



**VILNIAUS UNIVERSITETAS
ŠIAULIŲ AKADEMIJA**

MAGISTRO STUDIJŲ PROGRAMA
Muzikos pedagogikos specializacija

MARTYNA VARSLAUSKAITĖ

Magistrantūros baigiamasis darbas

**DAINAVIMO POVEIKIS PAAUGLIŲ SAVIREALIZACIJOS RAIŠKAI
NEFORMALIOJO VOKALINIO UGDYMO PROCESSE**

Darbo vadovas prof. dr. Rytis Urniežius

Šiauliai, 2025

Studijuojančiojo, teikiančio***WARRANTY of Final Thesis*****baigiamąjį darbą, GARANTIJA**

Vardas, pavardė <i>Name, Surname</i>	Martyna Varslauskaitė Martyna Varslauskaitė
Padalinys <i>Faculty</i>	Šiaulių akademija Šiauliai Academy
Studijų programa <i>Study Programme</i>	Muzikos pedagogika Music Pedagogy
Darbo pavadinimas <i>Thesis topic</i>	Dainavimo poveikis paauglių savirealizacijos raiškai neformaliojo vokalinio ugdymo procese The Impact of Singing on the Expression of Adolescent Self-Realization in the Process of Non-Formal Vocal Education
Darbo tipas <i>Thesis type</i>	Baigiamasis magistro darbas Final Master Thesis

Garantuoju, kad mano baigiamasis darbas yra parengtas sąžiningai ir savarankiškai, kitų asmenų indėlio į parengtą darbą nėra. Jokių neteisėtų mokėjimų už šį darbą niekam nesu mokėjęs.

I guarantee that my thesis is prepared in good faith and independently, there is no contribution to this work from other individuals. I have not made any illegal payments related to this work.

Šiame darbe tiesiogiai ar netiesiogiai panaudotos kitų šaltinių citatos yra pažymėtos literatūros nuorodose.

Quotes from other sources directly or indirectly used in this thesis, are indicated in literature references.

Aš, Martyna Varslauskaitė, pateikdamas (-a) šį darbą, patvirtinu (pažymėti)

I, Martyna Varslauskaitė, by submitting this paper confirm (check)

**Embargo laikotarpis*****Embargo Period***

Prašau nustatyti šiam baigiamajam darbui toliau nurodytos trukmės embargo laikotarpį:

I am requesting an embargo of this thesis for the period indicated below:



_____ mėnesių / *months*

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



Embargo laikotarpis nereikalingas / *no embargo requested*.

Embargo laikotarpio nustatymo priežastis / *Reason for embargo period:*

SANTRAUKA

Magistro baigiamojo darbo tema – „**Dainavimo poveikis paauglių savirealizacijos raiškai neformaliojo vokalinio ugdymo procese**“. Paauglystė yra sudėtingas žmogaus formavimosi laikotarpis, kai vaiko kūne vyksta staigūs fiziniai, emociniai ir psichologiniai pokyčiai, dėl kurių, kyla savirealizacijos sunkumų, o dainavimas gali tapti veiksminga priemone šiems sunkumams įveikti, stiprinant emocinę gerovę, ugdant kūrybiškumą. Visgi, dainavimo, kaip savirealizacijos priemonės potencialas neformaliojo ugdymo kontekste, ypač atsižvelgiant į paauglių emocinius ir psichologinius poreikius, nepakankamai ištirtas. Kyla klausimas, koks dainavimo poveikis paauglių savirealizacijos raiškai neformaliojo vokalinio ugdymo procese? Tyrimo objektas – dainavimo poveikis paauglių savirealizacijos raiškai neformaliojo vokalinio ugdymo procese. Tikslas – ištirti dainavimo poveikį paauglių savirealizacijos raiškai neformaliojo vokalinio ugdymo metu. Tyrimo uždaviniai: apibūdinti dainavimo teorinius pagrindus ir metodus; apibūdinti neformalųjį vokalinį ugdymą; išanalizuoti paauglystės amžiaus tarpsnio charakteristiką bei savirealizacijos sunkumus; empiriškai ištirti dainavimo poveikį paauglių savirealizacijai. Tyrimo metodologija apima kokybinį tyrimą, susidedantį iš teorinio pagrindimo, tyrimo planavimo ir duomenų analizės. Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, pusiau struktūruotas interviu, aprašomoji duomenų analizė. Tyrimo imtis – 8 paauglės, 12–17 metų amžiaus, lankančios privačią dainavimo studiją. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad dainavimas padeda paauglėms išreikšti emocijas, mažina stresą, stiprina psichologinį atsparumą, skatina kūrybinę saviraišką ir prisideda prie tapatybės formavimosi, taip skatindamas jų savirealizaciją. Saugi neformaliojo ugdymo aplinka ir geras ryšys su mokytoju, paremtas draugišku bendravimu, kantrybe bei pozityviu požiūriu į klaidas, motyvuoja paaugles drąsiai reikšti save ir tobulėti, o tai sudaro saugias ir palankias sąlygas jų savirealizacijai. Dainavimas išryškėja kaip terapinis ir kūrybinis įrankis, formuojantis paauglių emocinę gerovę, asmeninį augimą ir saviraišką.

Raktiniai žodžiai: dainavimas, savirealizacija, paauglystė, neformalusis vokalinis ugdymas.

SUMMARY

The topic of the Master's thesis is **“The Impact of Singing on the Expression of Adolescent Self-Realization in the Process of Non-Formal Vocal Education.”** Adolescence is a complex period of child development, marked by rapid physical, emotional, and psychological changes that give rise to self-realization challenges, while singing can be an effective tool to overcome these challenges by enhancing emotional well-being and creativity. However, the potential of singing as a means of self-realization in the context of non-formal education, particularly in addressing adolescents' emotional and psychological needs, remains insufficiently explored. The question arises: what is the impact of singing on adolescent self-realization in the process of non-formal vocal education? The object of the study is the impact of singing on adolescent self-realization within non-formal vocal education. The aim is to investigate the influence of singing on adolescent self-realization during non-formal vocal education. The objectives are as follows: to discuss the theoretical foundations and methods of singing; to define non-formal vocal education; to analyze the characteristics of adolescence and self-realization challenges; to empirically explore the impact of singing on adolescent self-realization. The research methodology involves a qualitative study, consisting of theoretical justification, research planning, and data analysis. The methods used include scientific literature analysis, semi-structured interviews, and descriptive data analysis. The research sample consists of 8 adolescent girls, aged 12–17, attending a private singing studio. The results reveal that singing helps adolescents to express emotions, reduces stress, enhances psychological resilience, promotes creative self-expression, and contributes to identity formation, thereby fostering their self-realization. A safe non-formal education environment and a strong relationship with the teacher, based on friendly communication, patience, and a positive attitude toward mistakes, motivate adolescents to express themselves confidently and grow, creating safe and supportive conditions for their self-realization. Singing acts as a therapeutic and creative tool, shaping adolescents' emotional well-being, personal growth, and self-expression.

Key words: singing, self-realization, non-formal vocal education.

TURINYS

IVADAS	6
1. DAINAVIMO SAMPRATA, METODAI IR TEORINIS ASPEKTAS NEFORMALIOJO UGDYMO KONTEKSTE	10
1.1. Dainavimo apibrėžtis ir balso savybių charakteristika	10
1.1.1 Dominuojančių muzikos stilių charakteristika ir vokalo technikų ypatumai	12
1.1.2. Emociniai ir psichologiniai dainavimo aspektai bei socialinė įtrauktis	14
1.2 Neformaliojo vokalinio ugdymo apibrėžtis ir dainavimo metodų taikymo galimybės neformaliojo ugdymo veikloje	16
1.3.Paauglių savirealizacijos raiška: paauglystės amžiaus tarpsnio charakteristika	19
1.3.1. Psichologiniai sunkumai su kuriais susiduria paaugliai	21
1.3.2. Savirealizacijos samprata ir reikšmė paauglio gyvenime	26
1.3.3. Dainavimo poveikis paauglio savirealizacijos raiškai	28
2. DAINAVIMO POVEIKIS PAAUGLIŲ SAVIREALIZACIJOS RAIŠKAI NEFORMALIOJO VOKALINIO UGDYMO PROCESE: EMPIRINIS TYRIMAS	31
2.1. Kokybinio tyrimo metodologija ir tikslas	31
2.2. Tyrimo duomenų rezultatai ir analizė	32
DISKUSIJA	61
IŠVADOS	62
LITERATŪROS SĄRAŠAS	63

IVADAS

Aktualumas ir mokslinis ištirtumas. „Be muzikos, gyvenimas būtų klaida,“ – teigė Frydrichas Nyčė (Nietzsche, 1889, Nr. 33). Ji – unikali ir žmonėms ypatingai svarbi emocijų ir kultūros raiškos priemonė, giliai įsišaknijusi mūsų istorijoje. Muzika mūsų aplinkoje yra skirtingai vertinama ir suvokiama: „Vieni ją kuria, kiti atlieka, tretį jos klausosi, ketvirtį ją domisi kaip mokslu“ (Kardašienė, 2018, p. 10). Toks įvairiapusis muzikos suvokimas skatina tyrinėti jos poveikį žmogui, ypač atsižvelgiant į muzikos reikšmę individo saviugdai ir tapatumo formavimuisi per muziką, jos kūrinį suvokimą. Muzikos kūrinio suvokimas – tai savitas mąstymo būdas bei kognityvinis iššūkis, reikalaujantis pastangų ir skatinantis savižiną, saviugdą (Velička, 2021, p. 3), o neatsiejama žmogaus tapatumo su muzika dalis – dainavimas. Plačiame spektre garsų, kuriuos žmonės išgauna savo balsais, yra dvi konsteliacijos, kurios turi ypatingą sociokultūrinę reikšmę. Tai – kalba ir dainavimas (Welch, 2005, p. 2). Dainavimas, tai ne tik balso valdymo ir muzikavimo priemonė, tačiau ir vienas veiksmingiausių terapijos, emocijų išreiškimo būdų: dainos padeda valdyti bei sumažinti stresą, atsipalaiduoti ir išlieti neigiamas emocijas. Būnant prastos emocinės būsenos, kyla poreikis ne klausyti muzikos, o dainuoti (Raguotienė ir kt., 2023, p. 160).

Šiomis dienomis greitas gyvenimo tempas, stresas, informacijos perteklius bei siekis pasivyti pasaulines tendencijas kelia susirūpinimą. Neatsiejama to dalis – visuomenės žalingas ir perteklinis naudojimas socialinėmis medijomis bei internetu, darantis neigiamą poveikį žmonių, ypač paauglių, emocinei savijautai. Atsižvelgiant į oficialius duomenis: „Iš 16–24 metų amžiaus gyventojų internetu naudojosi 100 proc.“, „83 proc. 16–74 metų amžiaus gyventojų internetu naudojosi kasdien (94 proc. tokio amžiaus internautų), 4 proc. – bent kartą per savaitę, bet ne kasdien (5 proc. tokio amžiaus internautų). Taigi, ne rečiau kaip kartą per savaitę internetu naudojosi 87 proc. 16–74 metų amžiaus gyventojų, arba 99 proc. tokio amžiaus internautų.“ (Valstybės duomenų agentūra, 2023). Platformos „TikTok“, „Youtube“, „Spotify“ ir panašios, talpina neaprėpiamą kiekį turinio, kuris mūsų dienomis yra ypač populiarius paauglių tarpe. Tai gali ne tik varginti, kelti nerimą, norą „pasivyti“ naujas tendencijas, bet ir skatinti apatiją, depresiją, polinkį užsisklęsti, kaupti emocijas.

Paauglystės gyvenimo tarpsnis yra sudėtingas: vaiko kūne vyksta neurologiniai ir fiziologiniai pokyčiai, sukeliantys emocinių ir psichologinių iššūkių. Nors asmenybės formavimasis prasideda dar kūdikystėje ir gyvenimo eigoje tampa vis stabilesnis, būtent paauglystė yra laikas, kai ši nuosekli raida yra supurtoma ir tai, kur link pasuka asmenybės raidos kelias, yra svarbus veiksnys, darantis įtaką tolesniam gyvenimui bei lemiantis akademinę sėkmę arba nesėkmę, (ne)darbingumo potencialą,

tarpasmeninių santykių kokybę ir psichikos sveikatos problemas (Barkauskienė, 2023). Šiuo laikotarpiu smegenyse, prefrontalinėje žievėje (kaktinėje žievėje), vyksta restruktūrizacija, dėl ko paaugliai gali patirti impulsyvumą, emocijų svyravimus, sunkumus jas valdyti, o hormonų pokyčiai sukelia net tik kūno augimą, bet ir nuotaikų kaitas, dažnai vedančias prie savivertės, savirealizacijos iššūkių (Sapolsky, 2017, p. 144).

Paauglystėje vyksta tapatumo paieška, o muzika, ypač dainavimas, gali daryti tam ženklią teigiamą įtaką. Dainavimas padeda reguliuoti emocijas, mažina stresą, skatina smegenų plastiškumą, gerina atmintį ir dėmesį, taip pat, padeda tobulinti emocinį intelektą. Paauglių emocinė gerovė, savirealizacija yra tėvų, pedagogų ir kitų švietimo sistemos dalyvių rūpestis. Anot J. L. Chapman (2019), muzikos pedagogo užduotis yra itin svarbi ir atsakinga – padėti paaugliams mokytis emocijų valdymo, saviraiškos, kritinio mąstymo ir holistinio požiūrio į muziką bei gyvenimą. Keičiantis kūnui, vykstant balso mutacijai ir svyruojant nuotaikoms, paauglys gali jausti nesaugumo jausmą, tad pedagogas atlieka svarbią rolę, sudarydamas saugios aplinkos dainavimo erdvėje sąlygas. Anot D. Levitin (2006), muzikos mokymasis ir atlikimas keičia smegenų struktūrą, veikia nuotaiką, fizinę būklę.

Dainavimo ir paauglių savirealizacijos temos yra plačiai nagrinėjamos visame pasaulyje. Dainavimo nauda yra plačiai ištirta Lietuvos ir pasaulio autorių moksliniuose tyrimuose bei literatūroje. Apie teigiamą dainavimo poveikį, naudą ir reikšmę rašė G. Raguotienė (2023), R. Girdzijauskienė ir kt. (2017), D. Deutsch (2013), įvardiję dainavimą kaip gyvenimą, kaip būseną, bendruomeniškumo jausmą, esmę ir mūsų savitumą. Dainavimą, kaip terapijos priemonės, nusiraminimo ir emocinio stabilumo ugdymo būdą, aprašė Jucevičiūtė–Bartkevičienė, (2015), J. L. Chapman (2019), o J. Sakalytė (2017) pateikė dainos mokymosi instrukciją, padedančią skatinti emocinę raišką bei veikiančią terapiškai. Apie dainavimą, kaip galingą priemonę realizuoti save, reikšti savo emocijas, rašė G. F. Welch (2016), o Aidukas (2017) ir Jucevičiūtė–Bartkevičienė (2010) rašė apie dainavimo pagalbą fizinei sveikatai, kraujotakai, širdies darbui, imuninei sistemai, kvėpavimo organams.

Pastaraisiais metais, mokslininkai vis labiau domisi muzikos poveikiu paauglių psichinei sveikatai. Knoerl ir kt. (2022) atskleidė, kad jaunimas dažnai naudoja muziką, kaip būdą valdyti savo emocijas, mažinti stresą ir gerinti nuotaiką, o L. M. Pascale (2005) publikuotame darbe teigiama, jog dainavimas yra itin svarbus fiziškai, psichiškai, psichologiškai ir emociškai besivystančiam paaugliui.

Mūsų dienomis aktuali tema – perdėtas paauglių naudojimas socialinėmis medijomis ir internetu. Paauglystė yra vaiko raidos laikotarpis, pasižymintis padidėjusiu pažeidžiamumu aplinkos

poveikiui, kas gali privesti paauglį prie probleminio interneto naudojimo (Restrepo ir kt. 2020). Gómez ir kt. (2020) savo darbe teigia, jog viena aktualiausių šių dienų temų paauglių tarpe – mobilieji telefonai, dirbtinis intelektas, o ypač – socialiniai tinklai. Socialinių medijų itaką paaugliams tyrė Restrepo ir kt., (2020), Wang (2024), Bacys (2013).

Lietuvoje vienas pirmųjų paauglystės reiškinių tyrinėtojų buvo psichologas ir pedagogas A. Gučas, kuris savo darbuose analizavo šio laikotarpio ypatumus. Paauglystė Lietuvoje tyrinėjama įvairiais aspektais: A. Vaičiulienė (2018) gilinosi į paauglio asmenybės tapatumo raidos ypatumus, J. Sondaitė (2010) nagrinėjo paauglių ateities perspektyvų ypatybes, o R. Šerkšnienė (2022) tyrė paauglystės fizinius ir emocinius pokyčius, ypač lytinę brandą ir kūno pojūčio formavimąsi

Tyrimo problema. Paauglių psichologinė raida dažnai yra paveikta nepalankios ir nepalaikančios aplinkos bei socialinių medijų įtakos. Paauglio brendimas pasižymi sparčiais pokyčiais, dažnai šiuo laikotarpiu vaikas jaučiasi nesaugus, nesuprastas ir ieško savo tapatumo. Paauglys yra itin jautrus bet kokiai fizinei, socialinei ar emocinei žalai, tai gali reikšmingai paveikti jo emocinę ir psichologinę būklę. Dainavimas yra vienas iš būdų, galinčių padėti paaugliui save realizuoti ir išreikšti emocijas bei ugdyti emocinį intelektą, geriau pažinti save ir taip atrasti savąjį „aš“. Dažnai, tiek formaliojo, tiek neformalaus ugdymo aplinkoje, iš mokinių yra reikalaujama daug pastangų, neatsižvelgiama į paauglio jautrią psichologinę būklę, norima rezultato, todėl pedagogų vaidmuo yra ypač svarbus saugant vaiko emocinę, mentalinę savijautą bei padedant jam save realizuoti. Neformalaus vokalinio ugdymo veikloje dainavimas gali būti kaip įvairiapusiška paauglio emocijų ir savirealizacijos stimuliacijos priemonė. Šiuo tyrimu siekiama įvertinti dainavimo poveikį paauglių savirealizacijos raiškai.

Tyrimo objektas – dainavimo poveikis paauglių savirealizacijos raiškai neformaliojo vokalinio ugdymo procese.

Tyrimo tikslas – ištirti dainavimo poveikį paauglių savirealizacijos raiškai neformaliojo vokalinio ugdymo procese.

Tyrimo uždaviniai:

- 1) apibūdinti dainavimo teorinius pagrindus ir metodus;
- 2) apibrėžti neformaliojo vokalinio ugdymo sampratą;
- 3) pateikti paauglių amžiaus tarpsnio charakteristiką bei išanalizuoti paauglių savirealizacijos sunkumų priežastis;
- 4) atlikti empirinį tyrimą siekiant išsiaiškinti dainavimo poveikį paauglių savirealizacijos raiškai.

Tyrimo metodologija. Siekiant atskleisti dainavimo poveikį paauglių savirealizacijos raiškai buvo atliktas empirinis (kokybinis) tyrimas, kuris buvo suskirstytas į kelis etapus: 1) teorinis tyrimo idėjos pagrindimas; 2) kokybinio tyrimo planavimas; 3) tyrimo duomenų analizės procesas.

Tyrimo metodai: Teoriniai: mokslinės, pedagoginės, filosofinės, psichologinės literatūros, švietimo sistemos dokumentų analizė.

Empiriniai: kokybinis tyrimas – pusiau struktūruotas interviu, aprašomoji duomenų analizė.

Tyrimo imtis ir atranka. Tyrime dalyvavo 8 informantės – privačios dainavimo studijos solistės, paauglės, kurių amžiaus tarpsnis – nuo 12 iki 17 metų.

Darbo naujumas, teorinis ir praktinis reikšmingumas. Šio baigiamojo magistro darbo naujumas pasireiškia analizuojant dainavimo poveikį paauglių savirealizacijos raiškai neformaliojo vokalinio ugdymo procese, pateikiant naujus duomenis apie dainavimo įtaką paauglių emocijų raiškai, streso mažinimui, psichologinio atsparumo stiprinimui, tapatumo formavimuisi ir savirealizacijai. Teoriniu aspektu, rezultatai patvirtina paauglio raidos psichologijos ir muzikos pedagogikos teorijas, akcentuodami dainavimo, kaip terapinės bei kūrybinės priemonės reikšmę savirealizacijos procese. Praktiniu požiūriu, tyrimo rekomendacijos skatina pedagogus kurti pasitikėjimu grįstą, saugią neformaliojo ugdymo aplinką, stiprinančią paauglių emocinę gerovę ir kūrybinę saviraišką, bei skatinančią sąmoningumą.

Darbo struktūra. Magistro darbą sudaro santrauka lietuvių ir anglų kalba, įvadas, 2 skyriai, diskusija, išvados, literatūros sąrašas.

1. DAINAVIMO SAMPRATA, METODAI IR TEORINIS ASPEKTAS

NEFORMALIOJO UGDYMO KONTEKSTE

1.1. Dainavimo apibrėžtis ir balso savybių charakteristika

Dainavimas yra daugybė dalykų, ir jį apibrėžti nėra lengva (Cohen, 2018, p. 685). Plačiaja prasme – tai žmogaus balsu išreiškiama muzikinė vokalizacija su arba be teksto. Sąlytis su dainavimu gali prasidėti net prieš gimstant, kai motinos dainuoja savo vaikams, sukurdamos pirminį ryšį su muzika, kuris vėliau skatina emocinį, intelektualų ir kalbinį suvokimą (Faber ir Mazlish, 2010, p. 29). Dainavimas yra ne tik meno forma, bet ir veikla, kuri turi teigiamą įtaką fizinei sveikatai, stiprina kvėpavimo organus bei gerina kraujo apytaką (Jucevičiūtė–Bartkevičienė, 2010). Pasak dainininkės, vokalo mokytojos ir knygų autorės A. Pechkam: „Kiekvienas veiksmas, skirtas jūsų kūno ir proto sveikatai pagerinti, galiausiai atsispindi jūsų balse“ (Pechkam, 2010, p. 86). Ši mintis padeda suprasti, jog dainavimas glaudžiai susijęs su fiziologija – tai tam tikrų raumenų darbas ir šiuos specifinius raumenis reikia nuolat treniruoti bei palaikyti gerą jų būklę. Tačiau dainavimas yra ne tik fizinio kūno procesas, taip pat, jis padeda palaikyti emocinę pusiausvyrą ir gali būti laikomas terapine priemone (Jucevičiūtė–Bartkevičienė, 2015, p.8). Tai yra balso, kaip muzikinio instrumento naudojimas emocijoms ir žodžiams perteikti per melodijas, harmonijas ir ritmą, apimant techniką, išraišką, kūrybiškumą, kultūrinius faktorius bei psichologinius elementus. Šis reiškinys yra sudėtingas balso motorinis veikimas ir kartu – meninės išraiškos priemonė. Dainavimas – visais laikais aktualus reiškinys, kurio istorija – labai sena ir ilga kelionė: nuo bažnytinės, monofoninės muzikos iki polifoninės, nuo renesanso „bel canto“, iki šiuolaikinių balso valdymo technikų. Požiūris į dainavimą ir tinkamą balso valdymą, per laiką keitėsi (Bennett, 2017, p.1).

Neatsiejama dainavimo dalis – tai žmogaus balsas, jo samprata, pažinimas ir lavinimas. Balsas yra tai, kas mes esame, kaip mes patys jaučiamės, bendraujame ir tai, kaip mus pažįsta aplinkiniai (Welch, 2005, cit. Pagal Jucevičiūtė–Bartkevičienė, 2015, p. 7). Jo skleidžiami garsai mus nuolat supa liesdami savo vibracijomis: nuo įprasto žmonių pokalbio, iki paukščių čiulbėjimo ar kūdikio verkimo (Frühholz, Belin, 2019, p.3). Balso skleidžiami garsai yra natūralūs, įprasti ir kasdieniški, tačiau dainavimas dažnai gali būti sudėtingas ir kompleksiškas. Pradžioje gali pasirodyti, kad dainavimas apima tik mažą dalį žmogaus kūno – burnos ir kaklo sritis, tačiau jis apima kur kas daugiau. Tai sudėtinga sistema, kuri susideda iš:

- energijos tiekimo iš plaučių, kurie gamina oro spaudimą ir oro srautą;

- balso stygų, kurių vibracijos sukuria garso šaltinį – sudėtingą bangą, kuri pereina per balso traką;
- balso trakto, sudaryto iš viršutinės gerklų dalies (trachėjos) ir burnos ertmių (Cohen, 2018, p.688-689).

