

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS INSTITUTAS

DONATAS BLANKA

**ĮSISĄMONINTO DĖMESINGUMO METODO POVEIKIO
GALIMYBĖS MUZIKOS PAMOKOJE**

MAGISTRO DARBAS

Darbo vadovas
doc. dr. Vytautas Žalys

Šiauliai, 2019

BAIGIAMOJO DARBO SAŽININGUMO DEKLARACIJA

Patvirtinu, kad mano, Donato Blankos, magistro darbas tema „Įsisąmoninto dėmesingumo metodo poveikio galimybės muzikos pamokoje“ yra originalus autorinis darbas, mano paties atliktas savarankiškai. Darbas nebuvo pateiktas ar naudotas jokioje kitoje mokymo įstaigoje. Darbe nėra plagijavimo, sukčiavimo ar kitų mokslo etikos pažeidimų.

(vardas, pavardė)

(parašas)

Blanka D. Įsisąmoninto dėmesingumo metodo poveikio galimybės muzikos pamokoje: magistro darbas / vadovas doc. dr. Vytautas Žalys; Šiaulių universitetas, Edukologijos institutas, Muzikos pedagogikos katedra. – Šiauliai. – 70 p.

SANTRAUKA

Šiuolaikinė visuomenė pasižymi sparčiais pokyčiais ir naujovių gausa. Visi šie pokyčiai ir specifikos kelia iššūkius mokytojams ir mokslininkams. Per paskutinius dešimtmečius tarp pedagogų dramatiškai išaugo susidomėjimas įsisąmonintu dėmesingumu pagrįstų programų skirtų mokiniams ir mokytojams skaičius. Šiame darbe sudaroma prielaida įsisąmoninto dėmesingumo metodą panaudoti muzikos pamokoje. Darbo tikslas - įvertinti įsisąmoninto dėmesingumo metodo poveikio galimybes muzikos pamokoje. Šiam tikslui pasiekti, išskelti uždaviniai: atskleisti teorinį įsisąmoninto dėmesingumo metodo aspektą; atskleisti įsisąmoninto dėmesingumo raiškos ypatumus vidurinėsios vaikystės pagrindinio muzikinio ugdymo procese; parengti įsisąmoninto dėmesingumo metodo taikymo modelį ir išvadas. Tyrimo objektas yra įsisąmoninto dėmesingumo metodo poveikio galimybės muzikos pamokoje. Tyrimas atliktas privačioje pradinėje mokykloje su 3 klasės moksleiviais. Galimam poveikiui nustatyti buvo naudojamas kvaziekperimentas, iš dalies struktūruotas interviu ir vaikų įsisąmoninto dėmesingumo skalė (CAMM).

Išanalizavus mokslinę literatūrą, išryškėjo įsisąmoninto dėmesingumo nauda švietime, rasti šio metodo sąlyčio taškai su muzikiniu ugdymu ir pradiniu muzikos ugdymo turiniu vidurinėsios vaikystės charakteristikos kontekste. Kvaziekperimentui įgyvendinti buvo paruošta 8 pamokų, trukusių 4 savaites, muzikos pamokų programa. Ji sudaryta pagal mokslinius tyrimus ir ekspertų rekomendacijas. Atlikus šį eksperimentą ir apibendrinant mokinių, mokytojos interviu atsakymus ir CAMM testo rezultatus, galima teigti, kad įsisąmonintas dėmesingumas daro teigiamą poveikį mokiniams muzikos pamokose. Per šį muzikos pamokų ciklą vaikai lengvai įsitraukė į ID muzikos pamokos veiklas, sustiprino savo gebėjimus tiek klausymo, tiek dainavimo, tiek muzikavimo kartu veiklose būnant susikaupus, atskleidžiat savo kūrybiškumą menų srityje, platinant muzikinių patyrimų spektrą, mokydami įsiklausyti, suvokti ir pajusti muzikos kūrinio keliamas menines emocijas, gilinant prasmingesnę santykį su muzika ir puoselėjant atlikimo gebėjimus. Be to, vaikai kartu su klasės mokytoja pastebėjo teigiamus pokyčius savęs suvokimo, motyvacijos, susikaupimo, kitų supratimo ir tarpusavio santykių srityse.

Blanka D. Impact of the Mindfulness Method on Activity in Music Lesson: Music Education Master's thesis / supervisor assoc. doc. dr. Vytautas Žalys; Šiauliai University, Educational Institute, Department of Music Education. – Šiauliai. – 70 p.

SUMMARY

Modern society is characterized by rapid changes and abundance of innovations. All these changes and specificities are challenging for teachers and researchers. Over the past decades, increased the number of educators interested in Mindfulness-based programs for students and teachers. This thesis assumes that this method could be used in music lessons. The aim of the thesis is to evaluate the possibilities of the Mindfulness method in the music lesson. For this aim tasks were raised: to reveal the theoretical aspect of the method; to reveal the peculiarities of Mindfulness in the process of the fundamental musical education of the middle childhood; to develop a model and conclusions for the application of a method. The object of the research is the possibilities of the influence of the Mindfulness method in the music lesson. The study was conducted in a private primary school with 3rd grade students. Quasi-experiment, partially structured interviews, and Child and Adolescent Mindfulness Measure scale (CAMM) were used to determine the potential impact.

After analyzing the scientific literature, the benefits of the Mindfulness method in education have been highlighted, touch points of this method with the music lesson process and the initial content of music education were found in the context of the middle childhood characteristics. For the quasi-experiment, 4 weeks music program containing 8 lessons was prepared. It was based on research and expert advice. After completing this experiment and summarizing the responses of pupils, teacher interviews and CAMM test results, it can be said that the Mindfulness method has a positive impact on pupils in music lessons. During this music lesson cycle, children easily got involved in Mindfulness music lesson activities, strengthened their abilities both in listening, singing, and playing together, revealing their creativity in the arts, spreading the spectrum of musical experiences, learning to listen, perceive and feel emotions emerging while listening to music, deepening a more meaningful relationship with music and fostering performance. In addition, children, along with the class teacher, have noted positive changes in self-awareness, motivation and concentration, in the understanding of others, and in mutual relationships.

TURINYS

ĮVADAS	6
1. TEORINIS ĮSISĄMONINTO DĖMESINGUMO METODO ASPEKTAS.....	8
1.1. Įsisąmoninto dėmesingumo metodo samprata.....	8
1.2. Įsisąmoninto dėmesingumo metodas psichopedagogikos kontekste.....	13
1.3. Įsisąmoninto dėmesingumo metodo ir muzikinio ugdymo muzikos pamokoje dermė	23
2. ĮSISĄMONINTO DĖMESINGUMO RAIŠKOS YPATUMAI VIDURINIOSIOS VAIKYSTĖS PAGRINDINIO MUZIKINIO UGDYMO PROCESĖ.....	26
2.1. Vidurinėsios vaikystės (7-11 metų) charakteristika	26
2.2. Įsisąmoninto dėmesingumo integravimo galimybės pagrindiniame muzikos ugdymo turinyje.....	28
2.3. Įsisąmoninto dėmesingumo metodo taikymo modelis muzikos pamokoje	31
3. ĮSISĄMONINTO DĖMESINGUMO METODO POVEIKIO GALIMYBIŲ MUZIKOS PAMOKOMS TYRIMAS	35
3.1. Tyrimo metodologija	35
3.1.1. Tyrimo strategija ir logika	35
3.1.2. Tyrimo metodų ir instrumentų pagrindimas	36
3.1.3. Tyrimo imtis ir etika	39
3.1.4. Kvaziekperimento organizavimas.....	40
3.2. Tyrimo duomenų rezultatai ir jų analizė.....	41
3.2.1. Mokinių atsakymų analizė.....	41
3.2.2. Klasės mokytojos atsakymų analizė	48
3.2.3. Mokinių CAMM skalės rezultatų analizė.....	55
IŠVADOS	58
LITERATŪRA	60
PRIEDAI	64

IVADAS

Darbo aktualumas. Tiek tėvai, tiek vaikų darželio auklėtojai ir mokytojai pastaruoju metu pastebėjo, kad vaikai iš esmės pasikeitė - šiandien mokykloje mokosi išmaniųjų technologijų karta. Ryškiausi šios kartos bruožai: nesugebėjimas susikaupti, trumpas dėmesio išlaikymo laikas, nerimas, stresas, vartotojiškas mąstymas, daugybė veiklų vienu metu (Targamadze ir Šimelionienė, 2015). Labai svarbu atrasti efektyvių metodų, kurie padėtų vaikams lengviau mokytis, atskleisti savo stipriąsias savybes ir susikoncentruoti į esminius gyvenimo dalykus. Įsisąmonintas dėmesingumas [angl. mindfulness] yra vienas iš būdų, galintis padėti nuraminti mokinių protus. Mokslininkų susidomėjimas įsisąmonintu dėmesingumu pagrįstų intervencijų nauda mokyklose nesustodamas auga, o tuo tarpu šio metodo populiarumas mokyklose auga tiesiog eksponentiškai. Įsisąmonintu dėmesingumu pagrįstas programos remia valstybės, steigiasi vis daugiau organizacijų vykdančių šių programų plėtros misijas mokyklose. Išskiriami pagrindiniai įsisąmoninto dėmesingumo taikymo privalumai mokiniams: sumažėja nerimas, depresija, stresas, nedėmesingas elgesys, atsiskaitymų baimė, geriau įsisavinamos akademinės žinios, tobulėja socialiniai įgūdžiai, emocijų valdymas, gerėja psichologinė gerovė. Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose vis daugiau dėmesio skiriama emocinio intelekto lavinimui. Šiandien emocinis intelektas yra nemažiau svarbus nei akademiniai pasiekimai. Lietuvoje tai ypatingai svarbu, nes statistika šiuo atžvilgiu negailėstinga – kas trečias (31 proc.) mokinys mokykloje jaučiasi vienišas, kas trečias (31 proc.) - nepritampa, dar daugiau (34 proc.) teigia, kad mokykloje jaučiasi nejaukiai, ne savo vietoje (Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija, 2018). Pastarieji jausmai tiesiogiai susiję su emociniu intelektu, kuris formuojasi dar mokykliniame amžiuje ir lemia tolimesnę asmenybės raidą. Deja, Lietuvoje emocinio intelekto lavinimo priemonės dar tik įtraukiamos į ugdymą. Tuo tarpu, įsisąmonintas dėmesingumas naudingas ne tik kaip atskira programa ar užsiėmimai, bet ir kaip universalus metodas taikytinas įvairiose pamokose. Muzikos pamoka yra viena iš disciplinų, į kurią būtų galima integruoti įsisąmoninto dėmesingumo metodą. Taip leidžia manyti užsienio mokslininkų atlikti tyrimai, kurie analizuoja muzikinių veiklų ir įsisąmoninto dėmesingumo suderinamumą (Falter, 2016).

Išryškėja darbo **problema**, formuluojama klausimu: kokios galėtų būti įsisąmoninto dėmesingumo metodo poveikio galimybės muzikos pamokoje?

Tyrimo tikslas – įvertinti įsisąmoninto dėmesingumo metodo poveikio galimybes muzikos pamokoje.

Tyrimo objektas – įsisąmoninto dėmesingumo metodo poveikio galimybės muzikos pamokoje.

Tyrimo uždaviniai:

- 1) atskleisti teorinį įsisąmoninto dėmesingumo metodo aspektą;
- 2) atskleisti įsisąmoninto dėmesingumo raiškos ypatumus vidurinėsios vaikystės pagrindinio muzikinio ugdymo procese;
- 3) parengti įsisąmoninto dėmesingumo metodo taikymo modelį ir išvadas.

Tyrimo metodai: kvaziekperimentas, mokslinės literatūros analizė, iš dalies struktūruotas interviu, vaikų ir paauglių įsisąmoninto dėmesingumo skalė (CAMM).

Darbo struktūra: įvadas, trys skyriai, išvados, literatūros sąrašas ir priedai.

1. TEORINIS ĮSISĄMONINTO DĖMESINGUMO METODO ASPEKTAS

1.1. Įsisąmoninto dėmesingumo metodo samprata

Termino „mindfulness“ oficialaus vertimo į lietuvių kalbą nėra, todėl šiame darbe terminas buvo verčiamas mėginant nenukrypti nuo Kabat-Zinn (cit. pagal Baer ir kt., 2004) angliško apibrėžimo. Šiame darbe bus naudojamas terminas „įsisąmonintas dėmesingumas“, kaip lietuviškas atitikmuo angliškam terminui „mindfulness“.

Įsisąmonintas dėmesingumas [angl. Mindfulness] (toliau - ĮD) – psichologinis procesas, kurio metu yra susigrąžinamas dėmesys ir patiriamas buvimas dabartiniame momente. Ši būseną gali būti praktikuojama per meditaciją arba kitas praktikas (Kabat-Zinn, 2013). Tai neutralus tęstinis esamojo laiko momento įsisąmoninimas, padedantis atpažinti savo mintis, jausmus ir elgesį tuo pat metu, kai jis atsiranda, nepereinant į įprastas automatines reakcijas (Neverauskas, 2018). Trumpai tariant, tai yra dėmesio valdymas ir išorinės bei vidinės realybės įsisąmoninimas.

Oksfordo žodynas (2014) pateikia tokį ĮD apibrėžimą – tai mentalinė būseną, kuri pasiekama koncentruojant dėmesį į dabarties momentą ir tuo pačiu metu ramiai stebimi ir priimami atsirandantys vidiniai jausmai, mintys ir kūno pojūčiai (Leland, 2015).

J. Neverauskas (2018) teigia, jog pats ĮD, kaip procesas, yra daugelio senų dvasinių/religinių tradicijų dalis. Budizmo tradicijoje ĮD yra neatskirama, integrali kelio, suprantant kentėjimo priežastis ir sumažinant, nutraukiant kentėjimą, dalis. ĮD kilmė yra *sati* – vienas esminių elementų Budistų tradicijose, kurios pagrindas yra *Zen*, *Vipassana* ir Tibeto meditacijos technikos (Nisbet, Matthew, 2017). Pritaikant ĮD terminą Vakarų kultūrai jis buvo susiaurintas ir supaprastintas. Jame neliko vietos religijai ar mistikai (Neverauskas, 2018). Moksliniuose, psichologiniuose šaltiniuose ĮD dažniausiai apibūdinamas kaip dėmesio sutelkimas į esamą momentą neteisiant ir priimant visa tai, su kuo susiduriama tame momente (Kabat-Zinn, cit. pagal Baer ir kt., 2004).

Anot Kabat-Zinn (2003), ĮD - tai gebėjimai, kuriuos turi dauguma žmonių, ir nors kiekvieno ĮD gebėjimai yra skirtingi, jie gali būti lavinami. Geresni ĮD gebėjimai siejasi su geresne emocine būkle, geresniais savireguliacijos įgūdžiais (Brown, Ryan, 2003), stipresne empatija santykiuose (Dekeyser ir kt., 2008) bei apskritai geresne psichine sveikata (Keng ir kt., 2011). Labiausiai žinomos asmenybės, populiariusios ĮD Vakarų pasaulyje, yra: Thích Nhất Hạnh, Herbert Benson, Jon Kabat-Zinn, ir Richard J. Davidson.

Pasak J. Neverausko (2018), norint geriau suprasti, kas yra ĮD, reikia suvokti, kaip veikia žmogaus smegenys. Jis išskyrė kelis smegenų veikimo principus:

- turi didelį jautrumą grėsmės, maisto, dauginimosi galimybės ieškojimui;
- sukuria neigiamus sąlyginius refleksus;

- išfiltruoja informaciją, kad ji atitiktų įsitikinimus;
- daro mąstymo klaidas (viskas arba nieko, generalizavimas, katastrofizavimas, minčių skaitymas, ateities spėjimas);
- sprendimus daro besiremdamas ne dabarties, bet praeities patirtimi;
- veikia autopilotu;
- „Pulti-Bėgti-Sustingti“ reakcijos;
- diskomforto vengimas;
- troškimas to, ką mes vertiname kaip malonumus.

Tuo tarpu apibūdinamas ĮD sudedamąsias dalis, prof. J. Neverauskas (2018) išskiria šiuos principus:

- Dėmesio valdymas:
 - įsisąmoninimas kur dėmesys yra;
 - sąmoningas apsisprendimas, kur norime, kad jis būtų;
 - sąmoningas dėmesio nukreipimas link norimo objekto;
 - dėmesio išlaikymas (dėmesio „nuklydimas“ pastebėjimas ir grąžinimas prie norimo objekto).
- Įsisąmoninimas (realybės matymas su kuo mažiau mąstymo klaidų ar iškraipymų).

Kur naudojamas ĮD metodas. Klinikinėje psichologijoje ir psichiatrijoje nuo 1970-ųjų buvo išvystyta daugybė terapinių programų paremtų ĮD, kurios padeda gydyti įvairius psichologinius sutrikimus (Harrington ir kt., 2015). ĮD praktikavimas buvo pradėtas taikyti, norint sumažinti depresijos simptomus, stresą, pyktį ir netgi gydant priklausomybę nuo narkotinių medžiagų (Khoury ir kt., 2015). Pirmasis tai padarė prof. Kabat-Zinn, sukurdamas ĮD paremtą streso įveikos [angl. Mindfulness-Based Stress Reduction] (MBSR) (Kabat-Zinn, 1982) programą, kuri vėliau paskatino ir kitų ĮD paremtų terapijų atsiradimą.

Įsisąmoninimu grįstos terapijos naudojamos atskirų sutrikimų atvejais (Neverauskas, 2018):

- valgymo sutrikimų;
- nerimo sutrikimų;
- seksualinių disfunkcijų;
- piktnaudžiavimo alkoholiu ir cheminėmis medžiagomis;
- šeimos santykių problemų;
- lėtinio skausmo;
- vėžio ir kt. somatinių ligų simptominiame gydyme.

Programos, paremtos Kabat-Zinn ir kitais panašiais modeliais, pradėtos naudoti mokyklose, kalėjimuose, ligoninėse, veteranų pagalbos centruose ir kitose aplinkose. Taip pat ir labai įvairiose srityse: „sveikas senėjimas“, svorio reguliavimas, sportinis pasiruošimas, pagalba vaikams su specialiais poreikiais, pagalba motinoms perinataliniu laikotarpiu.

Klinikiniai tyrimai parodė, kad ĮD teikia tiek fizinę, tiek psichinę naudą įvairių kategorijų pacientams, taip pat sveikiems suaugusiems ir vaikams (Tomlinson ir kt., 2018). Tyrimai taip pat parodė, kad nerimas prisideda prie įvairių psichinių susirgimų pradžios, o ĮD paremtos metodikos reikšmingai sumažina nerimo požymius (Gu ir kt., 2015). Be to, ĮD praktikavimas gali būti naudojamas, kaip prevencinė priemonė, norint išvengti psichinės sveikatos problemų atsiradimo (Cheng, 2016).

Štai kelios populiariausios ĮD programos (Neverauskas, 2018):

- ĮD pagrįstas streso valdymas [angl. Mindfulness-based stress reduction (MBSR)]. Programoje, kuri yra 8 savaites (kartais ilgiau) trunkanti, struktūruota, programa, suteikianti žinias ir įgūdžius, reikalingus formaliam ir neformaliam ĮD praktikavimui su tikslu palengvinti fizinę ir emocinę sveikų žmonių ir ligonių, sergančių įvairiomis ligomis, būklę;
- ĮD pagrįsta kognityvinė terapija [angl. Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)];
- ĮD praktikų mokymas organizacijose [angl. Mindfulness in organizations];
- ĮD tėvystė/motinytė – [angl. Mindful parenting];
- ĮD valgymas „MB-EAT“ [angl. Mindfulness based eating awareness training];
- ĮD grįsta atkryčio prevencija [angl. Mindfulness based relapse prevention].

Pasak J. Neverausko (2018), ĮD terapijos keičia gyvenimus, keisdama mintis, elgesį, emocijas, kūno pojūčius, santykį su pasauliu ir savimi:

- Dėmesingumas ir koncentracija (galimybė koncentruoti ir sąmoningai valdyti dėmesį).
- Savo minčių, emocijų/jausmų ir kūno pojūčių įsisąmoninimas (galime panaudoti savo neurofiziologinius resursus geriausiu būdu ir daryti išmintingus sprendimus remdamiesi gerai įsisąmoninta informacija).
- Sugebėjimas būti dabartyje.
- Sugebėjimas decentruotis (galimybė „pamatyti“ savo mintis, jausmus ir kūno pojūčius tarsi iš šalies, neįsitraukiant į skausmingą kentėjimą ir tuo būdu palikti resursų išmintingesniems sprendimams).
- Sugebėjimas pripažinti, priimti realybę, neprisirišant ir neteisiant (tai suteikia galimybę matyti kuo objektyvesnę informaciją).
- Gebėjimas „paleisti“ (atsiranda įgūdžiai panaudoti fiziologinius fenomenus (pavyzdžiui, kvėpavimą)).

- Galimybė funkcionuoti „buvimo“, o ne tik „darymo“ režime. Gebėjimas tiesiog „(iš)būti“ tuo metu, nesiekiant jokio specialaus tikslo ar būsenos (atsipalaidavimo, laimės) gali labai padėti susidūrus su realiomis išorinėmis ar vidinėmis problemomis.
- Savo kūno ir kūno pojūčių pripažinimas/priėmimas. Tai suteikia galimybę suvokiant realybę sąmoningiau nuspręsti, ką norime daryti toliau.

Praktika. J. Neverauskas (2018) teigia, kad ID yra psichologinis fenomenas (savybė), kuri apibūdinama kaip viso dėmesio sutelkimas į esamą patirtį kiekvieną sekančią akimirką [angl. on a moment-to-moment basis] arba dėmesio sutelkimas ypatingu būdu: tikslingai, į esamą momentą, nevertinant arba tam tikras visaapimantis, nevertinantis, orientuotas į dabarties momentą įsisąmoninimas, kai kiekviena mintis, pojūtis ar jausmas dėmesio lauke yra pripažįstamas/priimamas toks, koks jis yra.

ID praktikavimo esmė yra dėmesio grąžinimo į dabartinį momentą proceso tobulinimas. ID grįstų praktikų siekiai:

- Suvokti realybę tokią, kokia ji yra, nebūtinai įsitraukiant į “darymo” režimą.
- Suvokti savo vidinę realybę (mintis, emocijas, elgesį, fizinius pojūčius).
- Priimti/pripažinti išorinę ir vidinę realybę.
- Mokėjimas sutelkti dėmesį į norimus reiškinius ir išlaikyti jį (nuolat grįžtant).

Literatūroje yra išskiriamos kelios pagrindinės ID meditacijų technikos (Wilson, Jeff, 2014):

- **Kvėpavimas.** Šis metodas yra naudojamas sėdint ant kėdės arba sukryžiuvus kojas ant grindų ar pagalvėlės su ištiesta nugara. Rekomenduojama užmerkti akis ir sutelkti dėmesį arba į kvėpavimo proceso keliamus pojūčius nosyje, arba pilvo judesius, kai įkvepiama ir iškvepiama. Atliekantis šią meditaciją žmogus neturi bandyti kontroliuoti savo kvėpavimo. Jis paprasčiausiai turi stebėti savo natūralaus kvėpavimo procesą/ritmą. Pradedant naudoti šią techniką, dėmesys dažnai pabėga į kitas mintis ar asociacijas. Kai tai nutinka, svarbu tai pastebėti ir su priėmimo jausmu, be jokio savęs vertinimo grąžinti dėmesį į kvėpavimą.
- **Kūno skenavimas.** Šios meditacijos metu dėmesys yra nukreipiamas į įvairias kūno vietas, pastebint savo pojūčius, atsirandančius dabartiniame momente.
- **Dėmesio sutelkimas** į garsus, pojūčius, mintis, jausmus ir veiksmus, vykstančius dabarties momente. Vieną populiariausių šios praktikos pratimų pristatė prof. Kabat-Zinn (2003 m.) savo ID grįstoje streso įveikos programoje [angl. Mindfulness-based Stress Reduction, MBSR] – tai dėmesingas razinos valgymas. Šio pratimo metu razina yra ragaujama kuo lėčiau ir dėmesingiau.

