievas, bet galime jos atsisakyti ir mes patys. Kurdamas žmogiškąją saugumo sistemą, žmogus neleidžia augti tikėjimui (Флоренский, 2004).

Dievas nori, kaip rašo didieji religiniai filosofai, kad mes sužydėtume ten, kur esame pasodinti. Dievas nori, kad mes melstumės toje vietoje, kurią Jis mums skyrė (Флоренский, 2004). Užtarimas – tai tarnystė, skirta visiems įvairių sluoksnių žmonėms. Užtarimas dera bet kuriam pasauliui. Ką jie bedarytų ir kur bebūtų, tai Dievo rūpestis – Jis palies žmogų, kokios profesijos, ar kokio amžiaus jis būtų, taip, kaip jiems reikia būti paliestiems. P. Florenskis rašo, kad Dievas, Aukščiausia Valia žino, ko žmogui iš tikro reikia. Štai kodėl šis būdas toks gaivinantis. Šalia Dievo baimės įstatymo yra svarbiausias – Meilės įstatymas. Meilė ir Baimė yra šalia, nors ir skirtingais būdais (Флоренский, 2004).

Daugybę kartų kartojamas žodis „meilė“ tų žmonių, kurie neperžengė religijos slenksčio – šis paslaptingas žodis jiems neturi jokios prasmės. Bet, kaip jungiamoji grandis, ji užpildė visas religinio supratimo sritis ir užpildė visą religinį turinį. Kalbos apie tai, kad kažkas bando prisijaukinti meilę, tokią, kurią religinė filosofija įvardija kaip svarbiausią tikėjimo apraišką – ne tą žmogiškąjį altruizumą, kuriam rūpi tik karjera, išdidumas, nervinis silpnumas ir isterinė panika, atsiradus išbandymams. Kalbant apie religiją, reikia nors kuriam laikui atmesti pamąstymus apie Dievą „patinka“ – „nepatinka“. Pasak P. Florenskio „tvirtu žingsniu reikia ruošti sutikti tikrą gyvenimą religijoje, nesuteršta širdimi neišgalvotoje Tiesoje“ (Флоренский, 2004).

Kada sunkūs smūgiai išstinka žmonija, liūdina jų širdis, kada griaudžia audros ir griaua būties trapumą – tada galima galvoti apie tikrą meilės paskirtį. Bet nėra ko pasitikėti Meile, kada tavo dienos slenka be Dievo, be įkvėpimo. Meilės prigimties gelmes pasiekia tas, kas tyras, kaip snieguotos kalnų viršūnės, įsirežę į mėlyną dangaus žydrynę. Bet gyvenančiam tuščią, neprasmingą žemišką gyvenimą – tai nepasiekama (Флоренский, 2004).

P. Florenskis rašo, kad dievobaimingumas – ne šiuolaikinis žodis, bet, norint kalbėti apie religiją, tenka susitaikyti, kad šis ne šiuolaikinis žodis labai savalaikis, aktualus. Religija – tai Dievo baimė. Ir kas nori pasiekti jos šventovę, tas turi išmokti baimintis. Baimės nebuvimas – ne vyriškumas, o, atvirkščiai, dvasinis akiplėšiškumas, būdingas bailioms būtybėms, kada jos įsitikinusios savo nebaudžiamumu. Nebijo tas, kuris nežino Religijos. Nebijo todėl, kad nežino nieko, kas virš jo. Gėrio šaknys – tai Dievo baimė, kurias į žmonių širdis pasėjo tikėjimas: apie Religiją žmogus negali nieko suprasti nepažinęs tikėjimo gėrio šaknų (Флоренский, 2004).

Reikia skirti religinę baimę, nuo baimės, kurią jaučia kiekvienas žmogus, atsiradus įvairioms grėsmėms ir pavojams. Tik pirminė Dievo baimė turi prasmę biblijiniuose atradimuose. Tikėjimas, kaip teigia religiniai raštai – tai kelias, kuriuo galima išsigelbėti nuo baimės (Biblijos vardų žodynas, 2006).

Pasak P. Florenskio, Biblijoje daug tiesų apie baimę – kiek jų ir kokios jos tikros. Dievas baugina savo didybe, savo nemirtingumu, savo nepasiekiamą paslaptimi. Dievas, kaip teigia Šventasis raštas – kaip ugnis. Visos Religijos persunktos nepaaiškinamos Dievo baimės. Tačiau, nedaugelis susimąsto apie šių žodžių prasmę, labai artimų filosofiniams pastebėjimams. Kad turėti pažinimą, reikia prisiliesti prie to reiškinių, kurių nori pažinti – kad pažinai, gali suprasti sielos sukrėtimu, baimės pojūčiu. Baimė atsiranda prisilietus prie to, kas nauja – viskas, kas nauja, sujaukia įprastinį gyvenimą. Bet čia ir yra žmogiškasis fenomenas išibrauti į dar nepasiektus pasaulius. Pasieksi – nusideginsi savąjį „aš“: iš Laiko į Amžinybę (Флоренский, 2004).

Remiantis religinių filosofų (Флоренский, 2004; Бердяев, 2005; Кьеркегор, 1993) išvalgomis galima sakyti, kad tikėjimo paslaptys, jų priėmimas į savo gyvenimą, kuria žmogaus saugumo sistemą. Baimė, kurią galima įveikti protu, visiškai nesusijusi su Dievo baimė, kuri pati savyje yra viltis, išlaisvinanti sielą. Pasak religinių filosofų, žmogaus kūrybinėje veikloje atsiradus supratimui apie Dieviškos meilės pilnatvę, įveikiama bet kokia baimės forma.

Dekartas (1978), Kjerkegardas (1993), Aristotelis (2007) žvelgė į baimės fenomeną filosofškai. Pasak jų, nesavanaudiškas žmogus, siekiantis kilnių tikslų, neturi ko bijoti, o siekiantys pripažinimo, savanaudiškumo privalo jausti baimę. Filosofinės išvalgos baimę lygina su viltimi, kuri suprantama kaip žmogaus dvasinio pasaulio nuolankumas. Išskiriamos egzistencinės baimės ir baimės prieš patį save rūšys. Baimė, kaip teigia įvairių kartų filosofai, atsiranda kaip atsakomybė už viską, kas gali nutikti žmogui.

3. SCENINĖS BAIMĖS RAIŠKOS YPATUMAI

3.1. Sceninės būsenos apibūdinimas

Nei vienas ugdymo procesas nėra taip glaudžiai susijęs su scena, su viešu pasirodymu publikai, kaip muzikavimas. Dainavimas, skambinimas fortepijonu ar grojimas kitais muzikos instrumentais neapsiriboja tik pamokine veikla, santykiu tarp ugdytojo ir ugdytinio. Mokymosi ugdymo įstaigoje metu, neišvengiami yra pasirodymai viešumoje. Tai įvairūs koncertai, egzaminai, konkursai, kurių metu visi atlikėjai patiria tam tikrą būseną, kuri skiriasi nuo tos būsenos, vyraujančios pamokų metu, nesant klausytojų ratui. Todėl svarbu suprasti, kas vyksta, atlikėjui užlipus į sceną.

Žodis scena yra kilęs iš lotynų kalbos žodžio „sceana“ ir graikų kalbos žodžio „skene“ (palapinė) ir reiškia „vaidinimo vieta“. Scena – tai koncertų ar teatro salės dalis, kurioje koncertuojama ar vaidinama. Apie muziką, jos magišką galią jau galima rasti senovės Rytų mąstytojų darbuose. Išlikusios II tūstantmečio pr.m.e. pabaigoje Indijos vedos jau byloja, kad muzika buvo mėgstama ir labai svarbi bendruomenės gyvenimo dalis. Senųjų laikų menas egzistavo atliekant ir kuriant jį čia ir dabar, miestų ir kaimų aikštėse bei gatvėse. Klajojantys muzikantai buvo neraštingi, natos buvo retenybė, muzika plito iš lūpų į lūpas, o scena būdavo visur, kur tik atsirasdavo publikos. Esminis skirtumas tarp praeities laikų ir šiandienos yra tai, kad muzikavimas buvo natūralus, tarsi savaiminis, atėjęs iš pačios minios – be tylaus, bauginančio laukimo, kuris galėjo pasitikti atlikėją. Menas tuo laiku atliko visai kitą funkciją, pačią svarbiausią – hedonistinę – teikė džiaugsmą ir liejosi paprastai, iš pačių žmogaus prigimties gelmių. Atlikėju galėjo būti kiekvienas iš to paties didelio klausytojų būrio. Tai buvo nebūtinai pasirodymai, ne prievolė, o atsipalaidavimo būdas, noras pasigėrėti ir pajauti emocinį pasitenkinimą (Kirliauskienė, 2005).

Grįžtant į mūsų laikus, aiškiai matyti, kad situacija yra pasikeitusi. *Klasikinė ugdymo koncepcija, nepaisant ugdymo įvairovės, išspraudė atlikėją į jo profesionalaus parengimo rėmus ir nors muzikos grožis laikomas svarbiu muzikinio ugdymo turinio komponentu, tačiau pasirengimas, gebėjimas susikurti emocinę būseną prieš pasirodymą priimama kaip ugdytinio duotybė* (Rinkevičius, 1998). Gnoseologiniu požiūriu tradicinę muzikinio ugdymo sistemą, paremtą klasikine ugdymo koncepcija, labiausiai paveikė ir tebeveikia realizmo filosofija. Aksiologiniu požiūriu muzikos grožis yra laikomas svarbiu muzikinio ugdymo turinio komponentu bei gyvenimo vertybe (Kirliauskienė, 2005).

Manoma, kad būsena yra palyginti trumpalaikė, kokiai nors situacijai būdinga savijauta. Sceninė būsena, tai visi pojūčiai, kuriuos atlikėjas jaučia būdamas scenoje. Kalbant apie sceninės

būsenos sampratą, reikėtų kalbėti apie prieškoncertinę ir pokoncertinę savijautą, kurios turi didelę įtaką atlikėjo pasirodymui scenoje. Vienas iš svarbiausių sėkmingo pasirodymo scenoje veiksnių yra gebėjimas susikurti ir išlaikyti optimalią emocinę būseną prieš pasirodymą ir pasirodymo metu.

R. Kirliauskienė teigia, kad atliekant įvairius eksperimentus, bandyta analizuoti emocijų fenomeną, tačiau išsami emocijų teorija dar nesukurta ir priimto apibrėžimo taip pat nėra. Daug painiavos emocijų psichologijoje sukėlė terminologijos skirtumai, kas rodo emocijų fenomeno sudėtingumą. Emocijos – tai viso organizmo reakcija, kuri reiškiasi fiziologiniu sužadiniu, išraiškos veiksmais ir sąmoningu išgyvenimu. Žmogus jaučia baimę, liūdesį, pyktį, džiaugsmą, meilę, o būdamas scenoje jis išgyvena įvairias emocijas, nes buvimą scenoje galima laikyti ekstremalia situacija. Visas žmogaus organizmas pasirengia veiklai ekstremalioje situacijoje. Suaktyvėja viso organizmo veikla – padažnėja pulsas, stiprėja prakaitavimas, džiūsta burna. Organizmo sužadavimo lygis priklauso nuo atliekamų užduočių sudėtingumo ir individualybės. „Mokslininkai Robazza, Bartoli teigė, kad individuali sužadavimo patirtis yra svarbiausias veiksnys” (Kirliauskienė, 2000, p.13). Teorijų, nusakančių įvairias scenines būsenas yra labai daug ir prieštaringų. Teigiama, kad natūralus jaudinimasis duoda teigiamų rezultatų – suaktyvina atlikėjo vidines galias, padeda susitelkti, o netrukdo pasirodymui scenoje. Mokslininkas ir pedagogas Šalkauskis rašė, kad „juslių bei jauslių aparato judrumas surištas yra pas menininką su didesniu paslankumu į susijaudinimą. Lengvas susijaudinimas, kurio aukštesne lytimi yra, tarp kitko, susižavėjimas, yra menininkui gyvas akstinas meniškai kurti“ (Kirliauskienė, 2000, p. 17).

Apibendrinant galima teigti, kad sceninė būsena, tai pojūčių visuma, kurią kiekvienas muzikantas-atlikėjas jaučia būdamas scenoje. Sceninė būsena turi labai didelę įtaką kiekvieno atlikėjo pasirodymui scenoje. Labai svarbu sugebėti susikurti nepriekaištingą sceninę būseną, kuri padėtų siekti norimo rezultato.

3. 2 Veiksniai, lemiantys sceninės baimės raišką

Viešas pasirodymas prieš publiką, dažnai pasireiškia įvairiomis emocijomis, kurių svarbiausia, ir, turbūt, dažniausiai pasitaikanti yra scenos baimė. Baimė, kuri padeda žmogui prisitaikyti prie esamų ar besikeičiančių sąlygų, yra normali būsena skatinanti tobulėti, keistis. Ši emocija, kaip ir visos kitos, turi genetinį pagrindą, kuris sąlygoja išlikimą, reakciją į pavojų. Dažnai ši būsena būna susijusi su kitomis psichoneurozės formomis. Pavyzdžiui, depresija žvelgia atgal, gražina žmogų į praeitį, sukeldama jam skausmingus prisiminimus, pojūtį, kad

gyvenimas tik neteisybė ir vargas. Nerimas, kaip rašo savo knygoje mokslininkas ir kunigas G. Kolombero, atvirkščiai, žiūri į priekį. Susidaro įspūdis, kad prieš akis daugybė sunkumų arba problemų, kurių manome nepajėgsià įveikti, „tarsi ant mūsų virstų nesibaigianti aukšta banga, nuo kurios neįmanoma pabėgti. Visa tai prisideda prie tos neapibrėžtos kančios, kuri lydi baimę“ (Colombero, 2001, p.132-133).

Emocijos žmogaus gyvenime užima svarbià prisitaikymo funkcijà, padedanti jam sunkiais momentais įjungti rezervines organizmo galimybes. Tai mes galime stebėti, kai žmogus verkia iš skausmo, bėga nuo baimės arba puola įniršęs (Петрушин, 2006). Muzikantams, pastoviai išreiškiantiems ir perduodantiems įvairias emocijas privalu žinoti jų atsiradimo priežastis. Viena iš jų ir yra nerimas, kurį jaučia visi žmonės, susiję su viešu pasirodymu scenoje. Tačiau nerimas gali būti ir liguistas, kuris ardo žmogaus fiziologinę ir psichologinę pusiausvyrà. Vaikystėje patirtos nesėkmės, dalyvaujant įvairiuose renginiuose, net vaikų darželyje, turi didelės įtakos tolesniam vaiko emociniam vystymuisi. Nerimas pasireiškia kiekvieno pasirodymo metu, neigiamos emocijos, išgyventos vaikystėje gali užplūsti, kai atlikėjas atsiduria ant pakylės. Nerimo intensyvumas gali būti labai įvairus ir atsirasti ne visiems vienodu metu. Yra atlikėjų, kurie patiria nerimą keletà dienų prieš pasirodymà, kiti nerimauja prieš tris mėnesius. „Mokslininkai Me Carthy, Behnke nustatė, kad didžiausias nerimo laipsnis yra prieš patį pasirodymà, tada, kai paskelbiama informacija apie būsimaà koncertinì numerì ar sakomà kalbà. Bijojimas ir nerimavimas turi asociacinius ryšius su asmenybės neurotiškumu ir atliktų tyrimų metu įrodyta, kad tai labiau būdinga moterims, nei vyrams“ (Kirkliauskienė, 2000, p. 21).

Išankstinį nerimą ir netikrumà skatina netvirtai išmoktas tekstas, sudėtinga technika, ne visada atitinkanti realias atlikėjo galimybes. Labai svarbios yra muzikanto psichinės savybės, patirtis, atsakomybės jausmas. Psichiniai požymiai reiškiasi atminties sutrikimais, ypač tada, kai net gerai pasiruošus, suklystama. Tada mažėja pasitikėjimas savimi, o nerimo laipsnis stiprėja.

„Kai kurie tyrėjai teigia, kad baimė prieš auditorijà – senas nerimas, kurį išgyvena visi individai, atsidūrę prieš „potencialius plėšrūnus“, tačiau dažnai apmirštame net prieš grupelę draugų, kuriais pasitikime“ (Kirkliauskienė, 2000, p. 43).

Jaudinimasis, nerimavimas ypatingai sustiprėja pradinėse ir žemesnėse vidurinėse klasėse, kai pasirodymà prieš klasę lydi bendraamžių replikos, užgauliojimai, netgi pasityčiojimai. Teigiama, kad nerimas didesnis tada, kai su juo labiau kovojama.

Liguistai nerimaujant nuo pasiruošimo koncertui iki koncerto, sumažėja sėkmingo pasirodymo galimybė. Rizikingà nerimą jaučiantys atlikėjai, sunkiai gali įsijausti į atliekamo kūrinio vaizdà, jo interpretacijà. Dauguma mąsto, ką pasakys mokytojas, didelė baimė suklysti neleidžia įsijausti į atlikėjo vaidmenì.

Scenos baimę, nerimavimą žadina kiekvienas nesėkmingas pasirodymas scenoje. Scenos nerimas nesusijęs su pačia scena, bet su tuo, kas gali joje atsitikti. Neretai, net pati mintis apie būsimąjį pasirodymą sukelia nemigą, kankinantį nerimą, įkyrias mintis apie sėkmę ir nesėkmę. Neigiami išgyvenimai atlikėjo galvos smegenų žievėje suformuoja baimės dominantę, kuri su kiekvienu nauju atlikėjo sakiniu ar mintimi vis stiprėja, neigiamai veikdama žmogaus mąstymą, atmintį, o kartu ir jo veiksmus (Piličiauskas, 1984).

Emocijos, kaip psichologinės sąvokos, objektyviają reikšmę geriausiai ir anksčiausiai įvertino fiziologai. Pasak Kirliauskienės, biologinę emocijų pusę ištyrė Darvinas. Jis pastebėjo, kad emocijų išraiška bendra ir žmonėms ir gyvūnams. Tad nėra ko stebėtis, kad atsidūrus ypatingoje situacijoje žmonėms ima drebėti rankos, balti veidas, juk tokius juos sutvėrė gamta, tik prigimtis apdovanojo nevienodai jausminiu jautrumu (Kirliauskienė, 2000).

Kirliauskienė, nagrinėjusi savo darbuose scenos baimės, nerimo problemą, atliktų tyrimų metu nustatė, kad daugelis studentų jautė rizikingą nerimą prieš koncertą, o dar daugiau jų jautė pavojingą baimę. Koncertuojant pojūčiai tapo skirtingi: kurie jaudinosi natūraliai, sugebėjo susikaupti ir įsijausti į kūrinio meninį atlikimo vaizdą. Likusiems, scena buvo didžiausias streso šaltinis – grojo mechanškai, o sceninis nerimas ir organizmo pojūčiai trukdė suvokti padėtį. Nerimo kontrolė yra vienas iš svarbiausių žmogaus pusiausvyros ir brandumo požymių. Taigi ji atskleidžia žmogų, kuris valdo save, kuris nenori paleisti iš rankų savęs, kuris moka sustiprinti savo sielą, stebi savo emocijas, moka priversti jas pailsėti, kuris nori būti savo laiko šeimininkas, o ne vergas. Šie bruožai, nematomi ir neliečiami, yra būtini, norint kalbėti apie vertingą žmogaus gyvenimą, kuris gali būti atsakingas už savo sėkmės ir nesėkmės (Kirliauskienė, 2000).