Kob ir kt. (2011, p. 362), savo darbe aprašo, jog dainuojamasis balsas – vienas universaliausių, seniausių mūsų rūšies muzikinių „instrumentų“. Jis apima apie 80 dB intensyvumo diapazoną (nuo dviejų iki keturių ar penkių oktavų pagrindiniu dažniu) ir platų tembro diapazoną įvairiuose dainavimo stiliuose. Be muzikos instrumento savybių, jis suteikia atlikimui verbalinius komponentus, leidžiančius išreikšti beveik visus kalbos elementus. Dainuojant, balso energijos šaltinis yra tas pats, kuris naudojamas kvėpavimui – tai viena iš mūsų svarbiausių ir pagrindinių gyvybės funkcijų – kas tikriausiai prisideda prie glaudaus ryšio tarp dainininko nuotaikos ir vokalinės išraiškos.

Nors žmogaus balsas per tūkstančius metų reikšmingai nepakito, tačiau požiūris į jį pasikeitė. Medicinos technologijų pažanga ir moksliniai balso stygų tyrimai padarė reikšmingą įtaką vokalių praktikų ir pedagoginių dainavimo metodų pokyčiams (Bennett, 2017, p.11). Balsas yra vienintelis instrumentas muzikoje, kurio neįmanoma šlifuoti, derinti, apdirbti: „Balsas yra labiausiai prieinamas, pačios gamtos padovanotas muzikos instrumentas, kuriuo džiaugtis ir kurį valdyti gali, netgi, labai maži vaikai.“ (Girdzijauskienė, 2017, p.14). Jau 1855 m. Manuel Garcia, pirmą kartą vizualiai ištyręs balso stygas, sukėlė revoliuciją vokalo pedagogikoje (Bennett, 2017, p. 4) Anot G. Bennett (2017), svarbu suvokti, jog balsas yra itin trapus ir ypatingas, nes kiekvienas žmogus turi unikalų balso tembrą, o dainuojant netinkamai gali išsivystyti įvairios patologijos, pavyzdžiui, balso klosčių mazgeliai ar polipai. Anot V. Jucevičiūtės–Bartkevičienės (2015), balsas yra unikaliausias ir natūraliausias žmogaus tapatybės elementas, identifikuojantis tai, kas mes esame, kaip jaučiamės ir bendraujame su aplinkiniais, kaip kiti žmonės mus pažįsta. Šis unikalus instrumentas leidžia žmogui dainuojant ugdyti muzikinį mąstymą, atmintį, lavinti vaizduotę ir kūrybiškumą, mokytis susikaupti, sutelkti dėmesį, įsiklausyti. Noras dainuoti mummyse tarsi užkoduotas jau nuo gimimo ir yra prigimtinis (Vildžiūnienė, 2017, p. 38).

Taigi, dainavimas yra techniškai sudėtingas, tačiau prigimtinis ir natūralus reiškiny, apjungiantis fizinius, emocinius, psichologinius ir kultūrinius aspektus. Dainavimo metu balsas tampa ne tik muzikos instrumentu, bet ir universalia žmogaus raiškos bei tobulėjimo priemone.

1.1.1 Dominuojančių muzikos stilių charakteristika ir vokalo technikų ypatumai

Dainavimas jau nuo seniausių amžių yra plačiai žmogaus ištyrinėtas kaip vokalinės technikos ir balso valdymo menas. Savo išskirtinumais ir vokaliniu kompleksiskumu jis yra vertinamas kaip sudėtingas fenomenas: dainavimas – nėra paprasta ir lengva praktika: kiekvienos dainos žanras ir stilistika turi savitas atlikimo tradicijas ir kultūrą, kurių dera laikytis (Girdzijauskienė, 2017, p. 14). Tai – vienas svarbiausių dainavimo aspektų: dainavimas itin plačiai suvokiamas bei atliekamas ir gali neatpažįstamai skirtis įvairiose pasaulio kultūrose, skirtingais stiliais ir formomis: „nuo Australijos aborigeno dainuojamos meilės dainos, pritariant didžeridu, iki Centrinės Afrikos Baka pigmėjų genties neįtikėtinai sudėtingo chorinio daugiabalsumo; nuo braziliško sambos karnavalo muzikos iki Pietų Indijos Keralos valstijos epinio Kathakali teatro ar karališkojo Tailando rūmų baleto; nuo muedzino balso, kviečiančio kasdienę musulmonų maldon, ligi rūsčių, žemai griaudinčių tibetiečių vienuolių balsų; nuo Šiaurės Sibiro šamano būgno iki sudėtingiausiomis poliritminėmis struktūromis grįsto Indonezijos Javos ir Balio salų mušamųjų orkestro gamelano“ (Velička, 2017, p. 43). Muzikinė įvairovė ir skirtingas jos pajautimas visame pasaulyje atnešė daugybę stilių – nuo klasikinės, iki roko, džiaz, hip–hop, elektroninės muzikos. Kiekvienas iš jų siūlo unikalią garsų, ritmų bei emocijų paletę. Operos dainininkas užpildo teatrą ypač išlavintu, stipriu balsu, populiariosios muzikos baladės atlikėjas sukelia gilius apmąstymus bei jausmus, itin muzikaliai tiksli ir virtuotiška džiaz vokalistų improvizacija nepalieka abejingų, o roko vokalistų speciali „urzgimo“ (angl. „growling“) dainavimo technika palieka, dažnai, provokuojantį įspūdį (Joubert, 2025). Kiekvieną šių muzikos stilių unikaliu daro jo vokalinio atlikimo išskirtinumas, nes skiriasi technika, skambesys ir emocijos:

- Klasikinis dainavimas, kilęs iš sakralinės europietiškos muzikos ir operos, reikalauja techninio tikslumo. Dainininkai naudoja diafragminį kvėpavimą, galvinio rezonanso skambesį, „vibrato“ ir aiškią artikuliaciją, kad perteiktų emocijas be mikrofono.
- Populiariosios muzikos stilius, išsivystęs XX a. iš rokenrolo, džiaz ir soul muzikos stilių, yra orientuotas į intymų ryšį su klausytojais per mikrofoną. Jam būdingas natūralus tonas, melodinės variacijos, žanrų maišymas ir emocinga išraiška.
- Džiaz stilius, kilęs iš bliuzo ir gospel, pasižymi improvizacija, „scat“ skiemenų dainavimu, lanksčiu ar sudėtingu ritmu ir emociniu gilumu. Džiaz stilius apima: „swing“, „bebop“, „bossa nova“. Džiaz muzikos vokalistai kuria spontanišką, unikalų skambesį (Joubert, 2025).

Skirtingų muzikos stilių skambesio ir emocinės raiškos ypatumai paverčia muziką unikalia meno forma, atspindinčia tiek techninius, tiek kultūrinius aspektus. Mūsų dienomis, pasaulis žavi muzikine

įvairove, įvairiais muzikos stilių deriniais, kai keli stiliai sujungiami į vieną kūrinį, pavyzdžiui, klasikinės muzikos kompozicijos motyvas nuskamba elektroninės muzikos kūrinyje.

Atliekant muziką labai svarbu išmanyti kiekvieno stiliaus ypatumus bei išlaikyti būtent tam stiliui būdingą charakteristiką. Jei muzika yra kalba, muzikos stilius yra jos dialektas, turintis savitus, specifinius dainavimo ar bet kokio kito instrumento atlikimo reikalavimus. Bet koks balso pakitimas dainuojant gali sutrukdyti dainininkui juos atitikti. Vertinant dainavimo stiliaus reikalavimus, vokalinio darbo krūvį, balso įpročius ir asmenines dainininko ambicijas, yra įmanoma įvertinti dainininko poreikius ir įgyvendinti balso treniravimo programą, kuri atitiktų jo dainuojamą stilių (Santos ir kt. 2019, p. 445). Daugelis profesionalių populiariosios muzikos dainininkų naudoja dainavimo technikas, kad pasirodymas būtų išraiškingesnis (Yamamoto ir kt. 2022, p. 384). Dainavimo technikos ir įvairūs metodai padeda dainininkams tobulinti balso valdymą, toną, dinamiką, plėsti diapazoną. Vokalinės technikos apima:

- mokymąsi taisyklingai kvėpuoti, kontroliuoti kvėpavimą;
- diafragmos ir kitų pilvo raumenų stiprinimą;
- balso padėties nustatymą;
- artikuliaciją;
- rezonansą;
- dinaminę kontrolę, siekiant kuo geriau perteikti muziką ir emocijas per dainavimą.

Daugeliu atvejų, dainavimas skirstomas į dvi kategorijas: klasikinį ir neklasikinį. Klasikinis arba akademinis dainavimas, įskaitant operą, grindžiamas ilgametėmis profesionaliomis tradicijomis, tuo tarpu populiariosios muzikos vokalinis atlikimas yra, palyginti, naujas. Dauguma klasikinių vokalo ugdymo metodikų technikai lavinti taiko *bel canto* (it.) (gražus dainavimas) dainavimo metodus. *Bel canto* – yra vadinamas dainavimo etalonu, tačiau tik kaip integralus holistinio vokalinio ugdymo komponentas (Gedgaudaitė, 2017, p. 9). Anot A. Peckham, šiuolaikinės populiariosios muzikos dainavimo metodikos remiasi vokaliniu lankstumu tarp registrų, kieta ataka toną pradedant oro spaudimo išsiveržimu. Taip siekiama priartėti prie natūralaus, kalbinio garso.

Taigi, dainavimas – ypatingas fenomenas, apjungiantis vokalinės technikos meistriškumą, kultūrinę įvairovę ir emocinę raišką, atspindėdamas skirtingų stilių unikalius bruožus.

1.1.2. Emociniai ir psichologiniai dainavimo aspektai bei socialinė įtaka

Dainavimas kyla iš jausmų, kurie komunikuoja su kitų žmonių jausmais (Chapman, 2023, p.1). Už dainavimo sąvokos ir techninės apibrėžties slypi kur kas platesnė jo teikiama nauda. Tai ne tik mūsų kūno skleidžiamos vibruojančios garso bangos ir įvairios technikos. Dainavimas – tarsi emocijų kelionė, kur kiekvienas garsas tampa istorijos dalimi. Kvėpavimo, balso stygų kontrolės ir rezonanso technikos leidžia dainininkui perduoti ne tik muziką, bet ir visą spektrą jausmų – nuo džiaugsmo iki gilios melancholijos, taip sukuriant emocinį ryšį, kuris peržengia žodžių ribas. Tai – itin galingas emocijų įprasminimo, paleidimo, išsikrovimo įrankis. Taip pat, atlikėjai įvardina dainavimą, kaip tiltą tarp atlikėjo širdies ir klausytojo sielos. Koncertuojant, dainavimas virsta emocionalių dialogu, kur dainininkas per intonaciją, dinamiką ir frazavimą išlieja savo jausmus, leisdamas klausytojui patirti muzikos jausminį pasaulį. Dažnu atveju, vokalo technika tampa tik įrankiu, kuriuo išreiškiama emocija. Jausmai ir emocijos – tai neatsiejami dainavimo proceso elementai. Jau nuo mažų dienų vaikai yra mokomi skirti natų aukštį ir ritmiką per žaidimus, vaizduotę, emocijas. Vienas tokių metodų – šveicarų pedagogo É. J. Dalcroze (1915) sukurtas eurytmijos metodas. Dalcroze ieškojo būdo, kaip padaryti muzikos mokymąsi muzikalų, kuomet procesas yra pagrįstas žmogaus emocine reakcija. Anot jo, suteikti muzikos mokymui jausmingumo galima tik emociniu būdu įsisavinant muziką. Kiek vėliau apie dainavimo ir emocijų sąryšį bei svarbą kalbėjo Z. Kodaly (1965). Jo ideologijoje muzikos mokymas – tai dainavimas be pritarimo. Dainavimas Kodaly filosofijoje remiasi liaudies muzika: jos garsai puoselėja dvasią, skatina muzikos poreikį, o tai yra glaudžiai susiję su stipriu emociniu poveikiu asmenybei. Kuo labiau stiprės muzikos poreikis, tuo gilesnis bus ir emocinis poveikis. Taigi, emocijų ir vaizduotės svarba muzikiniam ugdymui buvo aktuali ir gvildinama jau XX amžiuje, bet išliko ypač svarbi ir mūsų dienomis.

Emocinis ir psichologinis dainavimo aspektai svarbūs ne tik vaikų, tačiau taip pat ir paauglių bei suaugusiųjų ugdyme. Suaugusieji taip pat gali pasiekti nepaprastų vokalinių rezultatų pasitelkę emocijas ir vaizduotę. J. Sakalytė (2017) veikale „Dainavimas be sienų. Vokalinio ugdymo tradicijos ir inovacijos“, atskleidžia rekomenduojamą itin smulkmenišką dainos mokymosi būdą – instrukciją, kurioje pasitelkiama daug interpretacijos, vaizduotės, dainos suasmeninimo (pvz.: dainos tekstą išrašant proza; vieno žodžio sakinyje pabraukimas, formuojant norimą frazės prasmę ir emociją). Instrukcijoje pateikiama, kaip ieškoti teksto prasmės ir formuoti emocinę amplitudę:

- „teksto autoriaus siūlomo ar paties atlikėjo susikurto personažo apibūdinimas (žodžiu ar raštu).

- apsisprendimas, su kuo vyksta personažo dialogas (pvz.: su savimi, su Dievu, su likimu, su draugu, su mylimuoju ir t. t.).
- tikslo, kurio siekiama tekstu, suformavimas.
- tikslaus emocijų plano apmąstymas, pasirinkimas ir pasižymėjimas (tiek sakiniais, tiek dalimis / pastraipomis)“ (Sakalytė, 2017, p. 35).

Ši instrukcija tinkama paaugliams ir suaugusiems, o palengvinus užduotis gali tikti ir vaikams. Ji padeda įsitraukti ir iš esmės pakeičia dainos mokymosi procesą. Šis būdas itin efektyviai skatina emocinę raišką bei veikia terapiškai, gerina psichologinę savijautą, nes yra paleidžiamos užslėptos emocijos, neišsakyti jausmai.

Negana to, dainavimas ir dalyvavimas muzikiniuose užsiėmimuose gali būti socialiai įtraukiantis. G. F. Welch ir kt. (2016) Londone atliktame tyrime nagrinėjo, kaip dainavimas daro įtaką socialinei įtraukčiai tarp vaikų. Tyrime dalyvavo 6087 vaikai, kurie per trejetą metų (2008–2011) buvo įtraukti į Anglijos nacionalinę muzikos švietimo iniciatyvą „Sing Up“. Tyrimo analizės patvirtino teigiamą sąsają tarp dainavimo ir socialinės įtraukties. Atlikus tyrimą paaiškėjo, jog geresni dainavimo įgūdžiai yra tiesiogiai susiję su teigiamu savęs suvokimu ir tapatumu bei didesne socialine įtrauktimi, nepriklausomai nuo demografinių tikslų. Programa prisidėjo prie šių įgūdžių vystymo. Tyrimas atskleidė, kad dainavimas, ypač grupinis, skatina bendruomeniškumą, gerina socialinę ir emocinę būklę. Apie įtraukųjį muzikinį ugdymą rašė ir A. Kardašienė (2023), disertacijoje tyrusi šių dienų Lietuvos mokyklų įtraukiojo ugdymo sampratą. Darbe pabrėžiama, jog kultūra, kurią formuoja bendros vertybės bei įsitikinimai mokykloje, yra esminė sėkmei ir individualiai asmenybės raidai. Šiuolaikinė švietimo sistema, atsisakiusi autoritarinio mokymo, skatina įtraukųjį neformalųjį muzikinį ugdymą, remdamasi pragmatizmo, postmodernizmo ir kitomis filosofijomis, kurios leidžia mokytojams ir mokiniams bendradarbiauti, kurti ir reflektuoti. Demokratinės vertybės ir universalus dizaino mokymosi prieiga siekia lygiateisiškumo ir prieinamumo mokyklose, kuriant įvairią ir visiems tinkančią mokyklos kultūrą. Neformalusis muzikinis ugdymas yra reikšmingas kuriant įtraukiąją kultūrą, stiprinant bendradarbiavimą, saviraišką ir socialinius ryšius. Kokybinis tyrimas parodė, kad muzikiniai užsiėmimai padeda mokytojams ir mokiniams geriau vieniems kitus suprasti, skatina toleranciją ir sėkmingą mokinių integraciją, taip prisidedant prie įtraukiosios mokyklos kultūros kūrimo.

Taigi, dainavimas – emocijų, vokalinės technikos ir socialinio ryšio sąsaja, ne tik praturtinantis asmens vidinį pasaulį, bet ir skatinanti bendruomeniškumą, įtraukti. Dainavimo mokymasis per

emocinę, kūrybinę prizmę, pasitelkiant vaizduotę, išlieka reikšmingas tiek vaikų, tiek suaugusiųjų ugdyme.

1.2 Neformaliojo vokalinio ugdymo apibrėžtis ir dainavimo metodų taikymo galimybės neformaliojo ugdymo veikloje

Neformalusis švietimas Lietuvoje yra svarbi švietimo sistemos dalis, skatinanti jauno žmogaus gebėjimų tobulinimą, socialinių, kultūrinių ir asmeninių kompetencijų vystymą. Neformalųjų vaikų švietimo ugdymą vykdo neformaliojo vaikų švietimo ir kitos švietimo įstaigos, laisvieji mokytojai, kiti švietimo teikėjai. Pagal Lietuvos Respublikos švietimo įstatymą (2011 m., su pakeitimais 2021 m. rugsėjo 14 d. Nr. XIV–568 ir 2022 m. birželio 28 d. Nr. XIV–910), neformalusis švietimas turi būti prieinamas visiems, nepriklausomai nuo socialinės ar ekonominės padėties, o finansavimo modelis optimizuotas siekiant efektyvesnio lėšų paskirstymo. Neformaliojo švietimo koncepcija (atnaujinta 2023 m.) akcentuoja socialinio ir emocinio ugdymo svarbą, technologijų integraciją bei mokytojų kvalifikacijos tobulinimą, taip pat įvedama nauja programų akreditavimo tvarka, siekiant užtikrinti aukštesnę kokybę ir atitikimą šiuolaikinėms tendencijoms ir šio segmento prieinamumą (siekiama, kad iki 2030 metų 75% visų šalies vaikų naudotųsi neformaliuoju švietimu). Neformalusis mokinių švietimas padeda jaunimui nuolat tobulinti savo gebėjimus, ugdyti gyvenimiškus įgūdžius bei asmeninius, socialinius ir kitus gebėjimus. Šis švietimo sektorius skatina jaunos žmonės kurti, elgtis sąmoningai, gebėti atsakingai spręsti savo problemas ir aktyviai dalyvauti socialiniame, ekonominiame bei kultūriniame šalies gyvenime.

Neformalusis vokalinis ugdymas nuo formaliojo skiriasi savo lankstumu ir dėmesiu į besimokančiojo vystymąsi per muziką, kuriant emocinę ir socialinę gerovę be griežtų akademinių reikalavimų ir „rėmų“. Šis ugdymas vykdomas per praktinius užsiėmimus, kur teorija ir technika yra integruojama per patyrimą, improvizaciją bei bendradarbiavimą. Neformalus vokalinio ugdymo procesas leidžia mokiniams ne tik gerinti savo dainavimo įgūdžius, bet ir atrasti savo balsą kaip asmenybės raiškos ir identiteto dalį, skatindamas kūrybiškumą, saviraišką ir bendruomeniškumą. Dainavimas, kaip vienas svarbiausių muzikinio ugdymo komponentų, užima svarbią vietą tiek formaliojo, tiek neformaliojo švietimo srityje. Muzikos mokymas, kaip aprašyta straipsnyje „Muzikinis ugdymas ir dainavimo technikos vystymas“ („Pedagogika“, 2019), tampa emocinių atradimų kelione.

Mokytiis dainuoti – tai mokytiis išreikšti save, atverti savo emocijas ir leisti kitiems jas patirti per muziką. Vokalinio ugdymo ištakos siekia itin senus laikus, vokalinis balso tobulinimas buvo svarbus visais laikotarpiais, yra susijęs su mokslo progresu ir besikeičiančiomis vertybėmis (Vaičiūnienė, 2016). Dainavimas išsiskiria kaip viena populiariausių neformaliojo švietimo veiklų. Jis atspindi tiek žmogaus, tiek tautos kultūrą ir tarnauja kaip muzikinės kultūros bei visuomenės išprusimo rodiklis. Vokalinė veikla, tiesiogiai veikdama balso stygas, efektyviausiai lavina muzikinę klausą, vaizduotę, atmintį ir muzikos suvokimą, o kūrybiška meninė raiška skatina mokinių kūrybiškumą, emocinį intelektą, kritinį mąstymą bei požiūrių įvairovę, praturtindama dvasinį pasaulį ir padėdama įprasminti gyvenimą per dainavimą. Lietuvoje neformalusis vokalinis ugdymas yra prieinamas ir lankstus, dainavimas ugdo jaunimo kūrybiškumą, emocinę gerovę, socialinį įsitraukimą, stiprina kultūrinę tapatybę ir asmeninius gebėjimus.

Šiomis dienomis pastebima plati dainavimo metodų ir vokalo lavinimo technikų įvairovė, kuriomis remiasi skirtingi pedagogai, atspindėdami savo individualų požiūrį bei patirtį. Neformalusis vokalinis ugdymas atveria plačias įvairių dainavimo technikų taikymo galimybes pagal dainuojančiojo galimybes ir poreikius. Pavyzdžiui, taisyklingo kvėpavimo mokymasis gali padėti ne tik balso stiprinimui, bet ir emociinei būsenai gerinti, o improvizacijos metodai skatina kūrybiškumą, išsilaisvinimą bei pasitikėjimą savimi. Dainavimo pamokose, per dainas ar vokalius pratimus, gali būti lavinami ir socialiniai įgūdžiai bei kultūrinis išprusimas. Neformali aplinka suteikia puikią erdvę laisvam, kūrybiškam ir visapusiškam vokaliniam tobulėjimui.

Kiekvienas dainavimo mokytojas turi savitą sistemą, taikomus metodus ir technikas. J. L. Chapman (2019) išskiria tris savo 45–erių metų praktikoje labiausiai taikomas muzikinio ugdymo metodikas:

- „holistinę“ (apimančią visą žmogų: kūną, protą, dvasią, emocijas ir balsą);
- „fiziologinę“ (apimančią žmogaus anatomiją, raumenų funkcijas ir tarpusavio sąveikas);
- „laipsnišką“ (apimančią pamažu augantį progresą).

Autorė pabrėžia, jog holistinis dainavimas gali būti patiriamas, kai atlikėjas sugeba pasiekti nesąmoningumo būseną ir patiria „trans“ būseną. Šioje „zonoje“ atlikėjai ir klausytojai itin jaučia abipusę empatiją ir ryšį. Tai ryšys gimstantis iš pasimėgavimo ir didelio džiaugsmo būnant scenoje (J. L. Chapman, 2019, p. 3). Toks dainavimas yra natūralus, kuriantis ryšį, žemiškas ir intensyvaus judėjimo kelionės kryptimi. Dainavimas gali būti holistinis ir kilti iš sudėtingos kūno, proto, dvasios ir vaizduotės sąveikos šaltinio, nors iš esmės jis yra labai paprastas. Dainininkas yra ne tik vaikščiojantis muzikos instrumentas, bet ir žmogus, o tai reiškia, jog dainavimas apima ne tik fizinį

kūną, bet žmogų kaip holistinę esybę. Taip pat J. L. Chapman teigia, kad labai svarbus yra vokalo anatomijos ir fiziologijos supratimas, tai ypač svarbu dirbant su besivystančiu dainininku, kuriam dažnai tenka „kurti“ savo instrumentą mokantis juo groti. Dainininkas negali matyti, liesti savo instrumento, turi tik ribotą pajautimą ir yra priklausomas nuo savo klausos suvokimo, todėl, mūsų dienomis, vokalo mokytojai turi kaip įmanoma daugiau supažindinti mokinį su jo instrumentu – balsu. Anatomija ir fiziologija yra pagrindiniai autorės mokymo modelio komponentai, apimantys pirminį garsą, laikysenos derinimą, kvėpavimą, fonetiką, rezonansą, artikuliaciją. Laipsniškas metodas, anot autorės, yra pamažu augantis, siekiantis tobulėti. Šis metodas remiasi pasitikėjimu mokymosi procesu ir progresu. J. L. Chapman teigia, jog svarbu lavinti ir mokyti žmogų pirmaisiais dviem metodais, tuomet įvyks sąmoningas, įpročiais suformuotas dainavimas (raumenų atmintis – *muscle memory*). Pradedančiajam ar sunkiai funkcionuojančiam dainininkui svarbu patirti sėkmingą progresą, tad pedagogas, atsižvelgdamas į žmogaus galimybes, duoda nesudėtingas vokales užduotis ir entuziastingai bei pozityviai skatina. Šio modelio vystymasis bėgant laikui įrodė, kad yra tinkamas besivystančiam dainininkui ir nuolatiniam techniškai pajėgaus dainininko tobulėjimui ir priežiūrai.