Razinos pratimo elementai:

- *Matymas, lietimasis (tekstūros, lietimasis pojūčių suvokimas).*
- *Klausymas.*
- *Uostymas (esamo kvapo, jo stiprumo ar nebuvimo kuo pilnesnis suvokimas).*
- *Pojūčiai burnoje tik įsidėjus.*
- *Čiulpimo, kramtymo pojūčiai.*
- *Rijimo pojūčiai.*
- *Pojūčiai po/pasekmės.*
- **Kitos technikos.** ĮD galima naudoti visose įmanomose veiklose, todėl yra sukurta daugybė pratimų, tokių kaip vaikščiojimo meditacija, kurios metu yra stebimi kūno judesiai ir kūno pojūčiai.

Patirtis, įgautas pratimų metu, galima ekstrapoliuoti į kitas gyvenimo sritis. Pavyzdžiui:

– Balansavimas pozoje tampa galimas tik nebūnant sustingus, bet nuolat „atnaujinant“ stovėseną. Taip ir gyvenime, balanso suradimas tai procesas, o ne jo pabaiga.

– Dėmesingai įsisąmonintas perėjimas iš vieno pratimo/pozicijos į kitą suteikia galimybę mokytis būti esamame laike net ir turint intenciją keisti situaciją. Žmonės dažnai daro priešingai: pereinamuose laikotarpiuose praranda esamojo laiko pajautimą ir įsisąmoninimą, nes koncentruojasi į tai kas bus, o ne kaip į norimą vietą patekti (Neverauskas, 2018).

ĮD padeda mąstymo žievės ir migdolinio kūno konkurencijoje:

- Minčių, jausmų, kūno pojūčių, elgesio įsisąmoninimas.
- Emocinės reakcijos priėmimas be (savęs) kaltinimo ir stebint.
- Buvimas atleidžiu teisėju sau.
- Dėmesio įsisąmoninimas ir valdymas.
- Išminties pauzė.
- Pasirinkimo valdymas.

Taigi, ĮD – psichologinis procesas arba mentalinė būseną, kuri pasiekama koncentruojant dėmesį į dabarties momentą ir tuo pačiu metu ramiai stebimi ir priimami atsirandantys vidiniai jausmai, mintys ir kūno pojūčiai. Geresni ĮD gebėjimai siejami su geresne emocine būkle, geresniais savireguliacijos įgūdžiais, stipresne empatija santykiuose bei apskritai geresne psichine sveikata. Klinikinėje psichologijoje ir psichiatrijoje nuo 1970-ųjų buvo išvystyta daugybė terapinių programų paremtų ĮD, kurios padeda gydyti įvairius psichologinius sutrikimus: sumažina depresijos simptomus, stresą, pyktį ir netgi gydo priklausomybę nuo narkotinių medžiagų. ĮD terapijos keičia gyvenimus, keisdama mintis, elgesį, emocijas, kūno pojūčius, santykių su pasauliu ir savimi. Pagrindinės ĮD meditacijų technikos: kvėpavimas, kūno skenavimas, dėmesio sutelkimas.

1.2. Įsisąmoninto dėmesingumo metodas psichopedagogikos kontekste

ĮD mokyklose. 2012 Ohajo kongresmenas Tim Ryan išleido knygą „ĮD tauta“ [angl. „A Mindful Nation“] ir gavo 1 milijoną dolerių valstybės paramos mokyti ĮD mokyklose (Pickert, 2014). „Mindful Kids“ yra valstybės remiama, ne pelno siekianti organizacija, įsteigta Majamyje 2011 m. Šios organizacijos veikla - mokyti vaikus ĮD tiek valstybinėse, tiek privačiose mokyklose. Pirminis jų uždavinys yra pedagogų ir vaikų priežiūros paslaugų teikėjų apmokymai, kad vaikai būtų mokomi ĮD kasdienėje veikloje. 2000 m. ĮD paremta programa vaikams „The Inner Kids“ buvo pristatyta valstybinių ir privačių mokyklų mokymo programose didžiojoje Los Andželo dalyje. „MindUp“ - mokykloms parengta programa, kuriai vadovavo Goldie Hawn fondas, skirta mokyti moksleivius savireguliacijos ir dėmesingai susikoncentruoti dėl geresnių akademinų pasiekimų. Pastarąjį dešimtmetį „MindUp“ apmokė daugiau nei 1000 mokytojų nuo Arizonos iki Vašingtono mokyklų.

Taip pat „The Holistic Life“ fondas, ne pelno siekianti organizacija, sukūrė mokykloms skirtą ĮD programą, pavadintą „Mindful Moment“. Šioje programoje kasdien dalyvauja apie 350 mokinių „Robert W. Coleman“ pradinėje mokykloje ir apie 1300 mokinių „Patterson Park“ vidurinėje mokykloje Baltimorėje, Merilande. „Patterson Park“ vidurinėje mokykloje „Mindful Moment“ programoje kartu su mokiniais dalyvauja visa mokyklos administracija. Užsiėmimai vyksta po 15 minučių dienos pradžioje ir pabaigoje.

Pagal „The New York Times“, naujausias ĮD proveržis Europoje įvyko 2019 m. 370 Anglijos mokyklų mokiniai pradėjo praktikuoti ĮD pamokų metu. Tai tyrimo, siekiančio pagerinti mokinių psichinę sveikatą, dalis. Šios mokyklos dirba su psichikos ekspertais, kad išmokytų atsipalaidavimo technikų, kvėpavimo pratimų ir kitų metodų, padedančių valdyti emocijas. Programos tikslas yra iširti, kokie metodai geriausiai veikia jaunimą šiame greit besikeičiančiame pasaulyje. Vaikai bus supažindinami su psichinėmis problemomis, gerove ir laime jau nuo pirmųjų mokyklos klasių. Ši iniciatyva prasidėjo praėjus keliems mėnesiams po Nacionalinės Sveikatos Tarnybos pateikto tyrimo, kuriame nurodyta, jog 2017 m. Anglijoje 1 iš 8 vaikų, kurių amžius nuo 5 iki 19 metų, sirgo psichinėmis ligomis.

ĮD švietime. Švietimo institucijose, pradinėse ir vidurinėse mokyklose vis labiau plinta ĮD praktikos. Šis procesas buvo priskirtas kontempliatyviems pokyčiams švietime, kurie pradėjo vykti šio tūkstantmečio pradžioje (Ergas ir Todd, 2016). ĮD programos mokyklose yra skirtos ugdyti ramybės ir atsipalaidavimo jausmą mokinių ir mokytojų tarpe, kurti dėmesingus tarpasmeninius santykius, kurių pagrindas atjauta ir empatija (Davidson ir kt., 2012). Taip pat, ĮD mokyklose praktikuojamas sumažinti mokinių nerimą ir stresą (Hobby ir Jenkins, 2014). Remdamiesi plačia meta-analize, mokslininkai teigia, kad ĮD programos dera su XXI amžiaus

švietimo tikslais ir su sparčiai besikeičiančiu pasauliu bei rūpestingo ir įsipareigojusio piliečio įvaizdžiu. ID programos taikymai švietimo sistemose atskleidžia naudą mokinių dėmesingumo, susikoncentravimo, emocijų valdymo, kūrybingumo ir problemų sprendimo įgūdžių tobulinime (Zenner, 2014). Ergas ir Todd (2013 m.) teigia, kad šios srities vystymasis nuo tūkstantmečio pradžios suteikė ne tik įvairias galimybes, bet ir iššūkius, kurie susiję su budizmo ir ID sekularizacija bei matavimo procesais.

Renshaw ir Cook (2017 m.) teigia, kad mokslininkų susidomėjimas ID pagrįstų intervencijų nauda mokyklose auga stabiliai. Tuo tarpu ID populiarumas mokyklose auga tiesiog eksponentiškai. Nepaisant to, kad tyrinėjimų, susijusių su ID, yra palyginti nedaug, ypač su jaunais moksleiviais, ši praktika švietime jau yra naudojama. Santykinai neseniai papildytas diskursas apie mokyklose esančias mokinių nesėkmės problemas tampa vis populiariesnis dėl jo potencialo pagerinti mokinių socialinę, emocinę, elgesio ir mokymosi kognityvinę kontrolę, taip pagerinant akademinis rezultatus (Eklund ir kt., 2017). Tyrėjai ir edukatoriai yra susidomėję, kaip ID gali suteikti optimalias sąlygas mokiniams tobulinti asmeninius įgūdžius ir akademinis pasiekimus. Dabartiniai ID tyrimai švietime yra riboti, tačiau gali padėti praplėsti supratimą apie potencialią naudą mokiniams mokyklose ir vėlesnėse mokymosi įstaigose.

ID pamokose yra pradėtas mokyti kaip daug žadantis naujas mokymo įrankis jauniems mokiniams. Pasak Choudhury ir Moses (2016), nors ribotos ir tam tikrais atvejais kontraversiškos sekuliarios ID programos turi ambicingus tikslus tobulinti mokinių dėmesingumą, jos padeda spręsti skurdo ir nusikalstamumo problemas rizikos vaikų ir jaunimo tarpe (Choudhury ir Moses, 2016). Naujausiuose moksliniuose tyrimuose, susijusiuose su besimokančiais mokytojais ir mokiniams skirtomis ID praktikomis, atsiranda įtampa dėl rytietiško praktikų perorientavimo į vakarietiškas mokyklas moraliniu atžvilgiu. Renshaw ir Cook (2017 m.) teigia, kad ID programos, ne taip, kaip dauguma šiuolaikiškų mokykloms pritaikytų intervencijų, kurios turi labai aiškius teorinius aspektus, yra kildinamos iš rytietiško religinių tradicijų. Kai kurie mokyklų vadovai yra susirūpinę šių praktikų įgyvendinimu, o tėvai kai kuriais atvejais neleidžia savo vaikams dalyvauti ID programose dėl savo religinių įsitikinimų. Šiuo metu ID intervencijos vis labiau priimamos tiek pradinėse, tiek vidurinėse mokyklose, nes ID praktikos, ypatingai santykiuose su sudėtingais vaikais, užpildo kritinę nišą - tai leidžia matyti pasaulį, kuriame žmonės gali keistis, tapti gailėstingesni, atsparesni, reflektyvūs ir dėmesingi, pasaulį, turintį perspektyvią ateitį (Choudhury ir Moses, 2016). Švietime ir toliau besivystant ID, etinės pasekmės išliks kontraversiškos, nes bendrinės ID intervencijų naudos ir rezultatai daugiausia orientuoti į individualius ir vidinius pasiekimus, o tuo tarpu Budizmo – į globalią žmonių ryšio idėją.

Atlikti tyrimai taip pat atskleidžia ryšį tarp ID ir dėmesio. Pavyzdžiui, Lee, Rosa ir Miller (2009) teigia, kad nerimas gali pakenkti dėmesingumui ir skatinti emociškai reaktyvų elgesį, kuris

trukdo gerų mokymosi įgūdžių vystymuisi. Todėl galima teigti, kad didesnis ID lygis turėtų tiesiogiai koreliuoti su mažesniu nerimu (Semple, 2009). Jie atliko atsitiktinės atrankos būdu pagrįstą vaiko pažinimo terapijos tyrimą (MBCT-C), kurio išvados atskleidė, jog ID padeda valdyti nerimą pradinių mokyklų vaikams, o programos dalyviams sumažėjo dėmesingumo problemų. Be to, L. Flook (2010 m.) atskleidė, kaip 8 savaitių ID programa buvo įvertinta atsitiktinėje ir kontrolinėje mokyklos aplinkoje bei įvertino dėmesingumo praktikų poveikį vykdomosioms funkcijoms pradinių klasių vaikams. L. Flook (2010) tyrime tėvai ir mokytojai atliko testus, kurių rezultatų išvados parodė, jog ID programos gali būti asocijuojamos su vaiko elgesio reguliavimo tobulinimu. Šios perspektyvos yra vertingas duomenų šaltinis, atsižvelgiant į tai, kad globėjai ir pedagogai kasdien bendrauja su vaikais įvairiais būdais. Pasak Eklund, Omalley ir Meyer (2017 m.), ID pagrįstų praktikų su vaikais, tėvais ir mokytojais tyrimai turėtų paskatinti mokykloje dirbančius specialistus pasinaudoti šiomis programomis. Taip pat, Zenner, Herrnleben-Kurz ir Walach (2014 m.) savo tyrime teigia, kad atlikta analizė rodo, jog ID pagrįstos intervencijos vaikams ir jaunimui yra pajėgios padidinti kognityvinius gebėjimus mokymesi. Įvairių ID pagrįstų programų populiarumas nenustodamas auga tiek mokslininkų, tiek praktikų tarpe.

Taigi, ID pagrįstų intervencijų praktikavimas Vakaruose nesustodamas auga, nors jo efektyvumas mokyklų programose vis dar tiriamas. Moksliniai tyrimai teigia, kad ID metodai yra veiksmingi gerinant psichinę sveikatą suaugusiųjų tarpe, tačiau kol kas atlikta nedaug kontroliuojamų tyrimų tiriant jų veiksmingumą jaunų žmonių tarpe (Kuyken ir kt., 2013). Nors daugelis esamų tyrimų įrodo ID tinkamumą mokiniams ir mokytojams, reikia atlikti daugiau tyrimų, susijusių su jos poveikiu mokinių gerovei ir psichinei sveikatai.

Nauda. Rašant darbą išanalizuota daugybė mokslinių tyrimų apie ID ir jo poveikį mokiniams. Pagal ID poveikio matricą sudaryta lentelė (žr. 1 lent.), kurioje apibendrintai galima matyti sritis, kuriose mokslininkų tyrimuose užfiksuotas teigiamas įsisąmoninto dėmesingumo poveikis bei tyrimus atlikę autoriai.

Sritys, kurių gerinimui naudojamas ID

Poveikio sritys	Elementai	Tyrėjai
Psichologinė būseną ir bendrą savijautą	Pyktis. Depresija. Stresas. Gera nuotaika ir savijauta, miegas.	Napoli, Krech , Holley (2005), Joyce ir kt. (2010), Lau ir Hue (2011), Semple ir kt. (2010), Beauchemin, Hutchins ir Patterson (2008), Zylowska (2008), Biegel ir kt. (2009), Mendelson ir kt. (2010), Wall (2005), Lau ir Hue (2011), Bootzin and Stevens (2005)
Elgesio ir dėmesio sutrikimai	Dėmesio sutrikimo ir hiperaktyvumo sindromas. Kitos su elgesiu susijusios problemos.	Napoli, Krech , Holley (2005), Schonert-Reichl ir Lawlor (2010), Joyce ir kt. (2010), Semple ir kt. (2010), Schonert-Reichl ir Hymel (2007), Flook ir kt. (2010), Zylowska (2008).
Emocinis intelektas	Savęs supratimas, emocijų valdymas, motyvacija, socialiniai santykiai.	Wall (2005), Broderick ir Metz (2009), Hennelly (2011), Saltzman ir Goldin (2008), Beauchemin, Hutchins ir Patterson (2008), Flook ir kt. (2010).
Poilsis	Atsipalaidavimas, nusiramimas.	Wall (2005).
Akademiniai pasiekimai	Akademinės žinios.	Beauchemin, Hutchins ir Patterson (2008).

Šaltinis: sudaryta pagal Wear, 2012, adaptuota autoriaus

Iš lentelės matyti, kad ID gali daryti poveikį daugeliui esminių sričių vaiko gyvenime:

- *Psichologinė būseną arba sveikata* – svarbus veiksnys, apimantis vaiko emocinį ir intelektualinį vystymąsi bei socialinių ryšių su kitais raidą ir formavimąsi (Stenberg, 1988). Vienareikšmiškai apibrėžti psichologinės sveikatos sąvoką nėra lengva, tačiau jos reikšmingumas ankstyvame žmogaus amžiuje neabejotinai svarbus. Vis dažniau įrodoma, kad daugelis sutrikimų, nustatomų suaugusiems gali prasidėti vaikystėje, todėl vaikų psichologinė savijauta, gali būti vienas iš besiformuojančio sutrikimų indikatorių (Zaborskis, Makari ir Žemaitienė, 2002). Kaip matoma, labai svarbu skirti atitinkamą dėmesį vaiko psichologinei sveikatai. Stresas ir įtampa neigiamai veikia mokinio psichologinę būseną. Kadangi gera vaiko psichologinė būseną mokykloje yra vienas iš esminių faktorių, lemiančių jo tolimesnį gyvenimą ir socialinę raidą visuomenėje

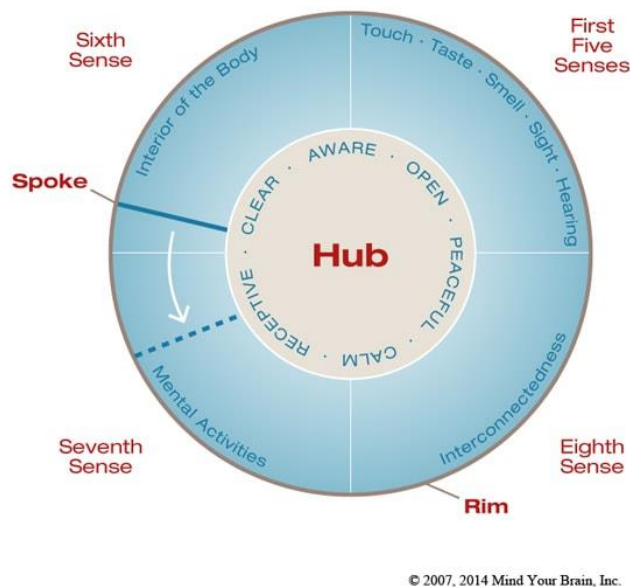
(Kirtiklytė ir Malinauskienė, 2011). Kaip rodo įvairių mokslininkų atlikti tyrimai, ID gali prisidėti prie veiksmų, lemiančių vaiko psichologinę būseną, gerinimo.

- *Elgesio ir dėmesio sutrikimai* – dažniausiai pasitaikantys sutrikimai vaikystėje – tai hiperaktyvus elgesys ir dėmesio sutrikimo sindromas. Esant šiems sutrikimams vaikams pasireiškia didesnis nei įprasta judrumas, sunkiai kontroliuojamas elgesys, poelgių impulsyvumas, kantrybės ir pastovumo veiklose trūkumas, negebėjimas atlikti pradėtų užduočių iki galo. Aktyvumo ir dėmesio sutrikimai neigiamai veikia vaiko psichosocialinę adaptaciją visuomenėje ir neigiamai veikia mokinių mokymosi pasiekimus. Hiperaktyvumas vaikui augant mažėja, tačiau impulsyvumas ir ypač dėmesio sutrikimas išlieka ir sukelia daug psichosocialinės adaptacijos sunkumų, ypač paaugliams ir suaugusiesiems (Hurtig ir kt., 2007). Mokslininkai Napoli, Krech & Holley (2005), Schonert-Reichl ir Lawlor (2010), Joyce ir kt. (2010) ir kt. įrodė, kad įsisąmonintas dėmesingumas gali sėkmingai prisidėti prie šių sutrikimų mažinimo. Svarbu paminėti, kad praktikoje įsisąmonintas dėmesingumas naudojamas kaip pagalbiniė alternatyvios medicinos priemonė gydant elgesio ir dėmesio sutrikimus. Ir daugelyje atliktų tyrimų (Hesslinger et al., 2002; Hirvikoski et al., 2011; Philipsen et al., 2007), kurių tikslas dėmesio sutrikimo sindromo ir hiperaktyvaus elgesio gydymas, įsisąmonintas dėmesingumas naudojamas kaip viena iš kompleksinių gydymo priemonių.
- *Emocinis intelektas* – paskutiniu metu vis labiau akcentuojama emocinio intelekto svarba asmenybės gyvenime. Švietimo sistemoje aktualus socialinis emocinis ugdymas, kuris padėtų užtikrinti vaikų psichikos sveikatą, o ugdymo procese įgytos žinios ir įgūdžiai tiesiogiai siejami su karjeros ir asmeninio gyvenimo sėkme. Taip pat yra patvirtinta, kad daugybė socialinių ir emocinių veiksmų daro įtaką ir pačiam mokymosi procesui. Neramus, sutrikęs ar blogai besijaučiantis mokyklos bendruomenėje vaikas, tai mokinys, kurio potencialas mokytis yra sumažėjęs (Valantinas, 2009). Pripažinta, kad sutrikimai, susiję su emocijų reguliavimu, sukelia daugybę psichologinių problemų tokių kaip pyktis, miego ar valgymo sutrikimai, įvairūs elgesio sutrikimai ar kenksmingų medžiagų vartojimas (Wear, 2012). Apžvelgti autorių (Broderick, Metz, 2009; Hennelly, 2011; Saltzman, Goldin, 2008; Beauchemin, Hutchins, Patterson, 2008; Flook ir kt., 2010) tyrimai paliudija, kad įsisąmoninto dėmesingumo praktikavimas teigiamai veikia su socialiniu ir emociniu intelektu siejamus gebėjimus.
- *Poilsis* – mokykloje mokiniai dažnai patiria sunkumų dėl didelių mokymosi krūvių. Pasak mokytojų, viena pagrindinių mokymo(si) veiklų organizavimo problemų yra mokymo ir mokymosi krūvio optimizavimas. Suprantama, kad nuolatinis darbas po kurio laiko lemia nuovargį, o nuolatinis ir intensyvus protinis darbas mokantis, kai poilsiui neskiriamas

pakankamas dėmesys, palaiptai pereina į nuovargį (Sketerskienė, Šurkšienė ir Žagminas, 2009). Todėl ypatingai svarbu ne tik sugebėti derinti darbą ir poilsį, bet ir mokėti tinkamai pailsėti, atsipalaiduoti, mokymosi proceso metu daryti trumpas ir efektyvias pertraukas. Tikriausiai vienas iš greičiausiai pasiekiamų ir momentiška veikiančių ID poveikių yra atsipalaidavimas ir poilsis. Todėl efektyvių pertraukų alternatyva galėtų būti įsisaugojimo dėmesingumo pratimai, kurių metu protas pailsi nuo rutininės veiklos.

- *Akademiniai pasiekimai* – tai mokymosi veiklos rezultatai, kuriuos parodo pedagogų vertinimai arba tam tikrų užduočių susijusių su mokymosi programa rezultatai. Tai yra vienas iš akademinės sėkmės rodiklių (Rakickienė, 2015).

Matavimai. Bandant išmatuoti ID, viskas priklauso nuo to, ar tirsime ID kaip būseną, ar kaip savybinį konstruktą. Tačiau prieš tai, svarbu išsiaiškinti ID veikimo principą. Šioje vietoje ypatingai padeda „Sąmoningumo ratas“. Tai yra sąmoningumo konstrukto modelis, kuris tampa labai naudinga, norint išspręsti ID matavimo problemą, nes sąmoningumas laikomas vienu pagrindinių ID aspektų (Siegel, 2016).



1 pav. Sąmoningumo ratas (Siegel, 2007; 2014)

Šis modelis turi branduolį arba centrą, kuris susideda iš sąmoningumo (galima sakyti ID) savybių: *priimantis, aiškus, dėmesingas, atviras, taikus, ramus būvis*.

Šis modelis yra pagrįstas šešiais faktoriais, kurie reprezentuoja sąmoningumo patyrimą, tuo pat metu sąmoningai patiriant rato išorėje esančius pojūčius. Šios frazės ir terminai, įskaitant, sąmoningumą, atvirumą patirčiai, mentalinę veiklą ir tarpusavio ryšį, yra potencialiai susijusios ir

naudojamas kaip vizualinis ID modelis. Dėmesys juda iš branduolio [angl. hub] ir nutiesia linijas [angl. spokes] į rato išorę. Ten atpažįstami ir priimami visi dirgikliai, kurie sudaro 8 pojūčius (skoni, kvapą, lytėjimą, matymą, girdėjimą, kūno pojūčius, mentalinę veiklą, tarpusavio ryšį).