„Nerimas sukelia nemigą, neramybę, taigi, sutrumpina poilsio laiką, kurio taip reikia protui ir kūnui. Nemiga savo ruožtu sustiprina baimę ir jai būdingą nerimo būseną, todėl dar labiau padidėja energijos sąnaudos. Taip susidaro užburtas ratas: nerimas – nemiga – nerimas, kuris apsunkina žmogaus kančią, drauge sumažindamas jo apsaugines reakcijas“ (Colombero, 2001, p. 136-137).

Didelė įtampa, pereinanti į scenos baimę, teigiamai koreliuoja su nesėkme ugdymo procese. Būsimiems muzikams būtina suteikti psichologinės savireguliacijos žinių bei padėti susiformuoti atitinkamus įgūdžius. „Psichinė savireguliacija – tai tikslingas savo paties aktyvumo reguliavimas“ (Psichologijos žodynas, 1993, p. 265). Savireguliacija – tai gebėjimas sumažinti psichinę įtampą, mokėti valdyti savo psichinius procesus. Kirliauskienė kalba apie tai, kad norint suformuoti teisingą sceninę būseną, mažinant sceninį nerimą būtina išmokti sąmoningai valdyti savo kūną, tapti tikroju jo šeimininku. Savireguliacijos principas leidžia kiekvienam atlikėjui pasirinkti savo mintis, norus ir raiškos būdus. Todėl labai svarbu ugdymo procese daugiau dėmesio skirti jaunųjų muzikantų psichinei savireguliacijai skatinti, nes tai

svarbus veiksnys, šalinantis nerimo būsenas, padedantis atrasti būdų, metodų sceninei būsenai kurti.

Apibendrinant galima būtų pasakyti, kad scenos baimę jaučia beveik visi atlikėjai, kuri sąlygoja viešas pasirodymas ir su juo susiję kiti veiksniai: sudėtinga technika, nesugebėjimas pirmenybę teigti meniniam kūrinio suvokimui. Sceninės baimės atsiradimą lemia tai, kad atlikėjas nevisada sugeba atsiriboti nuo aplinkinių nuomonės – savivertės pažeidžiamumas yra vienas iš pagrindinių veiksnių, skatinančių scenos baimės atsiradimą. Koncertinės patirties stoka, profesinis nepasirengimas, individualios charakterio savybės, tokios kaip nepasitikėjimas savimi, neryžtingumas skatina scenos baimės atsiradimą.

3. 3. Veiksniai, lemiantys sėkmingą pasirodymą scenoje

Kiekvienas atlikėjas, kurio muzikinė veikla dažnai susijusi su scena, viešu pasirodymu turi susikurti tam tikrą teisingą savijautą, kuri padėtų jam atsiskleisti, kad baimė, sužadinanti įvairius psichofizinius pojūčius, nesužlugdytų pasirodymo. Pasitikėjimas savimi neatsiranda pats savaime, kaip reiškinys. Tai vienas svarbiausių veiksnių, turinčių įtakos atlikėjo sceniniam pasirengimui. Jei savęs vertinimas yra geresnis arba prastesnis nei leidžia realios galimybės, tai nerealiame siekimo lygyje atitinkamą vietą užima savęs pervertinimas arba nepasitikėjimas savimi. Pervertinant savo galimybes, susikuriamas iliuzinis pasitikėjimas savimi, savo galimybėmis ir galimu rezultatu. O tokia asmenybė nėra savikritiška, tai gali lemti dažnas nesėkmes. Žmogus, nuvertinantis savo galimybes, pasiekia mažiau – jis nepasitiki savimi, jam būdingas nerimas, o susidūręs su problemomis – pasiduoda. Siekimų (aspiracijų) lygį lemia realus arba nerealus savo galimybių suvokimas, kai asmenybė sau kelia didžiausius tikslus, norėdama juos įgyvendinti ir manydama, kad jie atitinka jo galimybes. Svarbu, kad kiekvienas žmogus, siekdamas tikslo, pasirinktų realų jo siekimo lygį (Kirliauskienė, 2005).

Realiu siekimo lygiu numatant programą laikomas toks tikslas, kai asmuo, įvykdamas adekvačius sau iškeltus uždavinius, toliau imasi sudėtingesnių užduočių, o nepasisėkus, renkasi lengvesnes. Jei buvo netikėtumų atliekant greito tempo kūrinius, reikia išanalizuoti priežastis, kodėl taip atsitiko: ar tekstas išmoktas nepakankamai gerai, ar sutrukdė drėgnos rankos, o gal per menkos techninės galimybės. Tik išsiaiškinus priežastis galima numatyti realų siekimo lygį. Jei padarytos klaidos buvo tik atsitiktinumas, programa turėtų sunkėti, tačiau jei nustatomos aiškios priežastys, dėl kurių galutinis rezultatas nebuvo pasiektas, reikėtų ieškoti geresnių būdų ir programos, prieinamesnės atlikėjui (Kirliauskienė, 2005).

Muzikuoti pradedama jau nuo vaikystės, todėl pedagogui reikia stengtis kuo anksčiau suteikti vaikui galimybę pasirodyti prieš auditoriją. Nesėkmės, nusivylimai, skatina vaiko nepasitikėjimą savimi. Todėl, pedagogo uždavinys yra pastebėti pirmiausia teigiamus dalykus, neskubant kritikuoti ar nurodyti klaidas. Pasitikėjimas savimi – labai svarbus veiksnys, lemiantis sėkmingą pasirodymą, tačiau jis labai glaudžiai sietinas su pasirengimu (kuo geriau mokėsi, tuo tvirčiau jausiesi), scenine patirtimi, gera atmintimi, muzikiniais gabumais. Labai svarbu, kad ugdytojas stengtųsi pažinti mokinį, atskleisti jo charakterio savybes, nepervertinti vaiko galimybių. Asmenybė, nepasitikinti savimi, visada yra prastesnės nuomonės apie save negu iš tikrųjų ji yra. Būtent tokia vidinė nuostata varžo iniciatyvą, slopina kūrybiškumą. Pasitikėjimo savimi stoka lemia pasyvumą. Kai žemo savęs vertinimo lygis įgyjamas vaikystėje ir įtvirtinamas suaugus, jis tampa pastoviu charakterio bruožu, kurį sunku pašalinti (Kirliauskienė, 2005).

Kitas labai svarbus veiksnys rengiant atlikėjus, yra patirtis. Tai muzikos žinios, mokėjimai, įgūdžiai, pasireiškiantys įvairioje muzikinėje veikloje. Vyraujanti pedagoginė nuostata, kad septynerių metų vaikas turi groti lygiai, be klaidų, nėra labai teisinga. Tai atbaido vaikus nuo muzikavimo. Svarbiausia kliūtis yra idealaus atlikimo įvaizdis, kurio dažnam vaikui trūksta. Norint sustiprinti žemesniųjų klasių mokinių motyvaciją mokytis, norą groti, turėtų būti naudojami paprasti, greitai išsimenami kūrinėliai, nes mokydami mintinai, jie tai daro mechaniškai – kartoja, kol išsimena, nesistengdami to suprasti. Vyresnieji vaikai jau siekia tobulumo ir svarbu jiems pripažinti, kad klysti yra žmogiška, kad klaidos tikrai nėra pasaulio pabaiga. Pedagogui svarbu parinkti programą, atitinkančią ne tik jo muzikinio išsilavinimo lygį, bet ir jos suvokimą. Visa tai lemia sėkmingesnį sceninį pasirengimą, išvengiant nusivylimų, mažinant baimės pojūtį sceninėje praktikoje (Юный пианист, 1970).

Norint išugdyti tokią būsimojo muziko savivoką, kuri jam padėtų, o ne trukdytų gyventi, reikia nuolat pabrėžti tai, ką jis gali, ką jis jau pasiekė ir ką dar galėtų pasiekti. Žinant, koks svarbus yra pasitikėjimas savimi, mokytojas privalo aiškinti vaikams, kad jei jie netikės sėkme, tuomet taip ir atsitiks, ir atvirksčiai – jei jie savimi tikės, jų galimybės bus didesnės. R. Kirliauskienė pastebi, kad Seligmanas ir Schulmanas, tirdami optimizmo pasireiškimą, pastebėjo, kad asmenybės, optimistiškai žvelgiančios į kliūtis ir laikančios jas laimingais atsitiktinumais arba naujo požiūrio į galimybę, o ne nesugebėjimo ženklu, pasiekia geresnių rezultatų (Kirliauskienė, 2005).

Vienas svarbiausių uždavinių formuojant teigiamą sceninę būseną – išmokti sąmoningai valdyti kūną, tampant tikroju jo šeimininku (Kirliauskienė, 2005).

Žmogus gali išmokti naudotis minčių galia ir, pasitelkdamas vaizduotę, siekti tam tikrų tikslų. Atlikėjo mintis ir teiginius „aš labai bijau“, „man nepasiseks“, „tikrai suklysiu kulminacijoje“ galima vadinti savitaiga., atliekančia psichinės savireguliacijos funkciją

(Piličiauskas, 1984). Neigiamų minčių išvengti neįmanoma, tačiau labai svarbu mokėti jas pakeisti pozityviomis. A. Piličiauskas savo knygoje „Vizualinis atlikėjo poveikis“ rašo apie sceninės būsenos kūrimą, naudojant asmeninės prasmės metodą. „Tai dorinio bendravimo su muzika metodas, kurį taikant atskleidžiamas ir pabrėžiamas ne tik pažinimo individualumas, bet ir suvokėjo pozicija, bei jo aksiologinė nuostata“ (Piličiauskas, 1982, p. 73).

Labai svarbu, kai įvairius baimės sukeltus simptomus, pasitinkama, kaip savaiame suprantamą dalyką, ir susitelkus galima mėginti juos padaryti dar stipresniais. Tada atsiranda galimybė valdyti situaciją, ją keisti. Kūno gebėjimas gaminti adrenaliną turi ribas, reiškia, ir pati baimė nėra beribė. Žvilgsnis baimei į akis tampa tarsi šuoliu per prarają, kuri kartais pasirodo tik kaip nedidelis griovys. Norint rasti būdų ją įveikti, reikia nebijoti su savimi eksperimentuoti. Tai gali pareikalauti jėgų, kantrybės ir laiko. Greito rezultato tikėtis neverta, nes psichologinis savęs valdymo menas reikalauja kantrybės – kaip pati muzika.

Pedagoginėje praktikoje turėtų būti išbandyti įvairūs būdai, kurie palengvintų mokinio buvimą scenoje, suteiktų galimybę optimaliai save realizuoti. Užsiėmimų metu galima mėginti užsimerkus susitelkti ties konkrečiais, nemaloniais kūno pojūčiais. Šios pastangos turi būti siejamos su nemalonių pojūčių intensyvumo didinimu ir stebėjimu, kiek ilgai trunka konkretus simptomas, susijęs su baime. Pasirodo, kad nemalonūs pojūčiai trunka tiek laiko, kiek trunka pastangos jį aštrinti. Leidžiant adrenalinui „siautėti“ savyje ir dar jį pakurstant, gaunamas priešingas rezultatas – baimės keliami pojūčiai silpnėja arba visai rimsta.

Tinkamos terapijos visiems baimės atvejams ieškojimas – mokslinių tyrimų objektas. Psichiatrijos profesorius Lehreris teigia, kad „klinikinių aprašymų, kurie gali padėti, pakanka. Stokojama tik eksperimentų, nes jie susiję su etika, asmeniniais artistų polinkiais, kurie dažniausiai turi įtakos pasirenkamiems gydymo metodams“ (Umbrasienė, 2003, p.55).

Scenos baimė, kaip psichologinis reiškinyss ugdymo procese, yra labai svarbus veiksnys ugdymo tikslams siekti. Gebėjimas susikurti sceninę būseną, kuri leistų maksimaliai realizuoti mokiniui scenoje savo galimybes, svarbi mokymo proceso dalis. Pažinti, suprasti emocijas, kurios kiekvieną atlikėją lydi jo pasirodymų metu, taip pat svarbu, kaip ir tinkamai paruošti programą, įsisavinant tekstą, technines galimybes, kūrinų interpretacinį planą. Taigi, galima pastebėti, jog sėkmingas pasirodymas scenoje, įveikiant liguistas sceninės baimės formas, yra sąžiningas, kantrus darbas. Šumanas rašė, kad „skambinti reikia taip, lyg tavęs klausytųsi tavo mokytojas ar pats kompozitorius“ (Альбом для юношества, 1972, p.5).

Pedagogo pareiga skatinti mokiniui norą dirbti kruopščiai ir sąžiningai. Svarbu domėtis atliekamais kūriniais, kompozitoriais, kūrinų formomis, sukūrimo aplinkybėmis.

Dar viena gero atlikimo, mažesnio jaudinimosi sąlyga – koncertavimo praktika. Svarbu, kad koncertai nebūtų retais gyvenimo įvykiais.

Mokytojas turėtų būti ne tik mokytoju, bet ir psichologu, įsigilinančiu į kiekvieno mokinio individualias savybes, sėkmes ir nesėkmes. Svarbu, kad dėmesys būtų sutelktas į kūrinio emocinį vaizdą – tai mobilizuoja jėgas, žadina fantaziją, padeda užmiršti pačiam save.

Mokytojas mokiniui siūlo ir perduoda dalelę savęs, o dažnai, ir visą save. Kuo stipresnė asmenybė yra mokytojas, tuo daugiau gali atiduoti savęs. Mokytojo asmenybės dydis priklauso nuo jo bendražmogiškosios kultūros, profesionalių žinių, žmogiško elgesio. Dažnai mokiniai pamilstą tą dalyką, kurį dėsto jų mylimas mokytojas. Toks mokytojas nejučiom perduoda mokiniams savo vertybes, bendravimo su kitais žmonėmis kultūrą, požiūrį į aplinkinį pasaulį. (Петрушин, 2006).

Dauguma atlikėjų, sėkmingai ar nelabai, yra suradę vienokių ar kitokių būdų susitvarkyti su diskomfortą keliančiais nemaloniais pojūčiais scenoje. Reiškiniai, susiję su scenos baime, gali būti nagrinėjami dvejopai – moksliniu ir praktiniu požiūriu. Mokslininko žvilgsnis visada siejamas su kruopščiais stebėjimais, pojūčių, susijusių su baime, aprašymais, eksperimentiniais tyrimais. Remiantis jais, ieškoma metodų, kurių tikslas – išsiaiškinti scenos baimės formas, ją sąlygojančius veiksnius ir tokiu būdu padėti ieškoti jos gydymo formų. Praktinis sceninio jaudulio aspektas – tai konkrečių žmonių sėkmingo gydymo patirties aprašymai, kurie būtų naudingi daugeliui, kurie patiria analogišką diskomfortą. Abu požiūriai suteikia naudingos informacijos, kuria galėtų pasinaudoti ne tik psichologas, bet ir muzikos pedagogas (Ignatonis, 1991).

Susipažinus su įvairių autorių darbais, nagrinėjančiais scenos baimės reiškinį ugdymo procese, galima teigti, kad jie visi yra artimi savo idėja – iškeliamą meninės emocijos reikšmė, kaip vienijanti ir organizuojanti protinę ir fizinę veiklą sceninio atlikimo metu. Scenos baimė labiausiai atitinka stresinių situacijų požymius. Tokiu atveju ugdytinis turi išmokti prisiimti atsakomybę už pasirinktus kriterijus ir tikslus, kurių siekia, ir, žinoma, už save.

R. Kirliauskienė rekomenduoja šiuos kūrinio rengimo etapus:

- kūrinio analizė (susipažinimas su kūriniumi, asmeninės prasmės ieškojimas, savos koncepcijos iškėlimas, stilistinė epochos analizė bei kompozitoriaus sumanymo atskleidimas);
- mokymosi procesas (detalus darbas);
- viso kūrinio sujungimas, kūrinio visumos įprasminimas;
- rengimasis pasirodymui;
- sėkmingą sceninę būseną lemia muzikinė ir sceninė patirtys;
- „idealaus atlikimo formulė“ ankstyvoje vystymosi fazėje silpnina motyvaciją, vadinasi, ir muzikavimo džiaugsmą.

R. Kirliauskienė rekomenduoja atsisakyti „idealaus atlikimo formulės“, dėl ko ateityje gali sutrikti dvasinė pusiausvyra (Kirliauskienė, 2005).

V. Petrušinas rekomenduoja, kuriant optimalią koncertinę būseną įvairių metodų ir priemonių, kurie sustiprintų muzikanto fizinės ir psichinės galias. Jis siūlo kelis etapus, kurių eigoje sukuriama gera sceninė savijauta. Pirmame etape svarbu sugebėti išmokti atpalaiduoti kūno raumenis – tai fizinė būsena, kada galvos smegenų centrai refleksiškai pereina prie būsenos – tarp miego ir budėjimo. Šios būsenos privalumas yra tas, kad ji sustiprina žmogaus psichofizines galimybes (Петрушин, 2006). Šis autorius rekomenduoja išmokti savireguliacijos principų, kurie padėtų atsipalaiduoti ir reikiamu momentu sutelktų dėmesį tik į rankas ar pirštus. Tai tarsi hipnozės seansas, kurio metu muzikantas gali pats reguliuoti įvairius psichofizinius pojūčius – pvz. šilumą pečiuose, plaštakose, pirštuose.

Antrasis etapas – kada mintyse sukuriamas salės vaizdas, kurioje vyks pasirodymas. Tai įsivaizdavimas instrumento, aplinkos, publikos. Mąstymas turėtų būti pozityvus – „aš groju gerai“, „aš pasiruošęs“. Tai, tarsi, autogeninė treniruotė, po kurios galima aptarti su mokytoju savo išgyvenimus, pojūčius (Петрушин, 2006).

Galima praktikuoti įsivaizduojamą grojimą prieš auditoriją, sukuriant įvairias netikėtas situacijas – esant triukšmui, užmerktomis akimis. Tačiau nei vienas muzikantas neapsaugotas nuo klaidimų. V. Petrušinas savo knygoje rašo, kad Koganas rekomenduodavo repetuojant daryti klaidas, tyčia mėginti suklysti ir tik tada, kai suklysti nepavykdavo, toks muzikavimas buvo tobulas ir pasiruošęs bet kokiems netikėtumams. V. Petrušinas mano, kad svarbiausi dalykai rengiantis sceniniam pasirodymui yra valdymas savo fizinių, emocinių ir protinių galimybių (Петрушин, 2006).

Svarbiausi metodai, sukuriantys optimalią sceninę būseną yra autogeninė treniruotė, darbas su savimi ir savo ugdytinių įsijautimas į sėkmingo atlikėjo vaidmenį, kuris ypatingą dėmesį skiria atliekamam kūriniiui (Петрушин, 2006).

Apibendrinant galima būtų teigti, kad sėkmingą pasirodymą scenoje lemia šie veiksniai:

- profesionalumo siekimas;
- koncertinės patirtys;
- gebėjimas modeliuoti muzikanto-atlikėjo emocijas;
- pašaukimo suvokimas;
- individualios charakterio savybės.

