

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS INSTITUTAS

AINĖ BARTAŠIŪTĖ

Muzikos studijų programos II kurso studentė

**MUZIKA MOKYTOJO PROFESINIS NERIMAS IR JO
PREVENCIJA**

MAGISTRO DARBAS

Darbo vadovė
doc. Birutė Janonienė

Šiauliai, 2020

BAIGIAMOJO DARBO SAŽININGUMO DEKLARACIJA

Patvirtinu, kad mano Ainės Bartašiūtės

(vardas, pavardė)

magistro darbas tema Muzikos mokytojo profesinis nerimas ir jo prevencija

(magistro darbo pavadinimas)

yra originalus autorinis darbas, mano paties atliktas savarankiškai. Darbas nebuvo pateiktas ar naudotas jokiaje kitoje mokymo įstaigoje. Darbe nėra plagijavimo, sukčiavimo ar kitų mokslo etikos pažeidimų.

Ainė Bartašiūtė

(vardas, pavardė)


(parašas)

Bartašiūtė A. Muzikos mokytojo profesinis nerimas ir jo prevencija: magistro baigiamasis darbas / vadovė doc. B. Janonienė; Šiaulių universitetas, Edukologijos institutas. – Šiauliai, 2020. – 68 p.

SANTRAUKA

Muzikos pedagogas, susidurdamas su įvairiomis atsakomybėmis savo darbe, išgyvena nerimą, kuris vėliau gali turėti neigiamos įtakos jo darbo kokybei bei sveikatai. Šiame darbe analizuojami muzikos mokytojui profesinį nerimą ir scenos baimę keliantys veiksniai bei jų (su)valdymo strategijos.

Tyrimo objektas - muzikos mokytojo profesinis nerimas ir jo prevencija. Tyrimo tikslas – atskleisti muzikos mokytojo profesinio nerimo priežastis ir jų prevenciją. Tyrimui įgyvendinti iškelti šie uždaviniai: aptarti šiuolaikinio muzikos mokytojo profesijos teorinius aspektus; apibūdinti nerimo ir baimės sampratą; išsiaiškinti profesinio nerimo ir scenos baimės (su)valdymo strategijas; atlikti tyrimą, siekiant atskleisti muzikos pedagogo profesinį nerimą (su)keliančius veiksnius ir jo prevenciją. Tyrimui atlikti pasitelkti teoriniai (mokslinės ir metodinės literatūros šaltinių analizė) ir empiriniai (pusiau struktūruotas interviu) metodai. Apklausti 6 muzikos pedagogai, dirbantys Šiaulių miesto bendrojo ugdymo įstaigose.

Išanalizavus mokslinę, metodinę literatūrą ir atlikus empirinį tyrimą gautos šios išvados: 1) šiuolaikinis muzikos mokytojas turi būti įvairiapusiškas, kvalifikuotas savo srities specialistas, praktikoje naudojantis įgytas žinias, atsakingas, užtikrintai reiškiantis savo nuomonę, nuoširdus, supratingas, geras mokinių draugas. Muzikos pedagogas moko ugdytinius ne tik pamokų metu, bet ir organizuoja užklasinę veiklą, mokyklos renginius, ruošia mokinius pasirodymams scenoje, konkursams mokykloje ir už mokyklos ribų. Jis turi turėti sceninės patirties ir gebėti ją perteikti mokiniams, nukreipti juos tinkama linkme, o prireikus pagalbos jiems padėti; 2) nerimas yra kylanti emocija, kai galvojame apie tai, kas nutiko arba, kas dar bus ateityje. Baimės emocija - vidiniai išgyvenimai, atsirandantys dėl žmogaus potyrių, siekių ir reikalavimų. Nerimas ir baimė yra glaudžiai tarpusavyje susijusios emocijos, kurios turi panašumų (žmogaus fizinės ir psichinės reakcijos, įkyrios mintys, elgesio pokyčiai) ir skirtumų (nerimas slypi žmogaus vidiniame konflikte su savimi, o baimė yra natūrali reakcija į naujus, nežinomus reiškinius). Šios dvi emocijos tarpusavyje persipina - nuolat nerimaujant gali atsirasti baimė, o susidūrus su baime – nerimas; 3) pedagogų profesinis nerimas yra susijęs su asmeninėmis, fizinėmis ir socialinėmis sąlygomis. Mokytojui profesinis nerimas gali atsirasti dėl per didelio krūvio darbe, keliamų pernelyg didelių administracijos reikalavimų, kompetencijų ar žinių trūkumo. Scenos baimę keliantys veiksniai: nepakankamas pasiruošimas, nežinomybės jausmas, sau keliamų lūkesčių neišpildymas, klausytojų neigiami vertinimai. Jei pedagogas nerimauja ar patiria scenos baimę, negeba kontroliuoti savo išgyvenimų, tuomet šie procesai gali daryti neigiamą įtaką mokytojo

sveikatai, aplinkai ir darbo kokybei; 4) profesinį nerimą ir scenos baimę galima išmokti kontroliuoti. Yra įvairūs profesinio nerimo strategijos valdymo būdai: savęs analizė ir pažinimas, realių ir aiškių tikslų išsikėlimas nepervertinant savo galimybių, fizinė veikla, meditacija, laiko planavimas, miego režimas, užsiėmimas mėgstamomis veiklomis, nerimo valdymo planavimas. Norint įveikti scenos baimę reikia stengtis neidealizuoti savo tikslų, scenoje būti kuo dažniau, ugdyti kantrybę ir ištvermę, naudoti įvairius kvėpavimo pratimus, kurie padeda atsipalaiduoti; 5) Tyrimas atskleidė, kad muzikos mokytojai supranta, kas yra profesinis nerimas ir scenos baimė. Paašškėjo, kad pedagogai patiria išorinius ir vidinius profesinio nerimo veiksnius. Išoriniai veiksniai: mokyklos administracijos reikalavimai, renginių organizavimas ir dalyvavimas juose, bendravimas su kolegomis. Vidiniai veiksniai: nuotaikų kaita, įkyrios mintys, fiziologiniai požymiai, sveikatos pakitimai ir medikamentų vartojimas. Paašškėjo, kad muzikos mokytojai patiria scenos baimę, kurią išgyvenant jaučiami fiziniai ir emociniai požymiai. Profesinį nerimą muzikos mokytojai labiausiai patiria savo pedagoginio darbo pradžioje, taip pat jis pasireiškia ir turint didesnį darbo stažą. Pedagogai yra susipažinę su nerimo prevencijos būdais, kuriuos būtina taikyti siekiant suvaldyti profesinį nerimą ir scenos baimę: emocinė savikontrolė, tikslingas asmeninio laiko planavimas, fizinė veikla, kvėpavimo pratimai, savišvieta, medikamentų vartojimas, psichologo pagalba, tarpusavio bendradarbiavimas su kolegomis, mokiniais bei jų tėvais. Muzikos mokytojas, patyręs profesinį nerimą ir sceninę baimę, taikydamas jam priimtinius nerimo prevencijos būdus, gali išmokti suvaldyti savo darbe pasitaikančius nerimo procesus ir ateityje jų išvengti.

Bartašiūtė A. Music Teacher Professional Anxiety and Its Prevention: Master's Thesis / supervisor assoc. prof. B. Janonienė; Šiauliai University, Educational Institute. – Šiauliai, 2020. – 68 pages.

SUMMARY

Music teachers, when faced with various responsibilities in their work, experience anxiety, which can later have a negative impact on the quality and health of their work. This thesis analyses the factors of professional anxiety and stage fright for music teachers and their management strategies.

Object of the study – professional anxiety of music teachers and its prevention. Aim of the study – to reveal the causes of professional anxiety of music teachers and their prevention. The following tasks were set for the implementation of the study: to discuss the theoretical aspects of the modern music teacher profession; to describe the concept of anxiety and fear; to find out strategies for managing professional anxiety and stage fright; to carry out a study in order to reveal the factors (professional) causing professional anxiety to music teachers and its prevention. Theoretical (analysis of scientific and methodological literature sources) and empirical (semi-structured interview) methods were used for the study. 6 music teachers working in Šiauliai city general education institutions were interviewed.