ID, kaip savybiniai konstruktai. Pasak Brown (2007): „Sąmoningumo kokybė pasireiškia pačiose ID veiklose, kuriose tai yra sustiprinama, o ne izomorfiškai su jomis.“ Šiuo metu yra sukurta keletas ID matavimų, paremtų testavimu ir savybiniais konstruktais (Germer, 2005):

- *ID sąmoningumo aprašas (MAAS, [angl. Mindful Attention Awareness Scale]);*
- *Freiburgo ID aprašas (FMI, [angl. Freiburg Mindfulness Inventory]);*
- *Kentukio ID įgūdžių aprašas (KIMS, [angl. Kentucky Inventory of Mindfulness Skills]);*
- *Kognityvinė ir emocinė ID skalė (CAMS, [angl. Cognitive and Affective Mindfulness Scale]);*
- *ID klausimynas (MQ, [angl. Mindfulness Questionnaire]);*
- *Patikslintaa kognityvinė ir emocinė ID skalė (CAMS-R, [angl. Revised Cognitive and Affective Mindfulness Scale]);*
- *Filadelfijos ID skalė (PHLMS, [angl. Philadelphia Mindfulness Scale]).*

ID, kaip būsenos fenomenas. Pasak Bishop ir kt. (2006 m.), ID – tai tam tikras nesudėtingas, nevertinantis, į dabartį orientuotas dėmesingumas, kuriame kiekviena mintis, jausmas ar pojūtis, kuris patenka į dėmesio lauką, yra atpažintas ir priimtas toks, koks jis yra. Toronto ID skalė (TMS, [angl. The Toronto Mindfulness Scale]) matuoja ID, kaip būsenos fenomeną, kuris yra pažadinamas ir išlaikomas (Hick, 2010). ID būsenos skalė (SMS, [angl. The State Mindfulness Scale]) yra klausimynas su 21 klausimu, ID būsenos skale ir 2 subskalėmis (minčių ID būsenos, kūno ID būsenos) (Tanay ir Bernstein, 2013).

ID, kaip praktika. ID, kaip praktika yra apibūdinamas, kaip: „Dėmesio valdymo būdas, kuris yra kilęs iš Rytų meditacijos praktikų“ (Marlatt ir Kristeller, 1999) arba „Tam tikras būdas valdyti dėmesį: su tikslu, dabarties momente ir be vertinimo“. Pasak Steven F. Hick (2010 m.), ID, kaip praktika, susideda iš formalių ir neformalių meditacijos praktikų ir ne meditacijos praktikų. Formalus ID ar meditacija yra praktika, susidedanti iš dėmesio nukreipimo į kūną, kvėpavimą, pojūčius ar bet ką, kas atsiranda kiekviename momente. Neformalus ID yra kasdienis ID dėmesio taikymas (Hick, 2010). Ne meditacija pagrįsti pratimai yra specifiškai naudojami dialektinės elgsenos terapijai ir priėmimo ir atsidavimo terapijai.

Dvikomponentis ID modelis. Pirmasis ID komponentas - tai dėmesio savireguliacija, kuri išlaikoma tiesioginėje patirtyje. Tai suteikia galimybę labiau atpažinti mentalinius procesus dabarties momente. Antrasis ID komponentas yra apie greitą adaptaciją priklausomai nuo patyrimų

dabarties momente. Šią adaptaciją galima apibūdinti kaip smalsumą, atvirumą ir priėmimą (Bishop, 2006).

Šiame dvikomponenčiame modelyje, dėmesio savireguliacija (pirmasis komponentas) yra dėmesio gražinimas į dabartinį patyrimą – stebint ir dalyvaujant besikeičiančių objektų laukuose (mintys, jausmai, pojūčiai), nuo momento iki momento – valdant dėmesį. Dėmesys į patirtis (antrasis komponentas) yra apie smalsaus požiūrio į patiriamus objektus išlaikymą kiekvieną akimirką. Taip pat apie tai, kaip keliauja mintis, kai ji slysta iš dėmesio lauko. Klientai yra prašomi vengti kurti tam tikras būsenas (pvz.: relaksacines) ir vietoje to tiesiog stebėti kiekvieną mūsų sąmonės sraute atsidūrusį objektą (Bishop, 2006). Sąmonės srautas yra minčių tekėjimas sąmoningame prote. Tyrimai atskleidė, kad mūsų smegenys kreipia dėmesį tik į vieną objektą, blokuodamos kitas informacijos įvestis trumpam laikui, tuomet „paleidžiamas“ pirmasis objektas ir einama prie antro. Dėl šios priežasties sąmoningai viską suvokiame kaip vienas po kito einančius dalykus (Potter ir kt., 2014).

Penkiakomponentis ID modelis. Penkiakomponentis modelis (Karunamuni, 2015) leidžia suprasti subjektyvią momento iki momento [angl. Moment-to-moment] sąmonės esmę ir gali būti potencialiai naudojamas kaip teorinis šaltinis vesti ID užsiėmimus.

Penkiakomponentis ID modelis gali būti apibūdintas kaip:

1. *Materija*: fizinis kūnas ir išorinė materija, kurioje materialūs elementai nenustodami juda į ir iš materialaus kūno.
2. *Jausmai*: gali būti malonūs, nemalonūs arba neutralūs.
3. *Suvokimai*: reprezentuoja buvimą objektų savybių (pvz.: spalvos, formos ir t.t.) supratime.
4. *Įsitraukimas*: reprezentuoja kūno, verbalinę ar psichologinę elgseną.
5. *Jutiminė sąmonė*: reiškia penkių pojūčių įvestį (matymas, klausa, uoslė, skonis ir lytėjimas).

Šis modelis paaiškina, kaip jutiminė sąmonė kartu su praeityje susiformavusiomis nuostatomis ir praeities asociacijomis veikia jausmų, suvokimų ir įsitraukimo generaciją. Šie penki komponentai yra apibūdinami kaip nuolat vykstantys ir nesustojantys dabarties momente (Karunamuni, 2015).

Analizuojant įsisąmoninto dėmesingumo struktūrą išsiskiria keletas nuomonių. Vieni autoriai teigia, kad tai yra vieno faktoriaus konstruktas (Greco ir kt., 2011; Brown, Ryan, 2003), o kiti - kad tai susideda iš keletos atskirų faktorių (Baer, 2004). Bergomi su kolegomis (2013) apibendrinę informaciją apie aštuonis klausimynus matuojančius įsisąmonintą dėmesingumą, išskyrė devynis teorinius aspektus: (1) stebėjimas, patyrimas, (2) įsisąmonintas veiklos atlikimas,

(3) neteisiantis patirties priėmimas, (4) savęs priėmimas, (5) atvirumas patirčiai, patirties nevengimas, (6) nereagavimas į patirtį, (7) nesusitapatinimas su patyrimais, (8) įžvalgūs suvokimai, (9) įvardinimas, apibūdinimas. Po metų, Baer su kolegomis (2004) apibendrinę teorinę literatūrą ir empirinius įsisąmoninto dėmesingumo tyrimus išskyrė tik keturis pagrindinius faktorius: (1) stebėjimas, (2) įvardinimas, (3) įsisąmonintas veiklos atlikimas, (4) nevertinantis priėmimas. Pagrindiniu įsisąmoninto dėmesingumo faktoriumi autoriai (Bergomi ir kt., 2013) išskyrė atvirumą patirčiai. Šiame darbe buvo remiamasi Greco ir kolegų (2011) požiūriu, kad vaikų ir paauglių tarpe įsisąmonintas dėmesingumas turėtų būti suvokiamas kaip vieno faktoriaus konstruktas, neįtraukiant į įsisąmoninto dėmesingumo supratimą patirties įvardinimo, nes autorių teigimu, vaikų ir paauglių tarpe gebėjimai įvardinti vidinius patyrimus labai stipriai skiriasi dėl vis dar besivystančių kognityvinių funkcijų. Ši faktorių mokslininkas įvardino kaip kompleksinį - dabartinės akimirkos suvokimas ir nevertinantis, priimančias reakcijas į mintis ir jausmus (Greco, 2011)

Vaikams ir paaugliams yra sukurtos tik dvi specifinės ID matavimo skalės: „Mindful Attention Awareness Scale for Adolescents (MAAS-A) (Brown ir kt., 2011) ir „CAMM Vaikų ir paauglių įsisąmoninto dėmesingumo skalė“ [angl. Child and Adolescent Mindfulness Measure] (Greco ir kt., 2011).

Žemiau pateikiama lentelė (žr. 2 lent.), kurioje surinkti atlikti tyrimai, tiriant ID intervencijų poveikį mokyklose vaikų ir paauglių tarpe. Ji atspindi McKeering (2018) daryta literatūros analizę, kurioje matyti, jog populiariausias atliktas tyrimas yra „CAMM Vaikų ir paauglių įsisąmoninto dėmesingumo skalė“. Ši skalė taip pat bus naudojama šio darbo tyrime, tiriant 9 metų mokinių ID lygį.

Atlikti tyrimai, tiriant ID intervencijų poveikį mokyklose

Autoriai	Tyrimo tikslas	Tiriamieji	Tyrimams naudoti įrankiai
Johnson, Burke, Brinkman ir Wade (2016)	Išsiaiškinti, ar MBI programa galėtų veikti nepriklausomai nuo programos vykdytojų ir iširti jos poveikį nerimui, depresijai ir valgymo sutrikimams ankstyvoje paauglystėje.	308 dalyviai; 7-8 metų pradinių mokyklų mokiniai.	- Depresija, nerimas, stresas (DASS-21); - Warwick-Edinburgh mentalinė gerovė (WEWMWBS); - <u>Vaikų ir paauglių įsisąmoninto dėmesingumo skalė (CAMM)</u> ; - Sunkumai ir emocijų valdymas (DERS); - Savarankiškumas (SCS).
Quach, Jastrowski ir Alexander (2016)	Įvertinti mokyklos ID programos poveikį darbinei atminčiai, lyginant su paaugliais, dalyvaujančiais Hatha jogos užsiėmimuose, ir kontroline grupe. Iširti poveikį stresui ir nerimui.	198 dalyviai; 12-15 metų vidurinės mokyklos mokiniai iš nepasiturinčių šeimų.	- Automatizuotos operacijos trukmės užduotis (AOSPAN); - Patirto streso skalė (PSS-10); - Vaikų nerimo ir susijusių emocinių sutrikimų testas (SCARED); - <u>Vaikų ir paauglių įsisąmoninto dėmesingumo skalė (CAMM)</u> .
Schonert-Reichl ir Lawlor (2010)	Iširti ID programos poveikį paauglių optimizmui, savarankiškumui, pozityvumui ir socialiniam-emociniam funkcionavimui.	246 dalyviai; 9-13 metų paaugliai miesto mokyklose.	- Optimizmo skalė (RI); - Pozityvaus ir negatyvaus poveikio testas (PANAS); - Savarankiškumo klausimynas (SD); - Mokytojo socialinės ir emocinės kompetencijos vertinimo skalė (TRSC).
Sibinga ir kt. (2013)	Įvertinti, ar ID programos intervencija ir susijusi su sumažėjusiais psichologiniais simptomais ir pagerėjusiu problemų sprendimu.	41 dalyvis; 7-8 metų mokyklų mokiniai, berniukai, gyvenantys nepasiturinčiose šeimose.	- Psichologinis funkcionavimas (SCL-90-R); - Susidorojimas su problemomis (COPE); - <u>Vaikų ir paauglių įsisąmoninto dėmesingumo skalė (CAMM)</u> ;
Sibinga, Webb, Ghazarian ir Ellen (2016)	Iširti ID programos poveikį stresui ir traumoms nepasiturinčių šeimų mokiniams.	300 dalyvių; 5-8 klasių moksleiviai.	- <u>Vaikų ir paauglių įsisąmoninto dėmesingumo skalė (CAMM)</u> ; - Psichologiniai simptomai (CDI-S); - Nuotaikos ir emocijų valdymas (PANAS; DES); - Susidorojimas su problemomis (COPE).

Šaltinis: sudaryta pagal McKeering, 2018, adaptuota autoriaus

Taigi, mokslininkų susidomėjimas ID pagrįstų intervencijų nauda mokyklose auga stabiliai, o tuo tarpu ID populiarumas mokyklose auga tiesiog eksponentiškai. ID pagrįstas programos remia valstybės, steigiasi vis daugiau organizacijų vykdančių ID plėtros misiją mokyklose. Išskiriami pagrindiniai ID taikymo privalumai mokiniams: sumažėja nerimas, depresija, stresas, nedėmesingas elgesys, atsiskaitymų baimė, geriau įsisavinamos akademinės žinios, tobulėja socialiniai įgūdžiai, emocijų valdymas, gerėja psichologinė gerovė. Tačiau išmatuoti ID nėra taip paprasta. Šiuo metu yra sukurtas keletas ID matavimų, paremtų testavimu ir savybiniais konstruktais. Populiariausias iš jų skirtas vaikams yra „CAMM Vaikų ir paauglių įsisąmoninto dėmesingumo skalė“.

1.3. Įsisąmoninto dėmesingumo metodo ir muzikinio ugdymo muzikos pamokoje dermė

A. Ramos (2018) teigia, jog ID idėja gali pagerinti mokinių muzikinį supratimą ir atlikimą. Jie jaučiasi labiau įsitraukę ir visiškai susikoncentravę į duotą užduotį ir gali parodyti stulbinančius pasirodymus. ID gali būti praktikuojamas su choru, orkestru, grupe, bendrojo lavinimo muzikos pamokose padėti mokiniams mėgautis savo muzikos atlikimu ir pratimais bei pagerinti muzikinį bendradarbiavimą. Mokiniai, kaip ir jų mokytojai taip pat gali pritaikyti savo įgytas ID žinias ne tik mokykloje, bet ir už jos ribų.

ID gali būti apibūdinamas, kaip „veidrodinė mintis“, kuri reflektuoja tik tai, kas šiuo metu vyksta (Gunnaratana, 2011). Tai yra patirtis be vertinimo kiekvieną sekančią akimirką. Kitas psichologinis terminas panašus į ID yra *tekėjimas* [angl. Flow]. *Tekėjimas* tampa intensyviu pasitenkinimu, atsirandančiu, kai asmuo, atliekantis užduotį, patenka į santykį su veikla (Diaz, 2011). Tai dažnai pasitaiko su muzikantais per jų užsiėmimus, kai jie taip stipriai susikoncentruoja į muziką, kad net pamiršta, kiek laiko muzikuoja. Labai stipriai susikoncentravus į vieną dalyką, laikas, atrodo, išnyksta.

Nors abu terminai yra panašūs, svarbu paminėti skirtumą. *Tekėjimas* privalo būti nei per daug sudėtingas, nei per daug paprastas muzikanto įgūdžiams (Diaz, 2011). Užduotis turi turėti aiškius tikslus ir dažnu atveju galimybes, kaip grįžtamąjį ryšį. Kita vertus, ID yra patirtis, kurią būtų galima apibūdinti, kaip nesudėtingą, neteisiančią, centruotą į dabarties momentą, kuriame kiekviena atsiradusi mintis, jausmas ar pojūtis yra įsisąmoninamas ir priimamas toks, koks jis yra (Diaz, 2011). Kitaip tariant, ID yra platesnė ir daugiau elementų apimanti būseną.

Tai yra aktualu, nes muzikos mokyme svarbu, kaip tai gali pasitarnauti mokiniams mentališkai tiek pamokoje, tiek kasdienybėje. ID praktikos yra naudojamos kaip klinikinės intervencijos gerinant emocinę gerovę, kuris gali pakeisti psichologinius dėmesingumo ir gydymo aspektus įvairiems psichologiniams sutrikimams (Diaz, 2013). Šis dėmesingumo sustiprinimas

gali padėti tiems, kurie kenčia nuo streso, depresijos, nerimo, bipolinio sutrikimo ir t.t. Tačiau ne tik dėl šių priežasčių, bet ir dėl įsitraukimo į dabarties momentą ir pajautimo, kas būtent jame vyksta, ĮD gali veikti muzikavimą ir mėgavimąsi muzikinėmis praktikomis ar muzikos kūrinio atlikimu.

Norint iširti, ar gali būti skatinamas įsitraukimas į muziką dar prieš jos klausantis, F. Diaz (2011) atliko eksperimentą, kad sujungtų muziką ir psichologiją. Dideliame JAV universitete jis atsitiktine tvarka atrinko bakalauro ir magistrantūros studentus, kurie buvo įsitraukę į muzikos pamokas ar ansamblius. Šie studentai naudojo specialų prietaisą [angl. Continuous Response Digital Interface (CRDI)], kuris fiksavo jų estetines reakcijas klausant muzikos. Studentai buvo padalinti į keturias grupes. Dvi grupės gavo ĮD instrukcijas, o kitos dvi - negavo. Diaz (2011) išsiaiškino, kad stipriausias estetines reakcija studentai patyrė po ĮD instrukcijų. Jis padarė išvadas, jog ĮD, galėtų būti naudingas įrankis didinant dėmesingumą ir koncentraciją per kognityvines/emocines užduotis, susijusias su muzika.

Kitas tyrimas buvo atliktas su orkestru. Jo tikslas - išsiaiškinti, ar muzikantai būdami ĮD būsenoje atlieka kūrinius su didesniu įsitraukimu ir džiaugsmu ir ar jų įdomiau klausytis (Eisenkraft & Russell, 2009). Tyrimui buvo pasirinkti du skirtingi orkestrai. Vienas jų gavo ĮD instrukcijas prieš pasirodymą, o kitas – ne. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog publikai labiau patiko to orkestro pasirodymas, kuris prieš pasirodymą gavo ĮD instrukcijas. Maža to, patiems muzikantams jų pasirodymas pasirodė geresnis.

Tačiau ĮD įgūdžiai turi būti tobulinami sistemiškai ir reguliariai. Mokymų programos dažniausiai skirtos padidinti dėmesingumą ir emocijų valdymo įgūdžius. Tokie pratimai dažniausiai nukreipia dėmesį į kvėpavimą, nes ritmingas kvėpavimas reguliuoja autonominę nervų sistemą, sukonzentruoja dėmesį ir padidina savęs suvokimą, kartu veikdama gerovę (Napoli ir kt., 2005). Meiklejohn ir kt. (2012), kaip ir Napoli ir kt. (2005), tiki, kad ĮD praktikavimas gali būti lengvai pritaikomas muzikos pamokoje. Tai gali būti kvėpavimo pratimai, kūno skenavimas, dėmesingo klausymo pratimai.

Šiuo metu keli tyrėjai (Goldman, 2002; Khan, 1996; Le Mee, 1994) laiko žmogaus kūną gyva vibracijų visuma. Subtilios muzikos garsų vibracijos, išgautos žmogaus balsu siunčia jautrią vidinę žinutę kiekvienai žmogaus ląstelei. Tęsiama balsių garsai rezonuoja su atitinkama kūno dalimi. Tai gali būti pajaučiama dėmesingai klausantis. Tokie biologiniai ritmai, kaip kvėpavimas ir širdies ritmas, sinchronizuojasi su vienas kitu ir sumažina žmogaus energijos išsekimą.

Auerbach ir Delport (2018) atliko tyrimą, kurio metu 10 mėnesių kas savaitę vykdavo ĮD pratybos, sujungtos su įvairiomis muzikinėmis veiklomis. Jos pateikė kelis labiausiai veiksmingus pratimus: balsių dainavimą ir grojimą išilgine fleita. Atliekami pratimai su ĮD instrukcijomis ne

tik turėjo teigiamą poveikį geresniam vaikų dėmesingumui ir savijautai, bet ir suteikė daug džiaugsmo muzikuojant.

Falter (2016) teigia, kad suteikiant ID instrukcijas vaikams, galima padidinti jų klausymosi jautrumą, mėgavimąsi atlikimu, gilinti muzikines kompetencijas, atskleisti kūrybiškumą ir sumažinti nerimą pasirodymų metu. Savo moksliniame darbe apie tai, kaip ID didina muzikinį supratimą, ji daug dėmesio skyrė pratimo „On my toe were is a flea“ [liet. „Ant mano kojos piršto tupi blusa“] aprašymui. Šis vaikų pamėgtas pratimas yra puikus pavyzdys, kaip galima sujungti ID ir muzikinį pratimą. Vaikai dainuodami paprastą dainelę, kurioje kartu su įsivaizduojama blusa balsu kyla aukštyn ir leidžiasi žemyn, gali pajusti kūno susijungimą su garsu ir gilinti savo muzikinį suvokimą.

Czajkowski ir Greasley (2015) atliko tyrimą, kuriame tyrė ID poveikį vokalo technikos mokymuisi. Tyrimui buvo sukurta speciali programa, kurioje dalyvavo 8 universiteto studentai. Šią programą sudarė:

1. ID pagrįsti kvėpavimo pratimai, kuriuos buvo pasiūlyta naudoti dainavimo metu;
2. ID pagrįsti judesiai, panašūs į atliekamus jogoje ir naudingus dainininkų stovėsenai ir kvėpavimui;
3. ID pagrįstas kritikos priėmimas;
4. ID pagrįstas kūno skenavimas, kurio metu daugiausia dėmesio skiriama dainavimui svarbioms pilvo, nugaros, veido ir kaklo sritims.

Programos dalyviai teigė, kad jie patyrė įvairių naudų iš šių kursų. Jie išvystė geresnius susikaupimo ir koncentracijos įgūdžius, geresnę fizinę būklę ir geresnę gebėjimą perprasti naujas technikas. Taip šios programos dalyviai lengviau atpažindavo vokalinę ar fizinę įtampą ir daug greičiau atsikratydavo blogų dainavimo įpročių.

Nors ID yra gan nauja ir madinga tema diskusijoms, jau dabar yra pakankamai medžiagos, kaip tai galima efektyviai panaudoti muzikos pamokose. ID paveikia mokinių savivokos jausmą, muzikalumą ir mentalinę gerovę. Reguliariai praktikuojant, mokiniai su šia technika jausis vis patogiau ir galės panaudoti ją pasirodymuose ir atliekant pratimus. ID yra įrankis, kuris gali būti naudojamas ir kasdieniame gyvenime. Tai sumažina neigiamas emocijas ir stresą, padeda susikaupti ir padidina pilkosios medžiagos tankį smegenų zonose, kurios tiesiogiai susijusios su mokymusi, atmintimi, emocijų valdymu ir empatija.

2. ĮSISĄMONINTO DĖMESINGUMO RAIŠKOS YPATUMAI VIDURINIOSIOS VAIKYSTĖS PAGRINDINIO MUZIKINIO UGDYMO PROCESE

2.1. Vidurinėsios vaikystės (7-11 metų) charakteristika

B. ir Ph. Newman (1987, cit. pagal M. Pileckaitė - Markovienė, 2004) vaikus nuo šešerių iki vienuolikos metų priskiria vidutiniam mokykliniam amžiui. Pagrindiniai šio laikotarpio uždaviniai yra draugystė, įgūdžių mokymasis ir lavinimas, savęs įvertinimas, konkrečios operacijos ir komandiniai žaidimai. Mokymasis tampa planingas, organizuotas, privalomas. Sėkmingai įvykdžius uždavinius, atsiranda kompetencija (įgūdžių ir intelekto laisvas panaudojimas atliekant užduotis), priešingu atveju klostosi inercija (veiksmų ir minčių paralyžius, trukdantis produktyviam darbui).

J. Piaget jaunesnio mokyklinio amžiaus (6-12 metų) vaikus priskiria konkrečių operacijų stadijai bei vadina tai viduriniąja vaikyste, kurios metu tobulėja vaiko loginis mąstymas, suvokimas, lavėja vaizduotė, dėmesys ir atmintis, kalbiniai sugebėjimai ir kiti svarbūs dariniai. Anot J. Piaget, (2002) viduriniojoje vaikystėje vaikas pradeda geriau suprasti kitų žmonių požiūrį bei nuomonę ir gali palyginti savo asmeninę nuomonę su šeimoje ir už jos ribų egzistuojančiomis nuomonėmis. Tik po 7 ar 8 gyvenimo metų galima kalbėti apie tikrą vaikų tarpusavio supratimą. Vaikų verbalinio tarpusavio supratimo pradžia galima laikyti vidutiniškai 7-8 metų amžių – egzistuoja esminis skirtumas tarp 6-7 metų ir 7-8 metų vaikų pastangų būti objektyviems. Socialinė patirtis, įgyjama šiame amžiuje, ir bendravimas su kitais, mažina vaiko mąstymo egocentiškumą ir tokiu būdu mąstymas pasidaro laisvesnis – į tikrovės reiškinius žiūrima bei vertinama juos labiau platesniu žvilgsniu.