3. 3. 1. Asmenybės tobulėjimo filosofiniai aspektai

Menininko talentas susideda iš kelių sudėtinių dalių – menininko asmenybė ir jo gabumai. Draša būti pačiu savimi, vienas svarbiausių žmogaus bruožų, skatinančių gyventi savo protu, o ne remiantis kitų patarimais ar nuogastavimais. Asmenybę tobulėjimo link skatina tikėjimas, viltis, optimizmas, meilė, darbštumas, kūrybiškumas, atlaidumas, ištikimybė, pasitikėjimas, unikalumas, savivertės jausmas. Tikėjimas savo jėgomis, savo idealais, savo draugais, šeima, savo profesija pakylėja asmenybę tobulumo link, nes jis žino, kad jo pasiekimai ir atsidavimas savo profesijai duos apčiuopiamą rezultatą. Brandus žmogus jaučia meilę viskam, kas gyva, jo meilė panaši į saulę, kuri teikia visiems šviesą ir šilumą. Brandus žmogus sugeba atleisti kitiems jų netobulumus, yra patikimas asmeniniuose ir profesiniuose kontaktuose. Jis suvokia, savo unikalumą, kad kito tokio žmogaus Žemėje nėra. Branda pasižymi tuo, kad gali ją priimti tokią, kokia ji yra, nemenkinant savęs, negavus prestižinės Meno premijos. Teigiamos asmenybės savybės subręsta įvairiame amžiuje (apie 35 – 40 metus), o muzikantai – atlikėjai 23 – 25 metų (Myers, 2000). Bendrystė su dvasiškai nesubrendusiu žmogumi atneša mažai džiaugsmo, o socialiai ir profesionaliai subrendęs žmogus – tikras džiaugsmas, todėl, kad jame yra dvasios, proto, gėrio ir grožio harmonija. Kūrybiškumo, brandos dėmuo – azartiška, drąsi asmenybė – žmogus, kurio netrikdo neapibrėžtumas ir rizika, kuris atkakliai siekia įveikti kliūtis, ir, užuot vaikščiojęs pramintais takais, ieško naujos patirties. Pastovus augimas skatina asmens tobulėjimą. Jei kas nustoja augti, keistis – žūsta. Tik nuolat augdamas žmogus yra gyvybingas. Žmogui nesimokant, netobulėjant, jo gyvenimas tampa beprasmis ir tuščias. Žymus rusų filosofas Florenskis rašo, kad filosofijos lopšys yra religija. Senoji filosofija yra antikos laikų religija, tik pasak Florenskio, tarsi pabėgusi dukra (filosofija) nuo savo motinos (religijos), tačiau ji vistiek turi tuos pačius bruožus, tą patį kraują (Флоренский, 2004). Todėl vienas iš asmenybės tobulėjimo filosofinių principų sako, kad visos pasaulio religijos ir filosofinės išvalgos išreiškia vienokius ar kitokius troškimus – nėra tikėjimo ar filosofinių pasisakymų, kuris tvirtintų, kad žmogus negali keistis.

3. 3. 2. Sceninės veiklos tikslų ir motyvų įsisąmoninimas

Pasak amerikiečių psichologo A. Maslou , žmogus sveikas ir laimingas yra tada, kada jis gali realizuoti save toje srityje, kuriai skirtais gebėjimais jį apdovanojo gamta. Galima teigti, kad tokie žmonės priima tikrovę, save ir kitus, tokius, kokie jie yra, neieškant tam jokio psichologinio paaiškinimo. Žmonės, sugebantys realizuoti tai, ką jiems pažadėjo gamta, jų genai - yra tam tikri filosofai ir daugiau susidomėję savo misija Žemėje, kurią jie turi atlikti, o ne

savimi. Paprastumas, spontaniškumas, jumorio jausmas – visą tai jiems artima, o tradicijos ir įvairūs ritualai nėra jų gyvenimo tikslas ir siekiamybė. *Žmonės, žinantys savo tikslus ir įsisąmoninę savo veiklos motyvus, skiriasi nuo kitų giliais išgyvenimais, susijusiais su grožio ir tiesos pažinimu, sugebėjimu pasimokyti iš kitų, puikiai skiria gėrį nuo blogio* (Maslow 2006).

Dauguma meninės prigimties žmonių suvokia savo profesinius tikslus, ne tik kaip instrumento technikos išmanymą. Todėl galima teigti, kad muzikantui – atlikėjui labai svarbu pasirinkti kelią, kuriame jis galėtų save realizuoti. Rasti tinkamą užsiėmimą reiškia judėjimą į priekį, o ne atsitraukimą, esant mažai pažįstamai situacijai, sugebėti įsiklausyti į savo vidinį „aš“ balsą. Jeigu baimė skatina gintis ar slėptis, tai nežinomybės pasirinkimas reiškia asmenybės augimą ir brandą. Siekti tobulumo – vienas svarbiausių aspektų savęs realizavimo link (Петрушин, 2008). Siekiant savo tikslų, žmonės būna kūrybiškiausi tada, kai juos skatina domėjimasis, džiaugsmas, pasitenkinimas ir pats darbas, bet ne spaudimas iš išorės (Myers, 2000). Apibendrinant galima teigti, kad menininkui labai svarbu suprasti siekiamo tikslo motyvus, siekti tobulumo, sugebėti patirti akimirkas, kurių neįmanoma nupirkti, bet, kaip galima išžvelgti menininkų pasisakymuose, šiose akimirkose jie mato gyvenimo prasmę.

3. 3. 3. Profesinio meistriškumo reikšmė

Vienas iš svarbiausių sceninės būsenos - įvairių baimių, nerimo formų – įveikimas arba sumažinimas yra labai geras pasirengimas. Nepriekaištingas kūrybinių mokėjimas mažina nepasitikėjimą savimi. Mokymosi procese dalyvauja įvairios emocijos, nusiteikimai, kurie lemia mokėjimo kokybę: tai pasyvumas ir aktyvumas, sąmoningumas ir nesąmoningumas. Nesąmoningas mokymas ugdo šablonišką mąstymą, mažina motyvaciją siekti tobulumo, individualumo, išskirtinumo. Mokantis kūrinį, reikia išskirti šiuos mokymosi būdus:

- grojimas iš natų;
- grojant iš natų mintyse be instrumento;
- grojant mintyse be natų ir be instrumento;
- grojant mintinai.

Dauguma jaunųjų muzikantų mokosi mechaniškai, nepasitelkdami klausymo, sąmoningo girdėjimo. Tai neugdo gebėjimo susikaupti, įsijausti į kūrinį, o priešingai- visos mintys kreipiamos į motoriką, į techniškai sudėtingas vietas, taip siekiant nesuklysti. Patirtis ir praktika sako ką kitą. Sutelkus dėmesį į kūrinio emocinį vaizdą, techniškai sudėtingas vietas, motoriniai įgūdžiai sėkmingai įveiks patys. Emocingas loginis muzikos pažinimas šalina baimės jausmą. Kiekvienas pedagogas, remdamasis patirtimi, galėtų pasakyti, kad sceninio jaudulio mažinimo

sąlyga – sąžiningas darbas. Jau vaikystėje ugdant muzikantą - atlikėją svarbu įtikinti ne tik daug dirbti, bet ir kuo plačiau domėtis atliekamais kūriniais, juos parašiusių kompozitorių kūryba.

Labai svarbūs yra kiekvieno muzikanto muzikiniai gabumai ir asmenybės savybės. Įgimti, tačiau kokybiškai besivystantys gabumai, lemia lengvesnį, kokybiškesnį muzikinių veiksmų demonstravimą. Vaikai sėkmingiau atlieka užduotis, kurios jiems teikia malonumą, o ne kelia įtampą ar nuovargį. Sėkmingesnė veikla yra tų muzikantų, kurių charakterio bruožai yra susiformavę.

Sceninį nerimą, scenos baimę padeda įveikti ar bent jau ją sumažinti, koncertinis patyrimas. Mokslininkai teigia, kad gera praktika lemia pasisekimą. Daug pastangų reikalaujanti praktika yra labai veiksminga, norint pagerinti atlikimą. Siekiant geresnių rezultatų, būtinos yra pratybos. Tai ne tik paprastas kartojimas, bet ir koncertinė įvairių lygių veikla, skatinanti sceninį patyrimą. Pedagogas, organizuojantis kuo daugiau koncertų, skatinantis dalyvauti įvairiuose konkursuose, gali pasiekti daug daugiau įveikiant baimes ugdymo procese.

Sceninė patirtis formuoja atlikėjų sceninę būseną. Grojimas publikai padeda formuotis ne tik atlikėjo kompetencijai, bet išryškina jo artistiškumą bei išraiškumą. Koncertavimo praktika – labai svarbi scenos baimės mažinimo sąlyga. Labai svarbu ne tik daug koncertuoti, dažnai eiti į sceną, bet ir daug kartų scenoje skambinti tuos pačius kūrinius, kad jaudinimasis netrukdytų juos nepriekaištingai atlikti.

V. Radzevičiūtė rašo apie įžymių meno meistrų nuomonę, kaip jie įvardina scenos baimės problemą. Pasak V. Radzevičiūtės, pianistas ir kompozitorius daktaras profesorius Goldenveizeris rašė, būtų labai dėkingas tam, kuris išmokytų jį nugalėti scenos baimę, bet, nesitiki, kad kam nors tai pavyktų (Radzevičiūtė, 2004). V. Radzevičiūtė mini, kad pianistas ir kompozitorius Hofmanas į klausimą, kaip įveikti scenos baimę, davė keletą patarimų - „Jei jūs įsitikinę, kad dėl jaudulio kalti nervai, tai stiprinkite savo nervus gryname ore arba kreipkitės į gydytoją. O gal tas nervingumas atsiranda iš savęs paties pervertinimo arba dėl sąžinės priekaištų, kad negali visiškai pasitikėti skambinimo technika“ (Radzevičiūtė, 2004, p. 52).

Jaudinimasis priklauso ir nuo to, kur koncertuojama. Pavyzdžiui, mokiniai labiausiai bijo skambinti savo mokykloje. Dažnai būna, kad muzikantai groja puikiai, o kartais visai sutrinka, kai tenka skambinti kitose patalpose. Repetacijų metu, keičiant patalpas, pratinamasi prie įvairių aplinkybių, siekiant išvengti nemalonių staigmenų (Radzevičiūtė, 2004).

Mokantis kūrinius, negalima praleisti nė vienos smulkmenos, nė vienos nepatogios, sunkiai įveikiamos vietos, o scenoje reikia leisti sau klysti. Psichologas Levi teigia, kad toks „leidimas“ labai mažina nervinę įtampą (Radzevičiūtė, 2004).

Labai svarbus jau vaikystėje yra kiekvieno pedagogo gebėjimas suprasti ir skatinti vaiko psichinę savireguliaciją. Savireguliacija yra individuali, o ją lemia asmenybės savybės, psichinės

veiklos ypatybės, jos veiklos stilius ir konkrečios veiklos aplinkybės. „Viskas prasideda nuo minties, o mintys valdo žmogaus veiksmus ir reakcijas, nuo jų priklauso, kaip žmogus žiūri į aplinką ir į save. Psichikos kūrybiškumo sustabdyti neįmanoma, todėl žmogus bijo to, ko nesupranta ir kas nepriklauso nuo jo valios“ (Dumčienė, 2001, p.51).

Apibendrinant galima teigti, kad profesinio meistriškumo reikšmė yra didžiulė, siekiant įveikti liguistą sceninę baimę, kuri galėtų įtakoti sceninio pasirodymo rezultata. Kantrus, išmintingas mokymąsis, siekiant rezultato yra tvirtas sėkmės garantas.

3. 3. 4. Psichofizinės savireguliacijos galimybės, siekiant emocinio stabilumo

Kiekviename žmoguje slypi didelių galimybių potencialas, tačiau ne kiekvienas žmogus jas visas panaudoja. *Afirmacijos* (afirmacija – autosugestyvus įsikalbėjimas) pratybos padeda ne tik stiprinti tikėjimą savo jėgomis, bet sustriprina vaizdinius, padedančius siekti užsibrėžtų tikslų. Tam tikrų formulių ar teiginių kartojimas mintyse padeda sustiprinti pasitikėjimą savimi, dingsta netikrumas ir neapibrėžtumas. Kartoti galima tik tai, kas pozityvu. Pvz. „man sekasi“, „man pavyks“.

Kiekviename žmoguje slypi didelių galimybių potencialas, tačiau ne kiekvienas žmogus jas visas panaudoja. *Afirmacijos* (afirmacija – autosugestyvus įsikalbėjimas) pratybos padeda ne tik stiprinti tikėjimą savo jėgomis, bet sustriprina vaizdinius, padedančius siekti užsibrėžtų tikslų. Tam tikrų formulių ar teiginių kartojimas mintyse padeda sustiprinti pasitikėjimą savimi, dingsta netikrumas ir neapibrėžtumas. Kartoti galima tik tai, kas pozityvu. Pvz. „man sekasi“, „man pavyks“ (Miškinis, 2006).

Emocijų pasaulyje priežasties ir pasekmės ryšiai dažnai būna sudėtingi ir sunkiai suvokiami. Afirmacijos pratybos sustiprina nuostatą, kad ryžtingai siekiant tikslų, jie bus įgyvendinti. Tai labai svarbu muzikanto – atlikėjo kasdienybėje. O nepasiekiamo nėra nieko. Reikia tik proto, valios ir darbo. Bet kuri mintis, puoselėjama galvoje, pritraukia daugybę minčių, padedančių siekti tikslo. Proto pastangomis pasąmonė užkoduojama tokiais impulsais, kurie modeliuoja žmogaus veiklą (Щербатов, 2008).

„Tikėjimas yra būseną, padedanti siekti tikslo“ (Miškinis, 2006, p. 66). *Pasitikėjimas savimi* – tai savo vertės jautimas, kuris pasireiškia tikrumu, kad pakanka gebėjimų veikti. Pasitikėjimo savimi formulę galima įgyvendinti pozityviais teiginiais apie tai, kad kiekvienas gali pasiekti užsibrėžtą tikslą. Muzikantui – atlikėjui tai ypač svarbu, nes jo veikla dažnai susijusi su įvairiomis nerimavimo formomis, kurias įmanoma įveikti pasitelkus afirmacijos metodus.

Norint išmokti reguliuoti psichofizinę įtampą, būtinas *nusiteikimas*. Tai ilgalaikė, stipri, intelektualinė emocinė nuostata, kuri sutelkia jėgas veiklai. Psichofiziologinė įtampa sukelia prakaitavimą, širdies permušimus, galvos skausmą, nemigą, apetito praradimą. Psichologinė

parama sau pačiam būtina mažinant žalingą įtampos poveikį. Pagrindinės priemonės ir būdai yra: autogeninė treniruotė, neigiamų emocijų profilaktika, emocijų raiškos mokymas (Miškinis, 2006).

Autogeninė treniruotė – tai pedagoginis rengimas naudojant savireguliacijos ir savitaigos metodus. Mokslininkai senai pastebėjo, kad išsilavinę žmonės gali įsiteigti sau vienus ar kitus dalykus. Autogeninė treniruotė gali būti nukreipta:

- į praeitį, apmąstant savo veiklos pranašumus ir trūkumus, analizuojant klaidas;
- į dabartį, norint pagerinti savijautą;
- į ateitį, siekiant atsikratyti kokių nors neigiamų asmenybės bruožų, savo apmąstymus paverčiant vaizdiniais.

Autogeninės treniruotės pagrindas yra savitaiga. Tai žodinis asmens poveikis sau, norint susikurti reikalingą nuotaiką, jausmus. Savitaiga turi būti taikoma sąmoningai (Miškinis, 2006).

Emocinės būsenos yra ne pačių tikrovės daiktų ar reiškinių atspindys, bet žmogaus tiesioginio santykio su objektyviais daiktais ir reiškiniais tenkinant savo poreikius atspindys, pasireiškiantis tam tikrais išgyvenimais.

Svarbu žinoti, kad ir juokas teigiamai veikia žmogaus organizmo psichologines ir fiziologines funkcijas. *Humoro jausmas* turi apsauginę funkciją ir padeda žmogui būti savo dvasios ir kūno šeimininku. Juokas atpalaiduoja raumenis, išplečia kraujagysles, skatina skrandžio, širdies, žarnyno funkcijas (Miškinis, 2006). Žymus amerikiečių psichologas Ellis teigia, kad žmogus gali nejausti streso ir nerimo, išmokęs jiems nepasiduoti. Jis taip pat išskiria humoro svarbą – nežiūrėti į viską pernelyg rimtai (Ellis, 2006).

Muzikantui labai svarbu suprasti vyraujančias emocijas, mintis ir nevengti tikslingai jų keisti. Psichofizinę įtampą reguliuoja *žodinė savitaiga, sisteminga desenblizacija* (jautrumo mažinimas, pagrįstas principu, kad žmogus negali vienu metu galvoti apie blogus ir apie gerus dalykus), *emocijų modeliavimo treniruotės*, padedančios formuoti pozityvų požiūrį į įvykius (Miškinis, 2006).

Racionalaus emocinio elgesio terapija siūlo daug būdų, kuriais galima valdyti nerimą bei nuslopinti nepasitikėjimą. Racionalaus emocinio valdymo terapija – tai įvairių modelių terapija, leidžianti sustabdyti sutrikusias emocijas ir jas lydinčias mintis bei elgesį. Norint suvaldyti iracionalias mintis, kurios žadina nerimą, jas reikia keisti naujomis mintimis arba nauja efektyvia filosofija, kuri šias iracionalias mintis keičia racionaliomis. Toks pozityvus mąstymas gali trumpam užgniaužti nerimą, todėl reikia disputuoti iracionalias mintis ir kartoti padrasinančius teiginius. Nugalėti nerimą padeda ir pozityvus vizualizavimas, įsivaizduojant ką nors, kas sukelia nerimą ar paniką ir stengtis tuo metu nesinervinti. Reikia pasinaudoti kitų atlikėjų patirtimi ir sumažinti savo iracionalias baimes (Ellis, 2006).

Ar laikas, kurį žmonės praleidžia svajodami, yra tik būdas pabėgti nuo tikrovės, o ne akistata su ja? Svajojimas taip pat gali būti pritaikomas. *Svajonės* padeda pasirengti ateities įvykiams, nes verčia įsisąmoninti neužbaigtus reikalus, ir tai yra savotiška minties repeticija. Žaismingos fantazijos sustiprina artistų kūrybingumą.

Didesnio susikaupimo, tačiau sąmoninga būseną pasiekama *meditacija*. Medituojant susikaupama ties savo kvėpavimu, žodžiu ar fraze (malda). Meditacija gali padėti sumažinti skausmą, nerimą, bei su stresu susijusius negalavimus.

Apibendrinant galima teigti, kad įvairūs būdai, kurie skatina žmogaus psichines ir fizines galias, leidžia pasijusti savo minčių ir kūno šeimininkais. Tikslinga psichofizinė savireguliacija padeda išvengti daug nemalonių situacijų, kurias sukelia stresas, nerimas ir kiti neigiami išgyvenimai. Muzikantui-atlikėjui, kurio sceninė veikla dažnai susijusi su įvairiausiomis streso būsenomis, labai svarbu suprasti psichofizinės savireguliacijos reikšmę, siekiant suvaldyti nepageidaujamas emocijas, mažinant liguistą scenos baimės pojūtį.

4. MUZIKANTŲ-ATLIKĖJŲ POŽIŪRIO Į SCENOS BAIMĖS REIŠKINĮ ANALIZĖ

4. 1. Tyrimo organizavimas ir eiga

Siekiant nustatyti veiksnius, reikšmingus sėkmingam sceniniam pasirodymui, o taip pat išsiaiškinti scenos baimės atsiradimo priežastis ir jos įveikos būdus, buvo atliktas kokybinis tyrimas. Pagrindiniu tyrimo metodu buvo pasirinktas neformalus interviu, kuriuo buvo siekiama suvokti informantų patirtį, sužinoti nuomonę tiriamuoju scenos baimės raiškos ir jos įveikos galimybės klausimu, kuriuos jie išsakė savais žodžiais. Interviu, kaip kokybinių duomenų rinkimo metodo taikymas grindžiamas prielaida, kad prasminga žinoti informantų požiūrius, vertinimus ir nuomones.