After analysing the scientific and methodological literature and conducting empirical research, the following conclusions were obtained: 1) a modern music teacher must be a versatile, qualified specialist in his/her field, using the acquired knowledge in practice, responsible, confidently expressing his/her opinion, sincere, understanding, a good friend of pupils. Music teachers teach students not only during lessons, but also organise extracurricular activities, school events, prepare students for stage performances, competitions at school and outside the school. They must have stage experience and be able to pass it on to students, steer them in the right direction and, if necessary, assist them; 2) anxiety is a mounting emotion, occurring when we think about what has happened or what will happen in the future. The emotion of fear is the inner experience that results from a person's experiences, aspirations and demands. Anxiety and fear are closely related emotions that have similarities (a person's physical and mental reactions, obsessive thoughts, behavioural changes) and differences (anxiety lies inside the person's inner conflict with himself/herself, and fear is a natural reaction to new, unknown phenomena). These two emotions are deeply connected – fear can arise from constant anxiety, and anxiety can occur when confronted with fear; 3) teachers' professional anxiety is related to personal, physical and social conditions. For a teacher, professional anxiety can be caused by excessive workload, excessive administrative requirements, lack of competencies or knowledge. Factors causing stage fright: insufficient preparation, feeling of uncertainty, non-fulfilment of expectations set for

oneself, negative reactions from the audience. If a teacher is anxious or has stage fright, is unable to control his/her experiences, then these processes can have a negative impact on the teacher's health, environment, and quality of work; 4) it is possible to learn how to control the professional anxiety and stage fright. There are various ways to manage the occupational anxiety strategy: self-analysis and cognition, setting of realistic and clear goals without overestimating personal abilities, physical activity, meditation, time planning, sleeping, engaging in favourite activities, anxiety management planning. To overcome the stage fright, one must try not to idealize personal goals, to be on the stage as often as possible, to develop patience and endurance, to use various breathing exercises that help to relax; 5) the study revealed that music teachers understand what professional anxiety and stage fright are. It turned out that teachers experience external and internal factors of professional anxiety. External factors: requirements of the school administration, organisation of and participation in events, communication with colleagues. Internal factors: mood swings, obsessive thoughts, physiological signs, health changes, and use of medication. It turned out that music teachers experience stage fright, during which they feel physical and emotional signs. Professional anxiety is most experienced by music teachers at the beginning of their pedagogical work, and it also occurs even with more years of working experience. Teachers are familiar with anxiety prevention techniques that are necessary to manage professional anxiety and stage fright: emotional self-control, purposeful personal time planning, physical activity, breathing exercises, self-education, use of medications, psychologist help, collaboration with colleagues, students and their parents. Music teachers who have experienced professional anxiety and stage fright can learn to manage anxiety processes at work and avoid them in the future by applying acceptable anxiety prevention techniques.

TURINYS

ĮVADAS	7
1. MUZIKOS MOKYTOJO PROFESIJOS TEORINIS ASPEKTAS	10
1.1. Šiuolaikinio mokytojo apibrėžtis	10
1.2. Muzikos mokytojo darbo specifika	14
2. NERIMAS IR JO VALDYMO BŪDAI.....	17
2.1. Nerimo ir baimės samprata.....	17
2.2. Profesinį nerimą keliantys veiksniai.....	21
2.3. Scenos baimės požymiai ir priežastys	25
2.4. Profesinio nerimo ir scenos baimės valdymo strategijų apžvalga.....	28
3. MUZIKOS MOKYTOJO PROFESINIS NERIMAS IR JO PREVENCIJA KOKYBINIS TYRIMAS	34
3.1. Tyrimo metodologija ir imtis.....	34
3.2. Tyrimo duomenų rezultatai ir jų analizė.....	36
IŠVADOS	57
LITERATŪRA	59
PRIEDAI	65

IVADAS

Tyrimo aktualumas ir problema. Šiuolaikinėje visuomenėje kiekvienas žmogus turi gebėti įsilieti ir pritapti socialinėje aplinkoje, kuri kinta labai greitai, todėl kiekvienas asmuo turi stengtis atrasti sau priimtinius būdus kaip joje pritapti ir tobulėti. Socialinės aplinkos įtaka ypač pastebima jauno žmogaus kasdieninėje veikloje. Jaunos asmenybės formavimas yra svarbus procesas, kuriame aktyviai dalyvauja tėvai ir mokytojai. Dažnai švietimo sistema, mokyklos administracija, mokinių tėvai mokytojams, jų tarpe ir muzikos pedagogams, kelia ypač didelius iššūkius ir reikalavimus. „Muzikos pedagogo darbas <...> neapsiriboja tik pamokine veikla ar problemų sprendimu, šiuolaikiniai reikalavimai muzikos ugdymui vis didėja“ (Lasauskienė, 2010, p. 63). Popamokinės veiklos – įvairūs muzikos būreliai, muzikinė veikla mokykloje, kurioje ugdytiniai yra ruošiami pasirodymams scenoje, ar konkursuose, muzikinė veikla už mokyklos ribų – užima vis svaresnį vaidmenį muzikos pedagogo praktikoje. Muzikos mokytojo veikla yra daugialypė ir kompleksinė, kitaip tariant, atliekamas dvigubas vaidmuo – mokytojas turi būti ne tik muzikas, bet ir jauno žmogaus asmenybės ugdytojas. C. Jacobsonu, A. Pousette ir I. Thyleforsu (2001) nurodo, kad būtent šios priežastys lemia, jog pedagogo profesija laikoma viena iš labiausiai nerimą ir stresą keliančių specialybių. Mokytojo darbas laikomas vienas labiausiai emociškai sekinančių profesijų. Kasdienis bendravimas su mokiniais, kolegomis, nesibaigiantys bei sekinantys ugdymo proceso reikalavimai, kurie daro spaudimą, kelia įvairius iššūkius, sekina fizinę ir psichinę sveikatą, lemia elgesio pakitimus (Brown, Danise, 2004). R. Vilamantaitė ir A. Šeškevičius (2006) teigia, kad jei žmogaus profesija yra susijusi su rūpinimusi kitais, tai jie, per tam tikrą laiką gali patirti nerimą, stresą bei jų sukeltas pasekmes. Pastovus žmogaus nervingumas, nenustyginimas vietoje, patiriamas nerimas gali atsispindėti jo savijautoje. Visa tai gali sukelti dėmesio, reakcijos ir koordinacijos sutrikimus (Alifanovienė, Vaitkevičienė, Lučinskienė, 2011). V. Gudonis ir E. Šeipūnaitė (2008), analizuodami mokytojams stresą keliančias priežastis, savo tyrimo rezultatuose atskleidė, kad tai – stipriai patiriamas profesinis nerimas. Jis stipriai paplitęs ir tarp muzikos pedagogų. Nors M. Clarkson (2005) rašo, kad baimės emocija yra labai normalus reiškinys, nes įveikus nerimą ir baimes mes patiriame džiaugsmą, tačiau jei tai perauga į nebesukontroliuojamą reiškinį, tada privaloma sunerimti ir stengtis rasti būdų, kaip su ja kovoti. Apie scenos baimės fiziologinius, elgesio ir psichologinius požymius ir kokią įtaką jie daro ne tik pasirodymams scenoje, bet ir gyvenimui, rašo E. Valentine (2002). R. Kirliauskienė (2000, 2003) teigia, kad muzikos mokytojo patiriami baimės išgyvenimai skiriasi nuo kitų sričių mokytojų patirties šiuo aspektu. Būtent muzikos mokytojai patiria profesinį nerimą ne tik pamokoje, jis siejamas ir su scenos baime, kurią pedagogas dažnai išgyvena savo popamokinėje muzikinėje veikloje. Susitvarkyti su scenos baime ir susikurti sau emocinę būseną

scenoje, kuri padėtų atlikėjui, yra ilgas ir sunkus darbas. Muzikos pedagogas, susidurdamas su įvairiomis atsakomybėmis savo darbe, išgyvena nerimą, kuris vėliau gali turėti neigiamos įtakos jo darbo kokybei bei sveikatai. Mokytojas, ruošdamas mokinį viešiesiems pasirodymams, jaudinasi ne ką mažiau už mokinį. Atsakomybė už jo muzikinį pasiruošimą, psichologinį nuteikimą bei pasiektus rezultatus, mokytoją taip pat verčia nerimauti (Geležėlienė, 2009). Muzikos mokytojo profesija apima įvairias asmenines ir profesines kompetencijas, tačiau kokie veiksniai jiems (su)kelia profesinį nerimą ir kokiomis priemonėmis jį galima suvaldyti, nėra plačiai tiriama ir aptariama.