Anot lietuvių psichologo A. Gučo (1990), vaiko psichika vystosi tik bendraujant su suaugusiais ir vienmečiais, veikiant ir dirbant, perimant visuomenės patyrimą ir jį plečiant. Vaiko psichinio vystymosi tempas ir jo dvasinio pasaulio turinys priklauso nuo to, kokiose socialinėse sąlygose jis gyvena, kokius uždavinius kelia jam gyvenimas. Šešerių metų vaikas pradeda lankyti mokyklą, mokymasis šiame amžiuje tampa pagrindine vaiko veikla. Autoriaus teigimu, susidarant mokykliniams įgūdžiams, vaiko psichikoje kartu vyksta ir kitų svarbių pakitimų, jis išmoksta valdyti savo emocijas, atidėti į šalį jį labai dominančius dalykus, o dėmesį koncentruoti į tokius dalykus ir reiškinius, kuriuos kelia socialinės aplinkos reikalavimai.

Dėmesys. R. Žukauskienės (2007) teigimu, selektyvus dėmesys reiškiasi jau nuo pat gimimo momento, kai naujagimiai yra labiau linkę kreipti dėmesį į vienus stimulus ir ignoruoti kitus.

Vidurinės vaikystės metu vaikai gali vis geriau sukaupti dėmesį prie tam tikros užduoties ir juos mažiau išblaško, atitraukia pašaliniai stimulai.

Vaikams augant, jie gali vis geriau sąmoningai ir apgalvotai nukreipti savo dėmesį į tuos situacijos aspektus, kurie atitinka jų uždavinio tikslus, ir juos mažiau išblaško pašaliniai stimulai. Vadinasi, išauga jų dėmesio kontrolė. Sugebėjimas atsiriboti nuo trukdymų ir sukonzentruoti dėmesį į užduotį vidurinės vaikystės metu palaipsniui didėja, nors, aišku, priklauso ir nuo tų aplinkybių, kuriose vaikas veikia. Daugumoje atvejų vaikų selektyvus dėmesys sustiprėja, kai jiems yra sakoma: "Atidžiai klausykis", "Pažiūrėk į mane", "Atkreipk dėmesį". Patys vaikai gali sau pasakyti, į ką jie turi tuo metu kreipti dėmesį, kai jiems svarbu atkreipti dėmesį į tam tikrus dalykus.

Sugebėjimas perkelti dėmesį ten, kur to reikalauja sprendžiama užduotis, vaikystėje pastoviai auga. Tačiau gana daug vaikų, ir ypač berniukų, patiria rimtus dėmesio kontrolės, planingumo, adaptyvumo sunkumus vidurinėje vaikystėje (R. Žukauskienė, 2007).

Psichosocialinė raida. J. Vaitkevičius (1995) teigia, kad žaisdami kartu, vaikai kuria savitą subkultūrą, kuri vadinama vaikų visuomene. Jai būdinga savita kalba, vertybės ir tam tikras elgesys. Taisyklės reguliuoja vaikų elgesį ir išreiškia nepriklausomybę nuo suaugusiųjų. Bendraamžių atstumtas vaikas jaučiasi labai nelaimingas, nes šio amžiaus vaiko socialinė priklausomybė nuo bendraamžių yra labai stipri.

Vaikas vis labiau suvokia, kad priklauso tam tikrai lyčiai ir yra unikalus kaip asmenybė. Vis labiau tvirtėja tapatumo jausmas. Vertindamas savo psichologinį „Aš“, vaikas iš pradžių apibūdina atliekamus veiksmus, artimus žmones, vėliau – save pagal išorinius bruožus.

Mokyklinio amžiaus pradžioje vaiko savigarba mažėja. Iš pradžių mažas vaikas save vertina pernelyg gerai, o vyresnis – realiau, atsižvelgdamas į mokytojų vertinimus, gaunamus pažymius ir stebėdamas kitų vaikų elgesį. Savęs vertinimui labai svarbus suaugusiųjų bendravimo su vaiku stilius.

Nuo sėkmių ir nesėkmių priežasčių vertinimo priklauso, ar vaikas bus geras mokinys, siekiantis meistriškumo per kliūtis ir sunkumus, ar į nesėkmes žiūrės kaip į nugalimas, neįveikiamas ir atsitrauks, jeigu iškart nepavyks pasiekti norimo tikslo. Išmoktas bejėgiškumas būdingas vaikui, kuris tiki, kad nesėkmės yra neišvengiamos.

Vaiko moralinio samprotavimo raida yra gan sudėtingas ir įvairiapusis procesas. Jo moralė formuojasi pagal tėvų ir visos visuomenės standartus.

Šio amžiaus vaikų vertinimas dažnai yra lyginamasis. Jis vertina savo paties ir kitų aplinkinių veiklą ir mėgina nustatyti, kiek teisingi yra socialiniai mainai. Nuo vidurinės vaikystės pradžios vaikas, skirstydamas gėrybes, gali atsižvelgti į daugybę kriterijų, iš jų ir į įdėtą darbą, ir į specialius dalyvių poreikius (J. Vaitkevičius, 1995).

Taigi, jaunesnio mokyklinio amžiaus (6-12 metų) vaikai priskiriami viduriniąjai vaikystei, kurios metu tobulėja vaiko loginis mąstymas, suvokimas, lavėja vaizduotė, dėmesys ir atmintis, kalbiniai sugebėjimai ir kiti svarbūs dariniai. Vaiko moralinio samprotavimo raida yra gan sudėtingas ir įvairiapusis procesas. Savęs vertinimui labai svarbus suaugusiųjų bendravimo su vaiku stilius. Jo moralė formuojasi pagal tėvų ir visos visuomenės standartus. Susidarant mokykliniams įgūdžiams, vaiko psichikoje kartu vyksta ir kitų svarbių pakitimų, jis išmoksta valdyti savo emocijas, atidėti į šalį jį labai dominančius dalykus, o dėmesį koncentruoti į tokius dalykus ir reiškinius, kuriuos kelia socialinės aplinkos reikalavimai.

2.2. Įsisąmoninto dėmesingumo integravimo galimybės pagrindiniame muzikos ugdymo turinyje

Ieškant ID ir pagrindinio muzikos ugdymo sąlyčio taškų, buvo remiamasi Lietuvos Švietimo ir Mokslo ministerijos parengtomis pradinių klasių bendrosiomis ir meninių užsiėmimų nuostatos. Atitikimų buvo ieškoma per penkias ID naudojimo sritis: psichologinę, emocinę, fizinę, santykių, akademinę (Wear, 2012). Prie šių sričių buvo priskirtos ID intervencijų pagalba sprendžiamos problemos, tirtos įvairiuose moksliniuose darbuose švietimo srityje. Toliau buvo atrinktos pradinių klasių bendrosios ir meninių užsiėmimų nuostatos, kurios asocijuojasi su 3 lentelėje pateiktomis ID intervencijų pagalba sprendžiamos problemos. Sąlyčio taškų yra nemažai, todėl galima teigti, jog ID ir pagrindinis muzikos ugdymo turinys puikiai papildo vienas kitą. Ši lentelė (žr. 3 lent.) pateikiama žemiau:

3 lentelė

ID naudojimo sričių, sprendžiamų problemų, pradinių klasių meninių užsiėmimų ir bendrųjų nuostatų suderinamumas

ID naudojimo sritys	ID intervencijų pagalba sprendžiamos problemos	Pradinių klasių meninių užsiėmimų nuostatos atitinkančios ID	Pradinių klasių bendrosios nuostatos atitinkančios ID
<i>Psichologinė</i>	Depresija (Khoury ir kt., 2015); Savęs suvokimas (Wall, 2005); Dėmesio sutrikimo ir hiperaktyvumo sindromas (Napoli, Krech, Holley, 2005).	Harmonizuojantis muzikos poveikis; Puoselėti estetinę nuovoką.	Skatinama savistaba, teigiami jausmai.
<i>Emocinė</i>	Nerimas (Johnson, Burke, Brinkman ir Wade, 2016); Stresas (Lau ir Hue, 2011); Emocijų valdymas (Johnson, Burke, Brinkman ir Wade, 2016);	Kūrybingumo atsiskleidimas menų srityje; Palanki emocinė socialinė terpė visų mokymosi stilių mokiniams; Atkreipiant mokinių dėmesį į neigiamą triukšmo poveikį, pabrėžiant	Emocinės srities plėtojimas; Vaiko galia įveikti sunkumus; Integralus, apimantis pojūčius, jausmus ugdymas; Racionalaus ir neracionalaus pažinimo dermė;

	Gera nuotaika ir savijauta, miegas (Biegel ir kt., 2009); Motyvacija (Hutchins ir Patterson, 2008); Kūrybiškumas (Falter, 2016).	nerėkmingo dainavimo, įsiklausyti ir išgirsti skatinančio muzikavimo svarbą; Muzikinių patyrimų spektras; Išlavinta vidinė klausa ir vaizduotė; Puoselėti kūrybinius gebėjimus; Plėtoti emocijų ir jausmų sritis; Mokyti įsiklausyti, suvokti ir pajauti muzikos kūrinio keliamas menines emocijas.	Įtraukiami visi vaikų jutimai; Pirmenybė teikiama kuriamajai veiklai; Veikla skatinanti pažinti ir patirti; Sąmoningas naujos mokomosios medžiagos perėmimas; Parenkami vaiko atsakomybę skatinantys ugdymo metodai, priemonės; Malonumo, pažinimo ir atradimo džiaugsmas.
Fizinė	Poilsis, psichomotoriniai įgūdžiai (Neverauskas, 2018)	Psichomotorinių įgūdžių ugdymas.	
Santykių	Pozityvūs santykiai (Flook ir kt., 2010); Stipresnė empatija santykiuose (Dekeyser ir kt., 2008).	Per meną įsitraukti į aktyvų bendravimą; Estetinis santykis su muzika; Gilesnis ir prasmingesnis vaiko santykis su muzika.	Humaniškumo principai; Atvirumo principai; Vaiko santykis su aplinka, kitais žmonėmis, su pačiu savimi.
Akademinė	Akademiniai pasiekimai (Beauchemin, Hutchins ir Patterson, 2008); Žinių įsisavinimas; Kompetencijų susijusių su mokomu dalykų ugdymas (Falter, 2016).	Nuoseklus ir kryptingą muzikinio ugdymo proceso kūrimas, daugiausia dėmesio skiriant vokalinei ir vidinei klausai ugdyti; Dainuojant, grojant lavinti taisyklingo kvėpavimo įgūdžius, laikyseną; Puoselėti atlikimo gebėjimus; Plėtoti intelektą.	Intelektinės srities plėtojimas; Siekiama mokomųjų dalykų tikslų, uždavinių, turinio, metodų dermės Gebėjimai, reikalingi kaupti žinias ir patirtį.

Šaltinis: sudaryta autoriaus

Bendrają pradinių klasių muzikos programą sudaro trys veiklos sritys: muzikinė raiška, muzikos klausymasis, apibūdinimas ir vertinimas, muzika socialinėje kultūrinėje aplinkoje (ŠMM, 2019):

- Muzikinė raiška apima jai būdingas veiklos formas: dainavimą, grojimą, kūrybą.
- Muzikos klausymasis, apibūdinimas ir vertinimas apima mokinių akustinės patirties ir intonacinio žodyno plėtrą remiantis įvairių kultūrų ir laikotarpių muzikos kūrinių pavyzdžiais, muzikos suvokimo ir meninių išgyvenimų aptarimo gebėjimų ugdymą, muzikinių sąvokų žodyno turtinimą.
- Muzika socialinėje kultūrinėje aplinkoje apima įvairių muzikinių reiškinių, tradicijų, akustinės aplinkos tyrinėjimą ir asmeninės muzikinės patirties savistabą, dalyvavimą pasirodymuose (tai, ko mokiniai išmoka muzikos pamokose, turi būti parodoma klasės, mokyklos bendruomenei).

Pradinių 3-4 klasių muzikos pamokos proceso dalys

3-4 klasės	
Veiklos sritys	1. Muzikinė raiška
Dainavimas	Tiksliai intonuojant, taisyklingai kvėpuojant dainuoti nesudėtingas vienbalses dainas, girdėti ir derinti savo balsą prie kitų. Balsu ir kūno išraiška perteikti įvairias dainų nuotaikas. Skanduoti įvairius tekstus.
Grojimas	Mokėti pagroti keletą ritminių ir melodinių kūrinėlių. Groti 2–3 balsų ansamblyje, girdėti kitus ir derintis prie jų. Pritarti dainoms pasirinktu instrumentu. Atlikti pagrindinius interpretacinius ženklus.
Kūryba	Apgalvojus priemones, sukurti garsinę struktūrą, turinčią pradžią, plėtotę ir pabaigą, paaiškinti sumanymą. Kuriant panaudoti išmokus muzikos kalbos elementus. Dalyvauti klasės ir (ar) mokyklos kultūriniuose renginiuose. Mokytojo padedamam, sudaryti pasirodymo programą.
2. Muzikos klausymasis, apibūdinimas ir vertinimas	
Įdėmiai klausytis muzikos kūrinių, juos vertinti remiantis savo potyriais, savais žodžiais paaiškinti kompozitoriaus sumanymą. Taisyklingai įvardyti pagrindines išraiškos priemones.	
Apibūdinti įvairiose erdvėse skambančią muziką, savo mokyklos ir gyvenamosios vietos muzikines tradicijas. Paaiškinti, kuo panašios ir kuo skiriasi Lietuvos ir kitų tautų muzikinės tradicijos.	

Šaltinis: Pradinio ugdymo bendroji programa (Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, 2019)

4 lentelėje pateikiamos šios pradinių 3-4 klasių muzikos pamokos proceso dalys. Ieškant sąlyčio taškų su ĮD, buvo atrinktos muzikos procesui tinkamos ĮD technikos (žr. 5 lent.). Kartu buvo įtrauktos ir muzikinės veiklos, į kurias buvo integruotas ĮD. Remiantis Czaikowski ir Greasley (2015), Auerbach ir Delport (2018), Eisenkraft ir Russell (2009) ir Diaz (2009) atliktais tyrimais, buvo nustatyta, kad ĮD technikos ir muzikinių veiklų, kuriose naudojamas ĮD, atitikimas yra beveik nepriekaištingas. Neatitinka tik „vertinimo“ dalis, nes pasak Bergomi ir kt., (2013) nevertinantis priėmimas yra vienas iš keturių pagrindinių ĮD faktorių.

ĮD technikų, ĮD požymių, muzikos pamokos veiklų, muzikos pamokos proceso dalių suderinamumas

Muzikos proceso dalys	ĮD technikos	Atlikti tyrimai, kuriuose ĮD buvo intergruotas į muzikines veiklas
<ul style="list-style-type: none"> • Muzikinė raiška: <ul style="list-style-type: none"> ○ Dainavimas; ○ Grojimas; ○ Kūryba; • Muzikos klausymasis, apibūdinimas ir vertinimas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kvėpavimas; • Kūno skenavimas; • Dėmesio sutelkimas į garsus, pojūčius, mintis, jausmus ir veiksmus, vykstančius dabarties momente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dainavimas (Czaikowski ir Greasley, 2015); • Grojimas (Auerbach ir Delport, 2018) (kvėpavimas, garso formavimas ir t.t.); • Muzikavimas kartu su kitais (Eisenkraft ir Russell, 2009); • Klausymas (muzikos, garsų, tylos) (Diaz, 2009).

Šaltinis: sudaryta autoriaus

Apibendrinant, galima teigti, kad ieškant ĮD ir pagrindinio muzikos ugdymo sąlyčio taškų, buvo nustatyta, kad pagrindinės ĮD naudojimo sritys (psichologinė, emocinė, fizinė, santykių, akademinė) dera su pradinių klasių bendrosiomis ir meninių užsiėmimų nuostatomis, kuriose ypatingai daug dėmesio skiriama, būtent šių sričių gerinimui. Taip pat išsiaiškinta, kad ĮD technikos deri su muzikos pamokos proceso dalimis: dainavimu, grojimu, kūryba ir muzikos klausymusi.

2.3. Įsisąmoninto dėmesingumo metodo taikymo modelis muzikos pamokoje

Geriausias laikas įsisąmoninto dėmesingumo pratimams - ankstyvas rytas. Tačiau mokykloje klasėse šiuos pratimus galima daryti reguliariai paskirtu laiku arba integruoti įvairiose kasdienėse veiklose. Atlikti prieš pamoką, prieš patikrinamuosius testus, pamokos metu padarant trumpą pertrauką atsitraukiant nuo veiklos. Nuolatinių užsiėmimų ir integruotų pratimų į kitas pamokas ir užsiėmimus derinimas padidina įsisąmoninto dėmesingumo efektyvumą.

Nuolatiniai įsisąmoninto dėmesingumo užsiėmimai, kaip papildomas dalykas, gali trukti 15-45 min. Tokio laiko pakanka nuosekliam užsiėmimui. Integruojant įsisąmoninto dėmesingumo praktikas bendrame ugdymo procese, pratimų trukmė galėtų būti nuo 2-3 minučių iki 5-7 minučių. Praktikuojant ĮD labai svarbus reguliarumas. Yra įrodymų, kad dažniau medituojantys vaikai pasižymi geresne savijauta ir lengviau įveikia stresą (Kuyken ir kt., 2013). Todėl suprantama, kad

reguliarus ir nuoseklus praktikavimas naudingas ir siekiant kokybiškų ĮD praktikų bei geresnių rezultatų. Dažniausiai įsisąmonintą dėmesingumą rekomenduojama praktikuoti kasdien (Rinpočė, 2007) bent po keliolika minučių ir tai yra geriau nei kartą per savaitę ir tarkim vieną valandą. Tačiau užsienio autorių atliktuose tyrimuose matyti, kad ĮD taikymas efektyvus ir praktikuojant kartą per savaitę.

Aiškus įsisąmoninto dėmesingumo pamokų filosofinis pagrindas: humanistinė pedagogika.

Analizuojant įsisąmoninto dėmesingumo pamokų pritaikymą švietime, iškyla klausimas, kokia ugdymo filosofija gali būti grindžiamos įsisąmoninto dėmesingumo pamokos mokykloje? Kadangi tokios pamokos nukreiptos į vaiko asmenybės ugdymą yra būtinas glaudus santykis tarp mokinio ir ugdytinio atliekant ĮD (Budrienė, 1995). Todėl ĮD savo tikslais ir priemonėmis artimiausia humanistinei pedagogikai. Tokio kaip atskiro dalyko užuominas atrandame Š. Amonašvilio humanistinės mokyklos koncepcijoje. Vienas iš dvasinio gyvenimo pamokų dėstymo būdų yra „tylėjimo ir mąstymo“ pamokos (Amonašvilis, 2009). Dvasinio gyvenimo pamokų tikslas „lavinti gebėjimus matyti širdimi, suvokti širdimi, sakyti gerus žodžius kitiems (...)“ (Amonašvilis, 2009). Kaip matoma per tylą ir susikaupimą bei gilų apmąstymą, bandoma atverti mokinių vidinius išteklius, slypinčius jų dvasioje. Todėl žvelgiant į ĮD per humanistinės pedagogikos prizmę, galima daryti prielaidą, kad ĮD gali būti taikomas ir dvasingumo lavinimui. Anot B. Chaudharys ir M. Aswalas (2013) „dvasingumas yra savęs kaip dvasios/sielos suvokimas ir aukščiausių dvasinių savybių, tokių kaip meilė, ramybė, tyrumas ir palaima, supratimas“ (cit. iš Jucevičienė, Škerienė, 2016, p. 9). Per ĮD pamokas pasitelkiant įvairias praktikas ir metodus, pavyzdžiui, širdies ar dovanojimo pratimus, mokiniai skatinami suvokti savo asmenybę, pažvelgti giliau ir sužadinti savyje slypinčius geros ir tyros prigimties lobius, pajauti pozityvius jausmus ir įsijausti, ką jaučia kitas. Sugrįžtant į rytų filosofiją, ĮD yra viena iš pagrindinių priemonių padedančių išgryninti tauriąsias prigimtines dvasines savybes. Būtent toks dvasinis lavinimas ir yra humanistine pedagogika grįsto ugdymo centre. Kol kas šiame darbe plačiau dvasingumo ir ĮD ryšio nenagrinėsime dėl empirinių įrodymų trūkumo.

Tačiau siekiant geriausio rezultato, rekomenduojama taikant ĮD pamokose remtis humanistinės pedagogikos principais, kurie suponuoja pamatinę ĮD kilmę ir prasmę.

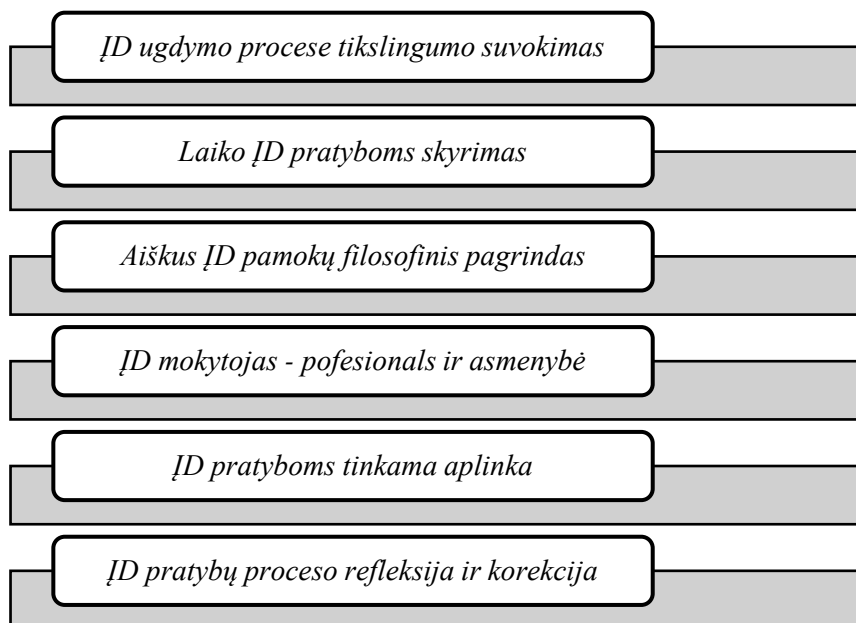
Įsisąmoninto dėmesingumo mokytojas – profesionalas.

Įsisąmoninto dėmesingumo mokytojas – specialistas baigęs ĮD mokymo kursus ar studijas. Taip pat mokykloje juo galėtų būti mokyklos psichologas ar bet kuris kitas mokytojas praktiškai ir teoriškai apmokytas ĮD praktikų, jaučiantis ir suvokiantis jų naudą. Mokytojas turėtų būti nuolat besitobulinantis ir besidomintis inovatyviomis priemonėmis švietime. Svarbu, kad jis išmanytų kompleksinio ugdymo principus ir jais remiantis organizuotų ugdymo procesą. ĮD mokytojas turi

tikėti kiekvieno vaiko galimybėmis, su empatija priimti kiekvieną vaiką tokį, koks jis yra. Sudominti, motyvuoti, leisti pasirinkti, skatinti kūrybai, veiklai ir tobulėjimui.

ĮD tinkama aplinka bendrojo ugdymo mokykloje: ĮD pamokos vyksta ne tradicinėje klasėje, bet tam specialiai pritaikytoje fizinėje erdvėje.

ĮD ekspertai ir praktikai (Rinpočė, 2007) pataria turėti tam paskirtą vietą. Ji turi būti jauki, tvarkinga. Aplinka rami ir neblaškanti. Šiltuoju metų laiku rekomenduojamos ĮD praktikos lauke. Todėl mokyklose būtų tikslinga turėti specialiai tam paskirtą patalpą, ar bent jau atskirą jaukų kampelį klasėje. Jei tam galimybių nėra galima praktikuoti suoluose. Medituojant, gali tyliai skambėti rami, atpalaiduojanti muzika. Užsiėmimo procesas – nuolat stebimas, jei reikia, veiklos koreguojamos. Įsisąmoninto dėmesingumo taikymo rezultatų įvertinimas pakankamai sudėtingas procesas. Integruojant jį mokykloje ir išsikeliant tikslus reikia suprasti, kad įsisąmonintas dėmesingumas turi momentinį ir ilgalaikį efektą ateityje. Momentiniai tai atsipalaidavimas čia ir dabar, o ilgalaikiai gali būti konkretūs. Pačio užsiėmimo metu viena svarbiausių dalių yra refleksija. Jos metu mokiniai išsiginina jausmus ir potyrius, kuriuos patyrė atlikdami konkrečius pratimus. Bando juos analizuoti.