Šiuo interviu buvo apklausiami muzikantai - atlikėjai, kurių veikla susijusi su sceniniu pasirodymu. Tyrimas buvo atliekamas 2008 m. gruodžio ir 2009 m. sausio mėnesiais, pagal išankstinį asmenišką susitarimą su kiekvienu respondentu. Interviu klausimai buvo pateikti pagal kiekvieno respondento pageidavimą – užrašant į diktofono garso juostą arba atsakant į klausimus raštu.

Atliekant tyrimą, buvo pasirinkti įvairių specialybių muzikantai - atlikėjai: pianistai, klarnetininkai, dirigentai, dainininkai, kanklininkės. Viso buvo tartasi su 30 respondentų, tačiau du atsisakė dalyvauti dėl susiklosčiusių nenumatytų aplinkybių – įtempta koncertinė veikla ar liga. Viso buvo apklausta 28 muzikantai-atlikėjai. Tyrime dalyvavo muzikai iš Lietuvos Muzikos ir Teatro Akademijos; MTA Kauno fakultetų, Vilniaus Nacionalinės filharmonijos, „Liepaičių“ choro studijos, Šiaulių konservatorijos, Pakruojo muzikos mokyklos. Tai labai skirtingų patirčių muzikantai-atlikėjai, kurių koncertinė patirtis didžiulė ir jauni atlikėjai, įvairių konkursų dalyviai, dar tik pradedantys savo muzikinį kelią. Taip pat tyrime dalyvavo mokytojai, kurie greta pedagoginio darbo yra taip pat ir atlikėjai.

1 lentelė

Klausimyno struktūra

Nr.	Diagnostiniai blokai	Klausimų skaičius
1.	Demografinis blokas	3 (1, 2, 3 klausimai)
2.	Scenos baimės atsiradimo priežastys	6 (4, 5, 6, 7, 8, 9 klausimai)
3.	Veiksniai, skatinantys scenos baimės įveiką	4 (10, 11, 12, 13 klausimai)

Remiantis standartizuoto atviro interviu reikalavimais (Rupšienė, 2007), individualus interviu buvo vykdomas pagal iš anksto numatytus klausimus. Respondentams, sutikusiems dalyvauti tyrime, buvo parengta anketa, kuri buvo parengta iš 13 klausimų, kurių tikslas – atskleisti muzikanto-atlikėjo požiūrį į scenos baimės atsiradimą skatinančius veiksnius ir jos įveikos galimybes. Šie pateikti klausimai suskirstyti į tris atskirus blokus (žr. 1 lentelę).

Pirmojo bloko klausimais buvo siekiama išsiaiškinti tyrime dalyvavusių respondentų amžių, jų sceninį patyrimą ir koncertų skaičių. Šiame demografiniame bloke buvo pateikti trys klausimai. Antrojo bloko klausimais buvo siekiama išsiaiškinti scenos baimės atsiradimo priežastis, nustatyti, kas sąlygoja scenos baimės atsiradimą, ar egzistuoja momentas, kuris mokslininkų (Петрушин, 2008) įvardijamas, kaip baimingiausias, norint susikurti optimalią sceninę būseną. Šiame bloke buvo pateikti šeši klausimai. Trečiasis anketos blokas įvardijamas kaip scenos baimės įveiką skatinančių veiksnių atskleidimas. Jame pateikiami keturi klausimai, kuriais siekiama išsiaiškinti veiksnius, sąlygojančius sėkmingą pasirodymą scenoje. Viso buvo pateikta 13 klausimų.

4. 2. Tyrimo imties charakteristika

Tyrime dalyvavo 28 respondentai. Tai muzikantai- atlikėjai, kurių veikla susijusi su sceniniu pasirodymu. Tyrime dalyvavo 5 vyrai ir 23 moterys. Remiantis etikos principais, respondentams nebuvo užduotas klausimas apie jų amžių, tačiau siekiant išsiaiškinti jų sceninę patirtį, buvo klausiama apie jų buvimo scenoje laiką. 4 respondentai scenoje yra nuo 5 iki 10 metų; 20 respondentų turi daugiau nei 10 metų patirtį (iki 30 metų); 4 respondentai savo koncertinės veiklos laiką įvardijo nuo 30 ir daugiau (iki 60 metų). Visi respondentai – muzikai profesionalai, turintys aukštuosius muzikinius išsilavinimus, dažnai koncertuojantys, dauguma iš jų dirba pedagoginį darbą. Tyrime dalyvavo šių specialybių respondentai:

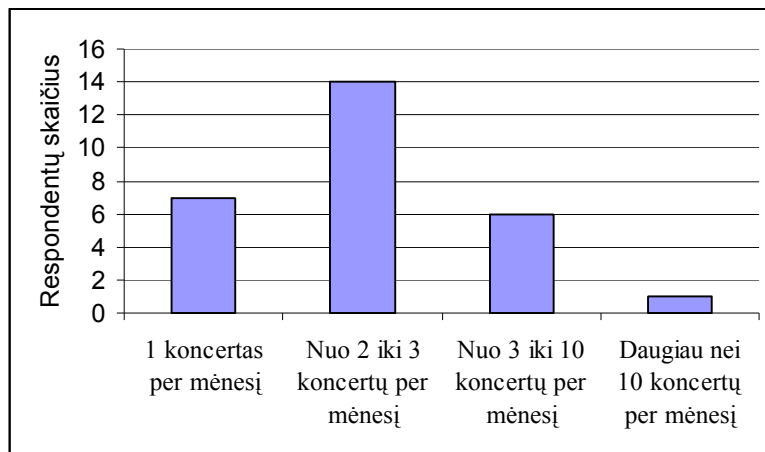
- pianistai – 2
- pianistai- koncertmeisteriai – 8
- dirigentai – 10
- klarnetininkai – 3
- dainininkės – 3
- kanklininkės – 2

4. 3. Tyrimo analizė ir rezultatai

Siekiant išsiaiškinti, kas sąlygojo respondentų pasirinkimą savo ateitį susieti su muzikine veikla, buvo pateiktas klausimas apie jų muzikinio kelio pradžią. Visi 28 respondentai atsakė, kad pati pradžia, įtakojusi jų sprendimą, buvo mokslai vaikų muzikos mokyklose. 3 apklaustieji akcentavo namų aplinką, kuri darė didžiulę įtaką jų pasirinkimui. Tai namų muzikavimo tradicijos, muzikali šeima, namai, kuriuose nuo pat vaikystės buvo girdima įvairi muzika. 2 respondentės teigė, kad jų pasirinkimą lėmė artimųjų veikla. Viena jų pianistė, kita, žinoma kanklininkė. Jos nuo vaikystės buvo skatinamos groti šiais instrumentais. Apibendrinant šiuos atsakymus į klausimus būtų galima teigti, kad vaikystėje patirti išgyvenimai, susiję su pradiniu muzikiniu išsilavinimu daro didelę įtaką tolimesniam muziko kelio pasirinkimui. **Pradinis muzikinis parengimas** yra viena iš svarbiausių grandžių, nulemiančių tolesnio muzikavimo kokybę. **Namų aplinka, muzikalūs tėvai**, seneliai įtakoja ne vieno atlikėjo pasirinkimą. Charakteringesni ir įdomesni pasisakymai apie respondentų muzikinio kelio patirtį: *„Meilė muzikai buvo labai didelė, mamytė turėjo absoliučią klausą. Tuo laiku pas mus lankydavosi Čiudakova. Buvo ypatinga atmosfera – eidavom į teatrus, dainuodavom namuose. Labai mėgau groti – būdavo, net apsiverkdavau, muzika sukeldavo daug emocijų.“*; *„Namuose nuolat skambėjo muzika. Buvau labai atsakingas vaikas. Nustatytą valandą eidavau groti. Buvau per daug atsakinga...“*

Šie pasisakymai apibūdina, kas skatino respondentus rinktis muziko profesiją.

Analizuojant tyrimo duomenis, reikia atsižvelgti į respondentų sceninę patirtį. Tiriamieji buvo suskirstyti į tris grupes. I grupę sudaro respondentai, kurių sceninė patirtis yra nuo 5 iki 10 metų. Tokių menininkų buvo 4. II grupę sudarė atlikėjai, kurių koncertinė veikla yra nuo 11 iki 30 metų. Tokių respondentų buvo dauguma – 20. III grupę sudarė apklaustieji, kurie scenoje yra ilgiausiai – nuo 31 ir daugiau metų. Tai 4 muzikai. Didžiausią koncertinę patirtį turinti viena respondentė. Jos koncertinė praktika yra 60 metų. Ši muzikė ypač akcentavo vaikystėje patirtus išgyvenimus, susijusius su tolimesniu jos pasirinkimu. Muzikės kelią pasirinko ir jos dukra – taip pat tapo pianiste. Pateikiame šios atlikėjos pasisakymus apie vaikystėje patirtus išgyvenimus: *„Labai patiko groti. Vienas geradaris padovanojo man pianiną – grojau daug, dažnai apsiverkdavau nuo kūrinių grožio, viskas jaudino, ir instrumento skambėjimas ir atliekamu kūrinių nuotaika. Ypač pamėgau Bethoveno sonatas ir gana anksti vaikystėje jau jas skambinau“*.



2. pav. **Kaip dažnai atlikėjams tenka koncertuoti (N=28)**

Siekiant atskleisti atlikėjų patirtį scenoje, respondentams buvo užduotas klausimas apie tai, kaip dažnai jiems tenka koncertuoti (žr. 2 pav.). Patirtys atsiskleidė labai skirtingos ir nuolat besikeičiančios. Dažno muzikanto veikloje koncertų gausa priklauso nuo laiko, kaip pasiskirsto koncertai. Kartais tai būna po keletą koncertų per dieną, o kartais – po 1 koncertą per mėnesį. Analizuojant gautus atsakymus galima būtų teigti, kad daugiausiai tenka koncertuoti du ar tris kartus per mėnesį. Taip teigia 14 respondentų. Tai būtų apie 20 – 30 koncertų per metus. Daugiau nei 3 kartus per mėnesį koncertuoja 7 apklaustieji. Jie teigia, kad tas skaičius kartais pakinta iki 10 koncertų per mėnesį. Tai priklauso nuo aplinkybių, kada tenka groti konkursų turuose, įvairių švenčių metu. Tada koncertinė veikla suintensyvėja. 7 respondentai teigia, kad koncertuoja vieną kartą per mėnesį. Bet pasitaiko, kad tenka koncertuoti ir du kartus per mėnesį. Tai būtų apie 15 koncertų per metus. Tai yra duomenys, nusakantys vidutiniškai esančių koncertų skaičių. Nustatyti tikslų skaičių yra neįmanoma ir statistika čia tiksli tikrai negalima. Bet iš gautų duomenų galima daryti išvadas ir analizuoti respondentų koncertines patirtis. Viena atlikėja iš visų apklaustųjų atsakė, kad jai koncertuoti tenka apie 300 kartų per metus. Tai pats didžiausias skaičius, lyginant su kitais apklaustaisiais, ir liudija didžiulę šios atlikėjos patirtį. Ši atlikėja scenoje yra jau 35 metai. 2 respondentai teigia, kad jiems tenka koncertuoti per metus apie 100 kartų.

Siekiant atskleisti scenos baimės atsiradimo priežastis, jos įtaką sceniniam pasirodymui, respondentams buvo pateiktas klausimas, ar jiems yra pasitaikę, kad scenos baimė įtakojo jų pasirodymą ne pačia geriausia linkme. Visi 28 apklaustieji į šį klausimą atsakė teigiamai. Dauguma jų teigia, kad yra patyrę **įvairių, nemalonių pojūčių**, kurie įtakojo jų pasirodymą: *Greitėdavo kūrinio tempas; Drebėdavo rankos ir kojos; Pasitaikė teksto klaidų; Nekontroliavo savo veiksmų; Įsiveržė rankų raumenys.*

Dauguma respondentų teigia, kad nemalonių netikėtų pasitaikydavo tada, kai patirtys buvo mažesnės ir ne visada žinodavo, kaip įveikti tuos nemalonus pojūčius. Du respondentai prastą pasirodymą sieja su **bloga fizine savijauta** – liga, nuovargiu. Dauguma atlikėju sako, kad prasčiau sekasi atlikti tuos kūrinius ar kūriniu vietas, kurios yra silpniau paruoštos – tada jaudulys didėja, atsiranda nepasitikėjimas savo jėgomis ir kartais ties tomis vietomis suklumpama. Tačiau, kaip teigia apklaustieji, didelė patirtis, koncertavimo praktika leidžia tokias vietas paversti klausytojui negirdimomis klaidomis: „*Juk net ir didieji klysta*“; „*Sugebu ją pažaboti, bet pasitaikė visko...*“; „*Taip, pasitaikė, ypač ankstyvajame laikotarpyje, būdavo net, kad nieko neatsimenu, grodavau tarsi, autopilotu...*“; „*Supratau, kad groju labai įsiveržus ranką. Nervas varydavo groti greičiau, kaustė baimė, ką nors pamiršti, bet gabumai ir intuicija išveždavo...*“

Kaip vieną svarbių veiksnių, įtakančių prastą pasirodymą, respondentai įvardijo **nepakankamą profesinį ir psichologinį pasiruošimą** ar, tiesiog, **prastą nuotaiką**. Dažnas atlikėjas buvo nepatenkintas kai kuriais savo pasirodymais. Ankstyvajame laikotarpyje patirtos nesėkmės, atlikėjus vertė ieškoti išeities, kad baimė netaptų kliūtimi jų tolimesnėje koncertinėje veikloje.

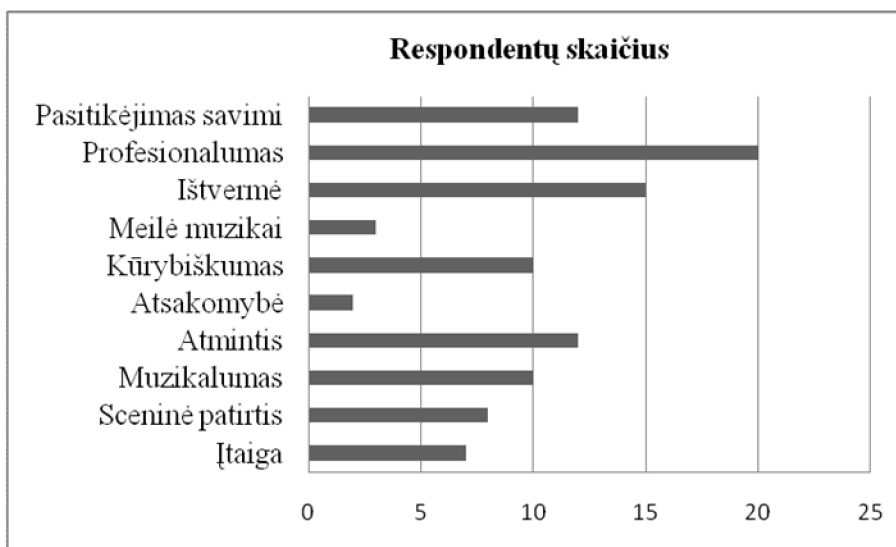
Vertinant, kokie muzikanto-atlikėjo profesiniai ypatumai reikšmingi siekiant geriausio rezultato koncertinėje veikloje, apklaustieji išskyrė savybes, kurios, pasak jų yra svarbios. Kaip vieną svarbiausių savybių respondentai įvardijo **pasitikėjimą savimi**. Dauguma apklaustųjų mano, kad profesionalumas yra būtinas, siekiant profesinio meistriškumo. Muzikai, turintys didžiausią sceninę patirtį, meilę muzikai įvardijo kaip svarbų ypatumą, siekiant gero rezultato. Tarnavimas menui, o ne savo vertės iškelimas yra išskirtinis muzikanto bruožas, ypač svarbus.

Dauguma respondentų teigia, kad nemalonių netikėtų pasitaikydavo tada, kai patirtys buvo mažesnės ir ne visada žinodavo, kaip įveikti tuos nemalonus pojūčius. Du respondentai prastą pasirodymą sieja su bloga fizine savijauta – liga, nuovargiu. Dauguma atlikėju sako, kad prasčiau sekasi atlikti tuos kūrinius ar kūriniu vietas, kurios yra silpniau paruoštos – tada jaudulys didėja, atsiranda nepasitikėjimas savo jėgomis ir kartais ties tomis vietomis suklumpama. Tačiau, kaip teigia apklaustieji, didelė patirtis, koncertavimo praktika leidžia tokias vietas paversti klausytojui negirdimomis klaidomis.

Gera atmintis, muzikalumas, ištvermė, kūrybiškumas, atsakomybė – tai savybės, kurias išskiria dauguma atlikėjų. Kai kurie respondentai mano, kad įtaiga ir patirtis scenoje padeda muzikantui siekti savo tikslo. Buvimas scenoje – tai ekstremali situacija, kuri reikalauja iš menininko ypatingos ištvermės, norint, kad neigiami pojūčiai niekais nepaverstų ilgo ir kruopštaus kasdienio darbo. Todėl dauguma apklaustųjų mano, kad tinkamas profesinis

pasirengimas ir išugdytos charakterio savybės yra tvirtas pagalbininkas siekiant nepriekaištingo rezultato.

Jauni atlikėjai, kurių koncertinė patirtis yra nuo 5 iki 10 metų, muzikanto-atlikėjo svarbiomis savybėmis, kurios sąlygoja sėkmingą koncertinę veiklą įvardijo pasitikėjimą savimi, nusiteikimą, sugebėjimą scenoje kontroliuoti savo veiksmus, artistiškumą, charakterio tvirtumą, asmenybės žavesį.



3. pav. Muzikanto-atlikėjo savybės, sąlygojančios sėkmingą veiklą (N=28)

3 paveiksle galima matyti, kaip respondentai vertina muzikanto-atlikėjo savybes, kurios sąlygoja jo sėkmingą profesinę veiklą. Pasak apklaustųjų, svarbiausias bruožas yra profesionalumas. Tai geras techninis pasiruošimas, nepriekaištingas balso valdymas, tvirti muzikavimo įgūdžiai. Pasak daugumos apklaustųjų, muzikantas- atlikėjas turi būti **darbštus, kūrybiškas ir reiklus sau**. Jo sėkmė priklauso ir nuo muzikanto prigimtinių savybių, tokių, kaip muzikalumas, klausas. Kaip teigia respondentai, svarbu, kad muzikantas jaustų malonumą kurdamas scenoje ar dar tik siekdamas rezultato. Tai vienas svarbiausių brandaus menininko bruožų, kada jį džiugina pats kūrybos procesas, o ne tik rezultatas. Gilinantis į muzikantų-atlikėjų pasisakymus aiškėja, kad labai svarbus yra tinkamas **profesinis pasiruošimas**. Tai svarbiausia muzikanto-atlikėjo savybė, kurią įvardijo dauguma respondentų (žr. 3 pav.). Siekiant tobulo profesinio pasirengimo muzikantas turi sutelkti daug valios pastangų, užsispyrimo. Be šių savybių, vargu, ar galima kažko pasiekti profesinėje srityje. Gabumai, jeigu jie nėra lavinami, negali išsiugdyti reikiamo lygmens. Todėl labai svarbu, kad muzikantai puoselėtų savo charakterio savybes, tokias kaip **darbštumas, sąžiningumas, ryžtingumas**. Šias savybes respondentai įvardijo kaip svarbias, siekiant nepriekaištingo atlikimo scenoje. Atsakomybės

jausmas, gebėjimas įtaigiai perteikti kūrinių meninius vaizdus svarbūs muzikanto-atlikėjo bruožai, kurie pasak, apklaustųjų padeda scenoje siekti norimo rezultato (žr. 2 lentelę).