Plačiausiai muzikos mokytojo profesijos kompetencijų struktūrą, veiklas, modelius ir procesus nagrinėja J. Lasauskienė (2010), E. Balčytis (2005), profesijos aspektus aptaria V. Kavaliauskienė (2001), pedagogų mokyklos baimės priežastis tiria V. Gudonis ir E. Šeipūnaitė (2008). Kas yra nerimas ir kokios jo rūšys apžvelgia A. Dagienė (2006), R. Augis (1988). Apie profesinį nerimą ir kokį poveikį jis turi žmogui rašo A. Alifanovienė, A. Vaitkevičienė ir L. Lučkienė (2011). Pagrindines baimių formas analizuoja F. Riemann (2000), apie muzikos pedagogų savireguliaciją, scenos baimę ir gebėjimą išvengti jos rašo R. Kirliauskienė (2003, 2005). Muzikos mokytojo profesijos svarbą mokiniui, emocinį nusiteikimą ir būseną scenoje aprašo V. I. Petrušinas (2006, 2008). Nerimo valdymo strategijas ir būdus analizuoja D. Karnegis (2017). Apžvelgus minėtų autorių darbus galima teigti, kad darbų, kuriuose būtų atskleistas muzikos pedagogo profesinis nerimas, rasti nepavyko, todėl tai galima traktuoti kaip aktualią problemą.

Tyrimo objektas – muzikos mokytojo profesinis nerimas ir jo prevencija.

Tyrimo tikslas – atskleisti muzikos mokytojo profesinio nerimo priežastis ir jų prevenciją.

Tyrimo uždaviniai:

- 1) aptarti šiuolaikinio muzikos mokytojo profesijos teorinius aspektus;
- 2) apibūdinti nerimo ir baimės sampratą;
- 3) išsiaiškinti profesinio nerimo ir scenos baimės veiksnius;
- 4) apibrėžti ir pateikti profesinio nerimo ir scenos baimės (su)valdymo strategijas;
- 5) atlikti tyrimą, siekiant atskleisti muzikos pedagogo profesinį nerimą (su)keliančius veiksnius ir jo prevenciją.

Tyrimo metodai: mokslinės ir metodinės literatūros šaltinių analizė; kokybinis muzikos mokytojų tyrimas, panaudojant pusiau struktūruotą interviu metodą.

Tyrimo bazė ir imtis. Tyrime dalyvavo 6 informantai - Šiaulių miesto ugdymo įstaigų muzikos mokytojai. 5 dirba progimnazijose ir 1 gimnazijoje.

Magistro darbo rengimo etapai:

1. 2018 m. – 2020 m. – vyko metodologinis pasirengimas tyrimui, parengtas tyrimo dizainas.
2. 2019 m. spalio mėn. – 2020 m. kovo mėn. – atlikta mokslinės ir metodinės literatūros šaltinių analizė, parengta teorinė magistro darbo dalis.
3. 2020 m. kovo mėn. – 2020 m. gegužės mėn. – surinkti kokybinio tyrimo duomenys, atlikta tyrimo duomenų analizė, suformuluotos ir parengtos empirinio tyrimo išvados.

Darbo naujumas ir reikšmingumas. Tyrimų apie muzikos mokytojo profesijos specifiką ir profesinį nuovargį, neigiamas emocijas yra nemažai, tačiau muzikos mokytojo profesinis nerimas ir jo prevencija nėra plačiai tiriama ar aptariama. Šio darbo rezultatai tyrėjams gali būti paskatinimu toliau tirti muzikos mokytojo profesinio nerimo išgyvenimus bei jų (su)valdymo strategijas.

Darbo struktūra. *Magistro darbą sudaro įvadas, 3 skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (87), 1 priedas (kokybinio tyrimo interviu klausimai). Darbe pateikta 9 lentelės.*

1. MUZIKOS MOKYTOJO PROFESIJOS TEORINIS ASPEKTAS

1.1. Šiuolaikinio mokytojo apibrėžtis

Šiuolaikinėje ugdymo sistemoje mokytojui yra keliami įvairūs tikslai: ne tik mokyti mokinių mokomo dalyko, bet ir išugdyti visapusiškai aktyvų, išsilavinusį, gebantį socialinėje aplinkoje prisitaikyti žmogų. Norint išugdyti visapusišką asmenybę, pedagogui reikalingos specialios kompetencijos bei kvalifikacijos ir tam tikros charakterio savybės (Pedagogų kvalifikacijos tobulinimas, 2012). Anot J. Lasauskienės (2010), šiuolaikiniam mokytojui svarbu ne tik pažinti save, bet ir savo profesiją bei stengtis tapti kuo geresniu savo srities profesionalu.

Šiuolaikinė ugdymo filosofija neatsiejama nuo pokyčių, vykstančių socialiniame, kultūriniame, ekonominiame ir politiniame gyvenime. Sparti kaita reikalauja naujo specialistų požiūrio į šiuolaikinį ugdymą bei jo teorinį pagrindimą. „Lietuvoje galima pastebėti augantį susidomėjimą naujomis ugdymo paradigmomis, ypač tomis, kuriose randamos nuorodos į nuolatinę kaitą. Verčiami užsienio ugdymo teoretikų (M. Fullano, T. H. McLaughlino) darbai, atnaujinami ir kuriami švietimo dokumentai, kuriuose vis labiau kalbama apie naują informacinę visuomenę, jos keliamus ugdymo tikslus, nuolatinius socialinius, mokslo iššūkius, kuriuos spręsti reikia tinkamos parengties“ (Duoblienė, 2009). Mokytojas ir kompetencija yra neatsiejamos sąvokos. R. I. Ardensas (2008) teigia, kad mokytojas turi žinoti mokslinius ugdymo pagrindus, gebėti taikyti juos ugdymo procese, rasti tinkamiausius ir geriausius mokymo metodus ir būdus, nuolatos analizuoti mokymosi svarbą profesinėje veikloje. Autorius išskiria šias mokytojo kompetencijas: vadybinę, organizacinę ir komunikacinę. R. Čiužas (2012) teigia, kad šiuolaikinis XXI a. mokytojas turi pasižymėti šiomis savybėmis: tolerancija (tautai, rasei, religijai), žmogaus laisvių, teisių ir pareigų žinojimu, pilietine sąmone, tvirta pozicija, aktyvumu, humanistinės demokratinės ir pilietinės visuomenės valstybės formavimosi išmanymu, gebėjimu kritiškai vertinti valstybės principus. Tačiau nepaisant spartėjančių kaitos tempų, vis gausėjančių naujovių ir reikalavimų, svarbiausioje vietoje išlieka mokytojas profesionalas, gerai išmanantis savo dėstomą dalyką ir, svarbiausia, dirbantis iš pašaukimo. L. Jovaiša (1993), V. Kavaliauskienė (2001) teigia, kad pedagoginis pašaukimas yra pedagoginį darbą dirbančio žmogaus asmeninės savybės (žr. 1 lentelę).

Pedagogo pašaukimą sudaro trys dalys: 1) motyvacija; 2) potencialas; 3) charakteris. Ši sistema labai lanksti. Kiekvienas žmogus yra nepakartojamas, nes kiekvienas turi savo asmenybės išskirtinių savybių. Neturint kažkokios savybės nereiškia, kad žmogus negali būti pedagogas, nes kažkokios savybės neturėjimas yra kompensuojamas kita, rašo V. Kavaliauskienė (2001).