2 pav. ĮD ugdymo procese teorinės prielaidos

Apibendrinant, galima teigti, kad ĮD taikymui bendrojo ugdymo mokykloje reikalingos šios prielaidos: ĮD ugdymo procese tikslingumo suvokimas, laiko ĮD skyrimas, aiškūs ĮD filosofinis pagrindas, ĮD mokytojas – profesionalas, tinkama aplinka ir nuolatinis proceso stebėjimas bei korekcijos. Be to ĮD pamokos švietime naudingos tiek mokytojams, tiek mokiniams. Ilgalaikis ĮD praktikavimas ugdymo procese prisideda prie sėkmingo bendrųjų kompetencijų ugdymo bei

akademinų pasiekimo gerinimo, teigiamai veikia klasės mikroklimatą ir mokinių psichinę sveikatą. Integruojant įsisąmoninto dėmesingumo praktikas į švietimo sistemą būtina gerai apgalvoti pamokų organizavimo proceso ypatumus bei integraciją į bendrąją ugdymo sistemą.

3. ĮSISĄMONINTO DĖMESINGUMO METODO POVEIKIO GALIMYBIŲ MUZIKOS PAMOKOMS TYRIMAS

3.1. Tyrimo metodologija

3.1.1. Tyrimo strategija ir logika

Darbo temai atskleisti pasirinktas kokybinio tyrimo metodas. Kokybinis tyrimas padeda geriau atskleisti tiriamąjį objektą ir su juo susijusį kontekstą. Kokybiniai tyrimai aktualūs tuomet, kai, kaip ir ID metodo taikymo Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose atveju, literatūros ir mokslinių tyrimų yra labai nedaug. Todėl, norint išsamiai apžvelgti nagrinėjamą temą, kokybinis tyrimas yra patogi alternatyva. Šis pasirinkimas, deja, turi ir nemažai trūkumų. Vienas iš pagrindinių ir labiausiai kritikuojamų neigiamų aspektų - tai tyrimo subjektyvumas. Tokio tyrimo rezultatų objektyvumui pagrįsti labai svarbu išsamiai atskleisti galimai tyrime subjektyvumą lemiančias priežastis. Taip pat, norint objektyviau įvertinti tyrimo rezultatus, darbe buvo naudojama vaikų ir paauglių įsisąmoninto dėmesingumo skalė (Greco, 2011).

Kokybinio tyrimų rezultatų nebandoma priskirti visai populiacijai, duomenims netaikomas generalizavimo principas. Tokio tyrimo vertingumas atsiskleidžia tuomet, kai suvokiama, kad analizuojami ir apibendrinti scenarijai gali realizuotis esant tam tikromis sąlygomis ir tai yra tam tikros tikrovės suvokimo atspindys. ID metodas Lietuvos mokyklose pakankamai naujas reiškinys, praktikos mokyklose yra mažai, kartu trūksta ir žinių apie meditacijos taikymą.

Meditacijos taikymo Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose prielaidų tyrimo metodologija pagrįsta šiomis teorijomis ir nuostatomis:

- **Pragmatizmo filosofija**, kurioje pažinimo pagrindas yra individo sąveika su dinamiška ir nuolat kintančia aplinka. Individualusis pažinimas yra individualios sąmonės fenomenai, asmeninės patirties rezultatas. O pagrindinis pažinimo elementas yra eksperimentinis tyrimas (Bitinas, 2013).
- **Socialinio konstruktyvizmo teorija**, kurioje teigiama, kad pažindamas kažką naujo, individas asmeniškai konstruoja savo patirčių pasaulį. Konstruktyvistinėje teorijoje žmogaus žinios ir supratimas traktuojamas, kaip veikla, besąlygiškai integruojama į kasdienį gyvenimą ir turimas patirtis (Rutkienė ir Tandzegolskienė, 2014). Neįmanoma pažinti pasaulio tiesiogiai, o tik per savo paties patirtis ir pažinimą sukurtus mąstymo konstruktus. Suprantama, kad realybė yra nulemta žmonių, todėl analizuoti reikia žmogaus žinias, kurių prasmė yra grindžiama jo asmenine patirtimi. (Rosinaitė, 2010). Fundamentali konstruktyvizmo nuostata – mokymasis yra gyvas procesas, kuriame žinojimas kuriamas

remiantis patirtimi. Mokymosi esmė – nėra diegti į atmintį žinias apie išorinį pasaulį, bet sukurti savitus to pasaulio atspindžius, remiantis savo patirtimi. Konstruktyvistinė ugdymo paradigma bene geriausiai atliepia šiandieninės visuomenės poreikius – pagrindinis švietimo tikslas ugdytiniui – suteikti ne tik žinių, bet ir įgūdžių bei kompetencijų, kurias sėkmingai būtų galima panaudoti mokymosi procese ir asmeniniame gyvenime.

Meditacijos taikymo prielaidų bendrojo ugdymo mokyklose tyrimui atlikti pasirinkti šie tyrimo metodai: kvaziekperimentas, mokslinės literatūros analizė, iš dalies struktūruotas interviu, vaikų ir paauglių įsisąmoninto dėmesingumo skalė.

- **Kvaziekperimentas** - toks tyrimas pasirinktas todėl, kad dirbama pagal supaprastintą schemą: viena klasė yra tik eksperimentinė, todėl pažeidžiamas atsitiktinės imties principas, kurį numato tikrasis eksperimentas. Tyrėjas neturi galimybės atsitiktinai parinkti ekvivalentiškų grupių specialiojoje mokykloje, toje pačioje klasėje, dėl to tyrimas atliekamas tik su viena tiriamųjų grupe.
- **Mokslinės literatūros analizė** – metodas, kuriuo įgyjama daugiau žinių apie tiriamą objektą ar reiškinį, apžvelgiantis pasaulio mokslininkų išvalgas ir atliktus tyrimus dominančia tema. Šio darbo atveju tai buvo ypatingai aktualu, kadangi literatūros lietuvių kalba apie ĮD švietime beveik nėra ir mokslinių tyrimų atrasti nepavyko.
- **Iš dalies struktūruotas interviu** – duomenų rinkimo metodas, kurio metu informantams užduodami klausimai konkrečia tema. Interviu yra pagrindinis kokybinių duomenų rinkimo būdas edukologijoje (Patton, 2002; Creswell, 2009). Naudojant šį metodą prieš ir pasibaigus kvaziekperimentui buvo apklausti informantai: 1) mokiniai, dalyvavę 8 pamokų eksperimente; 2) klasės mokytoja, vedusi ĮD pagrįstas muzikos pamokas.
- **Mokinių ĮD** matuoti buvo naudojama **Vaikų ir paauglių įsisąmoninto dėmesingumo skalė** [angl. Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)] (Greco ir kt., 2011). Ši skalė matuoja vaikų (nuo 9 m.) ir paauglių ĮD lygį. Kaip ir dauguma suaugusiųjų ĮD matavimo skalių, taip ir ši, yra paremta savistaba, įsisąmonintu veiklos atlikimu ir nevertinančiu priėmimu.

3.1.2. Tyrimo metodų ir instrumentų pagrindimas

Tyrimo instrumento pagrindimas.

Remiantis teoriškai pagrįstu ĮD taikymo mokykloje teorinėmis prielaidomis (žr. 2 pav.) sukurtas tyrimo instrumentas, kurį naudojant buvo atliktas kokybinis tyrimas. Norint užtikrinti

tyrimo patikimumą ir atitikimą analizuojamai temai svarbu pagrįsti tyrimo instrumentus – pusiau struktūruoto interviu klausimus. Pilni klausimynai informantams pateikiami prieduose (žr. 1, 2, 3 priedus).

Mokiniam buvo sudaryti du klausimynai - prieš ir po ĮD muzikos pamokų. Jų - tikslas užfiksuoti pokytį, kurį mokiniai pajautė ar nepajautė per keturias savaites trukusių muzikos pamokų ciklą. Analizuojant gautus atsakymus, dėl tikslesnių tyrimo išvadų buvo remiamasi abiejų klausimynų atsakymais. Taip sudaroma galimybė atsižvelgti ne tik į mokinių nuomonę dėl pokyčių po ĮD muzikos pamokų, bet ir palyginti skirtingu laikotarpiu gautus rezultatus, reikalingus išvadų tikslumui.

Klausimai mokiniams buvo sugrupuoti 5 aspektais:

1. įsitraukimas į ĮD muzikos pamokas;
2. savęs suvokimas;
3. emocijų valdymas;
4. motyvacija ir susikaupimas;
5. kitų supratimas ir tarpusavio ryšiai.

Pirmoji klausimų dalis buvo apie vykusias ĮD muzikos pamokas. Šių klausimų pagalba buvo bandoma išsiaiškinti, ar įvyko vaikų santykio, susijusio su muzikos pamokos veiklomis (dainavimu, grojimu, klausymu), pokytis. Likusios klausimų dalys skirtos nustatyti pokytį savęs suvokimo, emocijų valdymo, motyvacijos ir susikaupimo, kitų supratimo ir tarpusavio ryšių srityse (žr. 6 lentelę).

6 lentelė

Interviu klausimai mokiniams prieš ir po ĮD pagrįstų muzikos pamokų

Tiriamos sritys	Klausimai prieš ĮD muzikos pamokas	Klausimai po ĮD muzikos pamokų
Įsitraukimas į ĮD muzikos pamokas	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kas labiausiai patinka/sekasi per muzikos pamokas? Kaip manai, kodėl? ○ Ko nemėgsti/nesiseka per muzikos pamokas? Kaip manai, kodėl? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kas labiausiai patiko/sekėsi per ĮD muzikos pamokas? Kaip manai, kodėl? ○ Ko nemėgai/nesisekė per ĮD muzikos pamokas? Kaip manai, kodėl?
Savęs suvokimas	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kaip jautiesi prieš, per ir po muzikos pamokų? Kokias emocijas dažniausiai pastebi? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kaip jauteisi prieš, per ir po ĮD muzikos pamokų? Kokias emocijas dažniausiai pastebėjai?

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kokias emocijas jauti dainuodamas/grodamas muzikos pamokoje? Kaip jautiesi dainuodamas scenoje? ○ Kokias emocijas dažniausiai patiri klausydamas mokytojos paleidžiamos muzikos per muzikos pamokas? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kokias emocijas jautei dainuodamas/grodamas ID muzikos pamokoje? Kaip dabar jautiesi dainuodamas scenoje? ○ Kokias emocijas dažniausiai patyrei klausydamas mokytojos paleidžiamos muzikos per ID muzikos pamokas?
Emocijų valdymas	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kaip sekasi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas muzikos pamokoje/scenoje? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kaip sekėsi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas ID muzikos pamokoje/scenoje?
Motyvacija ir susikaupimas	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kaip sekasi susikaupti per muzikos pamokas? Kas trukdo susikaupti? Kas labiausiai blaško tave muzikos pamokose? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kaip sekėsi susikaupti per ID muzikos pamokas? Kas trukdė susikaupti? Kas labiausiai blaškė tave ID muzikos pamokose?
Kitų supratimas ir tarpusavio ryšiai	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kas labiausiai patinka/nepatinka dainuojant, grojant kartu su klasės draugais? ○ Kokias klasės draugų nuotaikas dažniausiai pastebi per muzikos pamokas? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kas labiausiai patiko/nepatiko dainuojant, grojant kartu su klasės draugais? ○ Kokias klasės draugų nuotaikas dažniausiai pastebėjai per ID muzikos pamokas?

Kitas interviu klausimynas skirti klasės mokytojai. Šio klausimyno tikslas - nustatyti pokytį po eksperimentinio laikotarpio. Klasės mokytojai pateikti klausimai:

1. *Papasakokite, kaip praėjo aštuonios ID pagrįstos muzikos pamokos?*
2. *Ar mokiniai lengvai pasinėrė į naują veiklą? Ar stengėsi teisingai atlikti ID pratimus? Kaip manote kodėl?*
3. *Su kokiais sunkumais susidūrėte? Kodėl?*
4. *Kas jiems labiausiai patiko? Kodėl?*
5. *Ar pastebėjote kokius asmeninius mokinių pokyčius? Jei taip, kokius?*
6. *Ar galima buvo stebėti pokyčius klasės mikroklimatė? Jei taip, kokius?*
7. *Ar galima pastebėti, kokių nors pokyčių mokymosi pasiekimus muzikos pamokose?*
8. *Kaip keitėsi Jūsų ir mokinių tarpusavio santykiai? Santykiai tarp mokinių?*
9. *Ar rekomenduotumėte tęsti užsiėmimus? Kodėl?*
10. *Kaip Jūsų nuomone būtų galima patobulinti ID pagrįstas muzikos pamokas?*

Taip pat, norint nustatyti ID muzikos pamokų poveikį ir išvengti subjektyvaus interviu su mokiniais vertinimo, tiriamiems vaikams buvo pateiktos dvi identiškios mokinių ID matuojančios skalės – viena prieš eksperimentą, kita - po. Analizuojant buvo nustatomas ID lygio pokytis ir ieškoma sąlyčio taškų su mokinių interviu atsakymais. Mokinių ID matuoti buvo naudojama „Vaikų ir paauglių įsisąmoninto dėmesingumo skalė“ [angl. Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)] (Greco ir kt., 2011). Ši skalė matuoja vaikų (nuo 9 m.) ir paauglių ID lygį. Kaip ir dauguma suaugusiųjų ID matavimo skalių, taip ir ši, yra paremta savistaba, įsisąmonintu veiklos atlikimu ir nevertinančiu priėmimu.

Skirtingai, nei dauguma suaugusiųjų ID matavimo skalių, ši, vaikų ir paauglių ID matuojanti skalė, neįtraukia jokių teiginių, matuojančių vaiko ar paauglio sugebėjimą žodžiais įvardinti savo vidinius patyrimus. Šio aspekto neįtraukimas, tiriant vaikų ir paauglių ID, yra labai svarbus, norint užtikrinti validžius rezultatus, nes, vaikų ir paauglių tarpe, gebėjimai įvardinti vidinius patyrimus labai stipriai skiriasi dėl vis dar besivystančių kognityvinių funkcijų (Greco ir kt., 2011).

Skalę sudaro 10 teiginių (pvz.: „*Aš nusimenu, kai man netikėtai kyla jausmai, kurių negaliu paaiškinti*“; „*Stengiuosi būti užsiėmęs(-usi), kad nepastebėčiau savo minčių ar jausmų*“; „*Sakau sau, kad neturėčiau jaustis taip, kaip jaučiuosi.*“ ir t.t.). Kiekvieną iš teiginių vaikas ar paauglys turi įvertinti 0-4 balų skalėje atsakydamas į klausimą, kaip dažnai kiekvienas teiginys jam(jai) yra būdingas: 0-niekada, 1-retai, 2-kartais, 3-dažnai, 4-visada. Skalės vidinis teiginių suderinamumas (Cronbach'o alfa) autorių tyrime buvo 0,80. Skalės validumas buvo tikrinamas taikant patvirtinančią faktoriinę analizę, kuri patvirtino vieno faktoriaus modelį, bei, taip pat, taikant pagerėjimo bei konvergentinio validumo analizes.

3.1.3. Tyrimo imtis ir etika

Atliekant empirinį tyrimą labai svarbu nusistatyti ir argumentuotai pagrįsti tyrimo imtį. Planuojant kokybinį tyrimą, pasak Bitino, Rupšienės, Žydžiūnaitės (2008), neverta siekti tikimybinės, atsitiktinai sudarytos imties. Atvirkščiai, tokiu atveju tikslinga pasirinkti informatyvius tiriamojo atžvilgiu atvejus. Todėl tyrimo imtis sudaryta neatsitiktinės atrankos būdu. Pasirinkta netikimybinė – tikslinė imties atranka. Atrankos metodas – patogioji imtis, kadangi su pasirinktąja mokyklos klasės mokytoja autorius jau prieš tai buvo užmezgęs kontaktus, o pakalbinus atlikti eksperimentą, mokyklos direktorė mielai sutiko.

Imtis – 17 mokinių: 7 mergaitės ir 10 berniukų (9-10 metų vaikai). Tačiau tyrimui buvo naudoti tik 10 mokinių atsakymų duomenys (5 mergaitės ir 5 berniukai). Kiti mokiniai buvo netirti dėl to, kad nedalyvavo didžiojoje dalyje ID muzikos pamokų arba nebuvo galimybės gauti interviu

atsakymų. Trečios klasės mokiniai buvo pasirinkti dėl dviejų priežasčių. Pirmiausia, trečiųjų skaitymo lygis buvo susietas su vidurinės mokyklos baigiamaisiais įvertinimais. Jeigu vaikas neskaito pagal trečios klasės lygį, vaikas turės keturis kartus mažiau galimybių baigti mokyklą (Fiester, 2010). Tai parodo, kaip svarbu yra atitikti akademinį įgūdžių, įskaitant skaitymą, pirmosiose mokyklos klasėse. Antra, trečia klasė reprezentuoja pradinės mokyklos vidurį (Bakosh ir kt., 2015).

3.1.4. Kvaziekperimento organizavimas

Pedagoginis eksperimentas atliktas mokykloje „x“. Tai privati pradinė mokykla, kurioje dirbama pagal unikalų kontekstinio ugdymo programą, kuri atliepia XXI amžiaus vaikų poreikius. Pagal mokyklos nuostatus, vaikams būtina ne tik aiški struktūra, bet ir kūrybinė laisvė. Būtina sudaryti sąlygas sąmoningai mokytis ir kurti nenuspėjamame ir nuolat besikeičiančiame pasaulyje. Kontekstinio ugdymo sistema sukurta ieškant teorijos ir praktikos dermės, nuolat taikant ir tobulinant aktyvaus ugdymo(si) metodus, pri(si)taikant prie XXI amžiaus poreikių ir iššūkių. Privačiai mokyklai suteiktas Kembridžo mokyklos statusas.

Kvaziekperimento organizavimas:

Kada: kvaziekperimentas atliktas 2019 m. nuo kovo 25 d. iki balandžio 18 d.

Trukmė: 4 savaitės.

ID pagrįstų muzikos pamokų organizavimas:

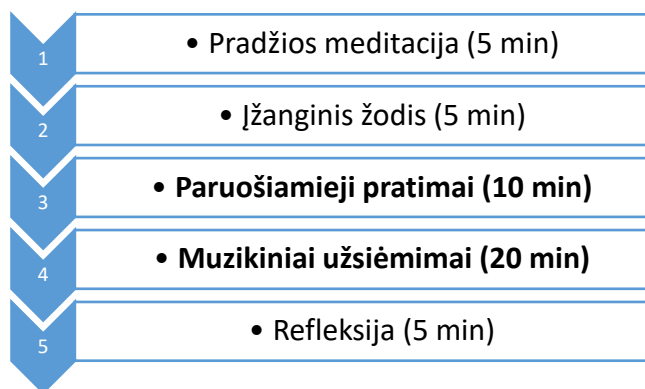
Kada: du kartus per savaitę (trečiadienį, ketvirtadienį) muzikos pamokų metu.

Trukmė: 45 min. (pilna pamoka)

Pamokų skaičius: 8 pamokos.

Klasės mokytoja - pradinių klasių mokytoja, dirbanti privačioje mokykloje ir turinti 5 metų darbo stažą šioje srityje, ID entuziastė, specializuojasi gabių mokinių ugdyme.

ID muzikos pamokas eksperimento metu vedė klasės mokytoja, padedama darbo autoriaus. Tokia logika buvo vadovaujama dėl eksperimento naudingumo tolesnėms muzikos pamokoms. Bendradarbiaujant klasės mokytojai ir darbo autoriui, pagal mokslinius tyrimus ir ekspertų patarimus, buvo sudarytas ID muzikos pamokos planas (žr. 3 pav).



3 pav. ID pagrįstos muzikos pamokos planas

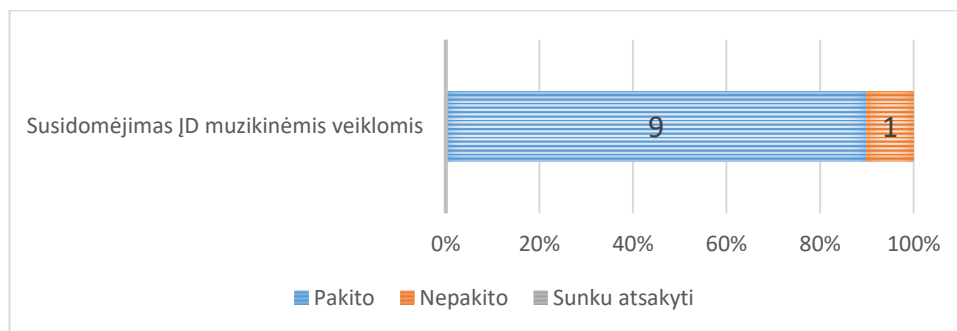
Eiga: Pamoka dažniausiai prasideda nuo pradžios meditacijos, kad vaikai nuo pirmųjų pamokos akimirų pasinertų į dabarties momentą. Po to vyksta dienos temos pristatymas arba trumpų, pamąstymus skatinančių, istorijų pasakojimas (įžanginis žodis). ID muzikos pamokų metu vaikai mokosi nesudėtingų dėmesingumo pratimų (susitelkimo į kūno pojūčius, kvėpavimo, kūno skenavimo pratimų), kurių kiekvienas skirtas integruoti ID metodą į tolimesnes pamokos veiklas - konkrečius muzikinius pratimus. Pabaigoje - pojūčių ir minčių aptarimas (refleksija) (žr. 3 pav.).

Tyrimas atliktas vadovaujantis pagrindiniais tyrimo etikos principais, kuriuos išskyrė W. Trochim (Bitinas, Rupšienė ir Žydžiūnaitė, 2008). Visi tyrimo dalyviai buvo informuoti apie atliekamą tyrimą, supažindinti su tyrimo tikslu, eiga. Tyrimas atliktas remiantis laisvanoriškumo principu, iš informantų ir mokinių tėvų buvo gautas žodinis sutikimas dėl dalyvavimo tyrime. Visiems tyrimo dalyviams garantuotas konfidencialumas ir anonimiškumas: tiriamieji lieka anonimais viso tyrimo metu ir atlikus tyrimus, taip pat garantuojama, kad niekas, išskyrus tyrėją, be sutikimo negali naudotis pateikta informacija.

3.2. Tyrimo duomenų rezultatai ir jų analizė

3.2.1. Mokinių atsakymų analizė

Klausimynų prieš ir po ID muzikos pamokų tikslas buvo užfiksuoti pokytį, kurį mokiniai pajautė ar nepajautė per keturias savaites trukusių muzikos pamokų ciklą. Analizuojant klausimus, remiantis atsakymais ir kiekvieno klausimo kontekstu, kiekvieno mokinio atsakymas priskiriamas trimis kategorijoms: *pakito*, *nepakito*, *sunku atsakyti*.



4 pav. Mokinių pokyčiai susiję su įsitraukimu į ID muzikines veiklas

Pirmoji klausimų dalis buvo apie vykusias ID muzikos pamokas. Šių klausimų pagalba buvo bandoma išsiaiškinti, ar įvyko vaikų santykio susijusio su muzikos pamokos veiklomis (dainavimu, grojimu, klausymu) pokytis. Remiantis šios dalies interviu su mokiniais rezultatais, galima teigti, kad devyni jų pajuto teigiamą pokytį (žr. 4 pav.)