2 lentelė

Respondentų požiūris į muzikanto-atlikėjo profesinius ypatumus (N=28)

Atsakiusiųjų skaičius	Kategorijos pavadinimas	Teiginių pavyzdžiai
10	Teikia pirmenybę profesiniam įdirbiui	<ul style="list-style-type: none"> - Profesiniai įgūdžiai, sugebėjimas įtaigiai perteikti kūrinyje įkūnytą mintį ir jausmus. - Profesionalumas. Buvimas scenoje – aštrūs pojūčiai, neišvengiamos dvejonės – turi tai žinoti prieš eidamas į sceną. - Geras profesinis pasirengimas, sugebėjimas scenoje atskleisti atliekamo kūrinio vertę. - Nepriekaištingas balso valdymas, spalvos, stilius, dikcija, ir, aišku, meilė savo darbui. - Techniškas atlikimas.
14	Teiki pirmenybę individualioms charakterio savybėms	<ul style="list-style-type: none"> - Pasitikėjimas savimi, valia, pašaukimo suvokimas. - Meilė muzikai, valingumas, atsakomybė. - Mokėti susivaldyti, surasti sau tinkamą metodą. - Muzikinė atmintis, valingumas, užsispyrimas, tikslo siekimas. - Svarbiausia – pasitikėjimas savimi, visada gera nuotaika, susikaupimas. - Kruopštumas, gal net įžūlumo, darbštumo, atsakomybės jausmo turėjimas.
4	Teikia pirmenybę profesinio pašaukimo suvokimui	<ul style="list-style-type: none"> - Profesionalumas, kūrybiškumas, atsakomybė, atsidavimas savo profesijai, tarnavimas menui, o ne savo vertė iškeliamas. - Turi mėgti tai ką darai – kitaip kančia. - Meilė muzikai. Žinojimas kodėl esi scenoje. - Meilė savo darbui, pašaukimas.

Analizuojant atlikėjų profesinių ypatumų svarbą (žr. 2 lentelę), galima būtų išskirti šias kategorijas: muzikantai-atlikėjai, kurie svarbiausiais profesiniais ypatumais įvardijo profesinio meistriškumo svarbą. Tai – nepriekaištingas pasirengimas, koncertavimo patirtys, sugebėjimas perteikti kūriniuose įkūnytus meninius vaizdus. Apklaustieji muzikai, kurie profesinį pasirengimą įvardijo kaip vieną svarbiausių atlikėjo profesinių savybių, kalbėjo ir apie tai, kad svarbu ne tik nepriekaištinga technika, bet ir meilė savo profesijai, sugebėjimas scenoje atskleisti kūrinio turinį. Galima manyti, kad šiems respondentams svarbu yra ir kitos savybės, tokios kaip artistiškumas, kūrybiškumas, muzikos spalvų, stiliaus pojūtis.

Muzikantai-atlikėjai, įvardijo individualias asmens savybes, tokias kaip valia, ryžtingumas, pasitikėjimas savo jėgomis, savikritiškas savęs vertinimas. Tai savybės, kurios, turbūt, galėtų būti būdingos daugeliui profesijų, kurios reikalauja ištvermės, maksimalios koncentracijos į atliekamą darbą. Greta visų išvardintų savybių, buvo paminėtas net įžūlumas, o tai byloja apie muzikanto-atlikėjo pačius įvairiausių išgyvenamus jausmus ir emocijas. Žodis ar

charakterio savybės apibūdinimas kaip įžūlumas, atrodo keistai, gal net iššaukiančiai. Bet, matyt, tai sietina su noru nugalėti savo baikštumą, nepasitikėjimą savimi, ypač jei atlikėjas nėra visiškai tinkamai pasiruošęs. Tyrimo metu, kalbant su viena žinoma pianiste, teko išgirsti tokią pasisakymą: „Būna, kad nėra pakankamai laiko pasiruošti taip, kaip norėtusi. Atsitinka taip, kad turi gelbėti kažkokią situaciją, eini žinodamas, kad rizikuoji, tada jau pririekia nugalėti savo principus ir pasielgti vos ne įžūliai, nes širdyje žinai, kad ne viskas tobula.“

Labai svarbi atlikėjo savybė yra **pasitikėjimas savo jėgomis**. Tvirtas profesinis pasirėngimas proporcingai didina pasitikėjimo savimi galimybę. Gera nuotaika, teigiamas nusiteikimas, pasak respondentų, padeda atsipalaiduoti, tikėti savo galimybėmis.

Buvo ir tokių atsakymų, kurie leidžia manyti, kad viskas yra svarbu – profesiniai įgūdžiai, charakterio savybės, pasak šių respondentų – svarbiausia yra meilė savo profesijai, pašaukimo suvokimas.

Pasak daugumos apklaustųjų, muzikantas- atlikėjas turi būti darbštus, kūrybiškas ir reiklus sau. Jo sėkmė priklauso ir nuo muzikanto prigimtinių savybių, tokių, kaip muzikalumas, klausa. Kaip teigia respondentai, svarbu, kad muzikantas jaustų malonumą kurdamas scenoje ar dar tik siekdamas rezultato. Tai vienas svarbiausių brandaus menininko bruožų, kada jį džiugina pats kūrybos procesas, o ne tik rezultatas.

Siekiant išsiaiškinti, ką jaučia atlikėjas scenoje ir kaip tai susiję su trukme, kurią jis praleidžia scenoje muzikuodamas, buvo pateiktas klausimas, apie tai, kuo skiriasi išgyvenimai atliekant vieną kūrinį ir visą programą – keletą kūrinių, rečitalį (žr. 3 lentelę).

3 lentelė

Respondentų požiūris į buvimo scenoje trukmę (N=28)

Atsakiusiųjų skaičius	Kategorijos pavadinimas	Teiginių pavyzdžiai
12	Vieną kūrinį atlikti sunkiau	<ul style="list-style-type: none"> - Būna įvairiai, bet vieną kūrinį atliekant reikia turėti ypatingo turėjimo ką pasakyti. -Vieną kūrinį atlikti reikia maksimaliai susikaupti, atliekant visą programą galima „apšilti“ ir palaipsniui įsitvirtinti scenoje, - Vieną kūrinį atlikti visada sunkiau – reikalinga ypatinga koncentracija. - Vieną kūrinį atlikti sunkiau, nei visą rečitalį.
2	Visą programą atlikti sunkiau	<ul style="list-style-type: none"> - Sunkiau yra atlikti visą programą. - Sunkiau visą programą – trumpesnė nuteikia ramiau.
14	Išgyvenimai nesiskiria	<ul style="list-style-type: none"> - Nesiskiria, tik atliekant visą programą reikės daugiau ištvėrmės. - Vienodai svarbu ir atsakinga. - Nesiskiria išgyvenimai. - Emocinis pasirėngimas mažai kuom skiriasi. - Išėjimas į sceną yra vienas- nepriklausomai ar tu atliksi 1 kūrinį ar visą programą. - Skiriasi išgyvenimų trukmė, bet šiaip tas pats.

12 respondentų teigia (žr.3 lentelę), kad vieną kūrinį atlikti daug sudėtingiau – reikalinga didžiulė dėmesio, emocijų koncentracija. Žiūrovams pasakyti kažką įtaigaus savo atlikimu per trumpą laiką daug sudėtingiau. Beje, taip teigia didžiausią sceninę patirtį turintys atlikėjai, kurių koncertinis stažas yra net 60 metų arba 300 koncertų per metus.

16 respondentų teigia, kad išgyvenimai, kuriuos atlikėjas patiria scenoje visiškai nesiskiria ir tai nepriklauso nuo programos trukmės. Taip teigia įvairaus amžiaus atlikėjai. Jauni muzikai sako, kad išėjimas į sceną yra vienas ir jokio skirtumo – nusiteikimas ir pasiruošimas turi būti maksimalūs. Atlikėjai, esantys scenoje nuo 25 iki 50 metų (1 resp.) teigia, kad buvimo laikas scenoje neįtakoja emocinio pasirėngimo.

Galima būtų teigti, kad nėra vieningos nuomonės apie scenoje atliekamų kūrinių skaičių, emocinį pasirėngimą tam. Skirtingi žmonės jaučiasi skirtingai. **Sceninis stažas neįtakoja muzikantų-atlikėjų požiūrio į scenoje praleidžiamą laiką:** grojant vieną kūrinį ar visą programą. Įvairiai jaučiasi kiekvienas atlikėjas. Tačiau galima išvelgti tendenciją, kad koncertuojantys dažnai (nuo 10 koncertų per mėnesį) įvardijo vieną kūrinį, reikalaujantį didesnio pasirėngimo ir emocinio stabilumo. Respondentai, kurie koncertuoja daug metų, tačiau rečiau (1 – 2 koncertai per mėnesį), geriau jaučiasi atlikdami visą programą ar rečitalį.

Siekiant išsiaiškinti, kaip jaučiasi muzikantai-atlikėjai dieną prieš koncertą, buvo pateiktas klausimas: kaip stengiatės praleisti dieną prieš atsakingą koncertą? (žr. 4 lentelę).

4 lentelė

Respondentų požiūris į muzikantų-atlikėjų praleidžiamą dieną prieš koncertą (N=28)

Atsakiusiųjų skaičius	Kategorijos pavadinimas	Teiginių pavyzdžiai
20	Teikia pirmenybę poilsiui	„Džiaugiuosi, jei pavyksta išsimiegoti, ramiai pabūti...“ „Stengiuosi mažai kalbėti ir nors truputį ilgiau pagulėti.“ „Būtinai išsimiegoti, valgau tik pusryčius, mažiau bendrauti..“ „Stengiuosi būti pailsėjęs, dieną praleisti ramiai“ „Stengiuosi nevarginti savęs pašaliniais darbais, gerai išsimiegoti, kontroliuoti laiką, kad netektų skubėti“.
2	Neteikia išskirtinės reikšmės	„Nebūna galimybių dieną praleisti ypatingai, nesureikšminu to“. „Dažniausiai tai būna darbo diena, kaip ir visos kitos“.
6	Nesureikšmina, bet stengiasi rasti laiko poilsiui	„Dienos gyvenimas – kasdieninis, įprastas, bet dėmesys koncertui būtinas – kartojimas, apmąstymai, nusiteikimas, nesileidžiu blaškomas“ „Jei aplinkybės leidžia – ilsiuosi, jei ne – dirbu, bet šiek tiek mažiau“. „Kartais groju po varginančios kelionės. Bet stengiuosi valandėlę nusnūsti, nebendrauti su žmonėmis“ „To labai nesureikšminu, bet stengiuosi kelias valandas pailsėti, susikaupti“.

Dauguma respondentų dieną prieš koncertą vertina kaip ypatingą, reikalaujančią susikaupimo ir apmąstymų. Beveik visi apklaustieji teigia, kad jiems yra svarbu tą dieną pailsėti, neplanuoti jokių darbų, stengtis ilgiau pamiegoti, nepersivalgyti ir vengti aktyvaus bendravimo.

Tačiau dalis apklaustųjų teigia, kad dirbant ir pedagoginį darbą, dažnai nebūna galimybės pailsėti ir praleisti dieną kažkaip ypatingai, bet neneigia, kad norėtų turėti laisvą laiką ir galimybę praleisti dieną vienuoje.

Visi respondentai sako, kad randa laiko tą dieną, nors ir keletą valandų ramiai apžvelgti būsimo koncerto programą, peržvelgiant natas, pakartojant svarbiausias vietas. Tik viena respondentė atsakė, kad tą dieną daug groja. Visi kiti tik trumpai pakartoja būsimo koncerto programą. Net pusė respondentų teigia, kad randa laiko dieną pamiegoti, nors valandą – tai suteikia žvalumo, šviesesnių minčių ir geresnę savijautą. Netgi tie apklaustieji, kurie nesureikškina šios dienos (2 respondentai), visgi teigia, kad kelias valandas prieš pat koncertą ieško ramybės ir vengia bendravimo. Viena muzikė teigia, kad vietoj grojimo prieš pat koncertą renkasi nesunkią fizinę mankštą, kuri atpalaiduoja raumenis, suaktyvina kraujotaką. Beveik visi apklaustieji užsimena apie saikingo maitinimosi svarbą. Dažniausiai valgo tik pusryčius arba ne vėliau kaip dvi valandas iki koncerto. Pateikiame keletą atlikėjų pasisakymų, apie tai, kaip jie stengiasi praleisti dieną prieš koncertą:

Galima daryti išvadą, kad net tie muzikai, kurie nesureikškina šios dienos, tačiau, bent keletą valandų stengiasi praleisti ramiai, apmąstant būsimo koncerto programą, kitas, su koncertu susijusias detales. Pateikiame keletą būdingesnių pasisakymų apie tai, kaip muzikantai-atlikėjai stengiasi praleisti dieną prieš atsakingą koncertą: *„Stengiuosi daug negroti, tiesiog, ramiai peržvelgiu natas, padarau geriau mankštą, ilsiuosi, stengiuosi „neperdegti“, nors pedagoginis darbas ne visada leidžia pailsėti, bet kelias valandas visada skiriu savo „vidinei higienai“; „Pakartoti programą, ateiti anksčiau negu kolektyvas, suderinti koncerto techninius klausimus, kad jie vėliau neblaškytų dėmesio“; „Gerai išsimiegoti, pavalgyti 2 valandas prieš koncertą ir pabūti vienam kuo tylesnėje aplinkoje, susikaupti“; „Stengiuosi mažiau kalbėti ir nors kiek ilgiau pagulėti“; „Jei pavyksta, atsiribuju nuo pašalinių veiksnių, mąstau apie artėjantį koncertą“.* Visi šie pasisakymai rodo, kad net ir dirbant pedagoginį darbą, ar turint įvairių organizacinių reikalų (pvz. dirigentai), muzikantai-atlikėjai **stengiasi rasti laiko pabūti ramiai, susikaupiant ir pailsint.**

Išėjimas į sceną, paskutinės akimirkos užkulisiuose, pasak mokslininkų (Петрушин, 2008; Kiriliauskienė, 2000) įvardijamas kaip pats baimingiausias momentas atlikėjo sceninėje veikloje. Taip teigia ir dauguma apklaustųjų. Respondentams buvo užduotas klausimas, ar jie pripažįsta, kad baimingiausias momentas yra tarp užkulisių ir scenos paskutinę akimirką (žr. 5 lentelę).

Respondentų požiūris į paskutinės akimirkos prieš sceninį pasirodymą svarbą (N=28)

Atsakiusiųjų skaičius	Kategorijos pavadinimas	Teiginių pavyzdžiai
19	Sutinka su šiuo teiginiu	-Taip, tai jaudinanti akimirka, kol neatsisėdi prie instrumento. -Taip, išėjimas į sceną labai svarbus, nes nuo to priklauso koncerto pradžia, nežinai, kokia publika susirinko, kaip tave priims. -Taip, tai pats baimingiausias momentas, prisistatymas publikai; kai atsisėdi groti, galvoji apie kūrinį, baimė dingsta. -Man tai labai baisus momentas, atrodo, kad pabėgsiu, kai išeini į sceną viskas tarsi atlėgsta. -Tiesa, apima mini panika, kurią išėjus į sceną suvaldai.
5	Iš dalies sutinka su šiuo teiginiu	-Tiesos yra, bet tas baimingumas priklauso ir nuo to, kaip tą dieną pavyksta emociškai nusiteikti. -Iš dalies taip. -Iš dalies sutinku, kartais šis momentas tampa nusiraminiu.
4	Nesutinka su šiuo teiginiu	-Nesu patyrusi itin baimingų momentų. -Ne, aš tada galvoju apie kitus dalykus. Juk svarbu gražiai išeiti. -Netiesa, kartais pradėjus groti atsiranda didžiausia baimė.

Kaip teigia dauguma respondentų (žr. 5 lentelę), baimė egzistuoja nuo užkulisių iki nusilenkimo, o paskui atsisėdi ir groji. Net 19 muzikantų-atlikėjų sako, kad tai iš tiesų yra jaudinantis momentas, tarsi prieš akis būtų didžiulė nežinomybė. Jie sutinka su teiginiu, kad pasirodymas viešumoje tarp užkulisių ir instrumento yra baimingas. 5 apklaustieji sako, kad tik iš dalies sutinka su šiuo teiginiu. Jie kalba apie tai, kad būna visai, nes tai priklauso nuo tos dienos nuotaikos, pasiruošimo koncertui, netgi, fizinės savijautos. 4 respondentai neigia tokio momento išskirtinumą. Jie sako, kad tada reikia galvoti apie kitus dalykus – gražų išėjimą ir, kad kelio atgal nebėra.

Vieni atlikėjai teigia, kad **paskutinė akimirka yra baiminanti tol, kol neatsisėdi prie instrumento ar kitaip nepasineri į muziką dainuojant, diriguojant**. Tada, pasak jų, baimė dingsta. Bet reikia sugebėti visiškai įsijausti į muzikos turinį ir mažiau galvoti apie save. Pateikiame pavyzdžių, ką apie scenos baimės raišką ir jos įveikos būdus kalba muzikantai-atlikėjai: „*Buvimas scenoje – ekstremali situacija, todėl dvejonės ir aštrūs pojūčiai neišvengiami užkulisiuose. Bet dažnai atsistojus prieš publiką baimė dingsta.*“; „*Einant į sceną negalvok apie save – galvok apie kompozitorių. Dominuoja „aš“ – reikia galvoti apie kūrinio grožį, pasinerti į kūrinio gelmes, pamiršti kai kuriuos dalykus. Aš atsiribuju nuo savęs.*“; „*Taip, apima mini*

panika, kurią išėjęs į sceną suvaldai – įsijauti į atliekamo kūrinį, atsiriboji nuo aplinkinių.“; Išėjimas į sceną labai svarbus ir nuo to priklauso koncerto pradžia.“.

Šie muzikų pasisakymai rodo, kad muzikantai-atlikėjai pripažįsta paskutinės akimirkos svarbą, joje tvyrančią laukimo, nežinios, baiminimosi fazę. Galima būtų manyti, kad tuo momentu atlikėjas susiduria su nežinia, kurią turi rinktis, nes kito kelio, tiesiog, nėra. Egoizmas yra viena didžiausių blogybių, kaip teigia atlikėjai, neleidžiančių atsiriboti nuo savo reikšmingumo, o, būtent, dėmesio koncentracija į būsimą kūrybos procesą leidžia įveikti negatyvias emocijas.

Siekiant atskleisti scenos baimės atsiradimo priežastis, respondentų buvo klausama, kokie veiksniai lemia scenos baimės atsiradimą (žr. 6 lentelę).