Pedagoginį pašaukimą lemiantys veiksniai

Pedagoginis pašaukimas		
Motyvacija	Potencija	Charakteris
1.Poreikis a) įgyti naujų kultūrinių vertybių b) dalytis dvasinėmis gėrybėmis c) gyventi pagal dvasines vertybes 2.Interesas a) filosofijai b) mokslinei žinijai 3.Siekis a) auklėti vaikus, daryti jų gyvenimą prasmingesnį b) vertybinės saviraiškos 4.Siekimas a) mokslo, socialinių, dorovinių, estetiškos brandos vertybių b) dvasines vertybes perduoti kitiems c) profesinės gyvenimo prasmės ir laimės 5.Polinkis a) būti aktyviam, plėtoti asmenybės galias b) teigiamai vertinti pedagoginę veiklą c) linkėti kitiems sėkmės d) optimistiškai vertinti tikrovę e) ištvirti sunkumus	1.Pedagoginiai gabumai ir talentas 2.Pedagoginiai sugebėjimai: - intelektualiniai - kūrybiniai - akademiniai - didaktiniai - komunikaciniai - diagnostiniai - organizaciniai - socialiniai - ekspresyviniai - sugestyvieniai	Pedagoginis charakteris: - dorovingumas - empatiškumas - humaniškumas - dvasingumas - intelektualinis ir emocinis jautrumas - padorumas - mandagumas - dėmesingumas individualybei - tolerancija - vertinimo objektyvumas - savikritiškumas - pedagoginė meilė

Sudaryta darbo autorės pagal Kavaliauskiene, 2001

Tvirtos charakterio savybės, be abejo, pabrėžia mokytojo asmenybės ir jo veiklos dorovinę kultūrą. Tai leidžia mokytojui ne tik viešai skelbti aukštas dvasines vertybes, bet ir perduoti jas mokiniams. Pedagoginiame pašaukime ypač akcentuojamas charakteris, kantrybė, pagarba ir meilė vaikui. V. Kavaliauskiene (1998) rašo, kad pedagogas kantriai ugdo mokinius galvoti apie gėrį, skatina juose praktinės išminties augimą, padeda, jei reikia, įveikti kliūtis. Mokytojas ugdo mokinių gebėjimus, charakterį nepalūžti ir pasirinkti geriausia iš to, ką jam duoda gyvenimas.

Visada buvo ir yra pageidaujama, kad mokytojas dirbtų iš pašaukimo. Toks mokytojas turi daug pedagoginių „gėrybių“, galinčių suteikti patrauklumo ir kompetencijos. Pedagogui iš pašaukimo būdingas vidinis noras, siekimas „nešti savo talento naštelę“. J. H. Pestalocis yra sakęs: „Geras mokytojas iš dangaus nenukris, reikia norinčių ir galinčių jais būti.“ Tai glūdi pedagoginiame pašaukime ir sustiprina jį kaip kriterijų parenkant būsimuosius mokytojus (žr. Žilionis, 2002).

Švietimo sistema siekia asmeniui suteikti visas galimybes, pagrindus visapusiškam gyvenimui bei padėti jam tobulinti savo gebėjimus. Šiuolaikiniam pedagogui neužtenka vien tik

vykdyti tradicinius reikalavimus, jis turi gebėti surasti ne tik iškilusių problemų sprendimo būdus, bet kaskart įsikūnyti į neįprastą vaidmenį, visa tai reikalauja vis naujos patirties, – teigia E. Martišauskienė (2008). Remiantis šiuolaikinėmis pedagogų profesijos rengimo tendencijomis ir kaita, būtina suprasti pastovų tobulėjimo procesą, kuris remiasi pedagogo patirtimi ir galimybėmis (Pedagogų kompetencijų tobulinimo modelis, 2012). Reikia nepamiršti, kad kiekvienas darbas turi būti tarsi „šventė“, todėl, atsižvelgiant į visas pedagogų mokymosi paradigmas, sudėjus pastangas ir mokyklos reikalavimus, pedagogas turi jausti asmeninį ir profesinį malonumą. Pedagogas tampa tarpininku tarp gebėjimų tobulinimo ir rezultatų. J. Lasauskienė (2010) rašo, kad švietimo sistemos tikslas yra parengti kvalifikuotus pedagogus, kurie siektų tikslų ir uždavinių, sutampančių su visos sistemos rengimu bei tobulėjimu.

Kaip teigia A. Galkienė (2009), dabartinėse mokyklose reikalaujama aktyvių, visapusiškai išsilavinusių, gebančių dalyvauti nuolatos kintančiame visuomenės gyvenime mokytojų. Autorė pabrėžia, kad vertybinis ugdymas yra vienas svarbiausių dabartinės visuomenės formavimo uždavinių. A. Galkienės (2009) atlikto tyrimo „Koks yra šiuolaikinis mokytojas?“ respondentai buvo mokiniai, kurie apibūdindami šiuolaikinį mokytoją akcentavo tokias kompetencijas: bendrąją kultūrinę, kuri atskleidžia pedagogo nusistatymą į savo darbą; bendrąją pedagoginę, kuri akcentuoja pedagogo edukacinį išprusimą; specialiąją pedagogo kompetenciją, kuri atskleidžia mokytojo visapusišką pasirengimą darbui. „Remiantis mokiniais, labiausiai vertinamas asmuo-pedagogas yra tas, kuris atskleidžia ne tik studijuojant įgytas kompetencijas, bet ir turintis ryškias menines savybes, tokias kaip: mokinių supratimas, linksmumas, humoro jausmas, polinkis padėti kitiems, reiklumas, šiuolaikiškumas, asmenybės spalvingumas“ (Galkienė, 2009, p.87)

Kiekvienas šiuolaikinis mokytojas siekia gerų savo darbo rezultatų, todėl mokytojai naudoja įvairiausius metodus mokymo(si) procese. Norėdami veiksmingai dirbti mokytojai turi atsižvelgti į tai, kad žinojimas yra unikalus ir individualus kiekvienam mokiniui. Mokiniam pateikiama ta pati medžiaga, tačiau ji suprantama ir išmokstama skirtingai. L. Jovaiša (2001) pateikia šiuos tradicinius mokymo(si) metodus:

- 1) informaciniai (pokalbis, vaizdas, pasakojimas);
- 2) praktiniai – operaciniai (pratybos);
- 3) kūrybiniai (mokymasis bendradarbiaujant, algoritminis mokymasis, kūrybiniai darbai);
- 4) tiriamieji (grupinis pokalbis).

Tačiau norint efektyviai gyventi ir kurti dabartiniame ir nuolatos kintančiame pasaulyje, būtinas kritinis mąstymas, todėl geriausias būdas jį ugdyti yra aktyvūs mokymo metodai, teigia O. Visockienė (2002). Šiandieninėje mokykloje mokytojas suinteresuotas, kad kiekvienas

mokinys būtų įtrauktas į mokymosi procesą. Tam yra taikomi aktyvūs mokymo(si) metodai (Šiaučiukėnienė, Visockienė, Talijūnienė, 2006), tokie kaip:

- ŽNI (žinau, noriu žinoti, išmokau) – pamokoje mokytojas lentą padalija į 3 dalis ir jas įvardija: „Žinau“, „Noriu žinoti“, „Išmokau“. Pristatoma pamokos tema ir aptariama, ką mokiniai jau žino (ir įrašoma į pirmą lentelės dalį). Tada mokinių klausiama, ką jie norėtų sužinoti (ir įrašoma į antrą lentelės dalį). Pamokos pabaigoje užpildoma trečioji lentelės dalis;
- Situacijų žaidimai – pagal gautą pamokos temą mokiniai apmąsto dabartinės padėties analizę, problemos formulavimą, problemos sprendimo būdus, problemos sprendimą ir projekto pristatymą bei gynimą. Mokiniai parengia idėjų paketą. Apibūdina savo projektą ir jį gina. Kiti argumentuotai teigia arba neigia projekto idėjas;
- Minčių lietus – spontaniškai atliekamas struktūrinis pratimas: mokiniai aktyviai skatinami kurį laiką pateikti kuo daugiau idėjų;
- Ledlaužis – metodas, kuris „laužo“ nepasitikėjimo, priešiško bei nepasitenkinimo ledus, sukuria tokias situacijas, kuriose mokiniai jaučiasi saugūs, gali išreikšti save, įgyti pasitikėjimą savimi ir kūrybiškai pasireikšti. Tai įvairūs bendravimo ir organizaciniai žaidimai;
- Minčių ežys – mokytojas lentoje nubraižo ežį, nupiešia kelis jos spyglius (ant jų parašyti klausimai). Mokiniai piešia daugiau spyglių ant jų rašydami atsakymus į klausimus;
- Nuo visumos prie dalių – pradedama nuo visumos ir skaidoma į dalis, pavyzdžiui, pasaulis, žemynas, valstybė, miestas, kaimas, mano namai, šeima, aš;
- Inscenizavimas – mokiniams pasiūloma įsivaizduoti ir įsijausti, į kokį nors veikėją ir suvaidinti, kaip jie pasielgtų tam tikroje situacijoje. Inscenizuodami mokiniai mokosi laisvai plėtoti savo mintis, ugdyti jausmus, išsakyti savo nuomonę, įsiklausyti, patiria kūrybos sunkumų ir džiaugsmų;
- Projektai – tai mokymo būdas, skatinantis mokinius sieti mokymąsi su tikrove, ieškant sąsajų tarp daiktų ir reiškinių, pratinantis dirbti grupėje kartu su kitais, sprendžiant vieną visiems aktualią problemą;
- Sąvokų žemėlapiai – tai schematinė priemonė, vizualiai perteikianti individo suvokimą apie aplinkinį pasaulį (objektus, įvykius) arba apie tam tikrą jo dalį. Centre turėtų būti sąvokos pavadinimas, iš jo atsišakojančios dalys (esminiai sąvokos požymiai), sąvokos ir esminių požymių susiejimas, jungtys, rodančios ryšius;

- Klausimai ir užuominos – taikant šį metodą, mokiniai dirba poromis. Vienas mokinys užduoda klausimą ir po vieną teikia užuominas. Jos teikiamos tol, kol išgirstamas teisingas atsakymas. Po to, vaidmenimis apsieičiama.

Visi šie metodai yra jungiantys įvairių veiklų: skaitymą, rašymą, bendradarbiavimą ir klausinėjimą. Vienas iš šiuolaikinio mokytojo bruožų yra gebėjimas bendradarbiauti su mokiniais, įtraukti juos į veiklą ir būti ne vien vadovaujančiu asmeniu, bet ir organizuoti ugdymą taip, kad tiek mokytojas tiek mokiniai atliktų tolygų vaidmenį mokymosi procese.

Apibendrinant galima teigti, kad pedagogo darbas yra vaiko ugdymo dalis, todėl svarbu, kad pedagogas į savo profesiją žiūrėtų labai atsakingai. Puikus pedagogas dirba iš pašaukimo, turi tvirtą charakterį ir aukštas dvasines vertybes. Labai svarbu, kad pedagogas gebėtų parinkti tinkamus metodus ir būdus dirbant su mokiniais, kad visi mokiniai būtų įtraukti į ugdymo procesą. Pedagogas turi visada pildyti savo žinių bagažą ir siekti naujovių. Šiuolaikinis pedagogas turi būti įvairiapusiškas ir kvalifikuotas savo srities specialistas, gebantis praktikoje naudoti ne tik įgytas žinias, bet ir būti nuoširdus, atsakingas, užtikrintai reikšti savo nuomonę, o svarbiausia, būti supratingas ir geras draugas mokiniams.

1.2. Muzikos mokytojo darbo specifika

Kasdieniam pasaulyje su muzika mes susiduriame beveik visur, ji mus lydi ne tik per koncertus ar renginius, bet ir paprastų darbų ruošos, poilsio, kelionių metu. Tačiau muzikos pamokos mokykloje, mokinių nuomone, yra tarsi pertrauka nuo kitų pamokų (Navickienė 2005). Ar nuo muzikos pedagogo asmeninių ir profesinių kompetencijų priklauso, kokia muzika mus lydi gyvenime, kiek ji praturtina jauno žmogaus asmenybę?

Muzikinio išsilavinimo ugdymas šių dienų visuomenėje tampa vis svarbesnis, nes jis padeda ugdyti tokias žmogaus savybes, kaip: kūrybiškumas, inovatyvumas, empatiškumas, kultūrinis sąmoningumas, neverbalinės raiškos gebėjimas (Lasauskienė, 2011).

Taip pat plėtoja muzikines kompetencijas, kurios sėkmingai tampa kasdienio gyvenimo dalimi – poilsio, bendravimo, laisvalaikio ir kitų (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos pagrindinio ugdymo bendrosios programos. Meninis ugdymas, 2008). Muzikinis ugdymas yra išskirtinai sudėtingas, daugiasluoksnis ir daugiabriaunis fenomenas, jo analizė ir vertinimas gana sudėtingas (Vitkauskas, 2003). O sėkmingo pedagogo darbo rezultatas ir kompetencijos priklauso nuo požiūrio į savo profesiją. Pagal Pagrindinės mokyklos muzikos mokytojo rengimo standarto aprašą (2008) muzikos pedagogo darbas susideda iš kelių dalių:

- muzikas (muzikinių gebėjimų plėtojimas);
- tyrėjas (asmenybės saviugda);
- ugdytojas (muzikinio ugdymo proceso valdymas);

- vadybininkas (neformaliojo muzikinio ugdymo vadyba).

Pagal „Muzikos pedagogo kompetencijų raišką“ (2016), J. Lasauskienės teigimu (2010), muzikos pedagogo profesijoje yra išskiriamos keturios veiklos sritys:

- 1) meninė veikla (tobulinti ir ugdyti muzikinius gebėjimus);
- 2) muzikinio ugdymo proceso valdymo veikla (organizuoti muzikinę veiklą, vertinti mokinių pasiekimus ir bendradarbiauti su bendruomenės nariais);
- 3) bendravimo ir bendradarbiavimo veikla (pedagogas organizuoja muzikinius projektus, koncertus ir kitas šventes, vadovauja būreliams (chorams orkestrams ir solistams ir kt.) bei įtraukia mokyklos bendruomenę į muzikinę veiklą);
- 4) muzikos pedagogo nuolatinė tobulėjimo veikla (pedagogas nuolatos analizuoja muzikinę kultūrinę veiklą, tobulina žinias, įgūdžius ir dalyvauja visuomeninėje veikloje). Todėl galima teigti, kad muzikos pedagogui neužtenka tik muzikinių žinių, jis privalo būti visapusiškas.

Z. Rinkevičius (2005) teigimu, ne vienas galvoja, kad muzikos mokytojas tiesiog turi mokyti muzikos, tačiau tai netiesa. Labai reikalinga platus profilio ir įvairiapusė muzika, muzikos pedagogika, psichologija, nukreipta į dėstomą dalyką, t. y. muziką, o ne į patį vaiką ar asmenybę. E. Balčytis (2000) sako, kad bendrojo lavinimo mokykloje dirba estetika, muzikinio ugdymo filosofiją, praktinį darbą mokykloje išmanantys specialistai, kurie geba patenkinti įvairius muzikinius bei kultūrinius poreikius. „Privalo gerai valdyti instrumentą, turėti gerai išlavintą muzikinę ir vokalinę klausą, mokėti diriguoti, vesti muzikos pamokas, vadovauti chorams, orkestrams, vokaliniais ir instrumentiniais ansambliams, rengti solistus, pažinti etnokultūrą, mokėti naudotis ne tik vadovėliais, bet ir naujausiomis technologijomis.“ Z. Rinkevičius (2006) taip pat pritaria E. Balčyčio mintims, kad muzikos mokytojas yra „dvigubame“ – menininko-muziko ir asmenybės ugdytojo – vaidmenyje.