Šių mokinių atsakymai atskleidė stiprų susidomėjimą vykusių ID muzikos pamokų ciklu („Pamokos buvo linksmesnės, buvo daugiau muzikos. Visko buvo kart du“). Tam įtakos galėjo turėti ne tik pateiktas specifinis muzikos pamokos modelis, kuris vaikams pasirodė priimtinas, bet ir tai, jog prieš tai vykusiose muzikos pamokose buvo skiriama mažiau dėmesio įdomesniai pamokos turiniui – tai išduoda kai kurių mokinių interviu, daryti prieš prasidedant ID muzikos pamokų ciklui („Kad mes tik dainuojam.“, „Nežinau, kas patinka“). Taip pat šių interviu metu gauti atsakymai atskleidžia menką mokinių gebėjimą apibūdinti tai, kas jiems patinka ar nepatinka per muzikos pamokas – atsakymai buvo trumpi arba abstraktūs („Nežinau, kas patinka.“).

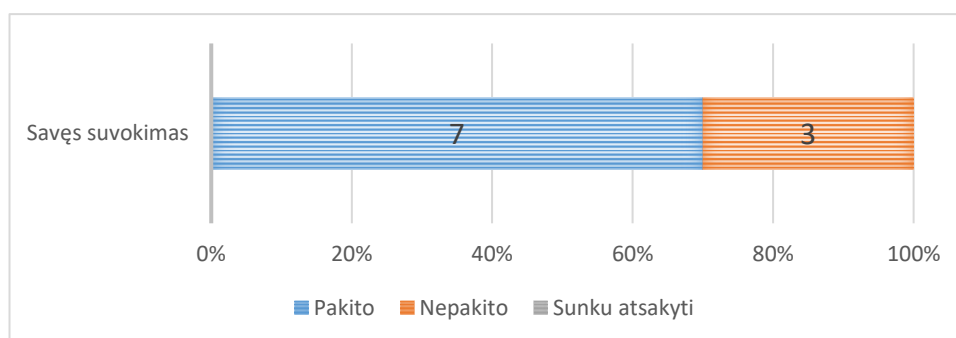
Tuo tarpu po ID muzikos pamokų ciklo gauti mokinių interviu atsakymai buvo pozityvesni ir išsamesni. Vaikai be didesnių pastangų įvardino jiems labiausiai įsiminusias veiklas, galėjo apibūdinti jų teikiamą naudą („Man labiausiai patiko sąmoningas valgymas ir ansamblis. Labai gražiai skambėjo.“, „Patiko groti metalofonu. Buvo labai linksmas. Dar patiko daina apie voriuoką.“, „Labiausiai patiko sukryžiuoti kojas ir bėgti pagal metronomą. Dar patiko prasidainavimo dainelė apie voriuoką. Linksmi ir pamokantys žaidimai.“, „Po žaidimo jutausi susikaupusi.“, „Kai darėm klausymą, viską puikiai girdėjau, kiekvieną krepštelėjimą. Sujautrėjo klausa.“).

Kaip patį mėgstamiausią pratimą, vaikai dažniausiai minėjo dainelę „apie voriuoką“. Šį pratimą savo moksliniame darbe apie muzikinių žinių gilinimą per ID aprašė E. Falter (2016). Angliška šios dainos „On my toe there is a flea“ versija darbo autoriaus buvo išversta į lietuvių kalbą - „Ant pėdutės tupi voras“. Šio pratimo esmė – sujungti linksmą dainelės istoriją su kūno pojūčiais ir dainavimu. Šios dainelės vaikams naudos:

- gilina vaikų supratimą apie dainos „išjautimą“,

- stiprina vaikų įsitraukimą į dainuojamą dainą,
- moko vaikus pajauti skirtingus perėjimus tarp natų tonui kylant arba leidžiantis,
- vaikai, jausdami voriuoką šokinėjantį arba vaikštantį jų kūnu, sujungia jausmą su garsu, taip gilindami muzikos koncepcijos supratimą.

Apibendrinant, galima teigti, kad per keturių savaičių ID muzikos pamokų ciklą vaikai lengvai įsitraukė į muzikines veiklas, sustiprino savo patirtį būnant susikaupus, platinant muzikinių patyrimų spektrą, mokydamiesi išiklausyti ir puoselėti atlikimo gebėjimus per dainavimą ir grojimą.



5 pav. Mokinių pokyčiai savęs suvokimo srityje

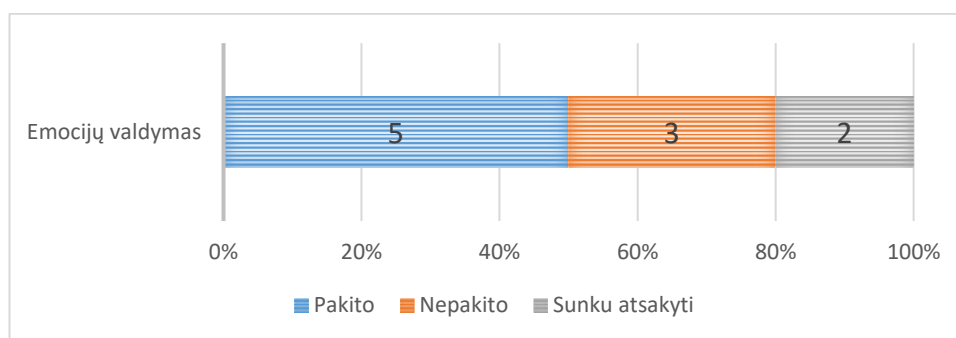
Antroji klausimų dalis buvo skirta išsiaiškinti, ar įvyko pokytis mokinių savęs suvokimo srityje: vidinių jausmų ir emocijų identifikavime ir suvokime. Pripažinta, kad sutrikimai, susiję su emocijų reguliavimu, sukelia daugybę psichologinių problemų tokių kaip pyktis, miego ar valgymo sutrikimai, įvairūs elgesio sutrikimai ar kenksmingų medžiagų vartojimas (Cicchetti ir kt, 1995; Bradley, 2000. Cit. iš Wear, 2012). Įvairių autorių atlikti tyrimai paliudija, kad įsisąmoninto dėmesingumo praktikavimas daro teigiamą poveikį su emociniu intelektu siejamiems gebėjimams.

Šiuos pokyčius užfiksuoti buvo sudėtingiau – tai buvo galima nežymiai pastebėti septynių vaikų iš dešimties atsakymuose (žr. 5 pav.), o trys iš jų teigė, kad pokytis neįvyko. Mokiniai, kurių atsakymuose užfiksuotas pokytis, buvo nusiteikę pozityviai. Apie savo jausmus ir emocijas, susijusias su ID muzikos pamokų ciklu, jie teigė: „*Po pamokos jaučiuosi nusiraminsi, viską atidavusi.*“, „*Visą nuovargį ar įtampą tiesiog pametu ir jaučiuosi susikaupusi.*“, „*Po muzikos pamokos jaučiuosi išsidainavęs, o anksčiau jausdavausi, kad pagaliau baigėsi pamoka.*“, „*Jutausi išmokęs naujų dalykų, buvau gerai nusiteikęs, jaučiau laimę, susikaupimą, ramybę.*“, „*Jaučiausi, lyg būtų kita klasė, ne mūsų. Jutau susikaupimą, linksmumą, ramumą.*“, „*Po muzikos pamokos labai nusiramini būnu.*“, „*Prieš muzikos pamokas jutausi pavargusi, bet, kai padarėm atsipalaidavimo pratimus, aš susikaupiau.*“. Dažniausiai mokinių minėtas jausmas buvo ramybė.

Pasak Davidson ir kt. (2012), ID programos mokyklose ugdo ramybės ir atsipalaidavimo jausmą mokinių tarpe, kuria dėmesingus tarpasmeninius santykius, kurių pagrindas atjauta ir empatija. Taip pat, pasak Hobby ir Jenkins (2014), ID mokyklose praktikuojamas mažinant mokinių nerimą ir stresą. Taip pat reiktų paminėti, kad šie mokinių atsakymai dera su pradinių klasių meninių užsiėmimų nuostatomis, kuriose pabrėžiamas harmonizuojantis muzikos poveikis, emocijų ir jausmų plėtojimas.

Mažesnė mokinių dalis (trys iš dešimties respondentų) teigė, kad nepajuto pokyčių savęs suvokimo srityje: „Nelabai kas pasikeitė, jaučiausi pavargęs.“, „Pagaliau baigėsi pamokos, nes muzikos pamoka būna paskutinė.“, „Po visų pamokų taip jaučiuosi“. Šie vaikai buvo mažiau kalbūs, atsakinėdami į šio bloko klausimus. Galimos kelios priežastys, aiškinančios šią situaciją. Greco ir kolegų (2011) teigimu, vaikų ir paauglių tarpe gebėjimai įvardinti vidinius patyrimus labai stipriai skiriasi dėl vis dar besivystančių kognityvinių funkcijų. Taip pat reiktų paminėti, kad keturių savaitių užsiėmimų trukmė gali būti per trumpas laikotarpis suformuoti akivaizdžiai pastebimą pokytį. A. Ramos (2018), teigia, kad norint apčiuopiamų rezultatų, tokie ID užsiėmimai, kaip šiame darbe aprašomas ID muzikos pamokų ciklas, turėtų vykti nuolat.

Apibendrinant, galima teigti, jog didesnė dalis respondentų pajuto pokyčius, susijusius su savo jausmų ir emocijų suvokimu. Nors vaikų tarpe gebėjimai įvardinti vidinius patyrimus yra vis dar besivystanti kognityvinė funkcija ir apie tai kalbėti jiems yra sudėtinga, po ID muzikos pamokų ciklo, mokiniai savo jausmus ir emocijas apibūdino gana išsamiai ir pozityviai. Mokinių atsakymuose labiausiai atsispindėjo ramybės ir atsipalaidavimo jausmas.



6 pav. Mokinių pokyčiai emocijų valdymo srityje

Trečioji klausimų dalis buvo skirta atskleisti tiriamų mokinių pokyčius emocijų valdymo srityje. Ši dalis svarbi, nes ID programos taikymai švietimo sistemose atskleidžia naudą mokinių emocijų valdymo, problemų sprendimo įgūdžių tobulinime (Zenner, 2014). Apklausiant mokinius, daugiausia dėmesio buvo skiriama jų gebėjimams nusiraminti ir suvaldyti emocijas tiek muzikos pamokoje, tiek scenoje.

Lyginant su kitų klausimų blokų apklaustų mokinių atsakymais, šis buvo sunkiausiai apčiuopiamas. Tik pusė apklaustų vaikų pajuto pokytį emocijų valdymo srityje (žr. 6 pav.). Tai atskleidė jų pateikti teiginiai: „*Padedą žemės pajautimo pratimas.*“, „*Labiausiai nuramina kvėpavimo pratimai.*“, „*Lengviau susivaldyti. Kvėpavimo pratimai padėjo jaustis ramiai.*“, „*Būni nerami ir būna pratimai, tai truputį nusiramini ir pamiršti, ko bijoti, ką daryti ir nekyla visokių klausimų ir nebijai nieko*“. Šie mokiniai galėjo nurodyti ne tik konkrečią emociją, bet ir būdą ją suvaldyti. Dažniausiai minimas buvo stovėsenos sukryžius rankas ir kojas pratimas.

Stovėseną sukryžius rankas ir kojas yra J. Neverausko (2018) aprašytas ID pratimas vaikams. Šio ypatingai paprasto pratimo eiga:

1. *Sukryžiuokite rankas ir kojas. Išverskite rankas į viršų.*
2. *Kvėpuokite ir galvokite apie ką nors maloniai svarbaus.*

Anot J. Neverausko (2018) šis pratimas gerina:

- *Emocinį susikaupimą;*
- *Įsižeminimą;*
- *Savikontrolę.*

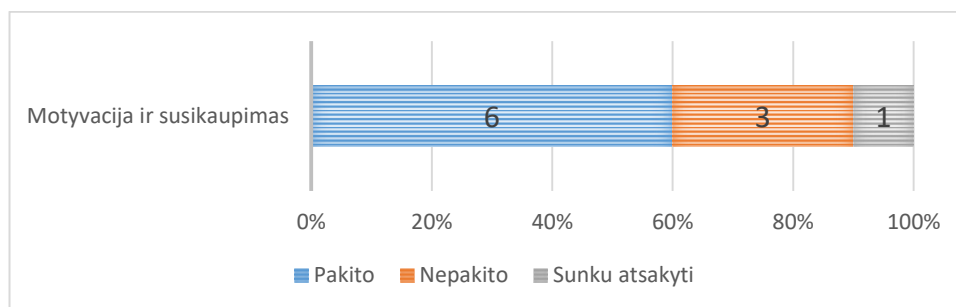
Vaikams taip pat įsiminė J. Neverausko (2018) aprašyta penkių pirštų kvėpavimo meditacija. Šios meditacijos eiga:

Paprašome vaiko išskelti vieną ranką su plačiai išskėstais pirštukais ir kviečiame tolygiai kvėpuojant braukti kita rankute per išskėstus pirštukus po vieną aukštyn ir žemyn, derinant tai su kvėpavimo ritmu ir jį įsisąmoninant.

Likusių mokinių dalies atsakymų interpretacija – trims apklaustiesiems pokytis emocijų valdymo srityje neįvyko, o dviem likusiems buvo sunku atsakyti į užduotus šio bloko klausimus. Lyginant emocijų valdymo ir savęs suvokimo dalis, vaikų atsakymai diktuoja išvadą, kad tiriami mokiniai sugeba atpažinti savo emocijas, jausmus, jaučia ID pratimų teikiamą naudą, tačiau patys savarankiškai negeba suvaldyti savo emocijų. Taip galėjo nutikti dėl to, kad autoriaus, pagal mokslinius tyrimus ir ekspertų rekomendacijas, sudarytoje ID muzikos pamokų programoje per mažai dėmesio skiriama ilgalaikiam ID poveikiui mokinių emocijų valdymo srityje. Taip pat reiktų paminėti, kad tam įtakos galėjo turėti ir mokinių savęs suvokimo analizėje jau minėta įžvalga - norint apčiuopiamų rezultatų, tokie ID užsiėmimai, kaip šiame darbe aprašomas ID muzikos pamokų ciklas, turėtų vykti nuolat (Ramos, 2018).

Apibendrinant, galima teigti, kad pusė apklaustų vaikų pajuto pokytį emocijų valdymo srityje. Šie mokiniai galėjo nurodyti ne tik konkrečią emociją, bet ir būdą ją suvaldyti. Likusių mokinių dalies atsakymų interpretacija – trims apklaustiesiems pokytis emocijų valdymo srityje neįvyko, o dviem likusiems buvo sunku atsakyti į užduotus šio bloko klausimus. Norint geresnių

rezultatų ateityje, reikėtų tobulinti ID muzikos pamokų turinį, skiriant daugiau dėmesio ilgalaikiam ID poveikiui mokinių emocijų valdymo srityje.



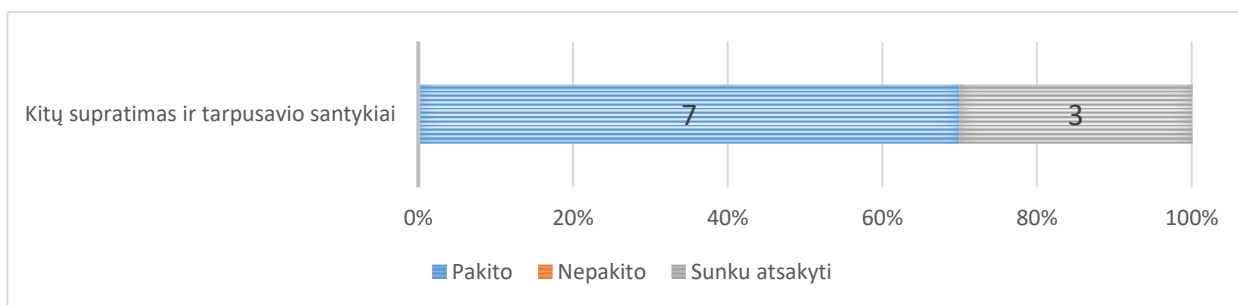
7 pav. Mokinių pokyčiai motyvacijos ir susikaupimo srityje

Ketvirta mokiniams skirta interviu klausimų dalimi buvo siekiama išsiaiškinti įvykusius pokyčius per 4 savaites trukusį ID muzikos pamokų ciklą mokinių motyvacijos ir susikaupimo srityje. Atlikti moksliniai tyrimai liudija, kad ID padeda susikaupti, padidindama pilkosios medžiagos tankį smegenų zonose, kurios tiesiogiai susijusios su mokymusi, atmintimi, emocijų valdymu ir empatija (Weiss, 2016).

Didžioji mokinių dalis (6 iš 10 mokinių) (žr. 7 pav.) pajuto teigiamą pokytį motyvacijos ir susikaupimo srityse („Dabar, tiesiog, kai padarom pratimų, jaučiuosi susikaupusi ir kad tikrai galiu padaryti užduotis ir nepavargsiu.“, „Aš ir taip klausydavau mokytojos, o dabar dar geriau.“, „Kai būdavo koks žaidimas, norėdavau kažką paliesti, o dabar jau susikaupti galiu, tas jausmas pasikeičia“, „Lengviau klausytis mokytojos.“, „Buvau labiau susikoncentravęs.“). Apklaustiems vaikams ID muzikos pamokose susikaupti buvo lengviau, nei iki tol vykusiose muzikos pamokose. Czajkowski ir Greasley (2015) teigia, kad ID teigiamai veikia geresnius susikaupimo ir koncentracijos įgūdžius. Tad galima, teigti, kad šis pokytis tiesiogiai susijęs su ID muzikos pamokų ciklu.

Kita mokinių dalis (3 iš 10 tyrime dalyvavusių vaikų) jokie pokyčio nepajuto. Viena apklausta mokinė interviu metu jautėsi labai nerami, nes jaudinosi dėl tą dieną vyksiančio egzamino muzikos mokykloje. Šis neramumas galėjo paveikti jos atsakymus, kurie akivaizdžiai buvo paliesti esamos emocijos. Kitas apklaustas mokinys interviu metu buvo labai nekalbus ir klasės mokytojos buvo išskirtas kaip labiausiai su nepakankamo dėmesingumo problema susiduriantis vaikas klasėje. Nors, pasak Napoli, Krech ir Holley (2015), ID padeda vaikams, turintiems dėmesio sutrikimo ir hiperaktyvumo problemų, aprašomo tyrimo dalyvio susikaupimo lygis nepasikeitė. To priežastis gali būti nepakankamoje ID muzikos pamokų trukmėje. Napoli, Krech ir Holley (2015) teigia, kad, norint pasiekti teigiamų rezultatų šioje srityje, minimali ID kursų trukmė turėtų siekti bent 8 savaitių laikotarpį.

Apibendrinant, galima teigti, jog ID muzikos pamokos gerina vaikų motyvacijos ir susikaupimo sritį. Norint pasiekti geresnių rezultatų šioje srityje, pamokų ciklo trukmę reikėtų ilginti minimaliai iki 8 savaičių.



8 pav. Mokinių pokyčiai kitų supratimo ir tarpusavio santykių srityje

Paskutine interviu mokiniams dalimi buvo siekiama išsiaiškinti, ar įvyko pokytis kitų supratimo ir tarpusavio santykių srityje. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad ID daro teigiamą poveikį pozityviems santykiams (Flook ir kt., 2010) ir kuria stipresnę empatiją tarpasmeniniuose santykiuose (Dekeyser ir kt., 2008). Tai ypatingai svarbu švietime. Pradinių klasių bendruosiuose nuostatuose ir pradinių klasių meninių užsiėmimų nuostatuose pažymima įsitraukimo į aktyvų bendravimą ir vaiko santykio su aplinka, kitais žmonėmis ir pačiu savimi svarba.

Didžioji dalis tiriamų vaikų (7 iš 10 mokinių) teigė, kad pajuto pokytį kitų supratimo ir tarpusavio santykių srityse („Kai grojom ansamblyje, jutau bendrumo jausmą.“, „Dabar atsirado tokia dvasia, visi laukdavo pamokos, gerumo dvasia.“, „Man patiko orkestras. Aš paprastai nenusiraminiu, bet man labai patiko groti, nors nebuvo taip ramu.“, „Šiek tiek kitoks jausmas. Kai pirma pradėjom dainuoti, visi rėkavo, o kai mus išmokė, tai tokį gerą jausmą pajutau.“, „Klasė linksmesnė, gyvesnė“). Tiriami vaikai įvairiausiai epitetais apibūdino savo potyrius, susijusius su bendromis veiklomis ID muzikos pamokų cikle. Davidson ir kt. (2012) teigia, jog ID programos mokyklose yra skirtos, kurti dėmesingus tarpasmeninius santykius, kurių pagrindas atjauta ir empatija.

Mokiniams labiausiai patikęs žaidimas buvo „ID orkestras“ (Falter, 2016). Šis žaidimas paremtas tradiciniu ID pratimu – „Razinos valgymas“. Šio pratimo metu, asmuo, prieš valgydamas raziną, tyrinėja ją kuo ilgiau (5-10 minučių) – lyg matydamas pirmą kartą (Baer, 2006). Ši koncepcija perkeliama į instrumentų tyrinėjimą. Vedami mokytojo instrukcijų, mokiniai atidžiai apžiūri jiems duotus instrumentus, ieško netradicinių būdų jais groti. Tuomet, toliau vedami mokytojo instrukcijų, mokiniai visi kartu improvizuoja ir kuria muzikines istorijas su savo turimais instrumentais, patirdami bendrumo jausmą ir džiaugsmą muzikuojant kartu.

Keli mokiniai (3 iš 10 tiriamų vaikų) negalėjo aiškiai apibūdinti savo jausmų, susijusių su veiklomis, atliekamomis kartu su klasės draugais ar apibūdinti dažniausiai pastebimas klasės draugų nuotaikas. Šių mokinių sunkumai atsakant į pateiktus kitų supratimo ir tarpusavio santykių srities klausimus galėjo kilti dėl, Greco ir kolegų (2011) teigimu, vaikų ir paauglių tarpe vis dar besivystančių kognityvinių funkcijų, kurios lemia gebėjimą įvardinti savo vidinius patyrimus.

Taigi, didžioji dalis tiriamų vaikų teigė, kad pajuto pokytį kitų supratimo ir tarpusavio santykių srityse. Davidson ir kt. (2012) teigia, jog ID programos mokyklose naudingos kuriant dėmesingus tarpasmeninius santykius, kurių pagrindas atjauta ir empatija. Keli mokiniai negalėjo aiškiai apibūdinti savo jausmų, susijusių su kitų supratimų ir tarpusavio santykiais, galimai dėl vaikų ir paauglių tarpe vis dar besivystančių kognityvinių funkcijų, kurios lemia gebėjimą įvardinti savo vidinius patyrimus.

3.2.2. Klasės mokytojos atsakymų analizė

Analizuojant klasės mokytojos atsakymus, išskirtos dvi esminės kategorijos:

1. ID muzikos pamokų metu iškilę iššūkiai ir kliūtys (žr. 6 lent.).
2. ID muzikos pamokų poveikis (žr. 7 lent.).

Kategorijos ir subkategorijos išskirtos pagal pasikartojančius žodžius ir frazes. Pirmoje kategorijoje „ID muzikos pamokų metu iškilę iššūkiai ir kliūtys“ išskiriamos trys subkategorijos:

- 1) iššūkiai ir kliūtys, su kuriomis susidūrė klasės mokytoja ID muzikos pamokose;
- 2) iššūkiai ir kliūtys, su kuriomis susidūrė mokiniai ID muzikos pamokose;
- 3) mokinių įsitraukimas į ID muzikos pamokas.