6 lentelė

Muzikantų-atlikėjų požiūris į scenos baimę sukeliančius veiksnius (N=28)

Atsakiusiųjų skaičius	Kategorijos pavadinimas	Teiginių pavyzdžiai
4	Nepakankamas profesinis pasirengimas	-Groju labai išiveržus rankas, nemokėjau pagroti po vieną ranką, viską dariau stichiškai – tai kaustė. - Koncertinės praktikos stoka, neužtikrintai išmokta ir mažai atlikta programa. - Sunki techninė vieta, netvirtai išmoktas tekstas. - Nepakankamas susikonzentravimas į muzikos kūrinių turinį. - 100 proc. neparuoštas kūrinys.
10	Nepasitikėjimas savo jėgomis	-Nepasitikėjimas savo jėgomis, nemokėjimas koncentruotis, pašaliniai trukdžiai, mažas įdirbis. - Nepasitikėjimas savimi ir savitaigos nebuvimas. - Vidinė savijauta, kartais net apranga. - Tai prigimtinė savybė arba didelė atsakomybė. - Nepasitikėjimas savimi, negebėjimas susikaupti, valdyti savo emocijų.
5	Atlikėjo savivertės pažeidžiamumas	-Noras parodyti geriausią rezultatą, viešoji nuomonė. -Savo rezultatų pateikimas viešai, viešoji nuomonė. - Baimė suklysti, ypač jei taip yra nutikę, baimė apsijuokti. - Nauja aplinka, skirtinga scena, publika.
9	Sceninės patirties stoka	- Koncertinės praktikos stoka, neužtikrintai išmokta ir mažai viešai atlikta programa. - Jei nesi tvirtas savo atliekamoje programoje. - Nepakankamas pasiruošimas, nepasitikėjimas savimi, kaip dažnai tenka koncertuoti prieš publiką. - Patirties stoka, neužtikrintumas. - Atsakomybė prieš save ir klausytoją, nepilnai paruošta programa, nepatirtis. - Neužtikrintumas dėl prastai išmokto teksto. - Programos neišmokymas, retas išėjimas į sceną, charakterio savybės.

6 lentelėje matoma, į kokias kategorijas galima būtų suskirstyti apklaustųjų pasisakymus apie scenos baimę sukeliančius veiksnius. Respondentai, kurie didžiausią dėmesį skiria profesionalumo siekiui, atkreipia dėmesį į koncertinės patirties stoką, prastus techninius

įgūdžius, kada jaučiama fizinė įtampa, netvirtai išmoktas tekstas ar nesugebėjimas nukreipti dėmesį į kūrinių turinį, jų meninio vaizdo pateikimą.

Muzikantai-atlikėjai, kurie mano, kad svarbu **aplinkinių požiūris, nauja aplinka, noras parodyti geriausią rezultatą, baimė apsijuokti suklydus**, rodo jų požiūrį į savo savivertės pažeidžiamumą. Pateikiame būdingesnių pavyzdžių, apie tai, kad atlikėjams yra tekę patirti, kai scenos baimė įtakojo jų pasirodymą: „*Būna, yra tekę suklysti, gal ne tiek girdimai, bet teko*“; „*Juk net didieji klysta*“.

Galima manyti, kad kai kuriems iš jų yra tekę scenoje suklysti, arba viešoji nuomonė kažkokiu būdu yra įtakojusi jų savivertę. Atlikėjai, kurie akcentuoja pasitikėjimo savimi stoka, kaip vieną pagrindinių scenos baimę skatinančių veiksnių, buvo priskirti **nepasitikėjimo savimi** kategorijai. Muzikai, kurie, galbūt, ir nėra patyrę nemalonių suklydimų scenoje, kaip vieną iš veiksnių skatinančių scenos baimės atsiradimą įvardijo nepasitikėjimą savimi. Tai, matyt, lemia ir individualios charakterio savybės – žmonės labai skirtingi, sunku būtų spręsti, kodėl muzikantas puikiai įvaldęs profesinius gebėjimus, išmokęs programą, nepasitiki savo jėgomis ir tai skatina scenos baimės atsiradimą.

Labai svarbus veiksnys, skatinantis scenos baimės atsiradimą yra **sceninės patirties stoka**. 9 respondentai tai įvardija kaip problemą, kuri, pasak jų – skatina scenos baimės atsiradimo priežastis.

Tačiau galima teigti, kad nėra visiškai vienareikšmiško atsakymo, kuris būtų priskirtinas tik vienai iš pateiktų kategorijų. Greta dominuojančios nuostatos apie vieną ar kitą požiūrį į scenos baimę lemiančius veiksnius, galima matyti, kad juose vyrauja ir pasisakymų apie kitoki požiūrį. Pvz. respondentai, teigiantys, kad svarbiausias yra požiūris į profesionalų pasirengimą, neretai priduria, kad scenos baimę sukelia ir aplinkinių nuomonė, kuri įtakoja jų savivertės jausmą.

Dauguma apklaustųjų išskiria netinkamą pasiruošimą ir nepasitikėjimą savo jėgomis. Tinkamas pasiruošimas yra ne tik techniškai nepriekaištingai išmoktas kūrinys, bet ir sugebėjimas įsijausti į atliekamos muzikos turinį, sugebant atsiriboti nuo publikos. **Geras pasirengimas didina pasitikėjimą savo jėgomis**. Pasak apklaustųjų, tai labiausiai tarpusavyje susiję dalykai. Dažnas koncertavimas didina pasitikėjimą savo jėgomis. Kaip teigia respondentai, sunkiausia atlikti kūrinius, kurie dar nebuvo viešai atlikti, neturi koncertinės patirties. Kaip svarbų scenos baimę lemiantį veiksnį, atlikėjai įvardija pasitaikiusius nepavykusius pasirodymus. 2 respondentai teigia, kad reikia sugebėti leisti sau scenoje klysti. **Noras parodyti geriausią rezultatą mažina galimybę pasirodyti nepriekaištingai**. Vienas iš svarbių veiksnių yra viešoji nuomonė, kuri teigia, kad klysti yra blogai. Pateikiame atsakymo pavyzdį, kuriame muzikė teigia: „*Kas atsitiks, jei tu suklysi? Jei apie tai galvosi, tai blokuos galimybę gerai pasirodyti.*

Juk iš tikro tai nenutiks nieko. Nereikia bijoti to, kas, galbūt, visai neįvyks. Kasdieniniame gyvenime gali nutikti daugybę dalykų ir mąstant tik apie blogį, žingsnio negali žengti.“

Pasitaikė atlikėjų, kurie mano, kad **baimė yra prigimtinis dalykas**, ir scenos baimė čia nėra išimtis. O prigimtinis baimės aspektas yra išlikimo, išsilaisvinimo galimybė, susidūrus su pavojumi arba nežinomybe. Scena kaip tik siejama su tariamu ar esamu pavojumi, kada atlikėjas atsiduria ties minia, kuri nežinia, kaip tave priims ir įvertins. Nenugalėjęs jos, nesuvaldęs, vargu ar galėsi sieti savo ateitį su scenine veikla.

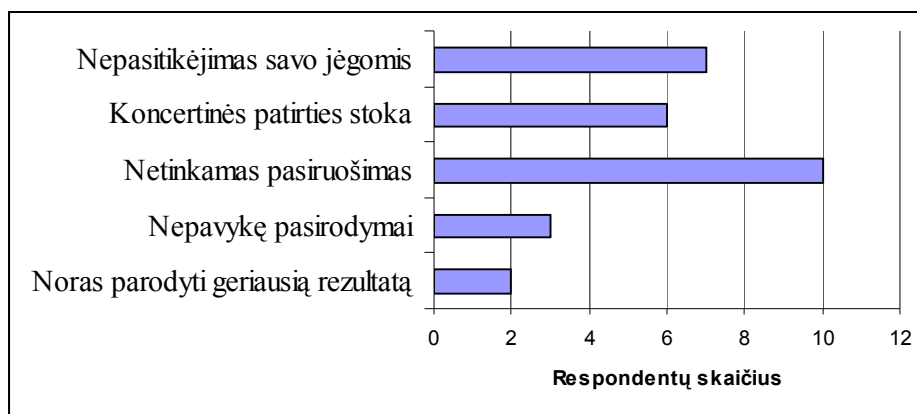
Pasitaikė ir toks atsakymas, kuriame atlikėja, kaip vieną iš scenos baimę skatinančių aplinkybių įvardijo ne tik visus minėtus veiksnius, bet ir paminėjo sceninę aprangą, kuri gali būti baimę įtakojančiu veiksniumi. Tai, matyt, sietina su nepatogumu, aplinkinių nuomone. Kai kurie apklaustieji kalba apie charakterio savybes. Nedrąsus, baikštus žmogus, neišsiugdęs tinkamų charakterio savybių ne visada sugeba atsipalaiduoti ir kurti scenoje. Viena tokių savybių yra nuoseklumas arba sistemiškumas. Nesugebant planuoti savo veiklos, sunku tikėtis gero rezultato scenoje. Tą patyrusi viena muzikė teigia:

„Nebuvau įpratusi sistemingai dirbti, nors buvau gera mokinė, bet „nesvietiškai“ bijojau groti. O priešastis to buvo stichiškas mokymasis. Supratau, kad groju įveržtom rankom, nemokėjau groti po vieną ranką, nors buvau konkursų „žvaigždutė“. Mane kaustė baimė pamiršti ką nors, bet gabumai ir intucija išveždavo.“

Išanalizavus muzikų-atlikėjų pasisakymus galima būtų teigti, kad scenos baimės atsiradimą lemia daugybė įvairių priežasčių, bet svarbiausios jų įvardijamos kaip netinkamo pasiruošimo, net pradinių įgūdžių susiformavimo klaidų išdava. Tai lemia tolesnį nepasitikėjimą savo jėgomis, o pasitaikę nesėkmės tik sustiprina nemalonius išgyvenimus. Mažas dėmesys savo fizinei ir psichologinei būsenai leidžia scenos baimei valdyti atlikėjo emocijas.

Gilinantį į respondentų atsakymus, galima teigti, kad egzistuoja dvi pagrindinės priežastys, kurios lemia scenos baimės atsiradimą – fizinė ir psichologinė. Fizinė atlikėjo būseną siejama su sėdėjimo ar stovėjimo scenoje standartais, kurie netinkamai pritaikyti kiekvienam muzikantui, gali būti įsitempimo, nepatogaus buvimo scenoje priežastimi. Įsiveržę, sukaustyti raumenys – ypač pečių, rankų srityse, sukelia nemalonius pojūčius, o atsidūrus ekstremalioje situacijoje dar labiau tampa matomi ir jaučiami. Kaip teigia 2 respondentai, fizinei atlikėjo būklei reikėtų skirti labai didelį dėmesį, ypač pradiniam muzikinio ugdymo etape. Kiekvieno pedagogo pareiga – matyti netinkamą sėdėseną ir ją taisyti, kad kūno prisitaikymas prie instrumento būtų nepriekaištingas. Muzikinio ugdymo procesas prasideda gana ankstyvame vaiko amžiuje. Pedagogai privalo teikti ypatingą dėmesį ankstyvųjų muzikavimo pradmenų formavimui. Tai ne tik nepriekaištingos grojimo technikos ugdymas – svarbu jau ankstyvajame būsimo muzikanto amžiuje atkreipti dėmesį į problemas, kurios laukia būsimojo muzikanto. Tai

geras fizinis pasirengimas ir psichologinės problemos, kurias teks spręsti, siekiant kontroliuoti nepageidaujamas emocijas. Kiekvienas pedagogas privalo būti susipažinęs su žmogaus fizinės, psichinės savireguliacijos principais.



4. pav. **Veiksniai, lemiantys scenos baimės atsiradimo priežastis (N=28)**

Pagrindiniais svarbiausiais veiksniais, lemiančiais scenos baimės atsiradimo priežastis, respondentai įvardijo netinkamą pasiruošimą, nepasitikėjimą savo jėgomis, koncertinės patirties stoką, nepavykusius pasirodymus ir norą parodyti geriausią rezultatą (žr. 4 pav.). Noras pasirodyti kuo geriau, mąstymas apie tai, pasak atlikėjų, nepadeda, o atvirkščiai, sukelia dar didesnę įtampą ir skatina scenos baimės atsiradimą.

Psichologinės scenos baimės atsiradimo priežastys yra labai įvairios. Pasak apklaustųjų, psichologinis nepasirengimas, nesugebėjimas kontroliuoti savo emocijų didina nemalonius pojūčius, užvaldo atlikėją, o negatyviai mąstant, baimė tik stiprėja. Daugumos apklaustųjų manymu, scenos baimę skatina galvojimas apie ją, o ne apie svarbius dalykus, kurie turi vykti scenoje – susitelkimas į atliekamą kūrinį, programą, meninio vaizdo kūrimo ir noro nustebinti klausytojus savo atlikimu. Kaip teigia respondentai, **egoizmas**, galvojimas tik apie save, o ne apie meną, nesugebėjimas tarnauti jam, o viešajai nuomonei **skatina nepasitikėjimą savimi** ir didina scenos baimę. Pasak apklaustųjų, scenos baimė yra ir prigimtinis dalykas, tai reikėtų pripažinti ir nesistengti visiškai jos pažaboti. Atsidūrus ekstremalioje situacijoje, baimė skatina ieškoti sprendimo būdų, kaip ją įveikti ar, bent jau, sumažinti. Sceninė veikla lyginama su ekstremalia situacija. Galima manyti, kad tai tikrai daug ištvėmės ir susikaupimo reikalaujantis procesas. Kaip ir kiekviena ekstremali situacija, taip ir buvimas scenoje sukelia pačias įvairiausias emocijas, netikėčiausias situacijas, kada atlikėjas privalo reaguoti greitai į bet kokias aplinkybes, emocijas, kurios keičia viena kitą ir tuo pat metu sugebėti tvardyti ir valdyti situaciją, kad nenukentėtų sceninio pasirodymo rezultatai.

Ar scenos baimė gali būti teigiamas reiškinys, mobilizuojantis atlikėjo kūrybines galias? (žr. 7 lentelę).

7 lentelė

Muzikantų-atlikėjų požiūris į scenos baimę, mobilizuojančią atlikėjo kūrybines galias (N=28)

Atsakiusiųjų skaičius	Kategorijos pavadinimas	Teiginių pavyzdžiai
20	Teigiamas požiūris	<ul style="list-style-type: none"> - Taip, scenos baimė suteikia daugiau pasitikėjimo, jėgos. - Taip, bet valdoma baimė. Jei visiško susikaupimo nėra, tai sutrikusi psichika. - Scenos baimė būtina, tik ji turi būti sukontroliuota, suvaldyta. - Sutinku, kad scenos baimė, adrenalinas – teigiamas reiškinys. - Baimė inspiruoja gyvybę, būna kažkokie nušvitimai. - Taip, būtinas reiškinys, jis mobilizuoja. - Taip, gauni adrenalino dozę, esi pakylėtas ir labiau pasitiki savimi.
8	Neigiamas požiūris	<ul style="list-style-type: none"> - Nesutinku. Baimė gali paralyžuoti žmogų, kad jis išviso nieko negalės daryti. - Ne, jei bijai, į sceną geriau neiti. - Ne, tai trukdo pilnaverčiam pasirodymui.

Net 20 apklaustųjų sako, kad baimė yra būtina, jeigu ji valdoma ir nekenkia sceniniam pasirodymui. Šie respondentai teigia, kad ji, netgi, būtina. Kiti atlikėjai ją įvardija net kaip adrenalina, nuo kurio atlikėjas jaučiasi pakylėtas ir susikoncentravęs į savo veiklą. Kategorijai, kuriai priklauso apklaustieji pritariantys scenos baimės egzistavimui, ją įvardija kaip adrenalina, ar gyvybę inspiruojantį reiškinį, kuris **įkvepia ir mobilizuoja menininko kūrybines galias**. Tačiau kaip teigia šie atlikėjai, baimė turi būti valdoma, kad neperaugtų į paniką.

Neigiamą požiūrį į scenos baimės reiškinį įvardijo 8 respondentai. Pasak jų, scenos baimė yra **griaunantis reiškinys, kuris žlugdo gero pasirodymo galimybę**.

Apibendrinant atsakymus, galima būtų teigti, kad didžioji dalis apklaustųjų (daugiau, kaip pusę resp.) scenos baimę įvardija kaip teigiamą reiškinį, o nesugebantiems jos suvaldyti pataria į sceną geriau visai neiti.

Didžioji dauguma atlikėjų kalba apie tai, kad scenos baimė yra teigiamas reiškinys ir tik 8 resp. mano, kad scenos baimė - neigiamas reiškinys, kuris trukdo siekti gero rezultato scenoje. Kyla klausimas: kodėl scenos baimė sukelianti atlikėjams tiek įvairių išgyvenimų, visgi, daugumos įvardijama kaip teigiamas reiškinys? Gali būti, kad kurdami scenoje, išgyvendami įvairiausias emocijas, muzikantai yra pasiekę kažkokių vidinių „nušvitimų“, kuriuos inspiravo, būtent scenos baimė.

Siekiant atskleisti veiksnius, kurie padėtų įveikti scenos baimę, respondentams buvo pateiktas klausimas – kokie veiksniai yra svarbiausi siekiant geriausio rezultato scenoje (žr. 8 lentelę) Klausimo interpretaciniai duomenys pateikti 7 lentelėje.

8 lentelė

Veiksniai, padedantys įveikti scenos baimę (N=28)

Apklaustųjų skaičius	Kategorijos pavadinimas	Teiginių pavyzdžiai
9	Teikia pirmenybę savistabai	<ul style="list-style-type: none"> - Baimė pradėjo mažėti, einant į sceną su aiškiu tonaliniu planu, su labai aiškiu girdėjimu, žinojimu formos. - Reikia surišti rankos judesį su vidiniu girdėjimu. - Savęs pažinimas, darbas su savimi ir sceninė praktika. - Aiškiai suvokti atliekamų kūrinių formą, suvokti kūrinio formą, suvokti jų turinį, turėti kūrinio dramaturgiją.
7	Teikia pirmenybę savitvardai	<ul style="list-style-type: none"> - Nėra pasaulyje žmogaus, kuris nepamirštų, tai nuima įtampą. - Jei galvosi apie tai, kad suklysi – tai blokuos. - Nukreipti mintis nuo savo asmenybės link to, ką nori daryti scenoje. - Mažiau galvoti apie save. - Nesistengti groti kaip kiti, žinoti savo galimybes ir jomis pasikliauti. - Sugebėti priimti save tokį, koks esi, mėgti tai, ką darai.
7	Teikia pirmenybę profesiniam įdirbiui	<ul style="list-style-type: none"> - Būti labai gerai pasiruošus. - Geras pasirengimas. - Maksimalus susikaupimas ir koncentracija į tai ką darai. - Geras profesinis pasirengimas.
3	Teikia pirmenybę individualiom charakterio savybėm	<ul style="list-style-type: none"> - Artistiškumas, originalumas, gebėjimas bendrauti su publika. - Geras pasirengimas, geras nusiteikimas. - Daug įvairių individualių savybių.
2	Teikia pirmenybę sceninei patirčiai	<ul style="list-style-type: none"> - Dažnas išėjimas į sceną, patirtis, tvirtas išmokimas, emocinis susivaldymas, motyvacija – ko eini į sceną. - Geri įgūdžiai, koncertavimo patirtis.

Analizuojant muzikantų pasisakymus apie tai, kas padeda įveikti scenos baimę, respondentai buvo suskirstyti į kategorijas, kurios atspindi kam teikia pirmenybę muzikai-atlikėjai siekdami suvaldyti scenos baimę. 9 apklaustieji teigia, kad reikia nuolat stebėti savo emocijas, techninius įgūdžius pritaikyti taip, kad neliktų nepatogių rankų, kūno padėties, kuris įtakotų pasirodymą. Šioje kategorijoje esantys atlikėjai mano, kad labai svarbu pažinti save, žinoti ir stebėti įvairius pojūčius, kurie atsiranda atsidūrus stresinėje situacijoje. Savo pasisakymuose šie muzikantai pirmenybę teikė savęs pažinimui, individualių charakterio savybių tobulinimui todėl galima būtų teigti, kad jiems būdingas savistabos požiūris..