Muzikos pedagogo profesijos dalykinės kompetencijos siekimas, pagal R. Girdzijauskiene (2008), yra muzikinio ugdymo tikslų realizavimas, mokinio motyvavimas muzikai bei didžiulis poreikis perteikti žinias, kad muzika ugdytinio gyvenimą darytų prasmingesnį. Muzikos mokytojas mokinius moko ne tik muzikos žinių, bet ir ruošia scenai, tai ne tik darbas su muzikine dalimi, bet ir psichologinis nuteikimas. „Muzikinio ugdymo prasmė – žmogaus meninis - dvasinis tobulinimas, todėl klaidinga muzikinio auklėjimo sąvoką, tradiciškai traktuojama plačiau - muzikos kalbos, jos priemonių mokymo – prasme sutapatinti su auklėjimo muzika sąvoka“ (Rinkevičius, Rinkevičienė, 2006, p.121). Mokytojas, ruošdamas mokinius egzaminams, koncertams ir konkursams, susiduria su įvairiomis užduotimis. Pirmiausia, pedagogas turi motyvuoti mokinį, kai pasiruošimo metu iškyla sunkumų ir nebelieka motyvacijos tęsti darbą, padėti paruošti atlikti muzikinį kūrinį, susikcentruoti į atlikimą, muzikos ir

emocijos perteikimą. Ir jei mokinys jaučia „scenos baimę“, mokytojas turi padėti mokiniui ją įveikti, taip pat sugebėti vaiko dėmesį sukcentruoti į atlikimo malonumą, o ne į rezultatą. Aptariant muzikos pedagogo dalykinę kompetenciją, mokytojas turi gebėti paruošti ir nuteikti mokinį scenai. Paruošimas scenai yra ne tik muzikinis (kūrinio paruošimas, vokalo improvizacijos, technikos), bet psichologinis. Dažnai susiduriame su scenos baimė. Pedagogas turi padėti mokiniui sukurti optimalią scenos būseną, prieš pasirodymą, pasirodymo metu ir po pasirodymo. Norint padėti sukurti tokias emocijas, būseną, pedagogas turi gebėti paruošti mokinį taip, kad jis jaustųsi puikiai pasirengęs muzikuoti, stengtis jį nuteikti kuo pozityviau (Kirliauskienė, 2005). Muzikos mokytojas, ruošdamas mokinius scenai, privalo pats turėti muzikavimo patirties scenoje, kad gebėtų mokinius paruošti ne tik muzikaliai, bet ir psichologiškai nuteikti, motyvuoti muzikavimui.

Taigi muzikos mokytojo profesija yra labai plataus spektro. Šios profesijos mokytojai turi būti puikūs vadybininkai, ugdytojai, nes būtent muzikos mokytojai mokyklose yra atsakingi už meninę mokyklos veiklą, koncertus ir kitokius renginius, jie privalo gebėti bendrauti ir bendradarbiauti ne tik su mokiniais, bet ir jų tėvais. Turi tobulėti ir vis naujinti savo žinias sparčiai besikeičiančiame pasaulyje. Be to, kone svarbiausia, kad mokytojas privalo turėti ne tik teorinių žinių apie muziką, bet ir būti puikus muzikantas, kuris gebėtų ne tik išmokyti mokinius muzikuoti, bet ir perteikti savo patirtį mokiniams. Ne tik juos mokyti muzikos žinių, bet ir gebėti būti žmogumi, kuris motyvuoja ir sugeba nukreipti mokinius tinkama linkme jiems prireikus pagalbos.

2. NERIMAS IR JO VALDYMO BŪDAI

2.1. Nerimo ir baimės samprata

Žmogus ir emocijos yra neatskiriamos sąvokos. Mokslininkai teigia, kad yra daugiau kaip 360 emocijų. Emocijos, tai fiziologinė reakcija padėti žmogui prisitaikyti prie aplinkos. Psichoterapeutai teigia, kad visos kitos emocijos atsirado iš keturių pagrindinių emocijų – džiaugsmo, liūdesio, baimės ir pykčio (Lietuvių kalbos žodynas). Žmonės pamiršta akcentuoti geras emocijas, atrodo, tarsi tai turėtų būti savaime suprantama, tačiau apie blogas emocijas yra daug diskutuojama, sprendžiama, kaip su jomis susitvarkyti ar, kaip jas kontroliuoti. Emocijos, kurios kartais gali nepadėti, o trukdyti žmogui gyventi, yra nerimas ir baimė.

Nerimas – jausmas, kuris siejamas su ateitimi, tačiau neturintis aiškios priežasties, dėl ko yra nerimaujama. Gydytojai teigia, kad vis dažniau žmonės išgyvena nuolatinį nerimą. Nerimas yra viena labiausiai žmogų varginančių ir sekinančių emocijų. Nerimas gali būti adaptyvus ir neadaptyvus (Tulickas, Zambacevičienė, 2004):

- Adaptyvus – nerimas, kuris skatina ar netgi yra reikalingas žmogaus veiklos produktyvumui, saviraiškai, tikslų kėlimui ir jų įgyvendinimui.
- Neadaptyvumas – nerimas, kuris gali trikdyti žmogaus veiklą, ryšius su aplinka ir visuomene.

Nerimo būsenai būdingos fizinės, psichinės reakcijos bei elgesio pokyčiai pateikti 2 lentelėje: (Greenberger, Padesky, 2000): (2 lentelė).

2 lentelė

Nerimo būsenos

Fizinės reakcijos	Mintys	Nuotaikos	Elgesys
Prakaituoja delnai Įsitempia raumenys Greitai plaka širdis Įrausta skruostai Svaigsta galva	Pavojaus perversinimas Nepakankamas sugebėjimo įveikti nerimą vertinimas Nepakankamas pagalbos įmanomumo vertinimas Nerimas ir katastrofiškos mintys	Nervinga Irzli Nerimastinga Paniška	Vengimas su nerimu susijusių situacijų Pasitraukimas vos tik ima rasti nerimas Stengimasis viską padaryti tobulai arba mėginimas kontroliuoti įvykius, siekiant išvengti pavojaus

Sudaryta darbo autorės pagal (Greenberger, Padesky, 2000).

Nerimo rūšys dar skiriamos į situacinį ir nuolatinį (Dagienė, 2006). Situacinis nerimas atsispindi žmogaus būsenoje tam tikru momentu, o nuolatinis nerimas gali virsti į asmenybės bruožus, kai nerimaujama dėl bet ko. Psichologas R. Augis (1988) rašo, kad nerimas – emociškai nemaloni būseną, kurią lydi įtampa, susirūpinimas, nelaimės nuojauta. Jis atsiranda tada, kai žmogus suvokia situaciją kaip pavojingą grėsmę sau. Kita autorė, psichologė Ann (2003) mano, kad tiems, kurie linkę jausti nerimą, taip pat pasireiškia ir kitos emocijos, tokios kaip bloga nuojauta ir baimė. Nerimas ir baimė – ar šios sąvokos skiriasi? Nerimas, tai neapibrėžtas jausmas

galimai grėsmei, kurio priežastys dažnai slypi žmogaus vidiniame konflikte. Baimės dažniausiai ieškomos realybėje, tai natūrali reakcija į naujus, nežinomus, galimus nutikimus. Kartais baimė apibūdinama kaip silpnumo požymis, atrodo, kad žmogus bailus, silpnas. (Martinkienė ir kt., 2006). Todėl nerimas ir baimė yra tapatinamos sąvokos.

Terminas „nerimas“ gali apimti labai daug sutrikimų. K. Greenbergeris ir Ch. Padeskis (2000) teigia, kad nerimui priskiriami fobiniai sutrikimai, kurie skirstomi į:

- Fobiniai sutrikimai (žmogų gali kankinti konkretaus objekto ar situacijos baimė);
- Panikos priepuoliai (labai stiprus nerimo jausmas, žmogui gali atrodyti, kad jis išprotės arba mirs);
- Potrauminiai stresiniai sutrikimai (prisiminimai apie įvykusią traumą, skausmas);
- Obsesiniai – kompulsiniai sutrikimai (galvojimas apie tų pačių įvykių pasikartojimą vėl ir vėl);
- Generalizuotas nerimas (galima jausti nepaaiškinamą įtampą ir neramumą labai ilgą laiką).