Apie vokales technikas rašė ir T. Vainauskienė (2012), savo darbe „Virgilijaus Noreikos dainavimo mokymo sistema: metodų atskleidimas ir verifikacija“, nagrinėjusi išskirtinę šio žymaus lietuvių tenoro ir pedagogo sukurtą vokalinio ugdymo sistemą, ji siekė atskleisti jo struktūrinius elementus, metodų esmę ir praktinį pritaikymą. Virgilijus Noreika, kaip pedagogas, išsiskyrė unikaliu požiūriu į dainavimo mokymą. Jo metodų sistema rėmėsi tradicinės vokalinės technikos, pagrįstos itališkąja „bel canto“ mokykla, tačiau jis derino tai su individualizuotais metodais, pritaikytais mokinių balsų ypatumams. T. Vainauskienė išskyrė 7 pagrindinius V. Noreikos vokalius metodus:

- Fonetinį: tai – pagrindinis V. Noreikos vokalinis metodas, akcentuojantis tam tikrų garsų, ypač balsių („i“, „u“, „o“, „ė“) ir priebalsių („m“, „n“, „j“), akustines savybes balso tembro ir kokybės formavimui.
- Neoromotorikos: tai metodas, kai naudojami kūno judesiai, siekiant palengvinti balso valdymo refleksų susiformavimą. Judesiai sinchronizuojami su vokaliniais veiksmiais, padedant dainininkui intuityviai suvokti kvėpavimo ir garso pozicijos kontrolę.
- Asociatyvųjį: dainuojant pasitelkiami vaizdiniai ir metaforos, kad dainininkas lengviau suprastų ir valdytų balso aparato funkcijas. Vaizduotė padeda formuoti reikiamą garso kokybę ir sklaidą, vedimą.

- Egzemplifikacijos–mimėzės: mokytojas demonstruoja techniką ar garsą pats, parodydamas klaidas ir siektinus rezultatus, o mokinys mokosi per stebėjimą ir mėgdžiojimą, išlaikydamas individualumą;
- Verbalizacijos: akcentuojamas sąmoningas vokalinio proceso suvokimas per mokytojo paaiškinimus ir komentarus. Verbaliniai nurodymai padeda dainininkui suprasti techniką ir išraiškos subtilybes;
- Garsinių struktūrų adaptacijos: metodas remiasi specializuotų vokalių pratimų, sudarytų iš garsų derinių ir intervalų (pvz., kvintos, tercijos), kūrimu ir pritaikymu balso lavinimui. Pratimai formuoja dainavimo stereotipus ir stiprina balso aparato motoriką;
- Mentalizacijos: metodas skatina sąmoningą dainavimą, sutelkiant dainininko psichikos resursus – valią, dėmesį, atmintį. Dainininkas mokomas analizuoti ir valdyti vokalinį procesą.

T. Vainauskienė savo tyrimu atskleidė, jog kelių metodų taikymas vienu metu stiprina mokymo efektyvumą. Pavyzdžiui, fonetinis metodas derinamas su neuromotorikos ir asociatyviuoju metodu, padeda dainuojančiajam intuityviai suvokti balso valdymo principus. Autorė pastebėjo, kad V. Noreika akcentuoja individualų požiūrį, taikydamas pratimus bei metodus prie mokinio balso tipo ir galimybių. Anot V. Jucevičiūtės–Bartkevičienės (2010), skirtingame amžiuje keičiasi balso diapazonas, intonavimo tikslumas, balso intensyvumas, todėl svarbu individualus ir atsakingas pedagogo požiūris į kiekvieną mokinį.

Taigi, dainavimo metodų įvairovė neformaliojo ugdymo aplinkoje sudaro sąlygas visapusiškam vokalinio potencialo atskleidimui ir asmeniniam augimui. Šiuolaikinis vokalinis ugdymas, apimantis įvairius dainavimo metodus ir technikas, skatina ne tik techninį vokalo tobulėjimą, bet ir kūrybiškumą, visapusišką asmenybės raidą.

1.3. Paauglių savirealizacijos raiška: paauglystės amžiaus tarpsnio charakteristika

Paauglystė – tai ypatingas žmogaus gyvenimo tarpsnis, žymintis perėjimą iš vaikystės į suaugusiojo gyvenimą. Kilęs iš lotyniško žodžio „adolescere“, šis terminas reiškia „augti“ arba „subręsti“. Nors nėra apibrėžta, kada tiksliai prasideda paauglystė, nes kiekvienas vaikas pradeda bręsti skirtingai, tačiau, įprastai, paauglystės pradžia laikoma apie 12–13 vaiko metai ir baigiasi sulaukus 18–19 metų. Brandimo laikotarpis apima fizinius ir neurofiziologinius pokyčius, galinčius užsitęsti iki trečiojo dešimtmečio vidurio. Nuo pat gimimo iki 35 metų, smegenyse vyksta reikšmingi pokyčiai, apimantys nervinių jungčių ir struktūrų pertvarką, kuri daro įtaką emocijų valdymo,

sprendimų priėmimo ir elgesio kontrolės efektyvumui („Paauglystė“, 2023). R. Žukauskienė (2012) akcentuoja, kad paauglystė baigiasi, kai individas suranda savo tapatumą, susikuria vertybių sistemą, geba numatyti ateities perspektyvą. Brendimo laikotarpiu žmogus išgyvena didelius pokyčius: kūnas auga ir greitai keičiasi, emocijų amplitudė milžiniška, bandoma atrasti savo tapatumą, savirealizacijos būdus, mokomasi suvokti save ir pasaulį. Paauglystė gali būti chaotiška, tačiau ji kloja pamatus tolimesniam individo gyvenimui. Tai yra kritinis gyvenimo laikotarpis, kai daugelis veiksmų, prisidedančių prie viso tolimesnio gyvenimo savijautos, yra įgyjami, įtvirtinami arba neįgyjami (Ross ir kt., 2020, p. 472).

Nors akivaizdu, kad paauglystės laikotarpiu vyksta esminiai pokyčiai, tačiau iki pat XX amžiaus pabaigos šis fenomenas nebuvo laikomas svarbiu reiškiniu, o pati sąvoka pirmą kartą paminėta XIX amžiaus pabaigoje. Senaisiais laikais, gyvenimo aplinkybių priversti, vaikai anksti suaugdavo, pradėdavo dirbti bei mokytis amato dar vaikystėje, o paauglystė, nebuvo laikoma svarbiu reiškiniu. Paauglystės samprata atkeliavo kartu su modernios visuomenės, psichologijos ir švietimo sistemos raida. Ši sąvoka galutinai įsitvirtino XX amžiaus pradžioje, kai G. S. Hall 1904 metais savo darbų rinkinyje oficialiai pristatė šio termino idėjas, pavadindamas paauglystę – audrų ir įtampos laikotarpiui (Vaičiulienė, Bartoševičienė 2018). Savo darbe „Paauglystė“ Hall pristatė naują žmogaus raidos etapą, kurį, anot jo, lėmė visuomenės pokyčiai. Veikale jis teigia, kad melancholiškos nuotaikos paauglystės laikotarpiu kyla dėl tarpasmeninių sunkumų, veikiančių socialinį ir emocinį brendimą, pavyzdžiui, neigiamų prisiminimų susidarymą. Taip pat Hall pastebėjo, kad paaugliai yra labiau linkę rizikuoti („Paauglystė“, 2023). Paauglystės reiškinį taip pat aprašė psichoanalitikas E. Erikson, 1950 metais pristatęs psichodinaminės raidos koncepciją. Pagal krizes, kurias žmogui tenka įveikti per gyvenimą, E. Eriksonas išskyrė 8 psichosocialinės raidos stadijas. Anot Erikson, penktoji stadija – tapatumo ir vaidmenų neaiškumo – paauglystės stadija. Ją psichoanalitikas apibūdino kaip paauglio norą išsiaiškinti, kas jis yra. Šioje stadijoje pasiekiamas seksualinis, etninis, profesinis tapatumas, arba paauglys neturi aiškios vizijos apie savo ateities vaidmenis. E. Eriksonas tai vertino kaip svarbiausią tapatybės formavimosi stadiją, kai pereinama iš vaikystės į suaugusio žmogaus būvį, tačiau čia kyla vaidmenų sumaišties pavojus. Dar pilnai nesubrendęs ir nesusiformavęs žmogus turi atsakyti į klausimą „kas aš esu“ daugeliu aspektu: lyties, būsimos karjeros, pašaukimo, vertybių, požiūrio (Bartoševičienė, 2019).

Mūsų dienomis, paauglystės reiškinys yra svarbus, aktualus ir tyrinėjamas: paauglystėje vykstantys kūno, intelekto, o ypač psichikos pokyčiai, dažnai vaidina pagrindinį vaidmenį paauglio gyvenime. V. Kalpokienė (2005) savo darbe „Paauglio raida ir psichikos sutrikimai Ego psichologijos

požiūriu” teigia, kad psichodinaminė paradigma pabrėžia, jog paauglystę lemia ankstyvosios raidos konfliktai (vaikystėje būdingi vidiniai ginčai, lemiantys vaiko charakterį) bei unikalūs procesai, pavyzdžiui, tapatybės formavimasis, o Ego, kaip pagrindinis adaptacijos ir psichikos sveikatos darinys, atlieka esminį vaidmenį. V. Bartoševičienė (2019) rašo, jog ankstyvieji šio reiškinio tyrinėtojai, teoretikai, tokie kaip A. Freud , E. Erikson ir P. Blos, teigė, kad paauglystėje Ego (psichikos dalis, atsakinga už sąmoningą savęs suvokimą), kovoja su Id (nesąmoninga psichikos dalis, atstovaujanti primityvius instinktus, biologinius poreikius), sprendžia tapatybės krizę. Empiriniai tyrimai, pvz., J. Loevinger (1977) ar J. Marcia (1966) darbai, patvirtina, kad Ego raida paauglystėje pereina į aukštesnes stadijas, tačiau sutrikus integracijai – dėl nesėkmių ankstyvoje raidoje ar išorinių poveikių – gali pasireikšti psichikos sutrikimai, kuriems būdingi realybės vertinimo, santykių ar impulsų kontrolės sunkumai. Tačiau psichinė Ego raida paauglio gyvenime – tik vienas iš aspektų, su kuriuo jam tenka susidurti kasdienybėje. Psichiatriė – psichoterapeutė R. Šerkšnienė (2022) atkreipia dėmesį, kad paauglystėje kūnas smarkiai keičiasi, prasideda lytinė branda, formuojasi naujas kūno pojūtis. Pradedama daug mąstyti apie savo išvaizdą, paauglys gali ilgai žiūrėti į veidrodį, merginos aptarinėja kūno pokyčius su draugėmis, siekdamos palaikymo ir bendrumo jausmo. Berniukams staiga sukilęs testosteronas stimuliuoja agresiją, varžymąsi bei nuotykių troškimą. Kūno pokyčiai kelia nesaugumo jausmą – paaugliai gali norėti keisti savo mitybą, riboti maistą, pradėti pernelyg intensyviai sportuoti. Šiame chaose visų svarbiausia – bendraamžių pripažinimas. Paauglys elgiasi ne taip, kaip tikisi suaugusieji ir dažnai gali likti nesuprastas. Kūnas paaugliui gali tapti kaip saviraiškos bei eksperimentų priemone (tatuiruotės, auskarai, šukuosenos).

Taigi, paauglystė – tai perėjimas iš vaikystės į suaugusiųjų gyvenimą. Šiuo laikotarpiu vyksta esminiai kūno ir psichikos pokyčiai, nulemsiantys tolimesnį individo gyvenimą, pasaulėžiūrą, karjeros kelią. Paauglio kasdienybėje vykstantys reiškiniai gali būti sekinantys, tačiau tai itin svarbus formavimosi etapas, kai žmogus atranda save. Pati paauglystės sąvoka susiformavo tik XX amžiuje, o Lietuvoje paauglystės reiškinys pradėtas tyrinėti perimant vakarietiškas idėjas.

1.3.1. Psichologiniai sunkumai su kuriais susiduria paaugliai

Paaugliai šiame amžiaus tarpsnyje susiduria su įvairiais psichologiniais, emociniais ir socialiais sunkumais. „7 iš 10 paauglių Lietuvoje yra susidūrę su smurtu, daugiausia – psichologiniu. 71 proc. 12–16 metų amžiaus Lietuvos paauglių per savo gyvenimą patyrė bent vienos rūšies smurtą” (L. Januškevičienė, 2022). Panašią statistiką atskleidė didelės apimties tęstinis streso ir atsparumo

paauglystėje tyrimas, atliktas mokslininkų P. Želvienės ir I. Daniūnaitės. Tyrime išaiškėjo, jog dažniausia smurto prieš paauglius forma – psichologinė prievarta (beveik 50 %), taip pat fizinis smurtas (30 %) ir nepriežiūra (22,7 %). Tyrime pabrėžiamas smurto poveikis paauglių psichikos sveikatai ir psichosocialiniam vystymuisi, ypač kai patiriama daug ir įvairių smurto rūšių. Taip pat, nagrinėjama vaikystės traumų įtaka ilgalaikiams psichologiniams sunkumams ir akcentuojama prevencijos bei visuomenės švietimo svarba. Tačiau ne tik Lietuvoje pastebimi neigiami statistiniai duomenys, jie atspindi globalią tendenciją. Remiantis UNICEF 2021 metų duomenimis, 9 milijonai paauglių Europoje gyvena su psichikos sutrikimais ir daugiau nei pusę šių atvejų sudaro nerimas ir depresija. Nerimo paplitimas tarp jaunų žmonių ypač padidėjo COVID – 19 pandemijos metu, 2021 metų duomenimis nerimo simptomai padažnėjo 20,5 proc., 1 iš 5 jaunų žmonių patiria pastiprėjusius nerimo simptomus (Garcia ir O’Neil, 2021). Tiesioginis ir netiesioginis COVID – 19 pandemijos poveikis paauglių savijautai, parodė sistemų (pavyzdžiui, Jungtinių Tautų Generalinio sekretoriaus pasaulinės strategijos moterų, vaikų ir paauglių sveikatai 2016 – 2030 m.), skirtų paauglių geros savijautos užtikrinimui, svarbą (Ross ir kt., 2020).

Paauglystė itin svarbus vystymosi laikotarpis, kai vaiko psichika ypač jautri: „Šiandien Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) pripažįsta, kad paauglystė yra lemiamas žmogaus vystymosi laikotarpis. PSO išskiria šiuos pagrindinius aspektus apie paauglystę:

- Vienas iš šešių žmonių yra 10–19 metų amžiaus.
- Psichinės sveikatos ligos sudaro 16 % pasaulinės 10–19 metų amžiaus grupės ligų.
- Pusė visų psichikos sveikatos sutrikimų prasideda sulaukus 14 metų, tačiau dauguma atvejų nepastebimi ir negydomi.
- Pasaulyje depresija yra viena iš pagrindinių paauglių ligų ir negalios priežasčių.
- Savižudybės yra trečia dažniausia 15–19 metų amžiaus žmonių mirties priežastis.
- Neatsižvelgus į paauglių psichikos sveikatos problemas, pasekmės tęsiasi iki pilnametystės, pablogina fizinę ir psichinę sveikatą ir riboja galimybes gyventi pilnavertį suaugusiųjų gyvenimą” („Paauglystė”, 2023).

PSO taip pat įvardija paauglių psichinę sveikatą ir gerovę kaip vieną svarbiausių mūsų amžiaus uždavinių. Organizacijos siūlomas pagalbos veiksmų rinkinys apima hospitalizacijų vengimą, medikamentinio gydymo mažinimą ir siūlo teikti prioritetą nemedikamentinio gydymo metodams bei gerbti vaikų teises pagal Jungtinių Tautų vaiko teisių konvenciją bei kitas žmogaus teises. „PSO siūlo elgsenos tikslų rinkinį savo siūlomiems tikslams pasiekti:

- sveiko miego įpročių formavimas;

- reguliarus fizinis aktyvumas;
- įveikos, problemų sprendimo ir tarpasmeninių įgūdžių ugdymas ;
- emocijų valdymas;
- palankios aplinkos šeimoje ir mokykloje skatinimas;
- saugios aplinkos užtikrinimas platesnėje bendruomenėje” („Paauglystė”, 2023).

Apie 10–20% visų pasaulio paauglių patiria psichikos sveikatos bei psichologinius sutrikimus. Skubiai reikia imtis veiksmų, kurie būtų įrodyti ir įgyvendinami bendruomenėje bei klinikinėje praktikoje („Paauglystė”, 2023).

Gilinantį į paauglių patiriamų sunkumų priežastis, išaiškėjo paauglių emocinio intelekto svarba jų psichologinei raidai. Paauglių emocinį intelektą, psichosocialinius sunkumus bei stresinių gyvenimo situacijų valdymą tyrė D. Kušlevič–Veršekienė, R. Pukinskaitė (2009). Tiriant 178–ių paauglių emocinį intelektą (EQ), buvo siekiama nustatyti EQ sąsajas su socialiniais paauglių įgūdžiais, emociniais ir elgesio sunkumais, stresą keliančiais įvykiais, skirtingose demografinėse Lietuvos vietose. Rezultatai atskleidė, jog paaugliai, turintys aukštesnį emocinį intelektą, statistiškai patiria mažiau užsisklendimo, depresyvių minčių, agresijos, noro „laužyti taisykles”. Jų mokymosi rezultatai bei santykiai su bendraamžiais yra geresni. Tokie paaugliai dažnai turi daugiau laisvalaikio pomėgių. Tyrime taip pat buvo atskleista, jog stresinės gyvenimo situacijos gerina streso valdymo gebėjimus, tačiau neigiamai veikia tarpasmeninius santykius bei nuotaiką. Taip pat išaiškėjo, jog paauglių EQ skiriasi pagal demografiją: merginų emocinis intelektas aukštesnis nei bendraamžių vaikų, taip pat, rajoniniuose miestuose gyvenančiųjų – aukštesnis nei kaimuose. Su abiem biologiniais tėvais augančių – aukštesnis nei globos namuose. Be to, paaugliai, turintys aukštesnį išsilavinimą turinčius bei didesnes pajamas uždirbančius tėvus, demonstruoja geresnius EQ rodiklius. Tyrimas pabrėžia paauglių emocinio intelekto reikšmę psichosocialinei jų gerovei.

Gilinantį į paauglių psichologinės raidos veiksnius, Inga Truskauskaitė–Kunevičienė ir kt. (2014), taip pat tyrė, kaip tam tikros paauglių savybės sąveikauja tarpusavyje ir kaip tai atsiliepia paauglio psichologinei raidai, remiantis R. Lerner (2005) 5C modeliu. Modelyje rašoma apie pozityvios Lietuvos paauglių raidos komponentų (charakterio, kompetencijų, empatijos, ryšių, pasitikėjimo) sąsajas su pasitenkinimu gyvenimu, psichologiniu atsparumu, vidiniais ir išoriniais sunkumais. Tyrimas atskleidė reikšmingas pozityvios jaunimo raidos komponentų sąsajas su psichologiniais rodikliais. Nustatyta, jog charakteris, kompetencija, empatija ir pasitikėjimas teigiamai siejasi su pasitenkinimu gyvenimu, o tai rodo, kad šie komponentai yra esminiai geros paauglio gyvenimo kokybės elementai. Psichologinį paauglių atsparumą labiausiai stiprina

kompetencija ir pasitikėjimas savimi, kurie neigiamai siejasi su vidiniais sunkumais, tokiais kaip nerimastingumas ir depresyvios mintys bei mažina pastarųjų pasireiškimą. Pasitikėjimas savimi ir geri santykiai su draugais ar šeima labiausiai padeda jaustis gerai, o sugebėjimai – nepalūžti, kai sunku. Tačiau empatija, iš pradžių atrodanti kaip teigiama savybė, tyrime pasižymi netikėta savybe – ji neigiamai koreliuoja su psichologiniu atsparumu ir teigiamai su vidiniais sunkumais, ypač nerimastingumu. Tai reiškia, jog pernelyg išreiškiama empatija slopina paauglių gebėjimą prisitaikyti prie stresą keliančių situacijų, skatina užsisklęsti. Tuo tarpu paauglių raidos komponentų sąsajos su išoriniais sunkumais, tokiais kaip agresija, taisyklių laužymas, yra silpnos ir netiesioginės, kas leidžia manyti, jog probleminei elgesiui įtaką gali daryti kiti veiksniai.

Šiomis dienomis, itin sparčiai besivystančios technologijos įtraukia mus visus, ypač jaunus žmones bei paauglius. Viena aktualiausių šių dienų temų paauglių tarpe – mobilieji telefonai, dirbtinis intelektas, o ypač – socialiniai tinklai. Mobilieji telefonai atlieka svarbų vaidmenį paauglių edukacijoje: mūsų dienomis, tai tapo pagrindine komunikacijos priemone, mokiniai, kurie dažniau naudoja išmanųjį telefoną mokymuisi, labiau linkę pastebėti ir patirti teigiamą poveikį savo akademiniams rezultatams (Gómez ir kt., 2020, p. 7). Tėvams, pedagogams bei mokslininkams aktualu tampa socialinių tinklų poveikis paauglių psichologinei bei psichinei sveikatai. Nors socialinių tinklų konceptas atrodo teigiamas (stiprinantis tarpusavio ryšius, bendravimą) praėjus beveik 20 metų nuo „Facebook“ ir kitų socialinių tinklų atsiradimo, ištirta, jog šių platformų įtaka – milžiniška. Jau ankstyvieji tyrimai apie socialinių tinklų poveikį rodė neigiamą įtaką paauglių psichinei gerovei ir skatino griežtesnę kontrolę. Naujausi tyrimai rodo, jog poveikis – minimalus. 2023 m. Pew Research Center atliktas tyrimas parodė, kad didžioji dauguma jaunimo Jungtinėse Valstijose nuo 13 iki 17 metų, bent kartą dienoje naudoja tokiomis platformomis kaip „Youtube“, „Snapchat“, ar „TikTok“, 16% atsakė besinaudojantys beveik nuolat (Vogels ir kt., 2022). Socialiniai tinklai – neišvengiamas šiuolaikinio pasaulio reiškinys, ypač jaunimo tarpe. Nors ši erdvė gali būti itin naudinga mokslo, žinių, bendradarbiavimo bei daugeliu kitų aspektų, pastebima, jog socialiniai tinklai gali kelti priklausomybę, kenkia psichikai ir silpnina tarpusavio santykių kokybę. Pastebima, kad per didelis naudojimas internetu gali sukelti miego sutrikimus. Taip pat socialinių tinklų įžymybės ir nuomonės formuotojai dažnai savo sekėjams kelia tam tikrus (dažnai nesutampančius su realybe) išvaizdos ar elgesio standartus, tai ypač veikia paaugles mergaites. Anot A. Restrepo (2020) ir kolegų, probleminis naudojimas internetu, taip pat, yra siejamas su psichikos sutrikimais, vieni jų yra nerimo, ypač socialinio ir generalizuoto, sutrikimai. Be to, didelis platformos „TikTok“ siūlomų funkcijų pasirinkimas (specialiųjų efektų filtrai, linksmi lipdukai (angl. stickers), vaizdo įrašų redagavimo

įrankiai) ir suasmenintas turinys, turi priklausomybę keliančią, pramoginę vertę jauniems naudotojams (Wang, K. 2024), tad gali tapti priklausomybę keliančia platforma. Šį faktą patvirtino T. Bacys (2013), tyręs, kaip socialiniai tinklai įtraukia paauglius, skatindami priklausomybę. Tyrimui atlikti buvo pasitelkta anketinė apklausa tarp 100 Kauno mieste gyvenančių 15–18 m. paauglių. Nors daugelis neigė turintis priklausomybę, rezultatai atskleidė stiprų psichologinį (nuolatinis tikrinimas, noras prisijungti) ir socialinį (bendravimas vietoj realių santykių) poveikį, kiek silpnesnį fiziologinį (galvos, nugaros skausmai). Merginos aktyvesnės (3 val./d.), vaikinai naudoja mažiau (30 min./d.). Tyrimas parodė, jog socialiniai tinklai keičia bendravimą, didindami patyčių ir priklausomybės riziką, ypač namuose ir mokykloje. Tyrimo autorius rekomenduoja tėvams ir mokykloms riboti interneto laiką, skatinti užklasines veiklas ir šviesti apie grėsmes.

Paauglystės laikotarpiu yra itin svarbu atpažinti neigiamus paauglio emocinės ar psichologinės būklės požymius ir laiku suteikti pagalbą. 2020 m. Jungtinėje Karalystėje atlikta apklausa išskyrė šiuos esminius faktus apie paauglių psichinę sveikatą:

- „Nustatyta, kad vienas iš šešių (16,0 proc.) 5–16 metų amžiaus vaikų turi galimą psichikos sutrikimą;
- tai yra daugiau nei vienas iš devynių (10,8 proc.) 2017 m.;
- tikėtino psichikos sutrikimo tikimybė didėja su amžiumi;
- dažnumas buvo toks pats tiek berniukų, tiek mergaičių tarpe“ („Paauglystė“, 2023).