Respondentai, kurie kalba apie tai, kaip nukreipti mintis nuo aplinkinių nuomonės, kuriems svarbu suvokti tarnystės menui misiją, atsisakant savojo „aš“, priimti save tokį, koks esi, žinant savo galimybių ribas, galima būtų teigti, kad jiems būdingas savitvardos požiūris.

Tačiau, gilinantį į atlikėjų pasisakymus, galima matyti, kad didžioji dauguma turi ir savistabos ir savitvardos požiūrio bruožų. Galima išskirti pasisakymus, kuriuose muzikantai atkreipia dėmesį į tokią savybes kaip budrumas ir pozityvus, geras nusiteikimas.

Atlikėjai, kurie išskiria profesinio pasirengimo svarbą buvo priskirti kategorijai, kaip pirmenybę teikiantys nepriekaištingam profesiniam pasiruošimui. Apie tai kalba 7 atlikėjai, tačiau, savo pasisakymuose jie taip pat kalba ir apie patirties, individualių charakterio savybių svarbą.

Respondentai, kurie pirmenybę teikia individualiom charakterio savybėm teigia, kad originalumas, artistiškumas, geras nusiteikimas, tiesiog, gera nuotaika, yra svarbūs veiksniai siekiant gero sceninio pasirodymo.

Analizuojant respondentų pasisakymus apie scenos baimės įveikos galimybę, galima būtų teigti, kad scenos baimė yra valdomas reiškinyis ir muzikantai-atlikėjai skiria daug dėmesio, kaip ją suvaldyti, kad ji netaptų kliūtimi, siekiant gero pasirodymo scenoje. Svarbiausiu scenos baimės įveikos veiksmu respondentai įvardijo savęs pažinimą, darbą su savimi, siekiant emocinio stabilumo. Dauguma apklaustųjų teigia, kad reikia išmanyti tai, ką darai, ką ruošiesi daryti scenoje. Kaip svarbų scenos baimės įveikos būdą atlikėjai įvardijo dažną koncertavimą, pasitikėjimą savimi. Pasak atlikėjų, labai svarbus yra geras pasiruošimas, maksimalus susikaupimas – tai veiksniai, kurie taip pat labai svarbūs mobilizuojant muzikanto-atlikėjo jėgas. Didelę sceninę patirtį turintys atlikėjai (nuo 30 metų ir daugiau) teigia, kad labai svarbu daug koncertuoti ir niekada neišeiti į sceną nepasiruošus maksimaliai. Šie respondentai pataria daug dėmesio skirti girdėjimui – lavinti vidinę ir išorinę klausą, turėti kūrinyje ne vieną kontrolinę vietą, nes, pasak apklaustųjų, nėra nei vieno, kuris nebūtų pamiršęs teksto. Pateikiame keletą pasisakymų pavyzdžių: „*Buvo, kad atėjau, atsisėdau ir nežinau nuo ko pradėti. Bet užsimerkus, rankos nuvedė ten, kur reikia. Išorinė klausą duoda kontrolę, o vidinė – girdėjimą.*“; „*Muzikavimas – kaip mezgimas. Paleisi vieną akį – viskas byra.*“ ; „*Nereikia įpratinti savęs prie komforto – kartais aplinkybės neleidžia net persigroti, būna visaip.*“

Šie muzikantų komentarai byloja apie tai, kad einant į sceną gali nutikti pačių įvairiausių dalykų, bet jeigu sugebėsi suvaldyti situaciją ar netgi panaudosi ją kaip mobilizuojančią – galima tikėtis tikrai gero rezultato.

Yra respondentų, teigiančių, kad naudinga prieš einant į sceną padaryti kvėpavimo pratimų, jogos pratybų – tai irgi reikia studijuoti, bet, pasak atlikėjų – tai padeda.

Net 19 apklaustųjų teigia, kad labai svarbus yra geras fizinis ir psichologinis pasirengimas. Kiekvienas atlikėjas turi atrasti tinkamą sau sėdėjimo ar stovėjimo standartą, kuris kiekvienam kūnui leistų prisitaikyti, neįsitempti, atsiradus įtampai, prisitaikytų prie instrumento, nes nuo to labai priklauso patogumas scenoje. Tiesus stuburas duoda laisvę rankoms, pečiams. Todėl prieš pasirodymą, kaip teigia kai kurie atlikėjai, geriau pasportuoti, nei tik groti. Pasak jų, vien tik grojant, pradeda įsiveržti rankos.

Kaip teigia viena respondentė, reikia įprasti atlikti tarsi „namų darbus“ – fiziniai pratimai, žiūrėjimas į toli, nesistengiant daug groti. Ši nuomonė byloja apie tai, kad nebūtina visą laiką stengtis susikurti kažkokią specialią būseną, o tiesiog, pasitikėti savo jėgomis, kai aplinkybės nebūna palankios tinkamai pasiruošti – pvz. dėl laiko stokos ar prastos savijautos. Labai svarbu žinoti savo galimybes ir nesistengti pasiekti nepasiekiamo rezultato. Pasak apklaustųjų, savo galimybių žinojimas ir siekiamybės, esančios tų galimybių ribose, padeda atsikratyti įtampos ir didina pasitikėjimą savimi. Dauguma atlikėjų, kaip vieną iš veiksmų, padedančių įveikti scenos baimę įvardijo meilę savo profesijai, kūrybos džiaugsmą ir galimybę šiuo džiaugsmu dalintis su publika. Toks vidinis nusiteikimas, žinojimas savo tikslų ir buvimo scenoje motyvų, labai padeda suvaldant nepageidaujamas emocijas.

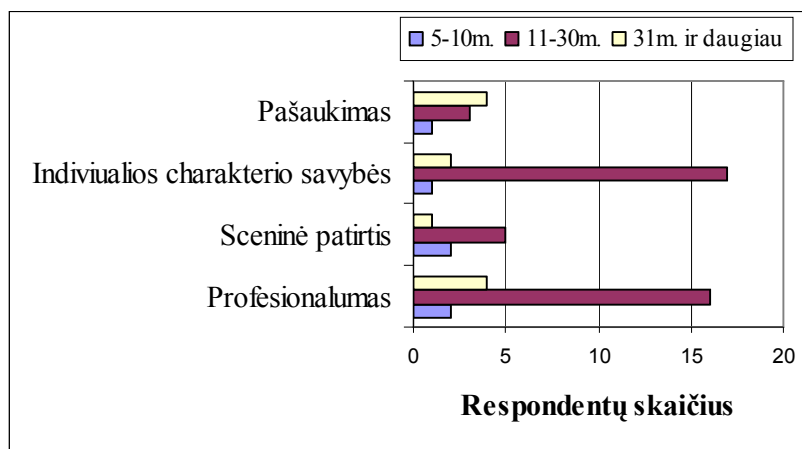
Dažnas koncertavimas, ypač dalyvavimas konkursuose, pasak jaunųjų atlikėjų, labai mobilizuoja ir formuoja įvairias koncertines patirtis. Atlikėjai, kurie scenoje yra nuo 5 iki 10 metų rekomenduoja taikyti autogenines treniruotes, pramokti meditacijos pagrindų. Taip teigia 3 jauni muzikantai-atlikėjai.

2 respondentai sako, kad scenos baimė praeis, tiesiog, su amžiumi, su patirtimi. Taip kalba atlikėjai, kurių sceninė patirtis yra labai didelė ir jiems tenka dažnai koncertuoti.

Analizuojant respondentų atsakymus apie scenos baimės atsiradimą skatinančius veiksmus, galima išvelgti ryšį tarp scenos baimės įveikos būdų. Veiksniai, kurie muzikantams-atlikėjams sukelia scenos baimę, siūlo šios problemos sprendimo būdus. Tinkamas fizinis ir psichologinis pasirengimas yra labai svarbus scenos baimės įveikos faktorius. Atlikėjai, kurie fizinį pasirengimą įvardija kaip svarbų scenos baimės įveikos ar jos mažinimo galimybę, rekomenduoja nuo pat pirmų pamokų jaunąjį muzikantą išmokyti teisingai sėdėti, suformuoti tinkamus pradinio muzikavimo įgūdžius, suprasti jų svarbą tolimesniame jų muzikavimo kelyje. Kaip teigia 1 respondentas, pradinio muzikinio ugdymo pedagogui tenka ypatingai didelė atsakomybė formuojant šiuos pradmenis, nes vėliau labai sunku ištaisyti neteisingai išmokus pradinius įgūdžius. Tinkamai suformuoti pradinio muzikavimo įgūdžiai, pasak apklaustųjų, ateityje turės svarbią reikšmę, kaip muzikantas-atlikėjas prisitaikys prie esančių aplinkybių scenoje – prie įvairių instrumentų, kitų neįprastų aplinkybių, esant stresinei situacijai. Geri įgyti įgūdžiai leis prisitaikyti prie pasikeitusios aplinkos, o tai sumažintų nereikalingą įtampą. Kaip

teigia vienas apklaustasis, fizinė „higiena“ labai svarbi siekiant kontroliuoti savo emocijas. Respondentai kalba apie teisingą kvėpavimą, autogeninių treniruočių svarbą, jogos pratybas, kurios padeda susikaupti ir duoda galimybę proto pagalba valdyti kūno judesius net ir stresinėje situacijoje.

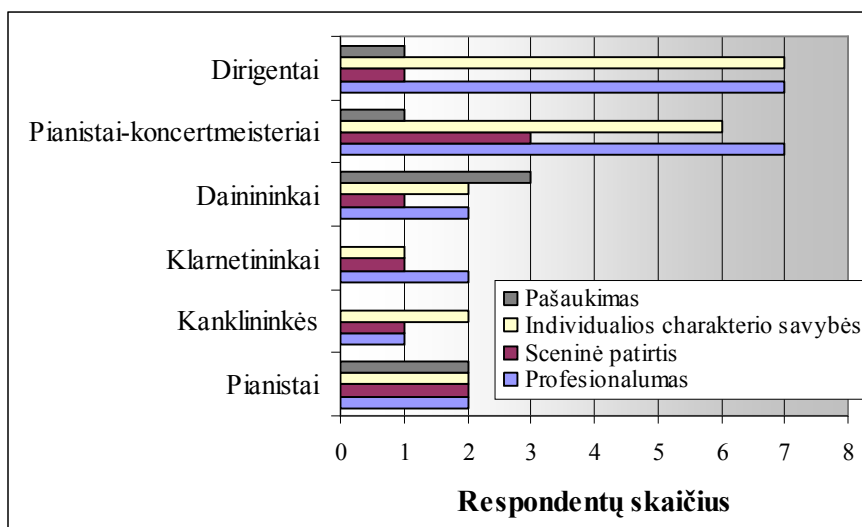
Kalbant apie psichologinį pasirengimą, muzikai išskiria savikontrolės, pasitikėjimo savimi svarbą. Norint sugebėti kontroliuoti savo nepageidaujamas emocijas, pasak respondentų, būtina pažinti save, žinoti savo galimybes, įvertinti tuos charakterio bruožus, kurie kartais tampa kliūtimi siekiant gero rezultato scenoje.



5 pav. Scenos baimės įveiką skatinantys veiksniai respondentų sceninės patirties atžvilgiu

5 paveiksle matyti, kaip skirtingas scenines patirtis turintys atlikėjai vertina scenos baimės įveikos būdus. Nuo 5 iki 10 metų koncertuojantys muzikai teigia, kad svarbiausia yra **profesionalumas ir sceninė patirtis**. Individualiom charakterio savybėm, tokiom kaip valia, ryžtas, pasitikėjimas savimi jiems yra mažiau svarbios, o apie savo profesijos pašaukimo suvokimą kalba mažiau respondentų. Atlikėjai, kurių sceninė patirtis yra daugiau kaip 10 metų (nuo 11 iki 30 metų) išskiria **individualias charakterio savybes**, kaip vieną svarbiausių veiksnių, siekiant nepriekaištingo rezultato scenoje, o apie profesionalumo svarbą kalba taip pat didžioji dauguma šios kategorijos apklaustųjų. **Sceninė patirtis**, pasak šių muzikų mažiau svarbi, o **suvokimas profesinio pašaukimo** yra veiksnys, kurį, kaip svarbų, įvardijo mažuma respondentų. Tačiau pašaukimo svarbą į pirmą vietą išskiria vyresnio amžiaus atlikėjai, kurių sceninės patirtys yra virš 30 metų. Kalbant apie pašaukimo suvokimą, galima būtų teigti, kad šis suvokimas ateina su patirtimi, su branda. Muzikams, turintiems didelę sceninę patirtį labai svarbus yra profesionalumas, tačiau koncertinį patyrimą ir individualias charakterio savybes jie taip pat įvardija kaip svarbias, siekiant įveikti scenos baimę.

Analizuojant respondentų pasisakymus apie scenos baimės įveikos galimybes muzikantų-atlikėjų profesijos atžvilgiu galima matyti, kaip skirtingų muzikinių profesijų atstovai kalba apie scenos baimės įveiką skatinančius veiksniai. (žr. 6 pav.).



6 pav. Scenos baimės įveiką skatinantys veiksniai respondentų profesijos atžvilgiu

Pianistai vienareikšmiškai pasisako už tai, kad profesionalumas, sceninė patirtis, pašaukimo suvokimas ir individualios charakterio savybės yra vienodai svarbios siekiant nepriekaištingo sceninio rezultato. Pianistai-koncertmeisteriai svarbiausiu veiksniu įvardino profesionalumą, o kanklininkės – individualias charakterio savybes, tokias kaip pasitikėjimas savimi, valingumas, gebėjimas susikonzentruoti. Labai svarbiu veiksniu, siekiant susikurti gerą koncertinę būseną dainininkės įvardijo meilę savo profesijai – pašaukimo suvokimui. Dirigentams svarbiausia yra profesionalumas ir individualių charakterio savybių turėjimas, kurios padėtų įveikti nepageidaujamas emocijas koncertų metu. Klarnetininkai svarbiausiu scenos baimės įveikos veiksniu įvardino profesionalumą. Tyrime dalyvavo skirtingas skaičius įvairių profesijų atstovų, tačiau gauti duomenys rodo, kad šie įvardinti veiksniai būdingi būtent vienai ar kitai atlikėjų grupei. Profesinio pašaukimo svarbą akcentuojantys pianistai turi labai didelę sceninę patirtį, jų koncertinis aktyvumas yra labai didelis. Galima daryti išvadą, kad pašaukimo suvokimas ateina su patirtimi, nes apie meilę muzikai, savo pasirinktai specialybei kalba ir dainininkė, kurios koncertinė veikla yra pati didžiausia iš visų tyrime dalyvavusiųjų respondentų – 300 koncertų per metus. Koncertmeisteriai labai svarbiu veiksniu įvardijo profesionalumą. Jų koncertinė veikla susijusi ne tik su geru profesiniu pasirengimu, bet ir su kitų atlikėjų, su kuriais koncertmeisteriai groja, profesionalumu. Individualios charakterio savybės, tokios kaip valingumas, gebėjimas priimti greitus sprendimus, nes ypatingai koncertmeisteriai

privalo būti budrūs, bet kokioje nenumatytoje situacijoje. Pvz. Solistas, su kuriuo tenka koncertuoti, ar instrumentalistas taip pat kartu kuria scenoje, o profesionalumo lygmuo ne visada gali būti vienodas. Pateikiame pavyzdį, būdingą, būtent koncertmeisterio sceninei veiklai: *„Blogas instrumentas, jei akomponuoju – nepatikimas solistas, sunki techninė vieta, netvirtai išmoktas tekstas“*.

Dirigentai svarbiausiais veiksniais įvardijo profesionalumą ir individualias charakterio savybes, kurios padėtų suvaldyti nepageidaujamas emocijas. Dirigentų sceninės patirtys susiję ne tik su galimybe išeiti į sceną ir diriguoti. Jiems svarbiausias uždavinys yra pasiekti tinkamą kolektyvo profesionalumo lygį, jie neturi galimybės pasikliauti vien tik savo galimybėmis. Pateikiame būdingesnius dirigentų pasisakymus: *„Reikia išmanyti savo amatą ir būti nepatenkintu laikina sėkme“*; *„Scenos baimė egzistuoja, bet ji turi būti valdoma profesionalumo pagalba. Jei visiškai susikaupimo nėra, tai yra sutrikusi psichika“*.

Apibendrinant veiksnius, kurie respondentų buvo įvardinti kaip svarbūs, įveikiant scenos baimę įvairiais aspektais, galima daryti išvadą, kad profesionalumas yra svarbiausias siekiant nepriekaištingo rezultato. Didžioji dauguma respondentų pasisakymų atkreipia dėmesį į individualias charakterio savybes, o sceninė patirtis, pasak apklaustųjų mažiau svarbi, tačiau įvardijama kaip veiksnys, siekiant įveikti liguistą nerimą, baimę. Apie profesinį pašaukimą, kaip prigimtinę menininko savybę kalba muzikantai-atlikėjai, kurie turi didžiausią sceninę patirtį.

Respondentams buvo pateiktas klausimas – ką jie galėtų patarti jauniems atlikėjams, kuriems nepavyksta pažaboti scenos baimės. Analizuojant šio klausimo atsakymus galima matyti, kad jie labai glaudžiai susiję su atsakymais apie scenos baimę mažinančius veiksnius. Svarbiausi veiksniai, siekiant geriausio rezultato scenoje – tai tarsi rekomendacijos jauniems muzikams.

Dauguma respondentų jauniems atlikėjams, kuriems nepavyksta pažaboti scenos baimės, pataria atkreipti dėmesį, kiek tai trukdo atlikimui. Absoliuti dauguma apklaustųjų rekomenduoja kuo dažniau koncertuoti. Ieškoti būdų ir galimybių išeiti kuo dažniau į sceną, arba, bent jau muzikuoti namuose savo artimiesiems, draugams. Yra atlikėjų, teigiančių, kad į viską gyvenime reikia žiūrėti paprasčiau – į sceninį pasirodymą – taip pat. Tiesiog, susikaupti ties tuo, ką darai scenoje. Viena respondentė teigia, kad raminamųjų vaistų gerti nereikia. Reikia stebėti savo būsenas, jas analizuoti. Pateikiame pavyzdžius, kuriuose muzikantai-atlikėjai siūlo įvairius būdus, kaip nugalėti arba sumažinti scenos baimę, jos įtaką sceniniam pasirodymui:

„Būti tikram, kad salėje nėra nei vieno žmogaus, kuris pagrotų geriau. Kvėpavimo pratimai svarbūs, pagroti triukšme, pasėdėti salėje, kurioje gros.“

„Pajusti pašaukimą – jeigu jos nėra, nėra ko eiti į sceną.“

„Vertėtų apsispręsti – ar verta prievartauti prigimtį. Tai verta tik tada, jei tu – iš tiesų menininkas.“

„Jei tikras yra noras groti, išbandyti viską, o jei nežinai, ar tau tai taip svarbu – atsisakyti scenos.“

3 atlikėjai pataria, kad jeigu visai neįmanoma suvaldyti scenos baimės, tada geriau **nesirinkti muzikanto-atlikėjo profesijos**, nes būtų nepaprastai sudėtinga kiekvieną kartą einant į sceną jausti, kad nesugebi susivaldyti. Galima būtų manyti, kad ir tinkamą rezultatą būtų sunku pasiekti.

Norint sužinoti, kokių dar yra neįprastų, nežinomų būdų ar metodų, kuriais naudojami muzikantai-atlikėjai, siekdami suvaldyti scenos baimę, respondentų buvo užduotas klausimas – ar jie neturi kokių ritualų ar būdų, kuriais naudojami eidami į sceną. Tai gana asmenišką klausimą – ne visi respondentai į jį atsakė.