R. Jusienė ir A. Laurinavičius (2007) rašo, apie procesą, kurio metu žmogų kankina nerimas, kurio jis dažnai net nesuvokia. Tai asmenybės vidinio konflikto ir iš vidaus kylančio neramumo jausmas. Pastovi nerami būseną žmogui pasireiškia nenustygimu vietoje, nuotaikos pablogėjimu, miego sutrikimais, negebėjimu atsipalaiduoti. Dėl to, kad žmogus patiria nerimą, dažnai kenčia jo aplinka (Barškėtienė, 2006). Todėl yra svarbu stengtis suprasti savo emocijas, siekiant, kad jos nedarytų neigiamo poveikio sveikatai ir aplinkai, reikia mokytis jas (su)valdyti.

Baimė – emocinis žmogaus patyrimas. Išgirdus sąvoką „emocijos“, mums kyla įvairiausių asociacijų, pavyzdžiui, džiaugsmas, laimė, pyktis, liūdesys, o viena populiariausių – baimė. „Emocijos yra sąmonės priemonė aplinkos įvykiams įvertinti mūsų poreikių atžvilgiu. Emocijos praneša mūsų „vidiniam stebėtojiui“, kokią reikšmę mūsų poreikiams turi situacija, daiktas ar įvykis su kuriuo mes susidūrėme“, – teigia psichologas V. Legkauskas (2012). Baimė yra reakcija į pavojų, kuri gimsta iš budrumo ir verčia saugotis, paruošdama gynybai (Colombero, 2001). Patiriant baimę gali įvykti ir kūno pakitimų, tokių kaip prakaitavimas, pasišiaušę plaukai, padažnėjęs širdies ritmas, padidėjęs kraujospūdis, padažnėjęs kvėpavimas, sunkumas skrandyje ir pykinimas (Riemann, 2000). M. Clarksonas (2005) teigia, kad bijoti ir nerimauti yra normalu, nes jei nebūtų baimės, mes nepatirtume malonumo užplūdus adrenalinui, kai įveikiame sunkumus.

Mes kiekvienas turime įvairių baimių: tamsos, uždarytų patalpų, aukščio, gyvūnų ir kt. Ir kiekvienam žmogui savos baimės atrodo pačios baisiausios. Žodynuose baimė įvardijama kaip nerimastingos dvasios būseną. Baimės dažniausiai yra skirstomos į:

- nerimą;

- specifinę baimę;
- realios kritinės situacijos nulemtą baimę (Clarksonas, 2005).

Nerimas – tai vienas svarbiausių emocijos variklių, dažniausiai nulemiantis mūsų nesėkmes. Nerimo būseną – laikina reakcija į stresą. Nerimas kyla, kai per daug galvojame apie tai, kas jau nutiko ar kas bus ateityje, pavyzdžiui, terorizmas, ekonomikos nuosmukiai ar darbo, šeimos ir daugelis kitų krizių. Dėl visų pozityvių ir nepozityvių minčių žmonės tampa nervingi, įsitempia, kramto nagus, blogai miega bei skundžiasi įvairiais negalavimais (Clarkson, 2005). Psichoterapiuotas Albertas Ellisas (2006) teigė, kad jaudulys iššaukia grėsmingas ir gąsdinančias mintis, kurios yra neracionalios ir iššaukia į emocinį nestabilumą, taip pat blogą savijautą. Nerimas – nemaloni būseną dėl stipraus, efektyvaus išgyvenimo (agresija, neapykanta ir kt.). Jei nerimas labai stiprus, jis sutrikdo žmogaus organizmo funkcijas. Kitu atveju, nerimas nėra toks stiprus ir ryškus, bet matomas (Diomšina, Vyčiniene 2004). Taigi nerimą iššaukia mūsų pačių mintys, kurių neišvengsime, tiesiog galime stengtis mažiau apie viską galvoti, nerimas greitai praeina, jeigu pasikeičia situacija (Arlauskienė, 2009). Apibendrinant galima teigti, kad nerimas yra būseną, turinti nemaloniais pasekmes, pavyzdžiui, organizmo funkcijų sutrikimas ar nuotaikos pakitimas.

Specifinės baimės yra tarsi fobijos, kai jos kyla nekontroliuojamai ir trukdo gyventi. Fobijoms peno suteikia vaizduotė ir tikėjimasis visada blogiausio, tačiau specifinės baimės nėra pasiekusios fobijų lygio, pavyzdžiui, jei bijoma kraujo, bet žaizdą žmogus susitvarko, kai to reikia, tai yra specifinė baimė. Galima teigti, kad su specifinėmis baimėmis galima palaipsniui susitvarkyti, jos netrukdo gyventi (Clarkson, 2005).

Realios kritinės situacijos sukelta baimė – tai įprasti simptomai, kuriuos per dieną mes pajaučiame mažiausiai 40 kartų, skamba kaip ir normaliai, bet jų padariniai gali sukelti įtampą, nervingumą, nuovargį ir kt. (Clarkson, 2005). Kai mūsų organizmas pajaučia baimę, tai automatiškai sukykla įtampa, pavyzdžiui, kai užduotims atlikti skirtas tam tikras laikas, o jūs jos neatliekate laiku. Šios baimės funkcijos yra gynybinės, vadinamos „kovok arba bėk“ reakcijomis, nes žmogaus organizmas, pajutęs pavojų, geba sukaupti daug energijos ir susitvarkyti (Kočiūnas, 1995).

Autorius F. Riemann (2010) aprašo keturias pagrindines baimių formas:

- 1) baimė atsiduoti (savęs praradimas ir priklausomybė);
- 2) tapsmo savimi baimė (nesaugumo jausmas);
- 3) permainų baimė (pereinamumas);
- 4) būtinybės baimė (nelaisvė).

Autorius teigia, kad kiekviena baimė turi savo istoriją, nes pasaulio pažinimas mums ypač intensyvus vaikystėje. Kas kartą susidūrus su baimė, turime suvokti, kad jos priklauso nuo mūsų

įgimtų polinkių ir aplinkos, kurioje mes esame. Baimės skatinti arba slopinti gali žmonės mūsų aplinkoje, šeimos nariai. Žmogus, kurio raida nebuvo pažeista, greičiausiai mokės susitvarkyti su baimėmis ar net jas įveikti. O žmogaus, kurio raida buvo pažeista, išgyvenimai yra stipresni, dažnesni ir greičiausiai baimės jiems pasireiškia dažniau. Šių egzistencinių baimių išvengti mes negalime, nes jos svarbi mūsų brandos ir vystymosi dalis (Riemann, 2000). Baimė nėra blogybė, kurios reikėtų vengti, nes kiekvieną kartą patyrus baimes, gyvenime susiduriame su didžiais reikalavimais arba iššūkiais, nes kiekvienos baimės įveikimas yra savotiška pergalė.

Dar viena baimės atmaina yra stresas, tai – reakcija į baimę (Clarkson, 2005). Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras bei visuomenės specialistai teigia, kad nesėkmių ir liūdesio priežasčių ieškome ne savyje, o kituose – šeimoje, mokymo įstaigose, darbe, visuomenėje ar kitur.

Šių dienų gyvenimo ritmas yra nepriimtinas, tarsi skubėjimas į niekur, todėl nenuostabu, kad visuomenė patiria stresą, nerimą ir depresiją. Mokslinėje literatūroje stresas apibrėžiamas kaip vidinės įtampos būseną, reakcija į visas slegiančias grėsmes, keliančias sveikatai ar gyvybei pavojingas situacijas. Dėl šios priežasties nukenčia nervų, širdies, kraujagyslių, endokrininė ir imuninė sveikata. Didžiausią žalą padaro staigūs ir netikėti gyvenimo pateikti pokyčiai, tokie kaip skyrybos, artimo mirtis ar kita didelė nelaimė (Clarkson, 2005). Stresas išbalansuoja mūsų mintis, organizmą, jo normalią veiklą ir nuo to tik prastėja nuotaika ir sveikata.