Tyrime akcentuojamas poreikis sukurti efektyvius ir praktiškai taikomus gydymo metodus, veikiančius tiek klinikinėje, tiek bendruomenės aplinkoje. Augant paauglių, pranešančių apie psichikos sveikatos problemas, skaičiui, pabrėžiama, jog svarbu didinti specialistų, dirbančių su paauglių psichikos sveikata, skaičių ir plėtoti paslaugas bendruomenėse, įskaitant mokyklas. Šiuo metu egzistuoja įvairios mokymo programos, ugdančios būsimų specialistų gebėjimus taikyti skirtingas psichoterapijos formas paaugliams sveikatos priežiūros sistemose globaliu mastu. Per pastaruosius 30 metų tyrimuose dėl psichoterapijos efektyvumo dalyvavo apie 3500 nerimą patiriančių ir 5000 depresija sergančių paauglių, o rezultatai aiškiai rodo, kad, lyginant su gydymo nebuvimu, gydymas yra veiksmingas. Daugelis metodų turi panašų poveikį nerimo ir depresijos atvejais, tačiau būtina skubiai gerinti jų tikslumą, tobulinti ir didinti prieigą („Paauglystė“, 2023).

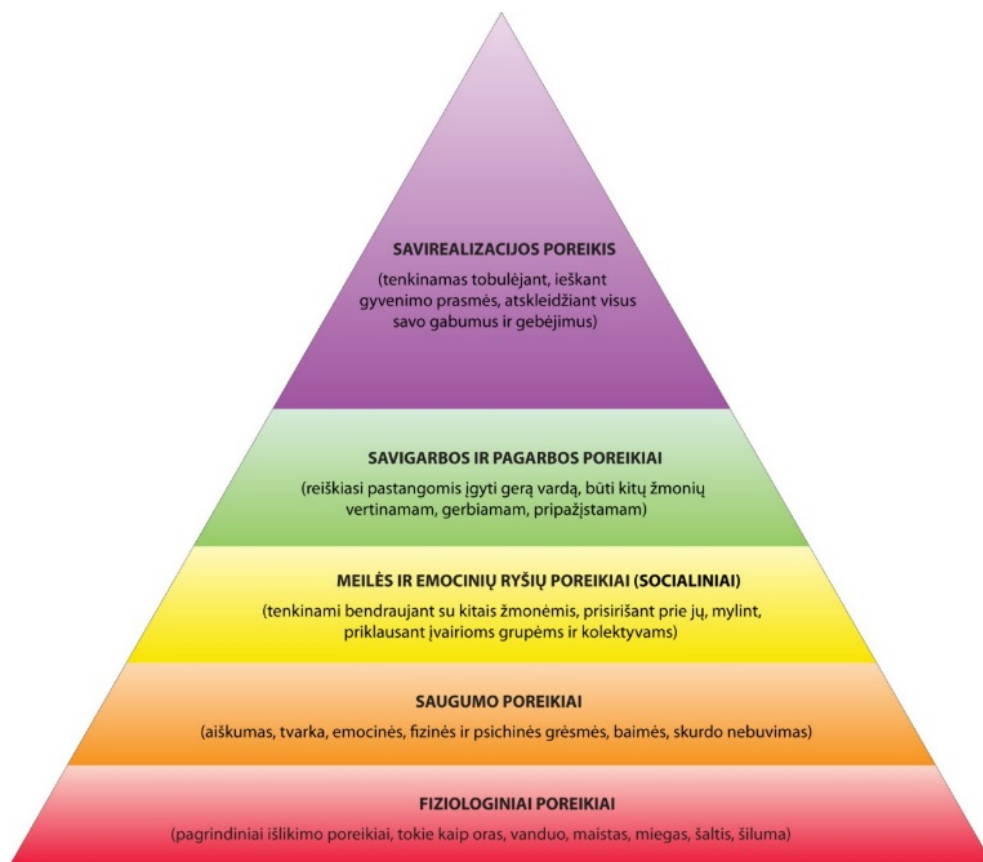
Taigi, paauglystė yra kritinis žmogaus vystymosi etapas, atskleidžiantis emocinių, psichologinių ir socialinių iššūkių svarbą ir aktualumą, pabrėžiantis būtinybę stiprinti emocinį intelektą, psichologinį atsparumą ir bendruomenines intervencijas, kad būtų užtikrinta jaunimo gerovė ir pilnavertė raida.

1.3.2. Savirealizacijos reikšmė ir samprata paauglio gyvenime

Savirealizacija, taip pat dar vadinama saviraiška bei saviaktualizacija, tai – savęs, savo gabumų, talentų bei poreikių reiškimas per tam tikrą, mėgstamą veiklą ir įprasminimas tos veiklos rezultatuose. Paauglių savirealizacijos suvokimas dažnai yra intuityvus, paremtas emocijomis ir susijęs su jų identiteto paieškomis. Dažnu atveju, paauglio savirealizacija pasireiškia noru išsiskirti iš aplinkos, o tai – svarbus reiškinys, skatinantis besiformuojančios asmenybės savarankiškumą. Įprastai paauglio gyvenime ši sąvoka nėra filosofinių apmastymų pagrindas, bet veikiau praktinių patyrimų kelias, leidžiantis suvokti, kas jie yra, ką sugeba ir kaip save gali išreikšti pasauliui per pomėgius, tarpasmeninius santykius, kūrybą. Paaugliai savirealizaciją gali suvokti kaip savęs išraišką per muziką, meną, sportą ar socialinius tinklus, kur jie kuria savo „balsą“ ar įvaizdį (Gómez ir kt., 2020), o dainavimas gali tapti būdu, kur jie jaučiasi laisvi ir autentiški. Tačiau itin svarbus išlieka pripažinimo siekis, pavyzdžiui, jei bendraamžiai ir suaugusieji įvertina paauglio laimėtą konkursą, tai sustiprina paauglio savivertę ir patvirtina gebėjimus. E. M. Akishina ir kt. (2022) savo atliktame tyrime nagrinėjo šiuolaikinių paauglių savirealizacijos problemas ir konkurencingų veiklų (konkursų) poveikį asmenybės vystymuisi. Mokslininkai tyrė, kaip konkursai gali prisidėti prie paauglių savirealizacijos bei socializacijos, kokios savybės šiame kontekste yra ugdomos ir su kokiais sunkumais susiduriama. Autoriai rėmėsi psichologinėmis bei pedagoginėmis doktrinomis, pabrėždami, jog globalizacija, internetas bei patiriamas didelis kiekis streso moderniam pasaulyje sustiprina paauglių krizes, tačiau tinkamai organizuojamos konkurencingos veiklos gali būti puikus būdas padėti paaugliui įveikti tam tikrus sunkumus, padėti tapatybės paieškose, ar rasti profesinį kryptingumą. Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad įvairaus pobūdžio konkursai padeda paaugliams įveikti įvairias baimes, vienatvės, nepritapimo jausmą. Tokios veiklos ugdo paauglių savivertę, kūrybiškumą, streso valdymo įgūdžius. 68% informantų teigė, jog konkursai pagerino jų bendravimo bei emocijų valdymo įgūdžius, taip pat padėjo atrasti profesinį stimulą. Taip pat darbe rašoma, jog per konkursinę veiklą, paauglys mokosi realistiškai save vertinti ir nepasiduoti neadekvačiai savikritikai, ugdo savo originalumą, išradingumą, o tai yra savirealizacijos pagrindas. Be to, lavina atsakomybę, punktualumą, empatiją, toleranciją ir daugelį kitų savybių. Tačiau ši veikla yra neįsivaizduojama ir be neigiamų emocijų, tokių kaip stresas, neviltis. 32% informantų teigė ilgą laiką patiriantys baimę, nusivylimą ir kitas neigiamas emocijas. Tokiam paaugliui ilgainiui gali kilti noras izoliuotis, patiriami tokie jausmai kaip pavydas, agresija, apatija, atstūmimas. Tokiais atvejais ypač svarbi mokytojų ir tėvų rolė bei jų palaikymas. Konkursinė veikla gali atnešti teigiamus rezultatus tik tada, jeigu jai yra ruošiamasi palankiomis ir tikslingomis

pedagoginėmis priemonėmis ir su tinkama kompetetingų ir empatiškų mokytojų pagalba. Be to, moksliniame darbe lyginamoji analizė parodė, jog šiuolaikiniai paaugliai yra labiau linkę rinktis savirealizaciją, o ne materialinę gerovę (2013m. 33% respondentų norėjo praturtėti, o 2020m., 62% paauglių rinkosi „sąve realizuoti“).

Geriausia savirealizacijos apraiška santykiuose su kitais žmonėmis yra meilė, o darbinėje veikloje – pašaukimas (Bartoševičienė, 2019). Remiantis psichiatro A. H. Maslow 1943 metais sukurta žmogaus poreikių hierarchijos koncepcija, iš penkių svarbiausių žmogaus egzistencijos poreikių, savirealizacija – piramidės viršūnėje.



1 pav. A. H. Maslow poreikių hierarchijos piramidė (cit. iš: Bartoševičienė, 2021)

Tačiau tam, kad asmuo galėtų tinkamai sąve realizuoti yra būtina užtikrinti visų keturių žemesnių piramidės lygmenų patenkinimą. Savirealizacija – tai natūrali asmenybės veiklos paskata, tačiau kartais ją stabdo vidinės arba išorinės kliūtys. Vidinės, tokios kaip tėvų, draugų, vadovų ar kitų autoritetingų asmenų reikalavimai, nerealūs paties žmogaus tikslai bei idealai. Taip pat nerimas,

baimė, pavydas, kaltė ir kiti jausmai. Išorinis trukdis savirealizacijai gali atsirasti dėl būtiniausių materialinių gyvenimo sąlygų nebuvimo, psichologinio ar fizinio nesaugumo. Paauglystėje šis procesas ypatingai svarbus. Tai laikas, kai formuojasi vaiko tapatybė, savivertė ir ateities perspektyva. Remiantis psichologijos teorijomis, tokiomis kaip A. Maslow poreikių hierarchija (1943) ir E. Erikson psichosocialinės raidos teorija (1950), savirealizacija paaugliams yra ne tik aukščiausia asmeninio tobulėjimo siekiamybė, bet ir esminis jų psichologinės gerovės elementas (Bartoševičienė, 2021). X. Fang (2019) savo darbe apie pagalbą paaugliams pasiekti savirealizaciją meno terapijos būdu, kalba, jog savirealizacija yra itin svarbi paauglystės laikotarpiu, kai tuo metu vykstantis atsiskyrimo – individualizacijos etapas ir tapatybės kūrimas yra esminiai elementai, o meno terapija padeda šį procesą palengvinti. Veikale pabrėžiama, jog paauglystė yra antrasis atsiskyrimo – individualizacijos etapas (pirmasis vyksta kūdikystėje), kai paauglių siekiamybė – atsiskirti nuo savo tėvų, formuojamas savasis „aš“. Čia pasireiškia savirealizacijos esmė – atrasti bei išreikšti savąjį potencialą, savo unikalų tapatumą. X. Fang aprašo savirealizaciją kaip sudėtingą, tačiau neišvengiamą procesą, kuriame sutinkama nemažai kliūčių. Paaugliai dažnai susiduria su vidine sumaištimi, nesaugumu, per dideliais lūkesčiais, tačiau menas gali padėti jiems save realizuoti ir įveikti saviraiškos sunkumus.

Savirealizacijos vaidmuo paauglio gyvenime yra itin svarbus, saviraiška padeda įveikti vidinę sumaištį, nesaugumą ir visuomenės lūkesčius, ugdo savivertę, kūrybiškumą, streso valdymo įgūdžius bei atsakomybę, kartu leidžia atsiriboti nuo išorinių įtakų – tėvų kontrolės, socialinių medijų idealų ar bendraamžių spaudimo, ir rasti savo unikalumą ir raišką, kas ypač svarbu formuojantis profesiniam kryptingumui ir emocinei brandai.

1.3.3. Dainavimo poveikis paauglio savirealizacijos raiškai

Tyrimai rodo, jog dainavimas yra itin svarbus fiziškai, psichiškai, psichologiškai ir emociškai besivystančiam paaugliui (Pascale, 2005). Dainavimas – galinga priemonė, galinti padėti žmogui realizuoti save, reikšti savo emocijas. Psichologiškai jis ugdo savivertę, emocijų išraišką, bendravimą ir yra katarsiška veikla (angl. *cathartic activity*), leidžianti išlieti jausmus (Welch, 2016). Ne išimtis ir paaugliai – būtent šiuo laikotarpiu, kai bręstantis žmogus ieško savo tapatumo bei gyvenimo kelio, dainavimas gali pasireikšti kaip svarbi ir veiksminga priemonė tai padaryti. Muzikavimo ir dainavimo svarbą bei poveikį vaikams ir paaugliams aprašė ir tyrė S. Hallan (2010). Remdamasi to meto naujausiais neurologijos, psichologijos bei švietimo tyrimais, ji siekė parodyti, kaip muzikos praktikavimas – grojimas, dainavimas, ritmavimas keičia smegenų struktūrą ir perkelia įgūdžius į kitas

sritis, tokias kaip kalba, tikslieji mokslai, socialiniai santykiai, taip pat, ugdomas intelektas. Hallan dainavimą ir muzikavimą įvardija kaip palankiausią savirealizacijos priemonę. Šios idėjos užuomazgų galima rasti ir A. Orton bei S. E. Pitts (2018) tyrime. Autoriai aprašė, kaip 11–14 metų paaugliai suvokia dainavimą, pabrėždami lyties skirtumus jų dainavimo bei saviraiškos sampratoje. Tyrimu buvo nustatyta, jog mergaitės, savirealizacijos kontekste, dainavimą vertino palankiau, nei berniukai: dainavimą naudoja kaip emocijų paleidimo bei išraiškos priemonę. Buvo nustatyta, jog paaugliai dainavimą vertina itin palankiai, ypač gerai jaučiasi dainuodami neformalioje aplinkoje (karaoke, duše) ir vertina psichologinę dainavimo naudą.

Taip pat, paauglių tapatumo paieškos ir savirealizacijos svarbą per meną tyrė X. Fang (2019). Atliktame tyrime apie tai, kaip padėti paaugliams pasiekti savirealizaciją meno terapijos būdu, meno terapiją pristatė kaip svarbią priemonę, padedančią paaugliams išreikšti neišsakomas emocijas. Tai atspindi jų vidinį pasaulį bei stiprina savarankiškumą, tokiu būdu prisideda prie savirealizacijos, nes leidžia per kūrybą atrasti ir įtvirtinti savo tapatumą. Tyrime pabrėžiama, jog jei paaugliui nepavyksta savęs realizuoti, įtvirtinti tapatumo, toks žmogus suaugęs gali turėti nestabilią savastį. Tai rodo, jog savirealizacijos svarba paauglystės laikotarpiu yra kritiškai svarbi. R. M. Gebhardt (2016) disertacijoje nagrinėjo paauglystę, kaip ypač reikšmingą žmogaus vystymosi laikotarpį ir pabrėžė dainuojančių paauglių balso sveikatos ir vystymosi svarbą. Autorius, remdamasis dešimties darbo su jaunuoliais metų patirtimi bei moksliniais šaltiniais, teigė, jog paauglystė – unikalūs laikotarpis dėl „prisiminimų bangos“ fenomeno, kai smegenis veikia dopamino hormonas ir jos jautriai įsimeina patirtis, tad tai puiki proga formuoti sveikus vokalinės higienos įpročius. Tačiau, taip pat lengvai įsisavinami tampa ir neigiami įpročiai. Autorius aptaria tokius iššūkius, kaip pop kultūros neigiamas poveikis paauglių psichikai (pvz., televizijos laidų *American Idol*, *The Voice*, žvaigždžių kaip Selena Gomez ar Miley Cyrus įtaka). Gebhardt teigimu, paaugliai mėgdžiodami techniškai sudėtingus vokalius atlikimus, neatitinkančius jų fizinio išsivystymo bei tėvų ir mokytojų polinkis skatinti talentą bet kokiomis priemonėmis, o ne jį saugoti, sukelia traumuojančių ir nepamirštamų padarinių. Tyrime iliustruojamas mokinės pavyzdys, kai netinkamas, per sunkus repertuaras ir spaudimas viešai dainuoti sukėlė emocinį šoką, po kurio ji atsisakė dainuoti. Taigi, paauglystės laikotarpiu, besivystant vaiko psichikai, dainavimas gali būti labai veiksmingas ir pagalbinis įrankis jų savirealizacijai, tačiau netinkama vokalinė veikla, netinkamos pedagoginės priemonės ugdant ir spaudžiant paauglį, gali būti traumuojanti patirtis. Be to, privalu paminėti, jog svarbu ne tik saugoti paauglio psichiką ir emocinę, bet ir fizinę gerovę. Anot R. Aiduko, vokalinis ugdymas paauglio organizmui yra svarbus ir gerinantis ne tik emocinę, psichologinę, bet ir fizinę būklę – dainuojant išmokstama taisyklingai kvėpuoti,

tinkamai vystosi kvėpavimo sistema ir organizmas yra aprūpintas didesniu kiekiu deguonies. Tai teigiamai veikia visas organizmo sistemas: kraujotaką, širdies darbą, stiprinama imuninė sistema. Balso technikos praktikavimas gali padėti koreguoti kalbos defektus, gerina artikuliaciją, dikciją bei formuoja malonų balso tembrą. Tačiau, viena aktualiausių temų, susijusių su paauglių dainavimu ir jų fiziologija – balso mutacija, vykstanti 14 – 16 metų tarpsnyje. Siekiant užtikrinti, kad paauglys galėtų efektyviai pasitelkti dainavimą ir savo balsą kaip savirealizacijos priemonę, būtina kompetentingo pedagogo priežiūra bei tinkamai parinkti ugdymo metodai: pedagogui ypač svarbu išmanyti balso, kaip instrumento, funkcionavimo principus, balso formavimo metodiką, balso galimybes bei žinoti balso higienos reikalavimus (Aidukas, 2017, 26).

Apibendrinant galima teigti, jog dainavimas – prigimtinis reiškinys, apjungiantis fizinius, emocinius ir kultūrinius aspektus, veikiantis kaip saviraiškos ir socialinio ryšio priemonė. Neformalusis vokalinis ugdymas yra lankstus ir skatina kūrybiškumą, leidžia taikyti įvairius metodus, pritaikytus individualiems poreikiams. Chapman (2019) išskiria holistinį, fiziologinį ir laipsnišką vokalo mokymosi metodus, pabrėždama žmogaus visumos ir vokalo anatomijos svarbą, o V. Noreikos sistema, paremta „bel canto“ ir individualizuotais metodais, skatina techninį ir kūrybinį tobulėjimą (Vainauskienė, 2012). Dainavimas gerina fizinę sveikatą, emocinę būseną, veikia kaip terapinė priemonė. Skirtingi muzikos stiliai – klasika, pop, džiazas, rokas – pasižymi unikaliomis vokalinėmis technikomis, atspindinčiomis vokaličius ir kultūrinius ypatumus. Paauglystėje dainavimas padeda formuoti tapatybę, įveikti psichologinius iššūkius, stiprina savivertę, tačiau netinkamas ugdymas gali sukelti traumas, ypač balso mutacijos metu, todėl būtina pedagogo priežiūra. Neformalusis vokalinis ugdymas Lietuvoje skatina kūrybiškumą, socialinę įtrauktį, emocinį intelektą, padeda paaugliams atrasti savo balsą kaip identiteto dalį, prisideda prie psichologinės gerovės ir kultūrinio paveldo puoselėjimo.

2. DAINAVIMO POVEIKIS PAAUGLIŲ SAVIREALIZACIJOS RAIŠKAI NEFORMALIOJO VOKALINIO UGDYMO PROCESE: EMPIRINIS TYRIMAS

2.1. Kokybinio tyrimo metodologija ir tikslas

Antrajame skyriuje pateikiama tyrimo metodika ir imties charakteristika bei atliekamas tyrimas. Siekiant atskleisti paauglių patirtis bei jų dainavimo poveikį jų savirealizacijos raiškai neformaliojo ugdymo procese, buvo pasirinkta kokybinio tyrimo strategija ir apklaustos 8 privačioje dainavimo studijoje individualias pamokas lankančios paauglės. Anot Bitino, Rupšienės, Žydžiūnaitės (2008), kokybinio tyrimo strategija leidžia gauti autentiškesnius duomenis nei kiekybinio. Toks tyrimo būdas padėjo detaliai ir asmeniškai paauglių atžvilgiu išsiaiškinti ir apibūdinti kiekvienos tiriamosios patirtį lankant dainavimo pamokas. Tyrimo rezultatams atskleisti buvo pasirinktas pusiau struktūruotas interviu metodas. Pasirinktas interviu metodas buvo tinkamas tiriamųjų apklausai, leido įvertinti jų pasisakymus ir atlikti tyrimą.

Kokybinio tyrimo klausimai buvo sudaryti 2024 m. kovo mėnesį. Interviu su informantėmis vyko bendraujant jų dainavimo studijoje. Pasirinkta tiriamųjų grupė noriai sutiko dalyvauti tyrime ir skyrė tam laiko. Pasirinktas tyrimo metodas ir jo duomenų rinkimo būdas leidžia įsigilinti į informančių patirtis, motyvaciją, požiūrį bei nuomonę, kurias jos išreiškia savais žodžiais. Kiekviena tyrime dalyvavusi paauglė atsakinėjo į jai užduodamus klausimus, laisvai reiškė savo požiūrį, dalinosi patirtimi, mintimis bei pamąstymais. Tyrimo nuoseklumui užtikrinti, buvo sudaryta tyrimo organizavimo eiga:

- 1) informančių atranka ir jos kriterijai;
- 2) pusiau struktūruotas interviu;
- 3) tyrimo rezultatų sisteminimas ir analizė;
- 4) išvados.

Kokybiniame tyrime nėra nustatytų aiškių imties dydžio taisyklių (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008). Pagrindinis reikalavimas tiriamiesiems – dainavimo studiją lankančios paauglės. Prieš pradėdant interviu buvo gautas žodinis asmenų sutikimas dalyvauti tyrime, visos tiriamosios buvo supažindintos su tyrimo tikslu. Tyrimo metu buvo laikomasi visų etikos taisyklių. Su tiriamosiomis dėl interviu laiko ir datos buvo susitarta iš anksto. Informantėms buvo paaiškinta, kad, dalyvaujant tyrime, jų gauti atsakymai į pateiktus klausimus yra konfidencialūs, o jų asmeniniai

duomenys (vardai, kiti paminėti asmenys) nebus minimi ar identifikuojami darbe. Analizuojant tyrimo duomenis paauglės buvo koduojamos (P1, P2, P3 ir t.t.). Iš viso tyrime dalyvavo 8 informantės, kurios mokosi privačioje dainavimo studijoje, esančioje Kaune. Informančių amžius 12 – 17 metų. Pusiaus struktūruoto interviu metu informantėms buvo parengta 13 klausimų.

2 lentelė. Informančių charakteristika

Kodas	Amžius
P1	14 m.
P2	13 m.
P3	17 m.
P4	17 m.
P5	17 m.
P6	13 m.
P7	15 m.
P8	16 m.

Tyrimo instrumentas: klausimai, kuriais buvo siekiama išsiaiškinti dainavimo poveikį paauglių savirealizacijos raiškai.

2.2. Tyrimo duomenų rezultatai ir analizė

Kokybinio tyrimo tikslas – atskleisti dainavimo poveikį paauglių savirealizacijos raiškai neformaliojo švietimo procese – dainavimo pamokose. Siekiama ištirti, kokios yra paauglių patirtys dainuojant, kokia yra jų motyvacija dainuoti, save realizuoti šioje veikloje ir kaip dainavimas padeda jų saviraiškai. Informantės drąsiai dalinosi savo patirtimis apie savijautą dainuojant, kas jas motyvuoja, kaip dainavimas padeda jų emocijų raiškai bei savirealizacijai.

Motyvacijos lankyti dainavimo pamokas veiksniai. Kaip aprašoma mokslinės literatūros analizėje, motyvacija save realizuoti mėgstamoje veikloje, pavyzdžiui, per dainavimą, gali būti esminė paauglio savirealizacijai, emocijų valdymui ir psichologinei gerovei. Tam, kad pavyktų geriau suprasti dainavimo poveikį paauglių savirealizacijos raiškai, pirmu interviu klausimu buvo siekiama sužinoti, kas paauglės motyvuoja lankyti dainavimo pamokas. Paauglėms užduotas

klausimas: *Kodėl lankote dainavimo pamokas?* Gavus atsakymus į šį klausimą buvo išskirta 2 kategorijos: *Asmeninis tobulėjimas ir savirealizacija*; *Emocinė ir psichologinė gerovė*, kurios išsiskyrė į 5 subkategorijos. Pirmoji kategorija išsidalino į: *dainavimas nuo mažens*; *savirealizacijos raiška*; *noras pasiekti užsibrėžtų tikslų*, antroji kategorija: *noras pailsėti po pamokų*; *emocijų raiška*; (žr. 3 lentelę).