3 apklaustieji teigia, kad tai labai asmenišką. Galima tik numanyti, kad yra kažkas, ko jie neatskleidė. 4 respondentai sako, kad neturi jokių ypatingų ritualų, išskyrus pasiruošimą, nusiteikimą sceniniam pasirodymui. 12 muzikantų stengiasi atlikti keletą kvėpavimo pratimų, **naudoja autogeninę praktiką, įsikalbėjimą, nusiteikimą, raumenų įtempimą ir staigų atleidimą**. Tai, pasak jų, sumažina nemalonius fizinius pojūčius – drebinimą, dažną širdies plakimą, rankų įsitempimą. 7 atlikėjai prisipažino, kad paskutinę akimirką prašo Dievo pagalbos, meldžiasi ar persižegnoja (atlieka bažnytinės tradicijos ritualą). Pateikiame keletą pasisakymų apie tai:

„Sau sakau – esu Dievo vaikas ir man nieko negali nutikti.“

„ Taip, aš mintyse persižegnoju.“

„ Mintyse pasimeldžiu.“

Tai brandaus amžiaus menininkų mintys, todėl galima būtų manyti, kad pasitikėjimas aukštesne dvasine jėga egzistuoja, ir tai nėra svetima muzikantams, siekiant įveikti scenos baimę. Maldą galima įvardinti kaip pasitikėjimą Dievu, egzistuojančias religinio tikėjimo apraiškas. 2 respondentai į šį klausimą neatsakė.

Visgi, dauguma atlikėjų remiasi tradiciniais pasirengimo būdais, fiziniais ir kvėpavimo pratimais, o ne stebuklingų amuletų pagalba siekia emocinio stabilumo, mažinant įtampą, jaudulį. Scenos baimės suvaldymas jiems sietinas su nusiteikimu, darbu su savimi, ieškojimu metodų ir būdų, kurie sumažintų scenos baimę ir padėtų scenoje jaustis stabiliai.

Atlikus tyrimą ir išanalizavus jo rezultatus galima būtų teigti, kad scenos baimė kaip psichologinis reiškinys yra aktuali muzikantams-atlikėjams. Atlikto tyrimo duomenys rodo, kad didžioji dauguma respondentų susiduria su šia problema, analizuoja jos kilmę ir ieško būdų, kurie padėtų suvaldyti ar įveikti scenos baimę. Visi tyrime dalyvavę 28 apklaustieji teigia, kad

jiems yra tekę pajusti, kaip scenos baimė įtakojo jų pasirodymus ir, kad tai kartais yra buvę ne pačia geriausia linkme. Bet patirtis arba dauguma kitų išvardintų įveikos būdų padėdavo nesužlugdyti sceninio pasirodymo. Kaip vieną pagrindinių ir svarbiausių veiksnių, padedančių įveikti scenos baimę, apklaustieji įvardijo **nepriekaištingą profesinį pasirengimą**, kuris suteikia pasitikėjimo savimi, **dažnas koncertavimas, muziko pašaukimo pojūtis**. Koncertinės patirtys ugdo ištvermę, o tai taip pat didina pasitikėjimą savo jėgomis. Kaip teigia atlikėjai, lengviau scenoje atlikti programą, kuri jau buvo atlikta – ji tarsi užgrūdinta. Geras pasirengimas, apie kurį kalba didelė dauguma respondentų, tai ne tik geras kūrybinių mokėjimas, technikos išmanymas, bet ir **psichologinis atlikėjo pasiruošimas**. Darbas su savimi – labai svarbus siekiant geriausio rezultato meninės kūrybos procese. Atlikėjai darbą su savimi apibūdina kaip sugebėjimą valdyti nepageidaujamas emocijas, autogeninių treniruočių svarbą, fizinės pratybos, literatūros studijavimas apie įvairias atsipalaidavimo formas, jogos pratybų išmanymą. Apie tai kalba labai įvairaus amžiaus ir įvairių sceninių patirčių atlikėjai – sunku būtų išskirti apklaustųjų amžiaus grupę, kuriai šie veiksniai būtų mažiau ar daugiau svarbūs.

Kaip esminį atlikėjo skiriamąjį bruožą, muzikantai-atlikėjai, kurių sceninės patirtys yra didžiulės (10 respondentų), įvardijo meilę muzikai, pašaukimo svarbą. Pasak jų, žinojimas kodėl eini į sceną ir ar turi ten ką pasakyti, suteikia ypatingos drąsos ir pasitikėjimo. Tokie atlikėjai džiaugiasi galimybe pasidalinti su publika savo meniniais išgyvenimais. Jie sugeba maksimaliai atsipalaiduoti ir kurti scenoje, negalvojant apie kitus dalykus. Nors šie atlikėjai neneigia egzistuojančios scenos baimės, bet sugeba ją suvaldyti. Kaip ir didžioji dauguma respondentų kalba apie tai, kad scenos baimė yra teigiamas reiškinys, mobilizuojantis menininko kūrybines galias. Nors yra muzikų (8 respondentai) teigiančių, kad scenos baimė – neigiamas reiškinys, griauantis pasirodymo kokybę.

Apibendrinant galima būtų teigti, kad tyrimo rezultatai parodė, jog scenos baimės įveika yra įmanoma, su ją susiduria visi atlikėjai, kiekvienas iš jų renkasi tik jam vienam priimtinus būdus, padedančius kurti scenoje. Tačiau aišku viena, kad pagrindiniai išvardinti veiksniai yra būdingi daugumai jų:

- profesinis pasirengimas;
- koncertinė patirtis;
- individualios charakterio savybės;
- profesinio pašaukimo suvokimas.

IŠVADOS

Analizuojant mokslinę, psichologinę, pedagoginę literatūrą, kuri atskleidžia meninės kūrybos ir muzikanto-atlikėjo profesijos specifiškumą, teologinę, filosofinę, psichologinę baimės prigimtį ir sceninės baimės raišką, bei jos įveikos galimybes, galima teigti, kad:

- *meninė kūryba priklauso aukščiausiai mąstymo formai*. Ji papildo žmogų emocijomis, *teikia estetinį pasigėrėjimą, formuoja jo požiūrį į aplinką, praturtina ir auklėja*. Meninės kūrybos procesas yra vienas svarbiausių asmenybės tobulėjimo raidoje. Tik meno pagalba žmogus gali pasiekti protu nesuvokiamus pasaulius – geresnius, tauresnius. Muzikantai-atlikėjai, dalyvaujantys meninės kūrybos procese turi galimybę meno kūrybos pagalba išgyventi daugybę įvairiausių emocijų. Jis gali išsivaduoti iš realaus gyvenimo pinklių, blogio ir išreikšti save, išlaisvinant savo sielą. Valinga menininko veikla atskleidžia turtinę žmogaus prigimtį ir neribotas galimybes. Galima įžvelgti, kad *sėkminga muzikanto-atlikėjo veikla meninės kūrybos procese yra galimybių ir interesų sutapimas*. Svarbiausias jų – pašaukimas, siekis dalyvauti meninės kūrybos procese, kai džiaugsmą teikia ne tik pasiektas rezultatas, o pats kūrybinis procesas.
- Siekiant nustatyti psichologinius, filosofinius ir teologinius baimės komponentus, galima teigti, kad *baimė – emocija, kuri atsiranda iškilus išorinėms ar vidinėms grėsmėms žmogaus sveikatai, jo gyvybei, laukimas blogio ir nežinomybės*. Kaip teigia psichologai, baimė susijusi su išlikimo instinktu ir jos išgyvenimo stiprumas priklauso nuo pavojaus pobūdžio ir yra įvairaus diapazono (baiminimasis, būgštavimas, išgąstis, siaubas). Baimė perspėja apie grėšiantį pavojų ir skatina ieškoti būdų pavojui išvengti. Filosofiniai traktatai išskiria egzistencinę baimę ir baimę prieš patį save. Baimė, kurią galima įveikti protu, nesusijusi su Dievo baime, kuri savyje yra viltis, išsilaisvinimas. Žmogaus kūrybinėje veikloje atsiradus pilnatvei, kuri tikinčiajam žmogui suvokiama kaip Dieviškos meilės išraiška, baimės įveika įmanoma, tačiau norint turėti tokį pažinimą, reikia gilintis ir suprasti dvasinio, religinio gyvenimo esminius išskirtinumus.
- *Scenos baimė – psichologinis reiškinyss*, kurį jaučia muzikantai-atlikėjai sceninio pasirodymo metu. Tai būseną, kuri suformuoja ryškų jaudinimosi centrą. Priklausomai nuo muzikanto patirties, pasirengimo, individualių charakterio savybių scenos baimė veikia žmogaus mąstymą, atmintį ir nervų sistemą.
- Ištyrus veiksnius, lemiančius scenos baimės atsiradimo priežastis, galima teigti, kad scenos baimė – natūrali būseną, kurią jaučia dauguma muzikantų-atlikėjų. Atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad scenos baimės atsiradimą įtakoja šie veiksniai:

- *nepakankamas profesinis pasirengimas;*
 - *koncertinės patirties stoka;*
 - *individualios charakterio savybės (nepasitikėjimas savimi, valios stoka, savo galimybių neteisingas vertinimas);*
 - *aplinkinių nuomonė;*
 - *nepavykę sceniniai pasirodymai.*
- Emocinis muzikanto-atlikėjo stabilumas ir kūrybinė būseną, įveikiant scenos baimę priklauso nuo įvairių asmenybės charakterio savybių. Tai valia, siekiant užsibrėžto tikslo, pasitikėjimas savo jėgomis, profesionalumas, žinios – pastoviai atnaujinamos ir kaupiamos, savojo pašaukimo suvokimas, žinojimas, ko eini į sceną ir ar turi ten ką pasakyti. Vienas svarbiausių veiksnių, sąlygojančių scenos baimės įveiką yra atsiribojimas nuo savojo „aš“, visą dėmesį sutelkiant į kūrybinį procesą, norą džiuginti publiką, negalvojant apie tai, kaip atrodai. Menininkas, jaučiantis malonumą vien tik dalyvaudamas meninės kūrybos procese, išgyvendamas savyje daugybę emocijų, gali ir privalo žmonijai teikti viltį, grožį, nuraminti sielą, puoselėti tauresnius jausmus. Egzistuoja įvairių būdų ir galimybių, kurios padėtų muzikantui-atlikėjui pasiekti psichologinį ir kūrybinės būsenos scenoje stabilumą:
- *profesinio meistriškumo kėlimas (nepriekaištingas pasiruošimas, profesinių įgūdžių tobulinimas);*
 - *individualių charakterio savybių ugdymas (pasitikėjimas savo jėgomis, valia, atmintis, gebėjimas modeliuoti emocijas, drąsa);*
 - *koncertinė patirtis (dažnas koncertavimas padeda geriau suvokti emocijas, kurios neišvengiamai atsiranda prieš einant į sceną, o koncertinės patirtys formuoja galimybes modeliuoti nepageidaujamas emocijas);*
 - *pašaukimo suvokimas (žinojimas, kodėl eini į sceną, noras džiuginti žmones, atsisakant savojo „aš“, visą dėmesį sutelkiant į meninės kūrybos procesą).*
- Hipotetinė prielaida, iškelta tyrimo pradžioje pasitvirtino. Muzikantų-atlikėjų profesinėje veikloje scenos baimės raiška būdinga visiems atlikėjams ir pasižymi individualiais ypatumais. Atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad *muzikantai-atlikėjai, turintys didesnę koncertinę patirtį, turi daugiau galimybių ir priemonių, įveikiant scenos baimę, siekiant gero pasirodymo scenoje.*

LITERATŪRA

1. Adleris A. (2003) Žmogaus pažinimas. Vilnius: Vaga.
2. Almonaitienė J. (2000). Kūrybingumo ir inovacijų psichologija. Kaunas.
3. Almonaitienė J. (2006). Kūrybingumo ir inovacijų psichologija. Kaunas.
4. Benesch H. (2001). Psichologijos atlasas. I tomas. Vilnius: Alma littera.
5. Biblijos vardų žodynas (2006) / Sudarė Kimbrys P. Lietuvos biblijos draugija. Vilnius.
6. Butkienė G., Kepalaitė A. (1996). Mokymasis ir asmenybės brendimas. Vilnius.
7. Colombero G. (2001). Vidinio išgijimo kelias. Vilnius.
8. Colombero G. (2004). Nuo žodžių į dialogą. Vilnius.
9. Čiapas L. (2004). Muzikos atlikėjo misija ir meniškumo problemos // Meno ir žmogaus sąveika: kūryba, interpretacija, pedagogika: mokslinės konferencijos (2004 m. balandžio 21 d.) medžiaga. Vilnius: Lietuvos muzikos akademija. P. 32-36
10. Dekartas R. (1978). Rinktiniai raštai. Mintis. Vilnius.
11. Dumčienė A. (2001). Kūrybingumo ugdymo aspektai. Kaunas.
12. Ellis A. (2006). Kaip nepasiduoti nerimui ir jį kontroliuoti. Kaunas: Dajalita.
13. Eriksonas E. H. (2004). Vaikystė ir visuomenė. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
14. Fromas E. (1990). Turėti ar būti. Vilnius: Mintis.
15. Freud S. (2006). Kasdienio gyvenimo psychopatologija. Vilnius: Apostrofa.
16. Grakauskaitė- Karkockienė D. (2003). Kūrybos psichologija. Vilnius.
17. Grakauskaitė- Karkockienė D. (2006). Kūrybos psichologijos pagrindai. Vilnius.
18. Grakauskaitė- Karkockienė D. (2006). Kur dingsta kodėlčiukai? Vilnius.
19. Horney K. (2004). Neurotiška mūsų laikų asmenybė. Vilnius: Apostrofa.
20. Ignatonis E. (1991). Pianisto studijų įvadas. Vilnius.
21. Jung C. G. (1999). Psichoanalizė ir filosofija. Vilnius: Pradai.
22. Kirliauskienė R. (2005). Muzikos mokytojo savireguliacija. Vilnius.
23. Kirliauskienė R. (2000). Emocinės įtampos poveikis ugdant atlikėją. Vilnius.
24. Kjerkegoras S. (1999). Filosofiniai trupiniai arba truputis filosofijos. Vilnius: Aidai MM.
25. Maslow A. H. (2006). Motyvacija ir asmenybė. Vilnius: Apostrofa.
26. Matonis V. (1991). Muzika. Asmenybė. Kultūra. Vilnius.
27. Miškinis K. (2006). Trenerio pagalbininkas. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
28. Myers D. (2000). Psichologija. Vilnius: Poligrafija ir informatika.
29. Pikūnas J., Palujanskienė A. (2005). Stresas. Kaunas.
30. Piličiauskas A. (1984). Muzikos pažinimas, I- oji knyga. Vilnius

31. Piličiauskas A. (1982). Vizualinis atlikėjo poveikis. Vilnius.
32. Petrulytė A. (2001). Kūrybiškumo ugdymas mokant. Vilnius.
33. Psichologijos žodynas. (1993) / Red. P. Augis, R. Kočiūnas. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
34. Radzevičiūtė V. (2004). Fortepijono mokymo aktualijos // Lietuvos pianistų pedagogų metodiniai straipsniai. Vilnius.
35. Riemann F. (2004). Pagrindinės baimės formos. Vilnius.
36. Rinkevičius Z. (1993). Mokinių muzikinis ugdymas. Klaipėda.
37. Rinkevičius Z. (1998). Muzikos pedagogika. Klaipėda.
38. Seneka L. A. (2007). Apie sielos ramybę. Vilnius: Tyto alba.
39. Umbrasienė V. (2003). Aš jau žinau, kaip su tuo kovoti // Muzikos barai, 5-6. Vilnius.
40. Žemaitis. V. (2005). Etikos žodynas. Vilnius: Rosma.
41. Аристотель. (2007). Поэтика. Риторика. Санкт – Петербург: издательский Дом Азбука – классика.
42. Бердяев Н. (2005). Самопознание. Москва: „Эксмо“.
43. Бердяев. Н. (2006). Смысл творчества. Москва.
44. Кьеркегор С. (1993). Страх и трепет. Москва: Республика.
45. Мэй Р. (2008). Мужество творить. Очерк психологии творчества. Москва: Институт общегуманитарных иссл.
46. Петрушин В. И. (2006). Музыкальная психология. Москва.
47. Петрушин В. И. (2008). Психология и педагогика художественного творчества. Москва: Республика.
48. Флоренский П. (2004). Философия культа. Москва: Мысль.
49. Шуман Р. (1972). Альбом для юношества / ред. Мержанов В.
50. Щербатых Ю. В. (2008). Психология стресса и методы коррекции. Питер Пресс.
51. Этика. Энциклопедический словарь (2001) / ред. Апресян Р. Г., Гусейнов А. Москва: Гардарики
52. Юный пианист. (1970) / ред. Ройзман Л. И. и Натансон В. А. Москва.

PRIEDAS

Gerbiami muzikai – atlikėjai,

Prašytume Jūsų atsakyti į šiuos pateiktus klausimus. Ačiū, kad sutikote dalyvauti Šiaulių universiteto menų fakulteto magistrantės atliekamame tyrime. Jūsų atsakymai į klausimus padės apibendrinti scenos baimės įveikos būdus ir galimybes, suprasti ir giliau pažvelgti į šią, kiekvienam muzikantui – atlikėjui svarbios problemos aktualumą. Dėkojame už Jūsų atvirumą ir nuoširdumą.

Jei kiltų klausimų, prašome kreiptis telefonu 8 67349471 arba elektroniniu paštu svajone.gelezeliene@gmail.com

1. Kokia buvo Jūsų muzikinio kelio pradžia?.....

.....

.....

2. Kiek metų Jūs esate scenoje?.....

3. Kaip dažnai Jums tenka koncertuoti?.....

.....

.....

4. Ar pasitaiko, kad scenos baimė įtakoja Jūsų pasirodymą ne pačia geriausia linkme?.....

.....

.....

5. Kokie muzikanto – atlikėjo profesiniai ypatumai Jums atrodo reikšmingi?.....

.....

.....

6. Kuo skiriasi išgyvenimai, kuriuos patiriate prieš koncertą, kuriame grosite vieną kūrinį, nuo pasirodymo, kuriame atliksite visą programą?.....

.....

.....

.....

7. Kaip stengiatės praleisti dieną prieš atsakingą koncertą?.....

.....

.....

.....

8. Ar tiesa, kad baimingiausias momentas yra tada, kai turite žengti į sceną, bet dar esate tarp instrumento ir paskutinės akimirkos užkulisiuose?.....

.....

.....

9. Kaip Jums atrodo, kokie veiksniai lemia scenos baimės atsiradimą?.....

.....

.....

.....

.....

10. Ar sutinkate, kad scenos baimė yra teigiamas reiškinys, mobilizuojantis menininko kūrybines galias?.....

.....

.....

11. Kokie veiksniai yra svarbiausi siekiant geriausio rezultato scenoje?.....

.....

.....

.....

12. Ką galėtumėte patarti jauniems atlikėjams, kuriems nepavyksta pažaboti scenos baimės?..

.....

.....

.....

13. Kokių turite ypatingų ritualų ar būdų, kuriuos naudojate, kad įveiktumėte nerimą (jei tai labai asmeniška, neatsakykite į šį klausimą).

.....
.....

Nuoširdžiai – Svajonė Geležienė

ŠU Menų fakulteto Muzikos pedagogikos katedros
II kurso magistrantė