6 lentelė

Kategorija „ID muzikos pamokų metu iškilę iššūkiai ir kliūtys“

Subkategorijos	Įrodantys teiginiai
Iššūkiai ir kliūtys, su kuriomis susidūrė klasės mokytoja ID muzikos pamokose	<p>„Kelis kartus pagavau save, kad esu įsitempsi, nes vaikams nepavyko po minutės įsitraukti į pratimą ar pan., o aš turėjau lūkestį, kad jie besąlygiškai manęs klausys.“</p> <p>„Kiekvieną kartą reikėjo atrasti žodžius, kurie grąžintų juos į pratimą ir padėtų susikaupti.“</p> <p>„Vienas iš iššūkių buvo iš anksto numatyti vaikų reakciją ir pakeisti meditacijos žodžius, pritaikyti pagal situaciją ar kontekstą.“</p>

<p>Iššūkliai ir kliūtys, su kuriomis susidūrė mokiniai ĮD muzikos pamokose</p>	<p>„Sunkiausia vaikams buvo susikaupus stebėti save. Iš pradžių buvo sunkiau, nes vaikai nori žinoti, kodėl jie daro vienus ar kitus dalykus. Klausia, kas turi būti, ką turi pajauti, kodėl turi daryti ir pan.“</p> <p>„Kad prasidėtų pokyčiai klasėje reikia daugiau užsiėmimų ir 8 pamokų neužtenka.“</p> <p>„Diferencijuoti pamokos turinį specialiujų poreikių mokiniams. Kadangi dažnas iššūklis jiems yra pabūti susikaupus ilgesnį laiką, turi savireguliacijos problemų, tai ir ĮD pratimus jiems sunkiau atlikti.“</p>
<p>Mokinių įsitraukimas į ĮD muzikos pamokas</p>	<p>„Vaikai iš prigimties yra smalsūs, todėl didžioji dauguma vaikų lengvai pasinėrė į veiklas.“</p> <p>„Jiems labiausiai patiko groti įvairiais instrumentais.“</p> <p>„Jie atidžiai klausėsi nurodymų, kaip atlikti vieną ar kitą pratimą. Stengėsi atlikti taisyklingai.“</p>

Iššūkliai ir kliūtys, su kuriomis susidūrė klasės mokytoja ĮD muzikos pamokose. Klasės mokytojos atsakymuose pastebėta, kad ĮD muzikos pamokų metu kartais kildavo tokių jausmų, kaip nerimas ir įtampa: „*Kelis kartus pagavau save, kad esu įsitempusi, nes vaikams nepavyko po minutės įsitraukti į pratimą ar pan., o aš turėjau lūkestį, kad jie besąlygiškai manęs klausys.*“ Taip galėjo įvykti dėl nepakankamos patirties mokant vaikus ĮD. J. Neverauskas (2018) pažymi, kad vienas iš ĮD mokytojo bruožų, tai gebėjimas iškeisti stresą, nuovargį ar nerimą į buvimą esamajame momente, prisiderinimą, empatiją ir atjautą. Klasės mokytoja priduria, kad taip atsitiko dėl susiformuoto lūkesčio, kad vaikai iš karto besąlygiškai klausys nurodymų ir teisingai atliks duotus pratimus. Šiuo atveju, reikėtų pažymėti, kad ĮD mokytojas privalo gebėti valdyti savo intencijas. Be to, nereikėtų pamiršti, kad tokio amžiaus vaikai (9 metai) turi savo energiją. Jie nėra maži suaugę. Vaikai yra egoistiški, turi mažiau empatijos, taisyklių, vertybių, skiriasi dėmesio valdymas, gebėjimas išlaukti, išbūti, pasišvęsti (Neverauskas, 2018).

Tačiau, klasės mokytoja įtemptose situacijose sugebėdavo greitai persiorientuoti ir pažymi improvizaciją, kaip naudotą sprendimą užmegzti artimesnį ir įtaigesnį ryšį su mokiniais („*Kiekvieną kartą reikėjo atrasti žodžius, kurie grąžintų juos į pratimą ir padėtų susikaupti.*“, „*Vienas iš iššūkių buvo iš anksto numatyti vaikų reakciją ir pakeisti meditacijos žodžius, pritaikyti pagal situaciją ar kontekstą.*“). Galima būtų pridėti, kad Neverauskas (2018) pateikia tokias ĮD mokytojo savybes:

- supratimas, suvokimas, savivoka;

- ribų valdymas;
- dėmesio valdymas;
- ĮD bendravimas;
- ramybė ir budrumas vienu metu;
- ramybė ir ryžtas;
- pasitikėjimas savimi ir pagarba kitiems.

Iššūkiai ir kliūtys, su kuriomis susidūrė mokiniai ĮD muzikos pamokose. Remiantis klasės mokytojos interviu atsakymais, galima teigti, kad vaikams buvo sudėtinga greitai perprasti ĮD esmę ir pratimų naudą („*Sunkiausia vaikams buvo susikaupus stebėti save. Iš pradžių buvo sunkiau, nes vaikai nori žinoti, kodėl jie daro vienus ar kitus dalykus. Klausia, kas turi būti, ką turi pajauti, kodėl turi daryti ir pan.*“). Šis sudominimo ir mokinių adaptavimosi procesas užtruko, todėl galima teigti, kad reikia ilgesnio ĮD muzikos pamokų laiko, nes pirmosios pamokos būna mažiau produktyvios. Tai papildoma dar vienas mokytojos pateiktas teiginys: „*Kad prasidėtų pokyčiai klasėje reikia daugiau užsiėmimų ir 8 pamokų neužtenka.*“ Napoli, Krech ir Holley (2015) teigia, kad, norint pasiekti teigiamų rezultatų šioje srityje, minimali ĮD kursų trukmė turėtų siekti bent 8 savaitių laikotarpį. O norint apčiuopiamų rezultatų, tokie ĮD užsiėmimai, kaip šiame darbe aprašomas ĮD muzikos pamokų ciklas, turėtų vykti nuolat (Ramos, 2018).

Taip pat klasės mokytoja savo interviu atsakymuose pateikia siūlymą pamokoje diferencijuoti mokinius dėl skirtingų poreikių, vaikų turinčių susikaupimo ir savireguliacijos problemų („*Diferencijuoti pamokos turinį specialiujų poreikių mokiniams. Kadangi dažnas iššūkis jiems yra pabūti susikaupus ilgesnį laiką, turi savireguliacijos problemų, tai ir ĮD pratimus jiems sunkiau atlikti.*“). Ugdymo diferencijavimas – tai ugdymo turinio pritaikymas skirtingiems klasės mokinių sugebėjimų lygiams, poreikiams, mokymosi stiliams. Diferencijuojant, klasės mokiniai skirstomi į grupes. Jos sudaromos homogeniškos pagal sugebėjimų lygį arba mišrios – įvairių gebėjimų, kuriose stipresni mokiniai padeda mažiau sugebantiems.

Mokymosi grupėje nauda (Petty, 2006):

- mokiniai patys gali palyginti, kaip jų poreikiai skiriasi nuo kitų;
- mokiniai gali vertinti savo mokymąsi kartu;
- pasirenkama ir plėtojama bendra mokymosi strategija;
- mokytis kartu smagiau;
- grupės nariai gali mokytis vienas iš kito;
- mokimasis gali tęstis po pamokos;
- konkurencijos elementas gali padidinti motyvaciją.

Levine (2017) savo moksliniame darbe sujungė diferencijavimą ir ĮD, teigia, kad jei nustatysime vaikų vertinimo skalę užduočių teikimo lygmeniu, reiškia, kad padarėme klaidą. Žiūrint filosofškai ir etiškai, diferencijavimo pagrindas būtų buvimas ir veikimas per ĮD, kuris atsispindi visuose mūsų veiksmuose, kai mes kuriame šią diferenciaciją. Mokytojams reikia būti labai pastabiems, kad niekas nebūtų išstumtas dėl šių skirtumų. Pedagogai turi pasirūpinti, kad diferencijuodami vaikams instrukcijas, netyčia neatkurtų pasenusios, patiems vaikams apčiuopiamos rūšiavimo sistemos (Levine, 2017).

Mokinių įsitraukimas į ĮD muzikos pamokas. Vertinant klasės mokytojos interviu atsakymus, galima teigti, kad vaikai sėkmingai įsitraukė į ĮD muzikos pamokos veiklas („*Vaikai iš prigimties yra smalsūs, todėl didžioji dauguma vaikų lengvai pasinėrė į veiklas.*“, „*Jie atidžiai klausėsi nurodymų, kaip atlikti vieną ar kitą pratimą.*“, „*Jie atidžiai klausėsi nurodymų, kaip atlikti vieną ar kitą pratimą. Stengėsi atlikti taisyklingai.*“). Šiame darbe tiriama amžiaus vaikai yra atviresni naujoms patirtims nei paaugliai, todėl juos lengviau sudominti, įtraukti į siūlomą veiklą. Mokytoja, kaip labiausiai mokiniams patikusią veiklą, įvardijo ĮD orkestrą („*Jiems labiausiai patiko groti įvairiais instrumentais.*“). Tiriamiems vaikams ši veikla taip pat įsiminė, kaip viena mėgstamiausių. Eisenkraft ir Russell, (2009) atliko tyrimą su orkestru ir išsiaiškino, kad muzikantai, atlikdami kūrinį ĮD būsenoje, tai daro su didesniu įsitraukimu ir džiaugsmu ir jų įdomiau klausytis.

7 lentelė

Kategorija „ĮD muzikos pamokų poveikis“

Subkategorijos	Įrodantys teiginiai
Motyvacija ir susikaupimas	<p>„<i>Kiekvienas ĮD pratimas prieš veiklą padėdavo jiems susikoncentruoti į užduotį.</i>“</p> <p>„<i>Girdėdami kitą, jie puikiai įsijungdavo su savo instrumentu ir rezultatas buvo geras.</i>“</p> <p>„<i>Kai kurie mokiniai pradėjo atidžiau per pamokas klausytis užduočių.</i>“</p> <p>„<i>Iš mokinių buvo žymiai mažiau neapgalvotų ir spontaniškų veiksmų.</i>“</p>
Nusiraminimas ir atsipalaidavimas	<p>„<i>Dalis mokinių savarankiškai naudoja nusiraminimo, kvėpavimo stebėjimo pratimus prieš testą ar kitą savarankišką užduotį.</i>“</p>
Mokymosi pasiekimai	<p>„<i>Pokytis akivaizdus, nes jei dėmesį nukreipiam į klausymą, tai vaikai ir kūrinį klausydami galėjo labiau savo jausmus išreikšti, ir tiksliau nusakyti kūrinio dinamiką ir pan.</i>“</p>

	<p>„Dainuodami stebėjo savo kvėpavimą, grodami stengėsi išgirsti save ir kitus.“</p> <p>„Girdėdami kitą, jie puikiai įsijungdavo su savo instrumentu ir rezultatas buvo geras.“</p>
Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai	<p>„Su mokiniais dažniau pradėjome kalbėtis, kad padeda nusiraminti, susikaupti.“</p> <p>„Vis dažniau išgirsta mane.“</p> <p>„Vaikai nesišaipto vienas iš kito, kai kas nors garsiai pasiūlo pakvėpuoti.“</p> <p>„Mielai vienas kitam dalina patarimus, ką daryti, jei nesiseka mokytis.“</p> <p>„Didėja tarpusavio empatijos lygis.“</p> <p>„Pradėjo labiau pastebėti, kad yra klasėje ne vieni.“</p>

ĮD muzikos pamokų poveikio (žr. 7 lent.) kategorijoje išskiriamos keturios subkategorijos: 1) motyvacija ir susikaupimas; 2) nusiramimas ir atsipalaidavimas; 3) mokymosi pasiekimai; 4) kitų supratimas ir tarpusavio santykiai.

Motyvacija ir susikaupimas. Kaip vieną iš ĮD muzikos pamokų naudų klasės mokytoja minėjo susikaupimą ir susidomėjimą užduotimis („Kiekvienas ĮD pratimas prieš veiklą padėdavo jiems susikoncentruoti į užduotį.“, „Kai kurie mokiniai pradėjo atidžiau per pamokas klausytis užduočių.“). Zenner (2014) teigia, kad ĮD programos taikymai švietimo sistemose atskleidžia naudą mokinių dėmesingumo ir susikoncentravimo įgūdžių tobulinime. Šiuos pokyčius užfiksavo ir mokiniai. Didžioji tyrime dalyvavusių mokinių dalis (6 iš 10 mokinių) pajuto teigiamą pokytį motyvacijos ir susikaupimo srityse („Dabar, tiesiog, kai padarom pratimų, jaučiuosi susikaupusi ir kad tikrai galiu padaryti užduotis ir nepavargsiu.“, „Aš ir taip klausydavau mokytojos, o dabar dar geriau.“, „Kai būdavo koks žaidimas, norėdavau kažką paliesti, o dabar jau susikaupti galiu, tas jausmas pasikeičia“, „Lengviau klausytis mokytojos.“, „Buvau labiau susikoncentravęs.“). Klasės mokytojos ir jos mokinių teiginių sąlyčio taškai motyvacijos ir susikaupimo srityje, kuria dar stipresnę išvadą apie ĮD muzikos pamokų poveikį.

Nusiramimas ir atsipalaidavimas. Šiai subkategorijai buvo ieškoma teiginių, kurie geriausiai derėtų su nusiramimo ir atsipalaidavimo sritimi. Klasės mokytoja savo atsakymuose pažymi, kad kai kurie mokiniai savarankiškai naudoja nusiramimo pratimus („Dalis mokinių savarankiškai naudoja nusiramimo, kvėpavimo stebėjimo pratimus prieš testą ar kitą savarankišką užduotį.“). Vienas iš jos minėtų – kvėpavimo pratimai. Meiklejohn ir kt. (2012)

teigia, kad kvėpavimas, kaip vienas iš ĮD pratimų, gali būti lengvai pritaikomas muzikos pamokoje. Galima būtų daryti prielaidą, kad tai suveikė ir ĮD muzikos pamokų cikle.

Reiktų pridurti, kad pusė eksperimente dalyvavusių vaikų taip pat pajuto pokytį emocijų valdymo srityje. („*Padeda žemės pajautimo pratimas.*“, „*Labiausiai nuramina kvėpavimo pratimai.*“, „*Lengviau susivaldyti. Kvėpavimo pratimai padėjo jaustis ramiai.*“, „*Būni nerami ir būna pratimai, tai truputį nusiramini ir pamiršti, ko bijoti, ką daryti ir nekyla visokių klausimų ir nebijai nieko.*“). Galima teigti, kad ir šiuo atveju klasės mokytojos ir mokinių atsakymai koreliuoja.

Mokymosi pasiekimai. Mokymosi pasiekimų sričiai buvo priskirti pokytį įrodantys teiginiai, kurie vienu ar kitu būdu yra susiję su bet kuria muzikos pamokos proceso dalimi, susijusia su ĮD: dainavimu, grojimu, muzikavimu kartu su kitais ir klausymu. Klasės mokytoja atkreipia dėmesį į mokinių pasiekimus visose išvardintose veiklose: „*Pokytis akivaizdus, nes jei dėmesį nukreipiam į klausymą, tai vaikai ir kūrinį klausydami galėjo labiau savo jausmus išreikšti, ir tiksliau nusakyti kūrinio dinamiką ir pan.*“, „*Dainuodami stebėjo savo kvėpavimą, grodami stengėsi išgirsti save ir kitus.*“, „*Girdėdami kitą, jie puikiai įsijungdavo su savo instrumentu ir rezultatas buvo geras.*“

Klasės mokytojos užfiksuoti pokyčiai prisiliečia prie pradinių klasių meninių užsiėmimų nuostatų, kuriuose pažymimi vaikų gebėjimai įsiklausyti, suvokti ir pajauti muzikos kūrinio keliamas menines emocijas, dainuojant, grojant lavinti taisyklingo kvėpavimo įgūdžius, gilinti ir įprasminti vaikų santykį su muziką.

Šie ir mokinių atsakymai yra gana panašūs: per keturių savaitių ĮD muzikos pamokų ciklą vaikai sustiprino savo patirtį tiek klausymo, tiek dainavimo, tiek muzikavimo kartu veiklose. Tai vėlgi sugretina klasės mokytojos ir mokinių ĮD muzikos pamokų vertinimą.

Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai. Atsakydama į klausimus apie tarpusavio santykius, klasės mokytoja išskyrė nemažai naudingų pokyčių susijusių su tarpusavio santykiais ir kitų supratimu („*Su mokiniais dažniau pradėjome kalbėtis, kad padeda nusiraminti, susikaupti.*“, „*Vis dažniau išgirsta mane.*“, „*Mielai vienas kitam dalina patarimus, ką daryti, jei nesiseka mokytis.*“, „*Didėja tarpusavio empatijos lygis.*“, „*Pradėjo labiau pastebėti, kad yra klasėje ne vieni.*“). Davidson ir kt. (2012) teigimu, ĮD programos mokyklose yra skirtos kurti dėmesingus tarpasmeninius santykius, kurių pagrindas atjauta ir empatija. Remiantis klasės mokytojos atsakymais, galima teigti, kad ĮD muzikos pamokos teigiamai paveikė ir klasės mikroklimatą. Ilgalaikis ĮD praktikavimas ugdymo procese teigiamai veikia klasės mikroklimatą (Rinpočė, 2007). Taip pat atsakydama į šios dalies klausimus klasės mokytoja teigė: „*Vaikai nesišaipto vienas iš kito, kai kas nors garsiai pasiūlo pakvėpuoti.*“ Galima būtų teigti, kad teigiamas klasės mikroklimatas ir geri tarpasmeniniai santykiai užkerta kelią patyčioms.

Apklausta klasės mokytoja taip pat paminėjo po ĮD muzikos pamokų vis dar praverčiantį ĮD įrankį – skambantį dubenį („*Išgirdę dubenėlio garsą, jie vienas kitą pradeda raminti ir primena, kad tas garsas reiškia jog reikia visiems nutilti. Ir niekas neprieštarauja ir klasėje būna tylą.*“). Tai labai populiarus instrumentas kuriant susikaupimą ir ramybę pamokose. Cowan (2010) pateikia tokią instrukcijų variantą, kurį galima išmėginti su grupe vaikų, pavyzdžiui, klasėje:

- „*Įsitaisykime savo „dėmesingame kūne“ – jis ramus ir tylus, sėdime tiesiai, akys užmerktos.*”
- „*Dabar visą dėmesį skirkime varpeliui, kurio garsą tuoj išgirsime. Klausykitės varpelio garso, kol jis visiškai nutils.*”
- *Paskambinkite „dėmesingumo varpeliu“ ar paprašykite tai padaryti vieno iš mokinių. Naudokite ilgai skambantį varpelį ar barškynę, kad vaikai mokytojai dėmesingo klausymosi.*
- „*Pakelkite ranką, kaip garso jau nebegirdėsite.*”
- *Kai dauguma vaikų bus pakėlę rankas, galite pasakyti: „Dabar lėtai, dėmesingai, padėkite savo ranką ant pilvo ar krūtinės ir tiesiog pajuskite kvėpavimą.”*
- *Kad padėtumėte vaikams išlikti susitelkusiems, galite kartas nuo karto priminti: „Tiesiog įkvepiame...”, „Tiesiog iškvepiame....”*
- *Paskambinkite varpeliu ir užbaikite praktiką.*

Didžioji dalis tiriamų vaikų (7 iš 10 mokinių) taip pat teigė, kad pajuto pokytį kitų supratimo ir tarpusavio santykių srityse. Jie įvairiausiais epitetais apibūdino savo potyrius, susijusius su bendromis veiklomis ĮD muzikos pamokų cikle ir užsiminė apie teigiamus pokyčius. Sugretinus mokinių ir klasės mokytojos pateiktus teiginius, galima teigti, kad ĮD muzikos pamokos padarė teigiamą pokytį kitų supratimo ir tarpusavio santykių srityse.

Nauda klasės mokytojai. Pagal mokytojos pateiktus teiginius atsakant į interviu klausimus, šiame darbe buvo nuspręsta skirta dėmesio aptarti ir ĮD muzikos pamokų teikiamas naudas klasės mokytojai. Papildomai buvo išskirtas dar vienas skirsnis – „nauda klasės mokytojai“. Mokytoja pastebėjo savo pokyčius emocinėje srityje: „*Buvo smagu stebėti mokinius, kaip jie reaguoja.*“, „*Po kiekvienos pamokos pati jaučiau didėjantį savo sąmoningumą ir džiaugsmą dėl vaikų džiaugsmo.*“ Šį pokytį galima susieti su ĮD poveikiu, nes grįžimas į dabarties momentą ir nevertinantis buvimas jame gerina savijautą, padeda geriau suprasti savo emocijas, mokytojai patiria gerumo, meilės jausmą, išgyvena mažiau streso simptomų ir išvengia „perdegimo“ (Neverauskas, 2018). Taip pat ĮD padeda sukurti pozityvią mokymosi aplinką (Jennings, 2015)

Taip pat buvo pastebėta, kad klasės mokytoja šią patirtį įvertino teigiamai, nes turėjo progą patobulinti savo asmenines kompetencijas („*Man tai buvo labai gera praktika, kaip būti čia ir*

dabar, nes reikėjo stebėti mokinius ir reaguoti.“). Šie užsiėmimai padėjo jai efektyviau stebėti ir reaguoti į mokinius. Jennings (2015) teigia, kad ID padeda mokytojams sumažinti dėmesio klaidų, padeda efektyviau bendrauti.

Taigi, klasės mokytojos manymu, tęsiamos ID muzikos pamokos galėtų padėti vaikams labiau susikaupti, atsiriboti nuo aplinkos trikdžių ir pagerinti akademinius pasiekimus. Taip pat klasės mokytoja pažymi, kad klasėje atsirastų daugiau harmonijos ir įsiklausymo. Galima teigti, kad realus šių sričių („motyvacija ir susikaupimas“, „kitų supratimas ir tarpasmeniniai santykiai“) pagerinimas ID muzikos pamokose skatina mokytoją matyti tolimesnes šio metodo teigiamas poveikio galimybes pamokose.

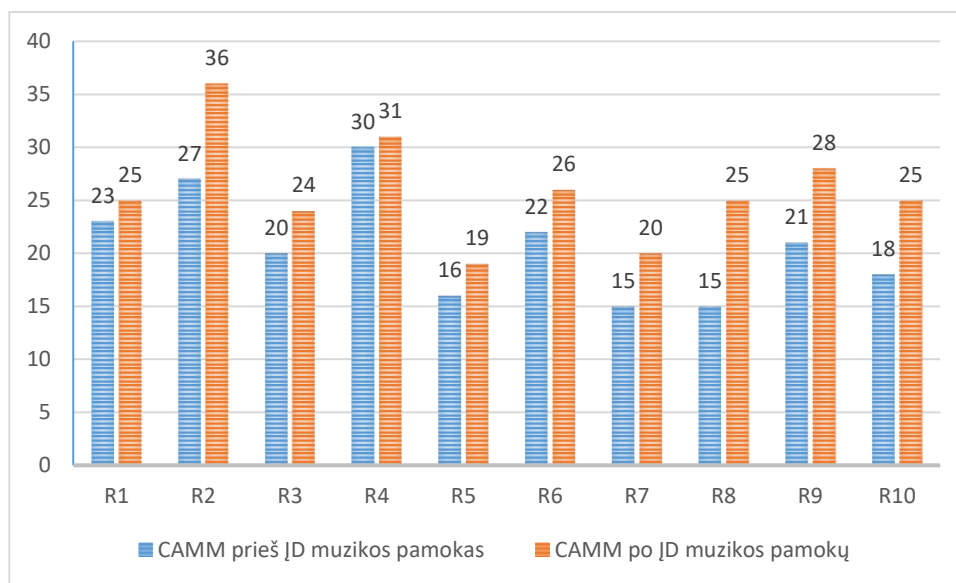
3.2.3. Mokinių CAMM skalės rezultatų analizė

Mokinių ID matuoti buvo naudojama vaikų ir paauglių įsisąmoninto dėmesingumo skalė (toliau – CAMM skalė) (Greco ir kt., 2011). Ši skalė matuoja vaikų (nuo 9 m.) ir paauglių ID. Kaip ir dauguma suaugusiųjų ID matavimo skalių, taip ir ši, yra paremta savistaba, įsisąmonintu veiklos atlikimu ir nevertinančiu priėmimu. Skirtingai, nei dauguma suaugusiųjų ID matavimo skalių, ši, vaikų ir paauglių ID matuojanti skalė, neįtraukia jokių teiginių, matuojančių vaiko ar paauglio sugebėjimą žodžiais įvardinti savo vidinius patyrimus. Skalę sudaro 10 teiginių. Kiekvieną iš jų vaikas turi įvertinti 0-4 balų skalėje atsakydamas į klausimą, kaip dažnai kiekvienas teiginys jam (jai) yra būdingas. Skalės vidinis teiginių suderinamumas (Cronbach'o alfa) autorių tyrime buvo 0,80. Skalės validumas buvo tikrinamas taikant patvirtinančią faktorinę analizę, kuri patvirtino vieno faktoriaus modelį, bei, taip pat, taikant pagerėjimo bei konvergentinio validumo analizes.