3 lentelė. **Motyvacijos lankyti dainavimo pamokas veiksniai**

Kategrorija	Subkategorija	Ilustruojantis sakiny
Asmeninis tobulėjimas ir savirealizacija	Dainavimas nuo mažens	„Na tai vis tiek, kadangi aš nuo mažens lankiau dainavimą, tai ir išliko toks noras dainuoti <...> “ (P1) „Lankau dėl to, nes man nuo mažens dainavimas į kraują įskiepytas, nes nuo gal 3 metų ėjau į būrelį <...>“ (P4) „Aš lankau dainavimo pamokas, nes labai norėjau dainuoti nuo mažens“ (P7)
	Savirealizacijos raiška	„Dainavimo pamokos man padeda išsireikšti save ir duoda daug drąsos <...>“ (P2) „<...> man labai patinka dainuoti, aš jaučiu, kad per muziką galiu išreikšti save <...> jaučiu, kad pati muzika man leidžia pažinti save <...>“ (P3) „Man dainavimo pamokos, visų pirma, yra ne kiek vokaliniam tobulėjimui, bet labiau kaip terapijos forma <...>“ (P5)
	Noras pasiekti užsibrėžtų tikslų	„Noriu pasiekti tikslų, kuriuos esu užsibrėžęs. Pasiekti kažką dainavime.“ (P6)

Emocinė ir psichologinė gerovė	Noras pailsėti po pamokų	„<...> po pamokų, pavyzdžiui, kai būnu pavargus po mokyklos, ateinu čia ir išsilieju visas emocijas.“ (P1) „<...> man atrodo, kad būtent per dainavimą galiu išsilaisvinti ir pailsėti, <...>“ (P5)
	Emocijų raiška	„<...> galiu išlieti savo emocijas tiek teigiamas, tiek neigiamas <...>“ (P3) „<...> dainavimas, man leidžia išreikšti tas emocijas, kur nemoku žodžiais, tai bent išreiškiu natomis.“ (P4) „<...> man dainavimas leidžia atsipalaiduoti, susikaupti ir pabūti su savimi, savo mintimis <...>“ (P8)

Pirmoje kategorijoje *Asmeninis tobulėjimas ir savirealizacija*, informantės pasidalino savo patirtimis ir priežastimis, kurios jas skatina lankyti dainavimo pamokas. Dalies tiriamųjų motyvacija lankyti dainavimo pamokas siejama su ankstyva vaikystės patirtimi lankant tokio pobūdžio būrelius bei anksti susiformavusiu noru užsiimti šia mėgstama veikla: „Na tai vis tiek, kadangi aš nuo mažens lankiau dainavimą, tai ir išliko toks noras dainuoti <...>, (P1); „Lankau dėl to, nes man nuo mažens dainavimas į kraują įskiepytas, nes nuo gal 3 metų ėjau į būrelį <...> (P4). Tiriamųjų atsakymuose galima išvelgti ankstyvojo muzikinio ugdymo įtaką formuojant ilgalaikę motyvaciją dainuoti. Taip pat galima daryti prielaidą, jog teigiamas tėvų požiūris į dainavimo mokymąsi vaikystėje, gali turėti didelę reikšmę padėti vaikui anksti atrasti mėgstamą veiklą, kaip saviraiškos priemonę. Vaikas, mokėsis dainavimo vaikystėje, paauglystės laikotarpiu gali nesudėtingai atkurti turėtas žinias ir sėkmingai grįžti į dainavimo praktikas. Viena šios subkategorijos informantės įvardijo nuo mažens nelankiusi dainavimo pamokų, tačiau labai norėjusi: „Aš lankau dainavimo pamokas, nes labai norėjau dainuoti nuo mažens,, (P7). Šis atsakymas parodo, jog vidinis noras, susiformavęs vaikystėje, gali išlikti reikšmingas ir paskatinti lankyti dainavimo pamokas paauglystės laikotarpiu net ir neturint dainavimo patirties. Lyginant su informantėmis, kurios turėjo galimybę vaikystėje mokytis dainavimo, P7 atvejis parodo vaikystėje buvusio noro svarbą.

Antroje subkategorijoje informančių pateikti atsakymai buvo įvairūs, tačiau visuose galima įžvelgti bendrą bruožą, kad dainavimo pamokų lankymas joms turi didelę reikšmę ir motyvuoja tobulėti. Dalis tiriamųjų motyvaciją lankyti dainavimo pamokas sieja su asmeninio augimo, tobulėjimo, savirealizacijos poreikiu: „*Dainavimo pamokos man padeda išsireikšti save ir duoda daug drąsos* <...>“ (P2); „<...> *man labai patinka dainuoti, aš jaučiu, kad per muziką galiu išreikšti save* <...> *jaučiu, kad pati muzika man leidžia pažinti save* <...>“ (P3). Atsakymai rodo, kad dainavimo pamokos yra puiki erdvė paauglių saviraiškai, tobulėjimui, savęs pažinimui. Ši veikla teikia joms pasitikėjimo, drąsos. Dainavimas gali būti vertingas įrankis paauglystės, tapatumo paieškos laikotarpiu bei veikti kaip terapija. Viena informančių dainavimo pamokas įvardino, kaip terapijos formą: „*Man dainavimo pamokos, visų pirma, yra ne kiek vokaliniam tobulėjimui, bet labiau kaip terapijos forma* <...>“ (P5). Šis atsakymas parodo, jog dainavimo pamokos gali turėti itin didelę reikšmę paauglių psichologinei būklei, jų savirealizacijos raiškai ir veikti kaip terapijos įrankis. Taip pat paaiškėjo, jog motyvacijos teikia ir tam tikrų užsibrėžtų tikslų siekis: „*Noriu pasiekti tikslų, kuriuos esu užsibrėžęs. Pasiekti kažką dainavime.*“ (P6). Noras ateityje tapti profesionalia dainininke bei tobulėti siekiant šio tikslo taip pat išryškėja kaip vienas motyvacijos veiksnys, skatinančių lankyti pamokas.

Antroje kategorijoje *Emocinė ir psichologinė gerovė* aptariama, kad motyvaciją lankyti dainavimo pamokas dalis informančių jaučia dėl dainavimo pamokų teikiamų emocinės ir psichologinės gerovės veiksnys. Išryškėjusioje subkategorijoje *Noras pailsėti po pamokų* atsakymuose, aiškiai jaučiamas paauglių noras lankyti dainavimo pamokas dėl jose esančios galimybės pailsėti nuo kasdienių mokyklos rūpesčių bei sunkumų ir išlieti savo emocijas dainavimo metu: „<...> *po pamokų, pavyzdžiui, kai būnu pavargęs po mokyklos, ateinu čia ir išsilieju visas emocijas.*“ (P1); „*Man dainavimo pamokos visų pirma yra ne kiek vokaliniam tobulėjimui, bet labiau kaip terapijos forma ir man atrodo, kad būtent per dainavimą galiu išsilaisvinti ir pailsėti,* <...>“ (P5). Atsakymai rodo, kad dainavimas padeda išsilaisvinti, atsiriboti nuo kasdienių rūpesčių, pailsėti ir veikia kaip terapijos įrankis. Interviu metu išryškėjo ir dar viena subkategorija: *Emocinė ir psichologinė gerovė*. Informančių atsakymai parodė, jog dainavimas gali padėti ne tik pailsėti, bet ir skatinti emocinę paauglių raišką: „<...> *galiu išlieti savo emocijas tiek teigiamas, tiek neigiamas* <...>“ (P3); „<...> *dainavimas, man leidžia išreikšti tas emocijas, kur nemoku žodžiais, tai bent išreiškiu natomis.*“ (P4); „<...> *man dainavimas leidžia atsipalaiduoti, susikaupti ir pabūti su savimi, savo mintimis* <...>“ (P8). Tiriamųjų atsakymai išryškina emocinę paauglių savireguliacijos reikšmę,

emocijų raiškos svarbą. Tai parodo dainavimo pamokų svarbą, kaip priemonę emocinei raiškai ir savirealizacijai.

Tiriant paauglių motyvaciją lankyti dainavimo pamokas buvo atskleista, kad šį reiškinį lemia du pagrindiniai veiksniai: asmeninio tobulėjimo ir savirealizacijos siekis bei emocinė ir psichologinė gerovė. Pirmojoje kategorijoje informantės pabrėžė dainavimo reikšmę saviraiškai, drąsos ir pasitikėjimo savimi ugdymui, profesinių tikslų siekiui, taip pat ankstyvosios vaikystės muzikinio ugdymo įtaką formuojant ilgalaikį norą dainuoti. Antrojoje kategorijoje išryškėjo dainavimo pamokų, kaip emocinės raiškos, poilsio nuo mokyklos sunkumų ir psichologinės gerovės stiprinimo priemonės, svarba, pabrėžiant jų terapinį poveikį ir galimybę išreikšti jausmus dainavimu.

Patirtis, lankant individualias dainavimo pamokas. Siekiant kuo išsamiau išanalizuoti paauglių patirtis dainavimo pamokose, jų buvo klausiama: *Kaip vertinate savo patirtį lankant individualias dainavimo pamokas šioje studijoje?* Tiriamųjų atsakymai išsiskyrė į dvi kategorijas. Pirmoji – *Teigiama materialiosios aplinkos įtaka dainavimo pamokose*, kur paauglės dalinosi savo patyrimais apie studijos aplinką ir kokią įtaką ji daro jų savijautai dainuojant. Šią kategoriją sudarė dvi subkategorijos: *Jaukumo ir saugumo jausmas* bei *Materialiosios studijos erdvės reikšmė*. Antroji kategorija – *Teigiama asmeninė patirtis lankant dainavimo pamokas*, kurioje tiriamosios pasakojo, kaip solo pamokų lankymas veikia jų kūrybinę, emocinę raiškas ir vokalinės technikos lavinimą. Ši kategorija buvo išskirta į tris subkategorijas: *Kūrybinė laisvė ir saviraiška*, *Vokalinės technikos lavinimas*, *Nematerialiosios aplinkos įtaka emocinei raiškai* (žr. 4 lentelę)

4 lentelė. Patirtis, lankant individualias dainavimo pamokas

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantis teiginys
Teigiama materialiosios aplinkos įtaka dainavimo pamokose	Jaukumo ir saugumo jausmas	<...> labai jauku čia. Atrodo, kad čia kaip antri namai, todėl visuomet gerai čia jaučiuosi ir dainuoti smagiau nei namie ar mokykloj. “ (P2) „Labai jauku, nesukausto ši aplinka, ji maloni. Šiltas „vaibas“ ir man tai labai svarbu. “ (P4) „Studijoje labai jauku, labai maloni aplinka ir jaučiuosi čia gerai, tas jaukumas duoda atsipalaidavimo. “ (P6) „Aš jaučiuosi čia saugiai. Čia yra ta vieta, kur aš galiu dainuoti, improvizuoti, klysti ir čia yra ta vieta, kur galiu savo visą balsą parodyt koks jis yra. “ (P7) „Man čia labai jauku ir malonu, ši aplinka leidžia man susikaupti, atsipalaiduoti ir jaustis kaip namie, niekada čia nesijaučiu susivaržiusi. “ (P8)
	Materialiosios studijos erdvės reikšmė	„Man patinka, kad patalpa yra nedidelė, atrodo kai dainuoji, esi arčiau savęs. Jaučiuosi, kad yra pakankamai jauku, kad galėčiau atsipalaiduoti ir lengviau dainuoti. Jaukumas man turi daug reikšmės. “ (P3) „Man atrodo čia yra labai gera terpė tobulėti tiek dvasiškai, tiek vokaliai. Manau, kadangi čia modernesnė aplinka, todėl visai su kita emocija ateini, na , jeigu mes dabar būtume sovietiniame kabinete, kur dvelkia sena aura, nebūtų jauku, todėl, turi erdvę reikšmės, tikrai“. (P5)
Teigiama asmeninė patirtis lankant dainavimo pamokas	Kūrybinė laisvė ir saviraiška	<...> „iš visų dainavimo būrelių, kuriuos teko lankyti, man labiausiai patinka dainuot solo, nes čia galiu nesitaikyti prie kitų ir daryt viską, kaip man atrodo geriausiai, kaip aš noriu ir tai labai

		<i>padedą, kai nori pristatyt save kaip atlikeją ir kūrėją. “</i> (P3)
	Vokalinės technikos lavinimas	<i>„Kai atėjau po muzikos mokyklos, man čia visiškai kitaip viskas, man žymiai labiau patinka čia, nes muzikos mokykloj mes formaliai turim dainuoti tam tikras dainas, klasikiniu, o čia visiškai kitaip. Aš net nežinojau, kad įmanoma taip tą „chest voice“ padaryti <...> “</i> (P1)
	Nematerialiosios aplinkos įtaka emociškai raiškai	<i>„Aplinkos aura man paveikia ir emocijas. Jeigu netinkama ir nejauki aplinka, man gali būti labai sunku dainuoti, bet jei aplinka geros auros, duoda man stiprumo ir šviesumo dainavime.“</i> (P4) <i>„Jeigu jau man patinka muzikos mokykloje, tai čia dar fainiau, ši aplinka išlaisvina, viską labiau išlieji.“</i> (P1) <i>„Šitoj studijoje dar nebuvo nei vienos pamokos, kada išeičiau liudna, pesimistiska.“</i> (P5)

Klausimą *Kaip vertinate savo patirtį lankant individualias dainavimo pamokas šioje studijoje?* paauglės suprato skirtingai. Vienos tiriamųjų atsakė kaip jas veikia materialioji studijos aplinka ir kokia yra jų patirtis dainuojant studijos patalpoje, kitos atsakė, kokia yra jų patirtis lankant pamokas studijoje, dainavimo užsiėmimuose. Pirmoji kategorija pabrėžė studijos, erdvės, reikšmę. Paauglės dalinosi, kaip tai suteikia jaukumo ir saugumo. Didžioji dauguma, 5 iš 8 tiriamųjų teigė, jog jų dainavimo pamokų aplinka yra jauki, įvardindamos: *„Atrodo, kad čia kaip antri namai.“* (P2); *“<...> nesukausto ši aplinka, ji maloni. Šiltas „vaibas“<...>”* (P4); *„<...> labai maloni aplinka ir jaučiuosi čia gerai <...>”*(P6); *„Aš jaučiuosi čia saugiai.“* (P7); *„<...> ši aplinka leidžia man susikaupti, atsipalaiduoti ir jaustis kaip namie, niekada čia nesijaučiu susivaržiusi.“* (P8). Paauglių atsakymai leidžia suprasti, jog jauki ir saugi dainavimo aplinka reikšmingai prisideda prie jų geros savijautos dainavimo pamokose bei padeda jų savirealizacijai, sudaro sąlygas laisvai saviraiškai. Tiriamųjų dainavimo pamokų erdvė yra tokia, kurioje paauglės gali jaustis saugiai ir nebijoti klysti, atrasti savo unikalų skambesį ir balsą, be baimės būti vertinamam. Jauki atmosfera leidžia atsipalaiduoti, tyrinėti

savo jausmus, stiprinti pasitikėjimą savimi, formuoja asmeninį, vokalinį identitetą, kas yra svarbus savirealizacijos aspektas.

Antrosios kategorijos atsakymuose buvo tiriama, kokia yra paauglių asmeninė patirtis lankant individualias dainavimo pamokas. Analizėje atsispindi skirtingi atsakymai, rodantys patirtis skirtingai aspektais. Viena iš solisčių įvardino studijoje besijaučianti laisvai, turinti laisvę kūrybai ir erdvę saviraiškai: „<...> iš visų dainavimo būrelių, kuriuos teko lankyti, man labiausiai patinka dainuoti solo, nes čia galiu nesitaikyti prie kitų ir daryt viską, kaip man atrodo geriausiai, kaip aš noriu ir tai labai padeda, kai nori pristatyt save kaip atlikėją ir kūrėją.” (P3). Informantės teiginys pabrėžia, kad individualus dainavimas gali suteikti kūrybinę laisvę ir galimybę išreikšti savo individualumą, kai nereikia taikytis prie kitų. Ši patirtis stiprina jos, kaip atlikėjos ir kūrėjos, tapatybę, skatindama savirealizaciją per asmeninio stiliaus paieškas ir formavimą.

Kita paauglė teigė, kad jos individualaus dainavimo patirtis studijoje yra įdomi tuo, jog reikšmingai skiriasi nuo muzikos mokyklos dainavimo metodų, o šiuolaikinio dainavimo stilius, nors ir neįprastas, buvo jai itin patrauklus: „Kai atėjau po muzikos mokyklos, man čia visiškai kitaip viskas, man žymiai labiau patinka čia viskas, nes muzikos mokykloj mes formaliai turim dainuoti tam tikras dainas, klasikiniu, o čia visiškai kitaip. Aš net nežinojau, kad įmanoma taip tą „chest voice” padaryti <...>” (P1). Solistė pasakojo nieko nežinojusi apie dainavimo registrus, ypač krūtininį registrą, ir nežinojusi, kad galima dainuoti tokiu balsu. Ši patirtis atskleidžia ankstesnės dainavimo patirties bei teorijos žinių muzikos mokykloje ribotumą ir naujų dainavimo technikų pažinimą bei teigiamą patirtį mokantis naujų technikų.

Kelios informantės savo atsakymuose pasakojo apie nematerialiąją aplinkos įtaką emocinei raiškai: „Aplinkos aura man paveikia ir emocijas. Jeigu netinkama ir nejauki aplinka, man gali būti labai sunku dainuoti, bet jei aplinka geros auros, duoda man stiprumo ir šviesumo dainavime”. (P4); „Jeigu jau man patinka muzikos mokykloje, tai čia dar fainiau, ši aplinka išlaisvina, viską labiau išlieji” (P1); „Šitoj studijoj dar nebuvo nei vienos pamokos, kada išeičiau liudna, pesimistiska.” (P5). Šie atsakymai leidžia suprasti, jog nematerialioji studijos aplinka, apimanti neapčiuopiamus, emocinius, socialinius ir psichologinius veiksnius, gali turėti daug reikšmės jų emocinei būsenai dainavimo pamokos metu. Jauki aplinka kuria teigiamą dainavimo patirtį ir skatina saviraišką, lengvumą, šviesumą dainavime. P5 atsakymas parodo, jog aplinka netgi turi didelės reikšmės kuriant teigiamą patirtį, stiprinančią paauglės motyvaciją bei psichologinę gerovę.

Antroje klausimų grupėje buvo tiriama paauglių patirtis lankant dainavimo pamokas. Šiuo tyrimu siekta išsiaiškinti, kaip informančių patirtis gali daryti įtaką jų savijautai dainavimo pamokose

ir, kaip tai gali atsiliiepti jų savirealizacijai, saviraiškos laisvei. Atsiskleidė dvi kategorijos: *Teigiama materialiosios aplinkos įtaka dainavimo pamokose* ir *Teigiama asmeninė patirtis lankant dainavimo pamokas*. Pirmoji pabrėžia materialiosios studijos erdvės reikšmę paauglių dainavimo patirčiai pamokose, jaukią, „antrų namų“ atmosferą, skatinančią emocinį komfortą ir saviraišką, o antroji atspindi patirtį lankant individualias dainavimo pamokas, jų teikiamą kūrybinę laisvę, vokalinės technikos tobulinimą ir emocinę raišką. Nepaisant skirtingų paauglių patirčių, visos informantės pabrėžė teigiamą individualių dainavimo pamokų poveikį jų motyvacijai, savirealizacijai ir psichologinei gerovei.

Motyvacija dainuoti už studijos ribų. Interviu metu informančių buvo klausama: *Ar dainuojate tik dainavimo pamokose, ar taip pat mokykloje, muzikos mokykloje, ar namuose? Jei taip, kas jus motyvuoja dainuoti už šios studijos ribų?* Šiuo klausimu buvo siekiama išsiaiškinti, kiek paauglės užsiima vokaline veikla už studijos ribų, kokią jų laisvalaikio dalį tai sudaro bei kokie veiksniai skatina jas tai daryti. Visos informantės atsakė dainuojančios laisvu laiku už studijos ribų. Analizuojant informančių atsakymus, išryškėjo dvi kategorijos: *Dainavimas kitose aplinkose* ir *Motyvacijos dainuoti už studijos ribų veiksniai*. Pirmoji išsiskyrė į dvi subkategorijas: *Struktūruotos muzikinės aplinkos* ir *Neformalios aplinkos*. Antroji: *Emocinė raiška ir psichologinė gerovė bei Išoriniai ir socialiniai veiksniai* (žr. 5 lentelę)

5 lentelė. **Motyvacija dainuoti už studijos ribų**

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantis sakiny
Dainavimas kitose aplinkose	Struktūruotos muzikinės aplinkos	„Dainuoju muzikos mokykloj.“ (P1) Dainuoju, atrodo, visur, kur tik įmanoma: muzikos mokykloj, mokykloj, dar kitam būrelyje dainavimo.“ (P2) „<...> dainuoju mokykloje per pasirodymus.“ (P4) „Dainuoju ir mokykloj, ir chore, bažnyčioj, grupėje“ (P5)
	Neformalios aplinkos	„<...> dainuoju, kai klausau muzikos, ar ten duše, mėgstu padainuoti, ypač kažkur važiuojant su draugėm, irgi patinka dainuot, pasileidi žinomą dainą <...>“ (P1)

		„<...> dainuoju ir namuose <...> ” (P2) „Dainuoju visur išskyrus formalias aplinkas: mokyklą, muzikos mokyklą.” (P3) „<...> dainuoju namuose.” (P4) „Dainuoju, kur papuola, namuose <...>” (P5) „Dainuoju namie” (P6) „Dainuoju nebent namuose” (P7) „Aš dainuoju tik namie.” (P8)
Motyvacijos dainuoti už studijos ribų veiksniai	Emocinė raiška ir psichologinė gerovė	„Mano pagrindinė motyvacija – man tiesiog smagu ir gera. Vieniems patinka piešti ar šokti – man dainuoti.” (P1) „Motyvuoja tai kad tiesiog man patinka labai dainuot, tiesiog iš savaime iš inercijos. Man, tai kaip terapija ir nusiramavimo būdas.” (P4) „<...> tai yra mano pailsėjimo forma, <...> atrodo, kad niekas taip neišpildo manes kaip žmogaus, kaip kad dainavimas.” (P5) „Motyvuoja pats noras, nes dainuoti man gražu ir atspindi mano emocijas.” (P7) „<...> dainuojant aš atrandu save, paskęstu tose melodijose, mėgaujuosi, atsipalaiduojau.” (P8)
	Išoriniai ir socialiniai veiksniai	„<...> noriu kuo greičiau tobulėti ir daryti progresą, kai pamatau „Youtube” ar „TikTok” kažką dainuojant, užsimanau ir aš taip pabandyti.” (P6) „Motyvuoja draugai aplinkui, <...> motyvuoja kiti atlikejai.” (P3) „Mane motyvuoja koncertai, <...> noriu dainavime pasiekti labai daug <...> ” (P2)

Tiriant informančių atsakymus, analizė atskleidė aiškią tendenciją, kad visos paauglės užsiima vokaline veikla už studijos ribų, tačiau skiriasi aplinkos, kuriose jos dainuoja. Visos 8 tiriamosios laisvu laiku dainuoja namuose, tačiau pusė, 4 iš 8 paauglių, nurodė dainuojančios ir kitose

organizuotose aplinkose: „*Dainuoju muzikos mokykloj.*” (P1); „*Dainuoju, atrodo, visur, kur tik įmanoma: muzikos mokykloj, mokykloj, dar kitam būrelyje dainavimo.*” (P2); „*<...> dainuoju mokykloje per pasirodymus.*” (P4); „*Dainuoju ir mokykloj, ir chore, bažnyčioj, grupėje.*” (P5). Paauglės nurodė dainuojančios įvairiose organizuotose aplinkose už studijos ribų, jų vokalinė veikla yra ne tik studijos pamokų dalis, bet ir reikšminga jų kasdienio gyvenimo, saviraiškos bei psichologinės gerovės dalis. Šie atsakymai rodo, kad 4 informantės itin rimtai vertina vokalinę veiklą, ir dainavimas yra jų savirealizacijos dalis, kuriai paauglės skiria didžiąją dalį savo laiko ir pastangų. Antrąją kategoriją buvo siekiama ištirti, kokie veiksniai daro įtaką paauglių motyvacijai dainuoti už studijos ribų. Informančių atsakymai padiktavo, jog dainavimas namuose, kitose organizuotose veiklose padeda jų emocinei raiškai ir psichologinei gerovei: „*Mano pagrindinė motyvacija – man tiesiog smagu ir gera. Vieniems patinka piešti ar šokti – man dainuoti.*” (P1) ; „*Motyvuoja tai kad tiesiog man patinka labai dainuot, tiesiog iš savaime iš inercijos. Man, tai kaip terapija ir nusiramavimo būdas.*” (P4); „*<...> tai yra mano pailsėjimo forma, <...> atrodo, kad niekas taip neišpildo manęs kaip žmogaus, kaip kad dainavimas.*” (P5); „*Motyvuoja pats noras, nes dainuoti man gražu ir atspindi mano emocijas.*” (P7); „*<...> dainuojant aš atrandu save, paskęstu tose melodijose, mėgaujuosi, atsipalaiduojau.*” (P8). Teiginiai, jog dainavimas už studijos ribų yra terapija, savirealizacijos forma, emocijų išraiškos įrankis, poilsio būdas, rodo, kad tai padeda formuoti jų tapatybę, išpildyti, atrasti save. Ši veikla ne tik stiprina psichologinę gerovę, bet ir leidžia paauglėms tyrinėti savo asmenybę per dainavimą ir kūrybinę raišką.

Taip pat išryškėjo ir išorinių ir socialinių veiksnių įtaka: „*<...> noriu kuo greičiau tobulėti ir daryti progresą, kai pamatau „Youtube” ar „TikTok” kažką dainuojant, užsimanau ir aš taip pabandyti.*” (P6); „*Motyvuoja draugai aplinkui, <...> motyvuoja kiti atlikėjai.*” (P3); „*Mane motyvuoja koncertai, <...> noriu dainavime pasiekti labai daug <...>*” (P2). Tiriamųjų atsakymai parodo, kad išoriniai ir socialiniai veiksniai, tokie kaip draugų palaikymas, koncertai, kitų atlikėjų įkvėpimas, skatina paauglių motyvaciją dainuoti už studijos ribų ir siekti užsibrėžtų, konkrečių tikslų. Ypač pastebima socialinių tinklų, tokių kaip „YouTube” ir „TikTok”, įtaka, kuri pavyzdžiais, kaip P6, skatina paaugles siekti vokalinio tobulėjimo ir kūrybinės saviraiškos. Socialiniai tinklai, suteikdami prieigą prie didelio kiekio informacijos bei įkvėpiančių atlikėjų, stiprina paauglių norą eksperimentuoti ir tobulėti dainavimo srityje ir vyti įvairias tendencijas, madas bei iššūkius.

Tiriant paauglių motyvacijos veiksnius dainuoti už jų lankomos dainavimo studijos ribų, paaiškėjo, kad visos informantės dainuoja ne tik dainavimo studijoje, bet ir įvairiose aplinkose, kurios skirstomos į struktūruotas (muzikos mokykla, mokykla, choras) ir neformalias (namai, su draugais). Tai pabrėžia

dainavimo reikšmę jų kasdieniam gyvenimui ir savirealizacijai. Ištyrus motyvacijos veiksnys, matoma, kad dainavimas paauglėms veikia kaip terapija, emocinės raiškos įrankis, psichologinės gerovės veiksnys, tapatybės formavimo priemonė ir atsipalaidavimo būdas ir paauglės yra motyvuotos dainuoti ne tik dainavimo pamokose.

Dainavimo pamokų įtaka asmeniniams pokyčiams. Ištyrus, paauglių motyvaciją dainuoti, jų patirtį lankant dainavimo pamokas bei koks yra jų ryšys su dainavimu už studijos ribų, toliau buvo gilinamasi į dainavimo pamokų įtaka asmeniniams pokyčiams ir augimui. Paauglių buvo klausiama: *Kokius pokyčius savyje pastebėjote nuo tada, kai pradėjot dainuoti studijoje?* Išanalizavus atsakymus, išryškėjo 2 kategorijos: *Vokaliniai ir techniniai pokyčiai*; *Psichologiniai ir emociniai pokyčiai*. Šios dvi kategorijos sudarė 5 subkategorijas. Pirmosios kategorijos subkategorijos: *Balso stiprėjimas ir technikos tobulinimas*; *Kūrybiniai muzikiniai gebėjimai*. Antrosios: *Pasitikėjimo savimi augimas*; *Emocinė gerovė ir atsipalaidavimas*; *Asmeninė branda ir savirealizacija*.

6 lentelė. Dainavimo pamokų įtaka asmeniniams pokyčiams

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantis sakiny
Vokaliniai ir techniniai pokyčiai	Balso stiprėjimas ir technikos tobulinimas	<...> balsas pasidarė stipresnis, muzikos mokykloj mokytoja sako, kad aukštesnes natas pradėjau dainuoti, aukštesnes dainas pradėjom mokytis <...> kvėpavimas susitvarkė." (P1) „Stipriai jaučiasi vokaliniai pokyčiai, smagu girdėti, kai tai ko sieki, po truputį pildosi." (P3) „<...> galiu žymiai geriau ir gražiau išdainuot natas, kurių anksčiau negalėdavau pasiekti <...>” (P4) „<...> tobulėjimas, ypač vokalinis." (P5) „Vokaliai sustiprėjo balsas. Dainavimo pamokos metu jaučiu, kad progresuoju." (P6)
	Kūrybiniai muzikiniai gebėjimai	„Supratau, kad galiu kurti muziką <...> kuo toliau dainuoju ir domiuosi, tuo atrodo lengviau tampa rašyti dainas." (P3)
Psichologiniai ir emociniai pokyčiai	Pasitikėjimo savimi augimas	„<...> pastebėjau, kad pasidariau drąsesnė, lengviau dainuoti prieš mokytojus, draugus." (P2)

		„Atrandu didesnį pasitikėjimą savimi, ne tik dainavime, bet ir gyvenime, mokykloje nėra baisu prieš klasę sakyti eilėrašį. Nėra tos baimės, kad kažkas neišeis ir tada gėda bus <...> per šiuos metus užaugo pasitikėjimas ir galiu dainuoti net prie tėvų, kas anksčiau būdavo visai neįmanoma <...> prieš tai, kai pradėjau čia dainuoti, man buvo labai net sunku klausyti savo balso, bet dabar man dainuoti gražu ir lengva.” (P4) „Ne ant tiek bijau lipti ant scenos, kaip, kad anksčiau. Esu drąsesnė dabar.” (P6) „Manau, kad esu labiau pasitikinti savimi <...> ir esu laisvesnė” (P7) „Pastėjau, kad nebesu tokia suvaržyta, jaučiuosi laisvesnė.” (P8)
	Emocinė gerovė ir atsipalaidavimas	„<...> jaučiuosi ramesnė ir linksmesnė <...>” (P4) „Dainavimas pamokose man padeda atsipalaiduoti ir jaustis lengvesne.” (P8)
	Asmeninė branda ir savirealizacija	„<...> atrandu tame savo unikalumą <...>” (P7) „<...> brėndau kaip žmogus <...> tiesiog asmeninis tobulėjimas.” (P5)

Analizuojant informančių atsakymus apie jų jaučiamus pokyčius pradėjus lankyti dainavimą studijoje, atsakymai atskleidė, kad paauglės jaučia reikšmingą pamokų daromą įtaką asmeniniams jų pokyčiams bei augimui. Paauglės pateikė skirtingas išvalgas bei pasidalino savo patirtimis. Didžioji dauguma tiriamųjų pastebėjo stiprėjantį balsą ir vokalinius pokyčius, progresą: „<...> galiu žymiai geriau ir gražiau išdainuoti natas, kurių anksčiau negalėdavau pasiekti <...>” (P4); „<...> tobulėjimas, ypač vokalinis.” (P5); „Vokaliai sustiprėjo balsas. Dainavimo pamokos metu jaučiu, kad progresuoju” (P6). Informančių teiginiai atskleidžia, jų vertinimu, pastebimą vokalinės technikos tobulėjimą. Taip pat, atsakymuose galima išvengti augantį pasitenkinimą savo pažanga: „Stipriai jaučiasi vokaliniai pokyčiai, smagu girdėti, kai tai ko sieki, po truputį pildosi” (P3). Progresas

dainavimo pamokose ir vokaliniai pasiekimai išryškina dainavimo studijos teikiamą naudą, kuri sustiprina muzikos mokyklos ugdymą: „<...> lankant čia balsas pasidarė stipresnis, muzikos mokykloje mokytoja sako, kad aukštesnes natas pradėjau dainuoti, aukštesnes dainas pradėjom mokytis <...> kvėpavimas susitvarkė.” (P1). Tiriamųjų atsakymai parodo, kad dainavimo pamokos studijoje pastebimai prisideda prie jų vokalinės technikos tobulėjimo, balso stiprinimo ir pasitenkinimo savo pažanga, taip pat sustiprina formalųjį muzikos ugdymą, skatindami asmeninius pokyčius ir augimą. Šie paauglių jaučiami ir pastebimi pokyčiai reikšmingai prisideda prie jų savirealizacijos dainavimo pamokose, nes tobulėjanti jų vokalinė technika atveria įvairias galimybes save realizuoti per dainavimą bei pasirinkti sudėtingesnę, emocingesnę repertuarą.

Viena tiriamųjų įvardino supratusi galinti kurti muziką ir pajautusi, kad tai daryti gerokai lengviau, kai pradėjo lankyti dainavimo pamokas: „Supratau, kad galiu kurti muziką <...> kuo toliau dainuoju ir domiuosi, tuo atrodo lengviau tampa rašyti dainas.” (P3). Informantės teiginys parodo, kad dainavimo pamokos skatina kūrybinį potencialą ir gali padėti lengviau suprasti kūrybinį procesą, per muzikinio suvokimo apie harmoniją, melodijas, tekstus, emocinę raišką ugdymą. Toks kūrybinis augimas pabrėžia pamokų reikšmę ugdant paauglių pasitikėjimą kurti, eksperimentuoti, tyrinėti muzikinę saviraišką bei leidžia paauglėms formuoti savo, kaip kūrėjų, identitetą.

Trečioji subkategorija žymi vieną labiausiai dominuojančių atsakymų, kuris pabrėžia dainavimo pamokų įtaką pasitikėjimui savimi. Analizuojant tiriamųjų teiginius apie pasitikėjimo savimi augimą, išryškėjo, kad dainavimo pamokos studijoje daro didelę įtaką ir reikšmingai prisideda prie paauglių drąsos ir savivertės augimo. Tokių pokyčių pastebinčios tiriamosios dalinosi savo patirtimi apie sumažėjusią baimę dainuoti viešai: „<...> pastebėjau, kad pasidariau drąsesnė.” (P2); „<...> per šiuos metus užaugo pasitikėjimas <...>” (P4); „Ne ant tiek bijau lipti ant scenos <...>” (P6). Taip pat didesnę laisvumo jausmą: „<...> esu laisvesnė.” (P7) „<...> nebesu tokia suvaržyta, jaučiuosi laisvesnė” (P8). Ypač išsiskiria P4 teiginys, parodantis, jog pasitikėjimas savimi, įgytas dainavimo pamokose, atsiliepia ir kitose gyvenimo sirtityse: „Atrandu didesnę pasitikėjimą savimi, ne tik dainavime, bet ir gyvenime, mokykloje nėra baisu prieš klasę sakyti eilėraščių.” (P4). Šie pokyčiai ir patirtys rodo, kad dainavimo pamokos ne tik ugdo vokalinį pasitikėjimą savimi, bet ir skatina bendrą paauglių psichologinę gerovę ir savivertę, padeda ir kitose gyvenimo srityse.

Dainavimo pamokos paauglėms suteikia emocinę gerovę ir atsipalaidavimą. Interviu metu, kelios informantės pasakojo, dainavimo pamokose pajutusios emocinius pokyčius – jaučiančios ramybę, atsipalaidavimą: „<...> jaučiuosi ramesnė ir linksmesnė” (P4). „Dainavimas man padeda atsipalaiduoti ir jaustis lengvesne.” (P8). Šie informančių atsakymai iliustruoja dainavimo pamokų

veiksmingumą paauglių psichologinei būsenai gerinti. Paauglės šį emocinį pokytį pastebėjo per vokalinę praktiką, kuri gali veikti kaip emocinės iškrovos ir streso mažinio įrankis. Šie pokyčiai rodo dainavimo pamokų terapinį potencialą.

Paskutiniąja subkategorija atsiskleidė itin įdomios paauglių įžvalgos ir pasamprotavimai, kaip dainavimas brandina, ugdo asmenybę ir saviraišką: „<...> *atrundu dainavime savo unikalumą <...>*” (P7); „<...> *brendau kaip žmogus <...> tiesiog asmeninis tobulėjimas.*” (P5). Šis dainavimo pamokose pastebimas pokytis atskleidžia gilų jų poveikį paauglių asmenybės raidai bei saviraiškai. Tai padeda formuoti tapatybę, gilesnį emocinį ir psichologinį augimą, kuris peržengia vien techninius dainavimo pamokoje lavinamus įgūdžius. Šie atsakymai rodo, jog dainavimas gali paskatinti mąstyti plačiau, pažvelgti giliau į save.

Paauglių asmeninių pokyčių, lankant dainavimo pamokas, analizė išryškino skirtingus paauglių jaučiamus ir patiriamus pokyčius lankant šį užsiėmimą. Dalis tiriamųjų paminėjo jaučiančios vokalinės technikos tobulėjimą, balso stiprėjimą, kas gali reikšmingai prisidėti prie jų savirealizacijos dainavimo pamokose, kai tobulėjanti jų vokalinė technika atveria įvairias galimybes save realizuoti per dainavimą. Kita dalis informančių įvardino pajutusios emocinius ir psichologinius pokyčius šioje veikloje: pasitikėjimo savimi, kūrybinio potencialo augimą, emocinės gerovės, atsipalaidavimo ir asmenybės brandos, savirealizacijos raišką.

Familiarumas su savirealizacijos sąvoka ir jos samprata ir reikšmė kasdienybėje. Siekiant kuo išsamiau išanalizuoti dainavimo ir savirealizacijos koreliaciją, buvo siekiama išsiaiškinti, ar paauglės yra pažįstamos su savirealizacijos sąvoka, kaip jos ją supranta ir kokia yra savirealizacijos reikšmė jų kasdienybėje. Informantėms buvo pateiktas klausimas: *Ar jums yra pažįstama sąvoka savirealizacija? Kaip manote, ką ji reiškia? Ar tenka apie šį reiškinį susimąstyti kasdienybėje?* Iš gautų atsakymų buvo sudarytos 3 kategorijos: *Familiarumas su savirealizacijos sąvoka; Savirealizacijos samprata* ir *Savirealizacijos reikšmė kasdienybėje*. Pirmoji kategorija išsiskyrė į 3 subkategorijas: *Sąvoka nežinoma; Sąvoka girdėta, bet į ją neįsigilinta; Sąvoka pažįstama ir suprantama*. Išsiaiškinus paauglių familiarumą su savirealizacijos konceptu, toliau buvo gilinamasi, kaip paauglės savirealizaciją supranta. Antroje kategorijoje išsiskyrė 2 subkategorijos: *Savirealizacija kaip savęs išreiškimas; Savirealizacija kaip savęs atradimas*. Trečiąja kategorija tirama savirealizacijos reikšmė paauglių kasdienybėje. Siekta išsiaiškinti, kiek paauglės sąmoningos šio reiškinio atžvilgiu. Čia išsiskyrė 2 kategorijos: *Dažnas sąmoningas apmąstymas; Spontaniškas, nesąmoningas apmąstymas* (žr. 7 lentelę)

7 lentelė. Familiarumas su savirealizacijos sąvoka ir jos samprata ir reikšmė kasdienybėje

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantis sakinys
Familiarumas su savirealizacijos sąvoka	Sąvoka nežinoma	„Nelabai pažįstama.” (P2) „Nevisai pažįstama.” (P6) „Savirealizaicja man nėra girdėta.” (P8)
	Sąvoka girdėta, bet į ją neįsigilinta	„Na taip, kad žinočiau, ką reiškia, tai nėra <...> gal esu girdėjęs šitą žodį kažkur” (P1) „Tiksliai nepasakysiu, bet girdėta” (P7)
	Sąvoka pažįstama ir suprantama	„Taip, žinoma man ši sąvoka” (P3) „<...> girdėta, pažįstama.” (P4) „Dainavimas man ir yra savirealizacijos forma” (P5)
Savirealizacijos samprata	Savirealizacija kaip savęs išreiškimas	„Isivaizduoju, kad tai būdas kažkaip save išreikšti <...> tai savaime turbūt ateina ta savirealizacija, kai dainuoji.” (P1) „Tai būdas išreikšti save, išjaust save ne tik kaip žmogų, bet ir sielą” (P5) „Tai būdas save realizuoti, pavyzdžiui, per savo sukurtus žodžius, melodiją ir to perteikimas dainavimu <...> tai vienas iš būdų man parodyti kas aš esu.” (P3) „<...> manau, kad tai reiškia – išreikšti save” (P6) „<...> manau, kad tai yra tai, kada žmogus save išreiškia per tam tikrą veiklą, kuri jam yra artima, patinka.” (P7)
	Savirealizacija kaip savęs atradimas	„<...> atrasti save, kas tau žmogui patinka, tinka ir kur gali atiduoti visa save, <...> aš save atrandu, ir realizuoju dainavime, ir užsiimu poemų rašymu, ten labai išreiškiu save.” (P4)
Savirealizacijos reikšmė kasdienybėje	Dažnas sąmoningas apmąstymas	„<...> pakankamai dažnai apie tai pagalvoju.” (P3) „Apie tai susimąstau kasdienybėje, taip.” (P5) „Kadangi aš save išreiškiu per dainavimą, apie dainavimą galvoju ir dainuoju kasdien.” (P6) „Apie šį reiškinį susimąstau labai dažnai, kasdien beveik <...>” (P7)

	Spontaniškas, nesąmoningas apmąstymas	„<...> kad mes tai aptartume ar mokykloj, ar kažkur, nėra buvę. Nebent aš kažkaip susimąstau, bet pati nepagaunu savęs.” (P1) „Pati nesu 100% pasidomėjus, kad ieškočiau to savyje labai ar kasdienybėje.” (P4) „Šiaip nelabai apie tai mąstau, tiesiog darau tai, kas man patinka.” (P8)
--	---------------------------------------	--

Ištyrus paauglių familiarumą su savirealizacijos sąvoka, konceptu bei jos reikšmę kasdienybėje, gauti skirtingi atsakymai. Pirmąją kategoriją, tyrusia, ar paauglės žino savirealizacijos sąvoką, buvo ištirta, jog visos tiriamosios turi skirtingas patirtis šiuo klausimu. Pastebėta, jog vyresnio amžiaus tiriamosios įvardino žinančios šią sąvoką, o jauniausios, 12 metų tiriamosios, negirdėjusios ir nežinančios kas yra savirealizacija. 3 iš 8 informančių teigė sąvoką žinančios, 2 iš 8 yra girdėję ir žino, tačiau nesupranta ir negali apibrėžti sąvokos, 3 iš 8 paauglių sąvokos nežino ir nėra girdėjusios. Šie atsakymai atskleidžia, jog familiarumas yra labai skirtingas ir gali priklausyti nuo paauglės amžiaus bei patirties šiuo klausimu. Tai parodo švietimo apie savirealizaciją svarbą paauglių savimonei.

Antroje kategorijoje gilinamasi į paauglių savirealizacijos suvokimą. Informantėms, kurios sąvokos nežinojo, ji buvo paaiškinta, kad tyrimas vyktų toliau. Tyrimas atskleidė, kad dažniausiai paauglės savirealizaciją suvokia kaip savęs išraiškos būdą per dainavimą ar kitą mėgstamą veiklą: „Įsivaizduoju, kad tai būdas kažkaip save išreikšti <...> tai savaime turbūt ateina ta savirealizacija, kai dainuoji.” (P1); „<...> manau, kad tai reiškia – išreikšti save” (P6). Be to, viena informantė paminėjo savęs realizavimą, parodymą per kūrybą: „Tai būdas save realizuoti, pavyzdžiui, per savo sukurtus žodžius, melodiją ir to perteikimas dainavimu <...> tai vienas iš būdų man parodyti kas aš esu” (P3); „<...> manau, kad tai yra tai, kada žmogus save išreiškia per tam tikrą veiklą, kuri jam yra artima, patinka.” (P7). P5 informantės atsakymas rodo gilesnį paauglės požiūrį į savirealizaciją: „Tai būdas išreikšti save, išjaust save ne tik kaip žmogų, bet ir sielą” (P5). Antroje kategorijoje taip pat išryškėjo ir kitoks požiūris apie savirealizaciją: ne tik, kaip būdas išreikšti save, bet ir atrasti savirealizacijoje save, savo pašaukimą: „<...> atrasti save, kas tau žmogui patinka, tinka ir kur gali atiduoti visa save, <...> aš save atrandu, atrandu savo pašaukimą ir realizuoju dainavime, užsiimu poemų rašymu <...>” (P4). Antroji kategorija, apibrėžia paauglių savirealizacijos suvokimą ir atskleidžia, kad paauglės dažniausiai suvokia tai kaip savęs išraiškos ir atradimo būdą per dainavimą

ar kitas mėgstamas veiklas. Savirealizacija informantėms pasireiškia per kūrybinę veiklą, taip pat gilesnį požiūrį, savęs ir pasaulimo atradimą, išryškina savirealizacijos reikšmingą poveikį jų asmeninei ir egzistencinei raidai.

Trečiojoje kategorijoje siekta įvertinti savirealizacijos reikšmę paauglių kasdienybėje bei jų sąmoningą šio reiškinio suvokimą. Paauglės pasiskirstė į dvi barikadų puses – išryškėjo dvi viena kitai priešingos atsakymų grupės. Viena jų – dažnas, sąmoningas savirealizacijos apmąstymas: „<...> pakankamai dažnai apie tai pagalvoju.“ (P3); „Apie tai susimąstau kasdienybėje, taip.“ (P7); „Kadangi aš save išreiškiu per dainavimą, apie dainavimą galvoju ir dainuoju kasdien.“ (P6); „Apie šį reiškinį susimąstau labai dažnai, kasdien beveik <...>“ (P7). Šie teiginiai rodo, kad informantės reguliariai ir sąmoningai reflektuoja apie savirealizaciją ir dažnai sieja tai su dainavimu. Tam taip pat gali turėti reikšmės amžius ir patirtis – tiriamosios, dažnai sąmoningai mąstančios apie savo savirealizaciją yra vyresnio amžiaus paauglės: dvi 17 – metų, viena 15 – metų ir 13 – metų. Reguliarus susimąstymas apie savo tapatumą ir saviraišką, ypač per dainavimą, kuris tampa jų kasdienės savirealizacijos forma, gali būti siejamas su brandesniu paauglystės etapu, kai aktyviau ieškoma savo vietos pasaulyje ir sąmoningai siejamos veiklos, tokios kaip dainavimas, su asmeninio augimo procesu. Tai pabrėžia, kad amžius gali daryti įtaką savirealizacijos refleksijai ir rodo, kad dainavimas veikia kaip svarbus savirealizacijos komponentas, padedantis vyresnėms paauglėms tyrinėti ir išreikšti save. Ši kategorija paauglių taip pat atsakė žinančios ir pažįstančios savirealizacijos sąvoką. Tačiau kita dalis tiriamųjų, kurios teigė sąvokos nežinančios taip pat, atitinkamai, ir nemąsto apie tai kasdienybėje: „<...> kad mes tai aptartume ar mokykloje, ar kažkur, nėra buvę. Nebent aš kažkaip susimąstau, bet pati nepagaunu savęs.“ (P1); „Pati nesu 100% pasidomėjus, kad ieškočiau to savyje labai ar kasdienybėje.“ (P4); „Šiaip nelabai apie tai mąstau, tiesiog darau tai, kas man patinka.“ (P8). Įdomu tai, jog šios informantės savo tarpe turi ir jaunesnio amžiaus paauglių, tačiau taip pat ir vyresnių. Informantės, nežinančios savirealizacijos sąvokos ir nemąstančios apie ją kasdien, spontaniškai reiškia save per dainavimą, kas rodo, kad sąmoningos refleksijos stoka priklauso ne tik nuo amžiaus, bet ir nuo ribotos sąvokos sklaidos, nors savirealizacijos reiškinys vyksta. Švietimo stiprinimas šio klausimu galėtų paskatinti paauglių sąmoningą savirealizacijos suvokimą. Trečioji kategorija atskleidė, kad vyresnio amžiaus paauglės gali būti labiau linkusios sąmoningai reflektuoti apie savirealizaciją kasdienybėje, tačiau, lygiai taip pat, nežinančios sąvokos, spontaniškai realizuoja save. Svarbu atkreipti dėmesį į sąmoningo savirealizacijos ir savivokos reflektavimo ugdymo švietimą.

Tyrimas atskleidė, jog paauglių atsakymai rodo skirtingą suvokimą apie savirealizaciją, taip pat ir ne vienodą familiarumą su sąvoka. Sąvokos žinojimas gali priklausyti nuo paauglių amžiaus ir patirties bei socialinio rato. Informantės savirealizaciją suvokia kaip savęs išraiškos arba atradimo būdą: per mėgstamą veiklą, dainavimą, kūrybą, gilų ryšį su savimi, pašaukimą. Tiriant savirealizacijos reikšmę kasdienybėje paaiškėjo, kad pusė apklaustųjų sąmoningai reflektuoja apie saviraišką, kita dalis, sąmoningai apie tai nemąstant save realizuoja mėgstamoje veikloje. Tam taip pat gali daryti įtaką paauglės amžius, socialinis ratas, patirtis. Dainavimas gali būti galinga savirealizacijos priemonė, tačiau sąmoningo jos suvokimo stoka pabrėžia būtinybę stiprinti švietimą šiuo klausimu.