CAMM skalė tyrimui pasirinkta norint apsisaugoti nuo bet kokio subjektyvaus ID muzikos pamokų poveikio mokiniams vertinimo. Taip pat ši skalė labai svarbi, nes neįtraukia jokių teiginių, matuojančių sugebėjimą žodžiais įvardinti savo vidinius patyrimus. Todėl yra reikalinga sulygtinti mokinių interviu atsakymus ir CAMM skalės rezultatus, dėl galutinių išvadų tikslumo. Tiriama vaikai (tyrime dalyvavo 10 mokinių) CAMM skalės testą atliko du kartus – prieš ir po 4 savaites trukusių ID muzikos pamokų. Tokiu būdu buvo siekiama nustatyti mokinių ID pokytį per tiriamąjį laikotarpį.

Iš žemiau lentelėje pateiktų duomenų (žr. 9 pav.) apie mokinių ID lygį pagal CAMM skalės rezultatus, galima matyti, kad visų respondentų ID lygis per tiriamąjį laikotarpį daugiau ar mažiau pakilo: minimali pokyčio reikšmė – 1 balas, maksimali pokyčio reikšmė – 10 balų. ID lygio padidėjimo statistinis vidurkis siekia 5 balus. Mokinių ID lygio pokyčiai yra vidutiniškai 2,97 balo pasklidusios vidurkio atžvilgiu. Galima teigti, kad ID muzikos pamokų poveikis vaikams buvo

ganėtinai skirtingas. Tai paaiškinti būtų galima vaikų ĮD gebėjimų skirtumu. Vaikai, kurie turėjo problemų savęs suvokimo, emocijų valdymo, susikaupimo ar bendravimo srityse, pajautė mažesnę pokytį, nei tie, kurie šiose srityse yra gabesni. Galima daryti prielaidą, kad vaikų skirtingumas sukuria iššūkius didinant jų ĮD lygį. Vėlgi, reikėtų paminėti, kad norint pasiekti stabilių rezultatų šioje srityje, minimali ĮD kursų trukmė turėtų siekti bent 8 savaičių laikotarpį. O norint apčiuopiamų rezultatų, tokie ĮD užsiėmimai, kaip šiame darbe aprašomas ĮD muzikos pamokų ciklas, turėtų vykti nuolat (Ramos, 2018).



9 pav. Mokinių CAMM skalės rezultatų prieš ir po ĮD muzikos pamokų lyginimas

Taip pat buvo apskaičiuotas mokinių CAMM skalės rezultatų pasiskirstymas prieš ir po ĮD muzikos pamokų. 8 lentelėje pateikti mokinių CAMM rezultatų statistiniai pokyčių rodikliai. Lentelėje matyti, kad prieš ĮD muzikos pamokas vaikų ĮD lygio vidurkis siekė 20,7 balo. Šis rodiklis po ĮD muzikos pamokų padidėjo iki 25,9 balo. Užfiksuotas pokytis – 5,2 balo. Tai yra labai geras rezultatas, atsižvelgiant į tai, jog šios skalės balų intervalas - nuo 0 iki 40. Taip pat buvo apskaičiuoti CAMM skalės rezultatų standartiniai nuokrypiai. Po ĮD muzikos pamokų ĮD lygio sklaida tarp tiriamų mokinių ĮD lygio vidurkį nežymiai sumažėjo (0,08 balo). Tai reiškia, kad vidutinis ĮD lygis pakito tolygiai - nebuvo dramatiškų skirtumų.

Mokinių CAMM skalės rezultatų statistiniai pokyčių rodikliai

Rodiklis	CAMM prieš	CAMM po	Pokytis
Vidurkis	20,7	25,9	5,2
Standartinis nuokrypis	5,03	4,95	-0,08
Minimali reikšmė	15	19	4
Maksimali reikšmė	30	36	6

Apibendrinant, galima teigti, kad ĮD muzikos pamokų poveikis vaikams dėl ĮD gebėjimų skirtumų buvo skirtingas. Vaikai, kurie turėjo problemų savęs suvokimo, emocijų valdymo, susikaupimo ar bendravimo srityse, pajautė mažesnę pokytį, nei tie, kurie šiose srityse yra geresni.

IŠVADOS

1. ID - neutralus tęstinis esamojo laiko momento įsisąmoninimas, padedantis atpažinti savo mintis, jausmus ir elgesį tuo pat metu, kai jis atsiranda, nepereinant į įprastas automatines reakcijas. Išskirti pagrindiniai ID taikymo privalumai mokiniams: sumažėja nerimas, depresija, stresas, nedėmesingas elgesys, atsiskaitymų baimė, geriau įsisavinamos akademinės žinios, tobulėja socialiniai įgūdžiai, emocijų valdymas, gerėja psichologinė gerovė. Tam naudojamos pagrindinės ID meditacijų technikos: kvėpavimas, kūno skenavimas, dėmesio sutelkimas. Tačiau, ne taip, kaip šio metodo teikiamas naudas, ID išmatuoti yra ganėtinai sudėtinga. Šiuo metu yra sukurta keletas ID matavimų, paremtų testavimu ir savybiniais konstruktais. Populiariausias iš jų skirtas vaikams yra „CAMM Vaikų ir paauglių įsisąmoninto dėmesingumo skalė“.
2. Jaunesnio mokyklinio amžiaus (6-12 metų) vaikai priskiriami viduriniajai vaikystei, kurios metu tobulėja vaiko loginis mąstymas, suvokimas, lavėja vaizduotė, dėmesys ir atmintis, kalbiniai sugebėjimai ir kiti svarbūs dariniai. Savęs vertinimas, moralė formuojasi pagal suaugusiųjų bendravimo su vaiku stilių, visuomenės standartus, todėl mokykloje labai svarbi tinkama psichologinė kryptis. Ieškant ID ir pagrindinio muzikos ugdymo sąlyčio taškų, buvo nustatyta, kad pagrindinės ID naudojimo sritys (psichologinė, emocinė, fizinė, santykių, akademinė) dera su pradinių klasių bendrosiomis ir meninių užsiėmimų nuostatomis, kuriose ypatingai daug dėmesio skiriama būtent šių sričių gerinimui. Taip pat išsiaiškinta, kad ID technikos deri su muzikos pamokos proceso dalimis: dainavimu, grojimu, kūryba ir muzikos klausymusi. Tad ID galima efektyviai panaudoti muzikos pamokose: su šia technika mokiniai jaučiasi vis patogiau ir gali panaudoti ją pasirodymuose ir atliekant pratimus, suteikia savivokos jausmą apie muzikalumą ir mentalinę gerovę. ID yra įrankis, kuris gali būti naudojamas ir kasdieniame gyvenime. Nustatytos ID taikymui bendrojo ugdymo mokykloje reikalingos prielaidos: tikslingumo suvokimas, laiko skyrimas, aiškus filosofinis pagrindas, ID mokytojas – profesionalas, tinkama aplinka ir nuolatinis proceso stebėjimas bei korekcijos.
3. Apibendrinus mokinių, mokytojos interviu ir CAMM testo rezultatus, galima teigti, kad ID daro teigiamą poveikį mokiniams muzikos pamokose. Per keturių savaičių ID muzikos pamokų ciklą vaikai lengvai įsitraukė į ID muzikos pamokos veiklas, sustiprino savo gebėjimus klausymo, dainavimo, muzikavimo kartu veiklose būnant susikaupus, atskleidžiant savo kūrybiškumą, platinant muzikinių patyrimų spektrą, mokydami įsiklausyti, suvokti ir pajusti muzikos kūrinio keliamas menines emocijas, gilinant prasmingesnę santykį su muzika ir puoselėjant atlikimo gebėjimus. Be to, vaikai kartu su

klasės mokytoja pastebėjo teigiamus pokyčius savęs suvokimo, motyvacijos ir susikaupimo, kitų supratimo ir tarpusavio santykių srityse. Kiek mažiau vaikų pajuto pokytį emocijų valdymo srityje. Taip galėjo nutikti dėl to, kad sudarytoje ĮD muzikos pamokų programoje per mažai dėmesio skiriama ilgalaikiam ĮD poveikiui mokinių emocijų valdymo srityje. Taip pat nustatyti šį pokytį galėjo būti sunkiau dėl besivystančių vaikų kognityvinių funkcijų, dėl kurių vaikams yra sudėtingiau įvardinti savo vidinius patyrimus. Be to, ĮD muzikos pamokų eksperimento pradžioje prireikė šiek tiek laiko, kol vaikai apsiprato ir suvokė ĮD esmę. Galima teigti, kad reikia ilgesnio ĮD muzikos pamokų laiko, nes pirmosios pamokos būna mažiau produktyvios. Tyrime taip pat išryškėjo ĮD mokytojui reikalingos savybės, tokios kaip: savivoka, ribų valdymas, dėmesio valdymas, sąmoningas bendravimas, ramybė ir budrumas vienu metu, ramybė ir ryžtas, pasitikėjimas savimi ir pagarba kitiems. Klasės mokytojos manymu, tęsiamos ĮD muzikos pamokos galėtų padėti vaikams labiau susikaupti, atsiriboti nuo aplinkos trikdžių ir pagerinti akademinis pasiekimus, o klasėje atsirastų daugiau harmonijos ir įsiklausymo.

LITERATŪRA

1. Amonašvilis Š. (2009). *Gyvenimo mokykla*. Vilnius: Andrena.
2. Auerbach C., Delpont A. (2018). Developing mindfulness in children through participation in music activities. *South African Journal of Childhood Education*.
3. Baer R. A., Smith G. T., Allen K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, nr. 11(3), p. 191-206.
4. Bakosh L., Tobias M. ir kt. (2015). Maximizing Mindful Learning: Mindful Awareness Intervention Improves Elementary School Students. *Mindfulness*.
5. Bishop S., Lau M., Shapiro S. (2006). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, nr. 11 (3), p. 230–41.
6. Bitinas B. (2013). *Rinkiniai edukologiniai raštai I*. Vilnius: Edukologija.
7. Bitinas B., Rupšienė L., Žydžiūnaitė V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija*. Klaipėda.
8. Budrienė A. (1995). *Meditacija etikos pamokose*. Vilnius: Ethos
9. Brown K., Ryan R., Creswell J. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, nr. 18 (4), p. 211–37.
10. Cheng F. (2016). Is meditation conducive to mental well-being for adolescents? An integrative review for mental health nursing. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, nr. 74, p. 7–19.
11. Choudhury S., Moses J. (2016). Mindful interventions: Youth, poverty, and the developing brain. *Theory & Psychology*, nr. 26 (5), p. 591–606.
12. Czajkowski A., Greasley A. (2015). Mindfulness for singers: The effects of a targeted mindfulness course on learning vocal technique. *British Journal of Music Education*.
13. Davidson R., Dunne J., Eccles J. ir kt. (2012). Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education. *Child Development Perspectives*, nr. 6 (2), p. 146–53.
14. Dekeyser M., Raes F., Leijssen M., Leysen S., Dewulf D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, nr. 44, p. 1235–1245.
15. Diaz F. M. (2011). Mindfulness, attention, and flow during music listening: An empirical investigation. *Psychology of Music*, nr. 41, p. 42-58.
16. Eklund K., O'Malley M., Meyer L. (2017). Gauging Mindfulness in Children and Youth: School-Based Applications. *Psychology in the Schools*, nr. 54, p. 101–14.
17. Ergas O., Todd S. (2016). *Philosophy East/West: Exploring intersections between educational and contemplative practices*. Wiley-Blackwell.
18. Falter E. (2016). Mindfulness: An Underused Tool for Deepening Music Understanding. *National Association for Music Education*.

19. Flook L., Smalley S., Kitil M. ir kt. (2010). Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children. *Journal of Applied School Psychology*, nr. 26 (1), p. 70–95.
20. Germer C. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. Guilford Press.
21. Gu J., Strauss C., Bond R., Cavanagh K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, nr. 37, p. 1–12.
22. Gunaratana B. (2011). *Mindfulness in Plain English*. Wisdom Publications.
23. Harrington A., Dunne J. (2015). When mindfulness is therapy: Ethical qualms, historical perspectives. *American Psychologist*.
24. Hick S. (2010). *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*. Guilford Press.
25. Hobby K., Jenkins E. (2014). Mindfulness in schools. *EarthSong Journal*, nr. 2 (7), p. 26.
26. Ihnen A., Flynn C. (2008). *The Complete Idiot's Guide to Mindfulness*. Penguin
27. *Inner kids*. [interaktyvus], [žiūrėta 2019-04-20]. Prieiga per internetą: <<http://www.susankaisergreenland.com/inner-kids.html>>.
28. Jennings P. (2015). *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom*. New York: W. W. Norton.
29. Jucevičienė P., Škėrienė S. (2016). Dvasinis intelektas struktūriniu aspektu. *Pedagogika*, nr. 3, p. 522.
30. Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science And Practice*, nr. 10 (2), p. 144-156.
31. Kabat-Zinn J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Dell.
32. Karunamuni N. (2015). The Five-Aggregate Model of the Mind. *Sage open*, nr. 5 (2).
33. Khoury B., Sharma M., Rush S., Fournier C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, nr. 78 (6), p. 519–28.
34. Kuyken W., Weare K., Vicary R. ir kt. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: Non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, nr. 203 (2), p. 126–31.
35. Leland M. (2015). Mindfulness and Student Success. *Journal of Adult Education*.
36. Levine J. (2017). Kindness Matters. *Hayidion the Prizmah Journal*.

37. Meiklejohn J., Phillips C., Lee Freedman M., Lee Griffin M., Biegel G., Roach A. ir kt. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Journal of Mindfulness*.
38. *Mindful Kids Miami*. [interaktyvus], [žiūrėta 2019-04-20]. Prieiga per internetą: <www.mindfulkidsmiami.org>.
39. *Mindfulness*. [interaktyvus], [žiūrėta 2019-04-22]. Prieiga per internetą: <<http://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition>>.
40. *MindUp program*. [interaktyvus], [žiūrėta 2019-04-20]. Prieiga per internetą: <<http://thehawnfoundation.org/mindup/>>.
41. Nandini K., Rasanjala W. (2017). Theoretical Foundations to Guide Mindfulness Meditation: A Path to Wisdom. *Current Psychology*.
42. Napoli M., Krech P.R., Holley L.C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied Social Psychology*, nr. 21(1), p. 99-125.
43. Neverauskas J. (2018). *Isisqmoninimu grįstos metodikos jaunimui ir vaikams*. Lietuvos įsisqmoninimu grįstos psichologijos asociacija.
44. Nisbet, M (2017). The Mindfulness Movement: How a Buddhist Practice Evolved into a Scientific Approach to Life. *Skeptical Inquirer*.
45. Petty G. (2006). *Šiuolaikinis mokymas. Praktinis vadovas*. Vilnius: Tyto alba.
46. Pickert K. (2014). The art of being mindful. Finding peace in a stressed-out, digitally dependent culture may just be a matter of thinking differently. *Time*, nr. 183 (4), p. 40–46.
47. Potter M., Wyble B., Hagmann C., McCourt E. (2014). Detecting meaning in RSVP at 13 ms per picture. *Attention, Perception, & Psychophysics*, nr. 76 (2), p. 270–9.
48. Ramos A. (2018). *From Research to Practice: Mindfulness and Music Teaching*. [interaktyvus], [žiūrėta 2019-04-22]. Prieiga per internetą: <<http://kansasmusicreview.com/2018/01/07/from-research-to-practice-mindfulness-and-music-teaching/>>.
49. Renshaw T., Cook C. (2017). Introduction to the Special Issue: Mindfulness in the Schools- Historical Roots, Current Status, and Future Directions. *Psychology in the Schools*, nr. 54, p. 5–12.
50. Rinpočė S. (2007). *Budistų meditacija*. Vilnius: Satwa.
51. Rosinaitė V. (2010). *Karjeros sampratos konstravimas Lietuvoje*. Daktaro disertacija. Vilnius: Vilniaus universitetas, Lietuvos socialinių tyrimų centras.
52. Rutkienė A., Tandzegolskienė I. (2014). *Studentų savarankiškumo skatinimas studijuojant universitete*. Vytauto didžiojo universitetas: Versus Aurus.

53. *Schools in England Introduce a New Subject: Mindfulness*. [interaktyvus], [žiūrėta 2019-04-20]. Prieiga per internetą: <<https://www.nytimes.com/2019/02/04/world/europe/uk-mindfulness-children-school...>>.
54. Semple R., Lee J., Rosa D., Miller L. (2009). A Randomized Trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Promoting Mindful Attention to Enhance Social-Emotional Resiliency in Children. *Journal of Child and Family Studies*, nr. 19 (2), p. 218–29.
55. Smailytė M. (2017). *Paauglių įsisąmoninto dėmesingumo, santykių su tėvais kokybės ir atidaus auklėjimo sąsajos*. Magistro darbas. Lietuvos edukologijos universitetas ugdymo mokslų fakultetas.
56. Strolienė E. (2017). *Meditacijos taikymo prielaidos bendrojo ugdymo mokykloje*. Magistro darbas. Kauno technologijos universitetas.
57. *Švietimo kokybės žemėlapis*. [interaktyvus], [žiūrėta 2019-04-22]. Prieiga per internetą: <<https://www.smm.lt/uploads/documents/svietimas/kiti/%C5%A0vietimo%20kokyb%C4%97s%20%C5%BEem%C4%97lapis0424.pdf>>.
58. Tanay G., Bernstein A. (2013). State Mindfulness Scale (SMS): Development and initial validation. *Psychological Assessment*, nr. 25 (4), p. 1286–99.
59. Targamadze V., Šimelionienė A. (2015). *Naujos (Z) kartos ugdymo pedagoginiai ir psichologiniai aspektai*. Vilnius: Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras.
60. Tomlinson E. ir kt. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: a systematic review. *Mindfulness*, nr. 9 (1), p. 23–43.
61. *Wheel of Awareness*. [interaktyvus], [žiūrėta 2019-04-22]. Prieiga per internetą: <[www.drdansiegel.com/resources/wheel of awareness](http://www.drdansiegel.com/resources/wheel%20of%20awareness)>.
62. Wilson J. (2014). *Mindful America: Meditation and the Mutual Transformation of Buddhism and American Culture*. Oxford University Press.
63. Zenner C., Herrleben-Kurz S., Walach H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, nr. 5, p. 603.

PRIEDAI

INTERVIU KLAUSIMAI MOKINIAMS PRIEŠ ĮD PAGRĮSTAS MUZIKOS PAMOKAS

- Įsitraukimas į muzikos pamokas:
 - Kas labiausiai patinka/sekasi per muzikos pamokas? Kaip manai, kodėl?
 - Ko nemėgsti/nesiseka per muzikos pamokas? Kaip manai, kodėl?
- Savęs suvokimas:
 - Kaip jautiesi prieš, per ir po muzikos pamokų? Kokias emocijas dažniausiai pastebi?
 - Kokias emocijas jauti dainuodamas/grodamas muzikos pamokoje? Kaip jautiesi dainuodamas scenoje?
 - Kokias emocijas dažniausiai patiri klausydamas mokytojos paleidžiamos muzikos per muzikos pamokas?
- Emocijų valdymas:
 - Kaip sekasi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas muzikos pamokoje/scenoje?
- Motyvacija ir susikaupimas:
 - Kaip sekasi susikaupti per muzikos pamokas? Kas trukdo susikaupti? Kas labiausiai blaško tave muzikos pamokose?
- Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai:
 - Kas labiausiai patinka/nepatinka dainuojant, grojant kartu su klasės draugais?
 - Kokias klasės draugų nuotaikas dažniausiai pastebi per muzikos pamokas?
 - Su kuo labiausiai sutari/patinka bendrauti klasėje? O gal yra tokių, su kuriais nelabai patinka?

INTERVIU KLAUSIMAI MOKINIAMS PO ĮD PAGRĮSTŲ MUZIKOS PAMOKŲ

- Įsitraukimas į ĮD muzikos pamokas:
 - Kas labiausiai patiko/sekėsi per ĮD muzikos pamokas? Kaip manai, kodėl?
 - Ko nemėgai/nesisekė per ĮD muzikos pamokas? Kaip manai, kodėl?
- Savęs suvokimas:
 - Kaip jauteisi prieš, per ir po ĮD muzikos pamokų? Kokias emocijas dažniausiai pastebėjai?
 - Kokias emocijas jautei dainuodamas/grodamas ĮD muzikos pamokoje?
 - Kokias emocijas dažniausiai patyrei klausydamas mokytojos paleidžiamos muzikos per ĮD muzikos pamokas?
- Emocijų valdymas:
 - Kaip sekėsi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas ĮD muzikos pamokoje?
- Motyvacija ir susikaupimas:
 - Kaip sekėsi susikaupti per ĮD muzikos pamokas? Kas trukdė/padėjo susikaupti? Kas labiausiai blaškė tave ĮD muzikos pamokose?
- Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai:
 - Kas labiausiai patiko/nepatiko dainuojant, grojant kartu su klasės draugais?
 - Kokias klasės draugų nuotaikas dažniausiai pastebėjai per ĮD muzikos pamokas?
 - Su kuo labiausiai sutari/patinka bendrauti klasėje? O gal yra tokių, su kuriais nelabai patinka?

INTERVIU KLAUSIMAI KLASĖS MOKYTOJAI

Klausimai apie eksperimentą:

11. Papasakokite, kaip praėjo aštuonios ID pagrįstos muzikos pamokos?
12. Ar mokiniai lengvai pasinėrė į naują veiklą? Ar stengėsi teisingai atlikti ID pratimus?
Kaip manote kodėl?
13. Su kokiais sunkumais susidūrėte? Kodėl?
14. Kas jiems labiausiai patiko? Kodėl?
15. Ar pastebėjote kokius asmeninius mokinių pokyčius? Jei taip, kokius?
16. Ar galima buvo stebėti pokyčius klasės mikroklimatė? Jei taip, kokius?
17. Ar galima pastebėti, kokių nors pokyčių mokymosi pasiekimus muzikos pamokose?
18. Kaip keitėsi Jūsų ir mokinių tarpusavio santykiai? Santykiai tarp mokinių?
19. Ar rekomenduotumėte tęsti užsiėmimus? Kodėl?
20. Kaip Jūsų nuomone būtų galima patobulinti ID pagrįstas muzikos pamokas?

4 priedas. Vaikų ir paauglių įsisąmoninto dėmesingumo skalė (CAMM)

VAIKŲ IR PAAUGLIŲ ĮSISĄMONINTO DĖMESINGUMO SKALĖ

Perskaityk kiekvieną sakinį ir tuomet apibrauk skaičių, kuris pasako, **kaip dažnai** kiekvienas sakinyss tau yra būdingas.

	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Visada
1. Aš nusimenu, kai man netikėtai kyla jausmai, kurių negaliu paaiškinti.	0	1	2	3	4
2. Mokykloje einu iš klasės į klasę nepagalvodamas(-a) apie tai.	0	1	2	3	4
3. Stengiuosi būti užsiėmęs(-usi), kad nepastebėčiau savo minčių ar jausmų.	0	1	2	3	4
4. Sakau sau, kad neturėčiau jaustis taip, kaip jaučiuosi.	0	1	2	3	4
5. Aš nustumiū man nepatinkančias mintis tolyn.	0	1	2	3	4
6. Man yra sunku susikaupti ties vienu dalyku.	0	1	2	3	4
7. Pasitaiko, kad nusimenu dėl man kilusių minčių.	0	1	2	3	4
8. Aš galvoju apie dalykus, kurie vyko praeityje, o ne apie tai, kas vyksta dabar.	0	1	2	3	4
9. Aš manau, kad kai kurie mano jausmai yra blogi ir aš neturėčiau jų jausti.	0	1	2	3	4
10. Aš neleidžiu sau jausti jausmų, kurie man nepatinka.	0	1	2	3	4