Emocijų raiška, autentiškumas dainuojant ir unikalumo bei talentų atradimas dainavime. Gilinantis ir tiriant dainavimo teikiamą naudą paauglių psichologinei gerovei, savirealizacijai, siekta išsiaiškinti, kaip dainavimas veikia jų emocijų raišką ir kaip tai gali padėti dainuojant, stiprinti psichologinį atsparumą, geriau suprasti ir reguliuoti savo emocijas bei formuoti savitą tapatybę, skatinti asmeninį augimą. Buvo siekta ištirti, kokias emocijas tiriamosios dainuodamos jaučia; ar paauglės dainuodamos jaučiasi savimi, ar jaučiasi saugios ir save pilnai realizuoja pamokos metu. Taip pat buvo siekta sužinoti, kaip dainavimo procesas padeda paauglėms įgyvendinti savirealizaciją per savitų talentų ir stiprybių ir unikalumo atradimą. Informančių buvo klausama: *Ar jaučiate, kad dainavimas padeda jums save realizuoti ir išreikšti tam tikras emocijas? Jei taip, kokias?; Ar jaučiatės savimi dainuojant?; Kokius talentus, stipriąsias puses atrandate per dainavimą? Ką unikalaus savyje atrandate?* Šiais klausimais siekta įsigilinti į paauglių patirtis, kaip joms dainavimas padeda realizuoti savo emocijas, kokios jaučiamos emocijos dainuojant ir ar jaučiamasi savimi dainavimo metu, taip pat, ką unikalaus per dainavimą ir emocijų raišką paauglės atranda savyje. Gauti rezultatai išsiskyrė į 3 kategorijas: *Emocijų raiška per dainavimą; Autentiškumo jausmas dainuojant; Unikalumo ir talentų atradimas dainavime*, 9 subkategorijas. Pirmosios kategorijos: *Emocijų išliejimas ir streso mažinimas; Emocijų/ nuotaikų atpažinimas ir reguliavimas; Dainavimo sukeltos teigiamos emocijos*. Antrosios kategorijos: *Stiprus autentiškumo jausmas dainuojant; Sąlyginis autentiškumo jausmas dainuojant; Ribotas autentiškumo jausmas dainuojant*. Trečiosios: *Vokaliniai talentai; Kūrybinis unikalumas; Asmeninės stiprybės* (žr. 8 lentelę)

8 lentelė. Emocijų raiška, autentiškumas dainuojant ir unikalumo bei talentų atradimas dainavime

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantis sakiny
Emocijų raiška per dainavimą	Emocijų išliejimas ir streso mažinimas	„<...> aš tiesiog išlieju jas. Jeigu ateinu į pamoką pikta, žinau, kad išliesiu pykti per mūsų dainuojamus pratimus ir išeisiu ne tokia pikta <...> jeigu daug streso dėl kontrolinių arba dramos tarp draugų – būna labiau įsiklausau į dainos žodžius, susijungiu su jais, išjaučiu.“ (P1) „<...> visas emocijas, nes gali išreikšti jas <...> Patinka išsireikšti pratimų metu, jaučiuosi žymiai ramesnė po pamokos.“ (P2) „<...> kai susinervinu, mėgstu klausyti trankios muzikos, parėkauti ir išleisti emocijas. Tada nuotaika pakyla, geriau jaučiuosi.“ (P3) „Per dainavimo pamokas man užsimiršta kasdienybės sunkumai ir nerimas dėl mokslų <...> ypatingai dainavimas padėjo per karantiną. Nebesijausdavau tokia vieniša.“ (P5) „Gyvenime, jeigu jaučiu daug streso, padainavus jis man praeina.“ (P6) „<...> padainavus geriau pasijaučiu, išsilieju. Ne tik džiugiais momentais, bet ir liūdnais, sunkiais momentais dainavimas padeda išsireikšti, išsiliesti.“ (P7)
	Emocijų/nuotaikų atpažinimas ir reguliavimas	„Jaučiu, kad mano nuotaika priklauso nuo dainos, jei daina liūdna ar man nepatinkanti – ir nuotaika bus blogesnė.“ (P1) „Kai dainuoji keičiasi emocijos. Dabar pastaruoju metu dažniausiai jaučiu nusivylimą, nes nenoriu eit į mokyklą ir dainavimas man labai padeda užslopinti ir užsimiršti nuo mokyklos.“ (P2) „Man patinka, kad pagal savo nuotaiką, aš matau, kokia muzika mane „kabina“ <...> Tai, kad galiu valdyti emocijas dainavimo metu, man padeda pamatyti ir suprasti, kokia aš

		<i>galiu būti <...> kartais per vieną savaitę nepatiriu tiek emocijų įvairių, kiek vienoje emocingoje dainoje.” (P3)</i> <i>„<...> dainavimas padeda labiau atsižvelgti į emocijas, į tai, kaip jas išreikšti tinkamai, suprasti labiau savo vidinį pasaulį. <...> aš jaučiu, kad galiu tas emocijas valdyti ir keisti, priklausomai nuo dainos. Nors tai užtruko labai ilgus metus, bet muzika ir dainavimas man buvo geriausia savęs atradimo ir skausmo, pykčio paleidimo priemonė.” (P4)</i> <i>„<...> aš į kiekvieną dainą žiūriu, kaip į kažkokios emocijos būvį <...> kiekvieną dainą dainuoju su emocija, man nereikia nieko daug mąstyti, man tiesiog pasijaučia.” (P5)</i> <i>„<...> kai gerai padainuoju, tai jaučiuosi linksma, kai blogai – jaučiuosi liūdna. Kai jaučiuosi liūdna, klausau liūdnos muzikos, dainuoju emocingas dainas. Jeigu pavyksta viską taip kaip noriu sudainuoti, jaučiuosi labai „proud”, didžiuojuosi savimi.” (P6)</i> <i>„<...> turėjau liūdną situaciją, tuo metu buvau namie ir nusprendžiau išdainuoti visą situaciją, liūdesį, pyktį ir tada visi šie jausmai ir išėjo su daina ir padėjo man visai kitu kampu tada pažvelgti į situaciją.” (P7)</i> <i>„<...> būna dainos, kurios sukelia liūdesį arba priešingą emociją, džiaugsmą, tai aš perimu tas emocijas ir galiu lengvai įsijaust į dainą.” (P8)</i>
	Dainavimo sukeliamos teigiamos emocijos	<i>„Po pamokos visuomet atsiranda geros nuotaikos, pasikraunu geros energijos dozę.” (P7)</i> <i>„Po to jaučiuosi tokia palengvėjus, kaip atsikračius kokio kilogramo <...> atlaisvina širdį ypatingai.” (P8)</i>
Autentiškumo jausmas dainuojant	Stiprus autentiškumo jausmas dainuojant	<i>„Aš jaučiu, kad galiu tikrą save parodyt, išreikšti pamokose.” (P1)</i> <i>„<...> jaučiuosi savimi, nes aš išreiškiu save dainauojant, pati darau tai savo noru.” (P2)</i>

		„Jaučiuosi savimi, jaučiu, kad man tai yra labai patogu. <...> atrodo, kad tai man skirtas dalykas.” (P3) „<...> dainuodama aš labiausiai ir jaučiuosi savimi, nes nėra tiesiog laiko mąstyt, kaip nebūt savimi.” (P5) „<...> labai jaučiuosi savimi <...>” (P6) „<...> jaučiuosi labiausiai savimi dainuodama <...>” (P8)
	Sąlyginis autentiškumo jausmas dainuojant	„Labai priklauso nuo dainos kurią dainuoju, jei patinkanti daina – jaučiuosi lengviau <...> būna dainų, kur dainuoju ir visiškai jos nejaučiu, nesijaučiu savimi.” (P4) „Tikriausiai dažniausiai jaučiuosi savimi, jei dainuoju tai kas man patinka.” (P7)
	Ribotas autentiškumo jausmas dainuojant	„<...> nesijaučiau jaukiai ir savimi lyginant save su bedraamžiais, pavyzdžiui per koncertus muzikos mokykloj.” (P1)
Unikalumo ir talentų atradimas dainavime	Vokaliniai talentai	„<...> patį dainavimą, savo balsą atrandau, vis išmokstu naujų dalykų. Balsas kitoks, ne kaip visų, unikalus.” (P2) „Balso stiprumas. Galiu padainuoti „stipresnes,, dainas vokaliai.” (P3) „Savo balsą. Pajaučiau koks jis yra įvairus ir, kad galiu išdainuoti tokias natas ir taip stipriai, kaip niekada nemaniau, jog sugebu.” (P8)
	Kūrybinis unikalumas	„Unikalumas gal tame, kai pavyzdžiui dainuoji vieną dainą, bet jų yra šimtai versijų ir ta versija, kurią sudainuoji, na tai ir gaunasi unikalų <...>” (P1) „Unikalumą jaučiu labiausiai, kai parodau save per savo kūrybos žodžius.” (P3) „<...> muzikos išjautimas, gilus dainos pajautimas.” (P4) „<...> dainuodama aš galiu parodyti pasauliui kitokį požiūrį į ją <...> kiekvieną dainą, kurią dainuoju, galiu išjausti visiškai kitaip, negu ją išjaučia jos autorius <...>” (P5)

		„Unikalumas tame, kad aš galiu parodyti žmonėms, ko jie visiškai nesitiki iš manęs, teigiamai nustebinti juos.” (P8)
	Asmeninės stiprybės	„<...> užsispyrimas, <...> užsidegimas, noras, nes jeigu tu nenorėsi, tai ir neišmoksi nieko <...> kantrybė ir koncentracija <...>” (P1) „Kantrybė, drąsa, užsispyrimas <...> balsas kitoks, tikslai kitokie, motyvacija kita.” (P6) „Tikėjimas savyje, vidinė stiprybė.” (P2) „<...> ugdomi kantrybė ir pasitikėjimas savimi” (P3) „Užsispyrimas.” (P4) „Gebėjimas komunikuoti su žmonėmis, gebėjimas bendrauti su publika.” (P5) „<...> anksčiau, kai man nepasisekdavo – lengvai nuleisdavau rankas, dabar, turiu kur kas daugiau ryžto ir noro tobulėti, niekada nesijaučiau kažkuo unikali, tačiau nusprendžiau, jog esu unikali ir turiu gražų balsą, galiu dainuoti ir nebebijau to parodyti.” (P7)

Analizuojant informančių atsakymus apie emocijų raišką per dainavimą, išsiskyrė 3 subkategorijos, atspindinčios, kaip vokalinė veikla padeda paauglėms išreikšti, atpažinti ir reguliuoti bei skatinti teigiamas emocijas. Pirmosios subkategorijos atsakymai diktuoja, jog dainavimas veikia kaip emocijų iškrovos įrankis, mažina stresą, pyktį, ar liūdesį ir gali reikšmingai padėti paauglėms išjausti emocijas: „<...>aš tiesiog išlieju jas <...> jeigu daug streso dėl kontrolinių arba dramos tarp draugų – būna labiau įsiklausau į dainos žodžius, susijungiu su jais, išjaučiu.” (P1); „<...> kai susinervinu, mėgstu klausyti trankios muzikos, parėkauti ir išleisti emocijas. Tada nuotaika pakyla, geriau jaučiuosi.” (P3); „Per dainavimo pamokas man užsimiršta kasdienybės sunkumai ir nerimas dėl mokslų <...> ypatingai dainavimas padėjo per karantiną. Nebesijausdavau tokia vieniša” (P5); „Gyvenime jeigu jaučiu daug streso, padainavus jis man praeina.” (P6). Tiriant šiuos teiginius, tampa akivaizdu, jog dainavimas leidžia paauglėms efektyviai mažinti stresą, pyktį, padeda jaučiant vienišumą. Ši subkategorija pabrėžia terapines dainavimo galimybes, pavyzdžiui, dainuojant tam tikrus pratimus ar emocingas dainas, yra išjaučiamos neigiamos emocijos, ugdomas emocinis intelektas: „Jeigu ateinu į pamoką pikta, žinau, kad išliesiu pyktį per mūsų dainuojamus pratimus ir

išeisiu ne tokia pikta <...>” (P1); „Patinka išsirekti pratimų metu, jaučiuosi žymiai ramesnė po pamokos.” (P2); „<...> padainavus geriau pasijaučiu, išsilieju. Ne tik džiugiais momentais, bet ir liūdnamis, sunkiais momentais dainavimas padeda išsireikšti, išsilieti.” (P7). Pastaroji P7 įžvalga pabrėžia dainavimo įtaką stiprinant psichologinį atsparumą, kuris gerina paauglių emocinę būklę ir stiprina gebėjimą įveikti kasdienius iššūkius. Antroji subkategorija žymi dainavimą, kaip pagalbą atpažinti savo emocijas bei nuotaiką, jas reguliuoti. Informantės sąmoningai pasirenka dainas, pagal savo nuotaiką, arba geba atpažinti ir įvardinti savo emocijas: „Jaučiu, kad mano nuotaika priklauso nuo dainos.” (P1); „Kai dainuoji keičiasi emocijos” (P2); „Man patinka, kad pagal savo nuotaiką, aš matau, kokia muzika mane „kabina” <...>” (P3); „<...> dainavimas padeda labiau atsižvelgti į emocijas, į tai, kaip jas išreikšti tinkamai, suprasti labiau savo vidinį pasaulį” (P4); „kiekvieną dainą dainuoju su emocija” (P5); „<...> kai gerai padainuoju, tai jaučiuosi linksma, kai blogai – jaučiuosi liūdna.” (P6); „<...> būna dainos, kurios sukelia liūdesį, arba priešingą emociją, džiaugsmą, tai aš perimu tas emocijas ir galiu lengvai įsijaust į dainą.” (P8). Šie atsakymai rodo, kad dainavimas padeda paauglėms atpažinti ir reguliuoti jų emocijas. Dainos emocinis tonas nustato ir leidžia keisti nuotaiką, o dainavimas skatina jos savireguliaciją, vidinio pasaulio pažinimą, ugdo emocinį intelektą. Trečioji subkategorija atskleidžia, jog dainavimas skatina teigiamų emocijų atsiradimą: „Po pamokos visuomet atsiranda geros nuotaikos, pasikraunu geros energijos dozę.” (P7); „Po to jaučiuosi tokia palengvėjus, kaip atsikračius kokio kilogramo <...> atlaisvina širdį ypatingai.” (P8). Tam įtakos gali turėti keletas veiksnių, tokių kaip: aplinkos įtaka, ryšys su mokytoju, saugumo jausmas pamokoje, tačiau, pagrindinis elementas – plati emocijų raiškos galimybė dainuojant, galinti veikti, kaip terapija. Taigi, pirmoji kategorija išryškino dainavimą, kaip įrankį: paauglių emocinei raiškai, nuotaikų ir emocijų reguliavimui, gebėjimui atpažinti savo jausmus bei nuotaikas, mažinti stresą, vienišumo jausmą. Tai ypač svarbu paauglių savirealizacijai, nes ugdo emocinį intelektą, skatina savivoką, psichologinį atsparumą, tapatumo paieškas.

Antrąją kategoriją buvo siekiama ištirti, ar paauglės jaučiasi savimi dainuodamos. Šiuo klausimu taip pat buvo siekiama ištirti paauglių saugumo jausmą dainavimo pamokoje. Tyrimo metu išryškėjo, jog didžioji dauguma solisčių jaučiasi savimi dainuojant: „Aš jaučiu, kad galiu tikrą save parodyti, išreikšti pamokose.” (P1); „<...> jaučiuosi savimi, nes aš išreiškiu save dainuodama <...>” (P2); „Jaučiuosi savimi, jaučiu, kad man tai yra labai patogu. <...> atrodo, kad tai man skirtas dalykas.” (P3); „<...> dainuodama aš labiausiai ir jaučiuosi savimi, nes nėra tiesiog laiko mąstyti, kaip nebūt savimi.” (P5); „<...> labai jaučiuosi savimi <...>” (P6); „<...> jaučiuosi labiausiai savimi dainuodama <...>” (P8). Tam įtakos gali turėti jauki ir saugi aplinka, geras santykis su

mokytoju, asmeninis ryšys su daina, savirealizacijos poreikis. Antroji subkategorija žymi sąlyginį jaustimąsi savimi dainuojant: „*Labai priklauso nuo dainos kurią dainuoju, jei patinkanti daina – jaučiuosi lengviau <...> būna dainų, kur dainuoju ir visiškai jos nejaučiu, nesijaučiu savimi.*” (P4); „*Tikriausiai dažniausiai jaučiuosi savimi, jei dainuoju tai kas man patinka.*” (P7). Tiriamųjų atsakymai rodo, kad joms didžiausią įtaką jaustis savimi dainuojant daro tinkamas dainos pasirinkimas. Galima daryti prielaidą, kad šios solistės pasižymi dideliu emociniu jautrumu ir atsakingai renkasi repertuarą, siekdamos užtikrinti savo psichologinę gerovę ir saugią saviraišką dainavimo metu. Šioje kategorijoje išsiskyrė ir trečioji subkategorija, žyminti tai, jog viena tiriamoji nesijaučia savimi dainuodama: „*<...> nesijaučiau jaukiai ir savimi lyginant save su bedraamžiais, pavyzdžiui per koncertus muzikos mokykloj.*” (P1). Šis atsakymas rodo neigiamą patirtį dainuojant koncertų metu, kurią galimai lemia savikritika arba patirtis girdint kitų žmonių kritiką, socialinis spaudimas, žalinga konkurencija, lyginimasis su kitais. Šie veiksniai dažnam paaugliui gali daryti neigiamą įtaką, net atgrasyti nuo, ypač viešo, dainavimo. Tai pabrėžia saugios ir palaikančios aplinkos svarbą, kuri leistų stiprinti pasitikėjimą savimi, saugią saviraišką.

Trečioji kategorija yra skirta aptarti paauglių unikalumo ir talentų atradimui dainavime. Analizuojant atsakymus išryškėjo, jog dalis tiriamųjų suvokia savo unikalumą per vokalinius talentus, balso stiprumą: „*<...> savo balsą atrandu, vis išmokstu naujų dalykų. Balsas kitoks, ne kaip visų, unikalus.*” (P2); „*Balso stiprumas. Galiu padainuoti „stipresnes” dainas vokaliai.*” (P3); „*Savo balsą. Pajaučiau koks jis yra įvairus ir, kad galiu išdainuoti tokias natas ir taip stipriai, kaip niekada nemaniau, jog sugebu.*” (P8). Savojo unikalumo suvokimas per vokalinius talentus ir balso savybes rodo, kad tokiu būdu dainavimas stiprina jų savivertę ir leidžia save realizuoti vokaline veikla, leidžia atrasti savitus gebėjimus, kurie formuoja autentiškumą. Antroji subkategorija skirta tirti informantes, kurios atranda save per gebėjimą įnešti autentišką savitumą į dainos interpretaciją: „*Unikalumą jaučiu labiausiai, kai parodau save per savo kūrybos žodžius.*” (P3); „*<...> muzikos išjautimas, gilus dainos pajautimas.*” (P4); „*<...> dainuodama aš galiu parodyti pasauliui kitokį požiūrį į jį <...>*” (P5), arba per savo talentus ir kūrybinį unikalumą: „*<...>kai pavyzdžiui dainuoji vieną dainą, bet jų yra šimtai versijų ir ta versija, kurią sudainuoji, na tai ir gaunasi unikalų <...>*” (P1). Tai leidžia joms dainavimo metu išreikšti bei atrasti savo unikalų tapatumą bei talentus. Šie atsakymai pabrėžia, kad dainavimas skatina paauglių savirealizaciją, suteikdama erdvę kūrybinei saviraiškai, savo talentų ir gebėjimų atradimui bei tobulinimui. Analizuojant unikalumo ir talentų atradimą dainavime, susiformavo trečioji subkategorija, žyminti asmenines paauglių savybes, kurias jos atranda bei ugdo dainavimo metu. Išryškėjo savybės, padedančios dainavimo mokymuisi, taip pat savirealizacijai ir

psichologiniam atsparumui: „<...> užsispyrimas, <...> užsidegimas, noras <...> kantrybė ir koncentracija <...>” (P1); „Kantrybė, drąsa, užsispyrimas <...>” (P6); „Tikėjimas savyje, vidinė stiprybė.” (P2); „<...> ugdomi kantrybė ir pasitikėjimas savimi” (P3); „Užsispyrimas.” (P4); „Gebėjimas komunikuoti su žmonėmis, gebėjimas bendrauti su publika.” (P5); „<...> kur kas daugiau ryžto ir noro tobulėti <...>” (P7). Trečioji subkategorija išryškino asmenines paauglių savybes, tokias kaip užsispyrimas, kantrybė, drąsa, pasitikėjimas savimi ir komunikacijos gebėjimai, kurios, ugdomos per vokalinę veiklą, ne tik palengvina dainavimo mokymąsi, bet ir stiprina psichologinį atsparumą bei skatina savirealizaciją, formuoja autentiškumą ir emocinę gerovę ir kitose gyvenimo srityse.

Taigi, tyrimas atskleidė, kad dainavimas daro įtaką paauglių psichologinei gerovei ir savirealizacijai, nes jis leidžia išlieti neigiamas emocijas, reguliuoti nuotaikas ir skatinti teigiamas emocijas, taip ugdydamas emocinį intelektą ir psichologinį atsparumą. Jaustis savimi dainuojant padeda saugi ir jauki aplinka, geras santykis ir ryšys su mokytoju. Tai esminė priemonė paauglių tapatybės formavimuisi, pasitikėjimui savimi, nors ir gali priklausyti nuo tinkamo dainos pasirinkimo, ar yra ribojama savikritikos. Unikalumo ir talentų atradimas per dainavimą, kūrybinę saviraišką ir asmenines stiprybes auginą savivertę, skatina kūrybiškumą ir ugdo užsispyrimą, drąsą, kas yra savirealizacijos pagrindas. Apibendrinant galima pasakyti, kad dainavimas veikia kaip terapinis ir kūrybinis įrankis, formuojantis paauglių emocinę gerovę, asmeninį augimą, psichologinį atsparumą, savirealizacijos raišką.

Ryšio ir santykio su mokytoju svarba. Atsižvelgiant į tai, kad mokytojo ir mokinio santykis yra reikšmingas mokymosi procesui, interviu metu buvo siekiama ištirti, kokį ryšį su savo mokytoja turi solistės ir nustatyti susijusius veiksnius, aplinkybes, lemiančias šio ryšio sukūrimą bei kaip tai veikia jų savirealizaciją pamokoje. Informančių buvo klausiama *Ar jaučiate ryšį su savo mokytoja? Įvardinkite mokytojo savybes, kurios jums padeda juo pasitikėti, užmegzti ryšį?* Išanalizavus atsakymus išsiskyrė 2 kategorijos: *Ryšys su mokytoju* ir *Mokytojo savybės, skatinančios pasitikėjimą ir ryšį*. Šios išsidalino į 6 subkategorijas. Pirmosios kategorijos: *Stiprus ir artimas ryšys; Vidutinis ar besiformuojantis ryšys* bei antrosios kategorijos: *Draugiškas, neformalus bendravimas; Nuoširdumas ir supratimas; Kantrybė ir pozityvus požiūris į klaidas; Motyvacija ir aiškus vadovavimas* (žr. 9 lentelę)

9 lentelė. Ryšio ir santykio su mokytoju svarba

Ryšys su mokytoju	Jaučiamas/ artimas ryšys	„Taip, jaučiu.“ (P2) „Jaučiu <...>“ (P3) „Jaučiu ryšį ir ypatingai todėl, nes savo mokytoją pažįstu nuo trijų metų.“ (P4) „Taip jaučiu.“ (P5) „Jaučiu <...>“ (P6) „Jaučiu.“ (P7) „Jaučiu <...>“ (P8)
	Vidutinis ar besiformuojantis ryšys	„<...> nėra, kad aš jaučiu labai stiprų ryšį, kaip būna su kitais mokytojais. Jaučiu atsirandantį, gal tiesiog laiko dar reikia, neseniai lankau.“ (P1)
Mokytojo savybės, kuriančios pasitikėjimą ir ryšį.	Draugiškas, neformalus bendravimas	„<...> jaunatviška kalbėsena <...> kitos mokytojos nesako „jo, all good“ pavydžiui. Toks bendravimas man yra labai jaukus, be jokio formalumo ir laisvas <...> jaučiuosi lyg kalbėčiau su drauge, tai padeda ir užmegzti ryšį ir atsipalaiduoti, ypač kai pradėjau lankyti ir dar buvo šiek tiek baisu.“ (P1) „Mūsų santykis draugiškas labai.“ (P5) „<...> gera nuotaika, draugiškas santykis, pajuokavimai.“ (P7) „<...> mokytojos geros emocijos, lengvumas, ji visada atsipalaidavusi, niekada nebūna pikta, griežta per daug.“ (P8)
	Nuoširdumas ir supratimas	„<...> mokytoja turi kantrybės ir nepasako visko griežtai, o nuoširdžiai padeda ir nesmerkia <...>“ (P3) „<...> pasakymas „tiesiai šviesiai“, su nuoširdumu ir rūpesčiu.“ (P4) „<...> supranta kas man vyksta, supranta, ką išgyvenu nenuvertina mano sunkumų, nepaverčia jų vaikiškais ar nesvarbiais.“ (P5)

	Kantrybė ir pozityvus požiūris į klaidas	„Mokytoja visada padeda. Jeigu padarau klaidą, mokytoja išaiškina labai aiškiai ir gali mokytis iš savo klaidų.” (P2) „<...> kai mokytoja priima viską draugiškai, be agresijos ir tada nebaisu klysti yra drąsos tobulėti.” (P3) „<...> galiu laisvai klysti ir tai nėra blogas dalykas, mokytoja padeda man, motyvuoja.” (P6) „Mokytoja mane išmokė į klaidas žiūrėti pozityviai, kaip į gerą dalyką, nes tada gali atkreipti dėmesį ir tobulėti, nebebijau daryti klaidų, netgi džiaugiuosi jomis.” (P7)
	Kiti veiksniai	„Minimalus amžiaus skirtumas <...> jeigu kažkuo pasidalinu, dažnai sulaukiu palaikymo ir supratimo, nes mokytoja neseniai yra pati mokiusis gimnazijoje bei supranta visą tą jaunimo „slangą”. ” (P5)

Ryšys ir geras santykis su mokytoju yra itin svarbus mokymosi procesui, kuriantis saugią, motyvuojančią ir palaikančią aplinką, skatinančią tobulėti, kurti ir eksperimentuoti. Ryšys su mokytoju leidžia jaustis laisvai pamokoje, jaustis įvertintu, gerbiamu ir suprastu. Tai skatina ne tik sėkmingą vokalinį progresą, tačiau ugdo ir pasitikėjimą savimi bei padeda laisvai save realizuoti vokalinėje veikloje. Geras santykis su mokytoju gali būti pagrindinis veiksnys, lemiantis mokymosi sėkmę ir kokybę. Atlikus tyrimą apie santykį su mokytoju, jaučiamą ryšį ir savybes, skatinančias pasitikėjimą juo, išaiškėjo, jog beveik visos, 7 iš 8 informančių jaučia ryšį su savo dainavimo mokytoja. Šį faktorių gali lemti tai, jog šios paauglės lanko dainavimo pamokas dvejus – trejus metus ir per šį laiką yra užmezgusios gerą santykį bei ryšį su savo mokytoja. Viena informantė įvardino ryšį kurianti: „<...> nėra, kad aš jaučiu labai stiprų ryšį, kaip būna su kitais mokytojais. Jaučiu atsirandantį, gal tiesiog laiko dar reikia, neseniai lankau.” (P1). Šis atsakymas diktuoja, jog mergaitė dainavimo pamokas lanko ganėtinai trumpą laiką ir jaučiamas užsimezgantis ryšys.

Antroje kategorijoje aptiriamos mokytojo savybės, kuriančios ryšį bei gerą tarpusavio santykį. Paauglės išskyrė, jog ryšį padeda kurti jų mokytojos laisvas, jaukus, draugiškas ir neformalus bendravimas bei pozityvumas: „<...> jaunatviška kalbėsena <...> kitos mokytojos nesako „jo, all good” <...> Toks bendravimas man yra labai jaukus, be jokio formalumo ir laisvas <...> jaučiuosi lyg kalbėčiau su drauge <...>” (P1); „<...> gera nuotaika, draugiškas santykis, pajuokavimai.” (P7); „<...> mokytojos geros emocijos, lengvumas, ji visada atsipalaidavusi, niekada nebūna pikta, griežta

per daug.” (P8). Informančių atsakymai rodo, kad šios mokytojos savybės kuria jaukią, neįpareigojančią atmosferą, nesukeliančią nerimo. Dažnai, dainavimas pasižymi emociniu jautrumu, todėl nesėkmės, technikos spragos ar naujo repertuaro atlikimas gali sukelti nejaukumo, pažeidžiamumo jausmą bet kokio amžiaus asmenims, o ypač paaugliams. Todėl šios mokytojos savybės gali atsispindėti ir mokiniuose – pamokos metu, paauglės gali drąsiai jaustis, draugiškai ir jaukiai bendrauti, atspindėti mokytojos pozityvumą, laisvumą, geras emocijas ir tai padeda jų emocinei raiškai bei vokaliniam progresui. Informantės taip pat išskyrė ir kitas mokytojos savybes, kurios skatina jų emocinę gerovę ir tobulėjimą, kaip kantrybė ir pozityvus požiūris į klaidas: „Mokytoja visada padeda. <...> ” (P2); „<...> kai mokytoja priima viską draugiškai, be agresijos ir tada nebaisu klysti yra drąsos tobulėti.” (P3); „<...> galiu laisvai klysti ir tai nėra blogas dalykas, mokytoja padeda man, motyvuoja.” (P6); „Mokytoja mane išmokė į klaidas žiūrėti pozityviai, kaip į gerą dalyką, nes tada gali atkreipti dėmesį ir tobulėti, nebebijau daryti klaidų, netgi džiaugiuosi jomis.” (P7). Šie teiginiai parodo, kad mokytojos kantrybė ir pozityvus požiūris į klaidas ne tik palengvina mokymosi procesą, bet, taip pat ir skatina paauglių psichologinį atsparumą nesėkmėms, ugdo emocinį intelektą ir augina savivertę, saugumo jausmą, motyvaciją, kuria saugią ir palaikančią aplinką. Požiūris, jog klaidos yra gerai, nes iš jų mokomasi, kuria saugią erdvę klysti, taip pat formuoja sveiką ir naudingą požiūrį į klaidas, tokiu būdu kuriant lengvumą ugdymo procese ir skatinant progresą per malonias patirtis. Apklausos metu išryškėjo ir dar vienas informantės atsakymas, jog paauglei svarbus mokytojos amžius bei supratimas, palaikymas : „Minimalus amžiaus skirtumas <...> jeigu kažkuo pasidalinu, dažnai sulaukiu palaikymo ir supratimo, nes mokytoja neseniai yra pati mokiusis gimnazijoje bei supranta visą tą jaunimo „slangą”. ” (P5). Šis atsakymas leidžia suprasti, jog minimalus amžiaus skirtumas ir panašus kultūrinis kontekstas skatina emocinį artumą, paauglės saviraišką ir pasitikėjimą. Tai parodo, kad mokytojos gebėjimas empatiškai įsitraukti į paauglių patirtis stiprina mokymosi proceso efektyvumą ir ryšį, tai ypač pasireiškia kūrybinėje aplinkoje, kur svarbus saugumo jausmas.

Taigi, ryšys ir geras santykis su mokytoju yra grindžiamas draugišku, neformaliu, pozityviu bendravimu, kantrybe, pozityviu požiūriu į klaidas ir empatija. Šios savybės yra ypač svarbios paauglių dainavimo mokymosi procesui, kuriančios saugią motyvuojančią aplinką, skatinančios vokalinį progresą, savirealizaciją, emocinį intelektą bei atsparumą. Šios mokytojo savybės mažina stresą, nejaukumą. Taip pat jaunas mokytojo amžius palengvina tarpusavio supratimą ir komunikaciją bei skatina autentišką saviraišką. Mokytojo gebėjimas formuoti pozityvų požiūrį į klaidas, gali turėti esminį poveikį paauglių savirealizacijai ne tik dainavimo pamokose, tačiau ir kitose gyvenimo srityse.

DISKUSIJA

Dainavimo poveikis paauglių savirealizacijai neformaliojo vokalinio ugdymo kontekste yra svarbi, tačiau Lietuvoje vis dar nepakankamai ištyrinėta tema, tad lyginti tyrimų rezultatus sudėtinga. Šio tyrimo išvados rodo, kad dainavimas prisideda prie paauglių emocinės raiškos, psichologinės gerovės, tapatybės formavimosi ir savirealizacijos bei patvirtina tarptautinių tyrimų rezultatus: Neal-Barnett ir kt. (2019) nustatė, kad muzika, įskaitant dainavimą, padeda paaugliams reguliuoti emocijas ir mažinti stresą, o tai sutampa su šio tyrimo išvadomis apie dainavimo terapinį potencialą, ypač per emocijų išliejimą ir atsipalaidavimą. Taip pat Knoerl ir kt. (2022) pabrėžė, kad muzikinė veikla skatina emocinį intelektą ir augina savivertę, o tai patvirtina šio tyrimo rezultatus, rodančius, jog dainavimas stiprina paauglių pasitikėjimą savimi ir kūrybinę saviraišką.

Nepaisant teigiamo dainavimo poveikio paauglių savirealizacijai ir emocinei raiškai, tyrime išryškėjo iššūkiai, susiję su dainavimo praktika, o tai atitinka šio tyrimo įžvalgas apie netinkamo vokalinio ugdymo ar socialinio spaudimo (pvz., lyginimosi su kitais per koncertus), ypač paauglystės metu keliamas emocines ir fizines traumas. Šios įžvalgos pabrėžia pedagogo kompetencijų svarbą.

Socialiniai tinklai, tokie kaip „YouTube“ ir „TikTok“, gali daryti įtaką paauglių emocinei gerovei bei motyvacijai dainuoti. Rezultatai rodo, kad šių platformų naudojimas dainavimo tikslais skatina paauglius tobulėti (*„<...> noriu kuo greičiau tobulėti ir daryti progresą, kai pamatau „Youtube“ ar „TikTok“ kažką dainuojant, užsimanau ir aš taip pabandyti“*), tačiau, taip pat, gali kelti spaudimą „vytis tendencijas“, taip keliant riziką pažeisti, pertempti balsą. Tai atitinka Aktepe ir kt. (2022) išvadas, kurios pabrėžia probleminio interneto naudojimo rizikas paauglių psichologinei būklei. Šiame magistro darbe pateikti tyrimo duomenys rodo, kad dainavimas gali veikti kaip priešnuodis socialinių tinklų daromam spaudimui, nes leidžia paauglėms atrasti savo unikalumą ir išreikšti emocijas, mažindamas socialinių medijų keliamą nerimą.

Paauglių familiarumas su savirealizacijos sąvoka priklauso nuo amžiaus ir patirties. Atsižvelgiant į ribotą paauglių familiarumą su savirealizacijos sąvoka, būtina stiprinti švietimą mokyklose apie savirealizacijos reikšmę, skatinant sąmoningą refleksiją šiuo klausimu.

Apibendrinant, tyrimas patvirtina dainavimo poveikį paauglių savirealizacijai per emocinę raišką, kūrybiškumą ir psichologinį atsparumą. Tačiau būtina tobulinti pedagogų kompetencijas, kurti palankią ugdymo aplinką bei šviesti apie savirealizaciją, kad šis potencialas būtų maksimaliai išnaudotas.

IŠVADOS

Tyrimo rezultatais buvo atskleista reikšminga dainavimo nauda paauglių emocinei, psichologinei ir socialinei raidai. Paaiškėjo, kad dainavimas neformaliojo ugdymo kontekste yra veiksmingas įrankis, padedantis paaugliams formuoti savo tapatumą, stiprinti savivertę ir reguliuoti emocijas, taip prisidedant prie jų savirealizacijos.

Išsiaiškinta, kad dainavimas leidžia paauglėms išreikšti tiek teigiamas, tiek neigiamas emocijas, mažina stresą ir stiprina psichologinį atsparumą. Paaiškėjo, kad dainavimo pamokos veikia kaip terapinė priemonė, padedanti išlieti jausmus, atpažinti ir reguliuoti nuotaikas, taip ugdant emocinį intelektą. Ištirta, kad dainavimas skatina kūrybinę saviraišką ir autentiškumo jausmą, padėdamas paauglėms atrasti savo tapatumą. Individualios dainavimo pamokos suteikia erdvę eksperimentuoti, atrasti unikalius vokaličius talentus ir asmenines stiprybes, tokias kaip kantrybė, užsispyrimas ar gebėjimas komunikuoti scenoje, kurie prisideda prie savirealizacijos ir asmeninio augimo.

Nustatyta, jog neformaliojo vokalinio ugdymo aplinka, pasižyminti lankstumu, jaukumu ir saugia atmosfera, yra itin palanki paauglių savirealizacijos raiškai. Tyrimo metu išryškėjo mokytojo vaidmens svarba – draugiškas, neformalus bendravimas, kantrybė ir pozityvus požiūris į klaidas kuria pasitikėjimu grįstą ryšį, kuris motyvuoja paaugles drąsiai reikšti save ir tobulėti. Taip pat nustatyta, kad materialiosios ir nematerialiosios aplinkos veiksniai, tokie kaip jauki studijos erdvė ar teigiama emocinė atmosfera, stiprina paauglių psichologinę gerovę ir skatina vokalinį progresą.

Tyrimas atskleidė, kad paauglių familiarumas su savirealizacijos sąvoka skiriasi priklausomai nuo amžiaus ir patirties, tačiau net ir nesąmoningai, jos realizuoja save per dainavimą. Tai pabrėžia švietimo svarbą, siekiant didinti paauglių sąmoningumą apie savirealizacijos procesą ir jo reikšmę. Dainavimas, kaip savirealizacijos priemonė, padeda paaugliams ne tik atrasti savo balsą tiesiogine prasme, bet ir įveikti paauglystės iššūkius, tokius kaip nesaugumo jausmas ar socialinis spaudimas, kloti pamatus emocinei brandai ir profesiniam kryptingumui ir savirealizacijai.

Ištirta, kad dainavimas neformaliojo vokalinio ugdymo procese yra daugialypė priemonė, skatinanti paauglių savirealizaciją per emocinę raišką, kūrybinį tobulėjimą ir psichologinės gerovės stiprinimą. Tyrimo rezultatai pabrėžia neformaliojo ugdymo potencialą formuojant palankią aplinką paauglių asmenybės raidai ir rekomenduoja toliau plėtoti tokio pobūdžio programas, stiprinant pedagogų kompetencijas ir švietimą apie savirealizacijos svarbą.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Aidukas, R. (2017). Mokinio balsą tausojančio dainavimo mokymo principai. In R. Girdzijauskienė (Red.), *Dainavimas be sienų: Vokalinio ugdymo tradicijos ir inovacijos* (p. 43–48). Klaipėdos universiteto leidykla.
- Akishina, E. M., ir kt. (2022). Influence of competitive activity on the development of self-realization among adolescents. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 11(2), 672–680. 10.11591/ijere.v11i2.22361
- Bacys, T. (2013). Paauglių priklausomybė nuo socialinių tinklų internetinėje erdvėje. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, 7, 9–23. 10.15388/STEPP.2013.0.1390
- Barkauskienė, R. (2023). *Kada asmenybės pokyčiai paauglystėje yra psichikos sveikatos problemų ženklas?* Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Psichologijos instituto Raidos psichopatologijos tyrimų centras.
- Bartoševičienė, V. (2019a). Psichosocialinė raida. *Visuotinė lietuvių enciklopedija*.
- Bartoševičienė, V. (2019b). Saviraiška. *Visuotinė lietuvių enciklopedija*.
- Bartoševičienė, V. (2021). Poreikių hierarchija. *Visuotinė lietuvių enciklopedija*.
- Bennett, G. (2017). The Science of Singing: A Voice Lesson from Anatomy and Physiology. *The Research and Scholarship Symposium (2013-2019)*. Cedarville University.
- Bitinas, B., Rupšienė, L., Žydžiūnaitė, V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija: vadovėlis vadybos ir administravimo studentams*. Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė.
- Chapman, J. L., & Morris, R. (2023). *Singing and teaching singing: A holistic approach to classical voice* (4th ed.). Plural Publishing.
- Cohen, A. (2018). Singing. *Foundations in Music Psychology*.
- Deutsch, D. (1984). The Psychology of Music. *Journal of Music Theory*.
- Faber, A., & Mazlish, E. (2010). *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk* (30th anniversary ed.). Scribner.
- Fang, X. (2019). Helping adolescents develop self-realization using art therapy. *Life Research*, 2(2), 59–63. 10.12032/life2019-0425-002
- Frühholz, S., & Belin, P. (Eds.). (2019). *The Oxford Handbook of Voice Perception*. Oxford University Press.
- Garcia, I., & O'Neil, J. (2021). Anxiety in adolescents. *The Journal for Nurse Practitioners*, 17(1), 49–53. 10.1016/j.nurpra.2020.08.021

- Gebhardt, R. M. (2016). The adolescent singing voice in the 21st century: Vocal health and pedagogy promoting vocal health (Publication No. 10294627). ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Gedgaudaitė, L. (2017). Solinio dainavimo mokymo metodikos raida. In *Dainavimas be sienų: Vokalinio ugdymo tradicijos ir inovacijos* (p. 5–10). Klaipėda: Vokalinio ugdymo tradicijos ir inovacijos.
- Girdzijauskienė, R., Jankevičienė, Ž., & Rimkutė-Jankuvienė, S. (Sud.). (2017). *Dainavimas be sienų: Vokalinio ugdymo tradicijos ir inovacijos*. Klaipėdos universitetas.
- Gómez, M. ir kt. (2020). Using mobile devices for educational purposes in compulsory secondary education to improve student's learning achievements. *Sustainability*, 12(9), 3724. 10.3390/su12093724
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education* (Vol. 1). D. Appleton and Company.
- Hallan, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, 28(3), 269–289. 10.1177/0255761410370658
- Januškevičienė, L. (2022). Septyni iš dešimties Lietuvos paauglių yra susidūrę su smurtu – daugiausia psichologiniu. *Spectrum*.
- Jaques-Dalcroze, É. (1907–1914). *Méthode Jaques-Dalcroze* (Vols. 1–5).
- Joubert, S. (2025). Exploring Different Singing Styles: Classical vs. Pop vs. Jazz. *London Singing Institute*.
- Jucevičiūtė-Bartkevičienė, V. (2010). *Vokalinio ugdymo ypatumai: metodinė priemonė*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
- Jucevičiūtė-Bartkevičienė, V. (2015). Vaikų vokalinis ugdymas ikimokykliniame amžiuje. *Lietuvos edukologijos universitetas*.
- Kalpokienė, V. (2005). Paauglių raida ir psichikos sutrikimai: Ego psichologijos požiūris. *Psichologija*, 31, 75–85.
- Kardašienė, A. (2018). Bendrojo ugdymo mokyklų chorų veiklos ypatumai: pedagogų požiūrio analizė. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 48(2), 10–15.
- Kardašienė, A. (2023). Gimnazijos įtraukiosios kultūros kūrimas neformaliaja muzikine veikla. *Socialiniai mokslai, Edukologija (S 007)*. 10.15388/vu.thesis.534

- Knoerl, R., ir kt. (2022). Exploring the feasibility of a mindfulness-music therapy intervention to improve anxiety and stress in adolescents and young adults with cancer. *Journal of Pain and Symptom Management*, 63(6), 88. 10.1016/j.jpainsymman.2021.06.016
- Kob, M. ir kt. (2011). Analysing and Understanding the Singing Voice: Recent Progress and Open Questions. *Current Bioinformatics*, 6(3), 362–374. 10.2174/157489311796904709
- Kodály, Z. (1943). *Ének-zene tanításának módszertana*.
- Kušlevič-Veršekienė, D., Pukinskaitė, R. (2009). Paauglių emocinis intelektas: Psichosocialinių sunkumų, stresinių gyvenimo įvykių bei demografinių charakteristikų analizė. *Socialinis darbas*, 8(1).
- Levitin, D. J. (2006). *This Is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession*. Penguin Press.
- Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas (2011 m., su pakeitimais 2021 m. rugsėjo 14 d. Nr. XIV-568 ir 2022 m. birželio 28 d. Nr. XIV-910).
- Neal-Barnett, A., ir kt. (2019). Evaluation of the effectiveness of a musical cognitive restructuring app for Black inner-city girls: Survey, usage, and focus group evaluation. *JMIR Formative Research*, 7(6), e11310. 10.2196/11310
- Neformaliojo švietimo koncepcija (atnaujinta 2023 m.).
- Nietzsche, F. (1889). *Götzen-Dämmerung, oder, Wie man mit dem Hammer philosophirt*. C. G. Naumann.
- Orton, A., & Pitts, S. E. (2018). Adolescent perceptions of singing: exploring gendered differences in musical confidence, identity and ambition. *Music Education Research*, 21(1), 40–51. 10.1080/14613808.2018.1507019
- Paauglystė. (2021). Valstybinė teismo psichiatrijos tarnyba prie SAM.
- Pascale, L. (2005). The power of simply singing together in the classroom. *Music Education Research*, 9(1), 1–15.
- Peckham, A. (2010). *The contemporary singer: Elements of vocal technique*. Berklee Press Publications.
- Raguotienė, G. ir kt. (2023). Terapiniai tradicinio muzikavimo aspektai nėštumo, gimdymo ir pogimdyminiu laikotarpiu. *Tautosakos darbai*, 66, 153–169. 10.51554/TD.23.66.09
- Restrepo A. ir kt. (2020). Problematic internet use in children and adolescents: associations with psychiatric disorders and impairment. *BMC Psychiatry*, 20, 252. 10.1186/s12888-020-02640-

- Ross, D. A. ir kt. (2020). Adolescent Well-Being: A Definition and Conceptual Framework. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 67(4), 472–476. 10.1016/j.jadohealth.2020.06.042
- Sakalytė, J. (2017). Dainos mokymosi procesas. In Girdzijauskienė, R. ir kt. (Red.), *Dainavimas be sienų. Vokalinio ugdymo tradicijos ir inovacijos* (p. 43–48). Klaipėdos universiteto leidykla.
- Santos, S. S. ir kt. (2019). Singing Style, Vocal Habits, and General Health of Professional Singers. *International Archives of Otorhinolaryngology*, 23(4), e446. 10.1055/s-0039-1693140
- Sapolsky, R. M. (2017). *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*. Penguin Press.
- Sondaitė, J. ir kt. (2010). The research of coherence, self-esteem and future orientation peculiarities of 16-18 years old adolescents. Pranešimas Europos paauglystės tyrimų asociacijos konferencijoje, Mykolo Romerio universitetas.
- Truskauskaitė-Kunevičienė, I., ir kt. (2014). Pozityvios jaunimo raidos komponentų sąsajos su pasitenkinimu gyvenimu, psichologiniu atsparumu bei internaliais ir eksternaliais sunkumais. *Socialinis darbas*, 13(1), 62–75. 10.13165/SD-14-13-1-06
- Vaičiulienė, A. (2010). *Paauglio psichologija*. In V. Bartoševičienė (Red. 2018), *Visuotinė lietuvių enciklopedija*.
- Vaičiūnienė R. (2016). *Empirinio metodo taikymo galimybės ir naujų sprendimų paieška mokant dainuoti*.
- Vainauskienė, T. (2012). Virgilijaus Noreikos dainavimo mokykla: Veiksniai, genezė, metodikų koreliacija. *Lietuvos muzikologija*, 13.
- Valstybės duomenų agentūra. (2023). Skaitmeninė ekonomika ir visuomenė Lietuvoje. Valstybės duomenų agentūra.
- Velička, E. (2017). Lietuvių folkloras pasaulio muzikos horizontuose. In Girdzijauskienė, R. ir kt. (Red.), *Dainavimas be sienų. Vokalinio ugdymo tradicijos ir inovacijos* (p. 43–48). Klaipėdos universiteto leidykla.
- Velička, E. (2021). Meninis ugdymas. Muzika. Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas.
- Vildžiūnienė, R. (2017). Kaip ir kodėl dainavo lietuviai? In Girdzijauskienė, R. ir kt. (Red.), *Dainavimas be sienų. Vokalinio ugdymo tradicijos ir inovacijos* (p. 43–48). Klaipėdos universiteto leidykla.
- Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R., & Massarat, N. (2022). Teens, social media and technology 2022. Pew Research Center.

- Wang, K. (2024). The impact of social media on teenagers. *Communications in Humanities Research*, 24(1), 111–116. 10.54254/2753-7064/24/20231539
- Welch, G. F. (2005). Singing as communication. In D. Miell, R. MacDonald, & D. Hargreaves (Eds.), *Musical Communication* (pp. 239–259). Oxford University Press.
- Welch, G. F., Kayes, G. (2016). Can Genre Be “Heard” in Scale as Well as Song Tasks? An Exploratory Study of Female Singing in Western Lyric and Musical Theater Styles. *Journal of Voice*, 31(3), 260.e1–260.e12. 10.1016/j.jvoice.2016.09.015
- Yamamoto ir kt. (2022). Analysis and detection of singing techniques in repertoires of J-POP solo singers. *The 23rd International Society for Music Information Retrieval (ISMIR 2022)*.
- Želvienė, P., & Daniūnaitė, I. (2022). Stresas ir atsparumas paauglystėje (STAR-A). Vilniaus universitetas, Psichotraumatologijos centras.
- Žukauskienė, R. (2012). *Raidos psichologija*. Margi raštai.