Streso įtaka sveikatai dabar yra viena dažniausių psichologų temų. Įdomu tai, kad sąvoka „stresas“ buvo pradėta naudoti XX a. viduryje, prieš tai ši sąvoka buvo įvardijama kaip – nemaloni būseną, kuri kyla dėl nepatenkintų žmogaus poreikių, susidūrimas su kliūtimis, kurios trukdo pasiekti, tai, ką norime. Stresą mes patiriame kiekvieną kartą, kai mums yra keliami reikalavimai, kurie mūsų organizmui atrodo kaip grėsmė. Pyktis, baimė, įtampa, susierzinimas yra mūsų emocinė reakcija į stresą (Žeimaitienė ir kt., 2011). Jei žmogus patiria stresą ir negeba arba nesistengia to kontroliuoti, tai gali peraugti į kitas problemas, kaip pakitęs kraujospūdis, pastovus prakaitavimas.

Baimės šiuo metu minimos vis dažniau, tai natūrali reakcija į naują ir nežinomą, į tai kas atrodo grėsminga. Bet baimė nėra silpnumo požymis (Martinkienė, Šakienė, 2006). Baimės afektą sukelia vidiniai išgyvenimai, atsirandantys dėl žmogaus poreikių, siekių ir reikalavimų (Kočiūnas, 1995), todėl psichologija ir psichoterapija pataria vengti tokių situacijų, kurios sukelia atitinkamas reakcijas.

Taigi baimės mus skatina judėti į priekį, tačiau ne visada. Dabartinėje visuomenėje baimių yra daugiau nei bet kada anksčiau – nesėkmės, situacijų ne valdymas, pokyčiai, nerimavimas ir daug kitų. Taip yra todėl, kad šiais laikais daugelį situacijų mes įvertiname kaip grėsmes, o tai dažniausiai mums trukdo siekti svajonių ir užsibrėžtų tikslų (Clarkson 2005). Išsamiai

pasidomėjus baimių atsiradimo priežastimis ir sprendimo būdais, paaiškėja, kad baimių galima sėkmingai išvengti.

Visos sąvokos kaip nerimas, baimė, specifinė baimė, fobijos, stresas, nerimastingumas yra neatsiejamos sąvokos, kurios gali pasireikšti kiekvienam žmogui susidūrus su iššūkiu gyvenime. Baimė ir nerimas yra laikomos žmogaus emocinės būsenos palydovais, sukeltos tam tikros situacijos kontekste ir galinčios turėti ribotą trukmę. Taip pat jos gali būti traktuojamos kaip asmenybės bruožai, apibūdinantys žmogaus charakterį ir individualybę (Lietuvių kalbos žodynas).

Apibendrinant galima teigti, kad nerimas yra dirgiklis į visa, kas mus supa. Į nerimą kiekvienas reaguoja skirtingai, tai priklauso nuo nerimo formos, žmogaus suvokimo, ugdymo, vaikystės padarinių. Tokios emocijos kaip nerimas, baimė, stresas, fobijos, laiku nepastebėtos ir nekontroliuojamos, gali turėti neigiamos įtakos žmogaus sveikatai ir aplinkai, todėl yra būtina išmokyti jas valdyti.

2.2. Profesinį nerimą keliantys veiksniai

Muzikos pedagogo profesija iškelia daugiau reikalavimų nei mokyti mokinių pamokoje muzikos pagrindų. Čia prisideda neformalioji veikla. Mokinių ruošimas scenai, pastovi įtampa dėl jų pasirodymo kokybės, mokytoją verčia nerimauti ir jaudintis ne mažiau už patį ugdytinį. Muzikos pedagogui keliami aukšti administracijos reikalavimai viską atlikti nepriekaištingai ir laiku, ateityje gali turėti neigiamų pasekmių, kurios vėliau pasireiškia kaip nerimas, įtampa, stresas ir kt.

Patiriamas nerimas gali turėti didelės įtakos pedagogui ir jo profesijai. Kaip jau buvo minėta šiame darbe, daugeliui asmenų, kurie patiria nerimą yra labai sudėtinga susikoncentruoti į norimą veiklą. Dažnai susidūrus su nerimu, gali apimti bejėgiškumo jausmas, neadekvatus suvokimas, susirūpinimas savimi ir savo veikla (Landers, 2001).

Autoriai T.J. Coat ir C.E. Thorensen (1976), buvo vieni pirmųjų, kurie pradėjo tyrinėti pedagogų nerimą. Jie teigia, jog pedagoginis nerimas buvo netyrinėjamas, nes nebuvo tiksliai apibrėžta kas tai yra. Ilgą laiką tyrėjai rinko informaciją šia tema. Apibendrintai iš įvairių tyrimų, buvo gauta tokia informacija:

- 1) Nerimą vienodai patiria ir pradedantys, ir jau patyrę pedagogai.
- 2) Pedagogų nerimas susijęs su asmeninėmis, fizinėmis ir socialinėmis sąlygomis.
- 3) Dėl pedagogų nerimo specifikos nėra bendros išvados.
- 4) Pedagogų jautrumą ir nerimą stengiamasi nuolatos mažinti įdiegiant naujus ugdymo metodus ir pateikiant instrukcijas kaip, pavyzdžiui, lengviau valdyti klasę.

Mokytojas dirbdamas pedagoginį darbą, turėtų remtis vertybėmis, kurias puoselėja (dorybė, kantrybė, meilė, nuoseklumas ir kt.). Kada yra vadovaujamas vertybėmis, tai puikiai atsispindi darbo rezultatuose. Jaučiamas pasitenkinimas savo rezultatais, suteikiama prasmė veiklai, darbams ir pasiekimams. Jei žmogus negeba remtis vertybėmis savo darbe, tai jo darbas gali atrodyti beprasmiškas ir rezultatai ne tokie džiuginantys. Kai žmogus nebesidžiaugia savo darbu ir jame neranda prasmės, visa tai gali pereiti į rimtus sutrikimus. V. Lepeškienė (1999) rašė, kad anot A. Maslow šie sutrikimai vadinami metapologiniais, kada pasireiškia vienatvė, neviltis, nerimas, nuobodulys, beprasmybės jausmas ir prarandamas gyvenimo džiaugsmas. Todėl autorė teigia, kad tam tikras nerimo kiekis pedagogui gali būti didžiausia našta. Tačiau tai gali turėti ir privalumų pedagogo profesijoje, nedidelis nerimo kiekis skatina kūrybiškumą, suteikia kūrybinę laisvę.

Lietuvoje profesinis nerimas retai sutinkama sąvoka, dažniau girdime apie ugdytinių analizuojamą mokyklinį nerimą (Armanavičiūtė, 2004., Martišauskienė, 2004, ir kt.). E. Norvaišienė (2008) rašo, kad mokiniai patiria mokyklos baimę, daug streso, išgyvenimų ir mokymosi problemų. Autoriai I. Balevičiūtė (2007) ir A. Balevičius (2010) teigia, kad profesinis nerimas gali būti susijęs su gyvenimo kokybės pakitimais. Kur kas rečiau išgirsime, kad mokytojai, pedagogai, vadovai patirtų nerimą, baimes ar stresą, tačiau jie jas taip pat patiria. A. Bagdonas (2004) teigia, kad įvairiose šalyse yra akcentuojamas pedagogus kankinantis „perdegimas“, nuovargis, išsekimas, apibūdinamas kaip mokyklos baimė. R. Kretschmann (2000) sako, kad tyrimais įrodyta, jog pamokų metu patiriant stresą, padidėjęs kraujospūdis prilyginamas Formulės 1 varžybų dalyvių pojūčiams. Pusė į pensiją išeinančių mokytojų yra kankinami psichosomatinių ir kitų nervinių ligų. Vakarų šalyse (Vokietija, Švedija, Anglija) per pastarąjį dešimtmetį tiriama problema dėl mokytojų profesinio „perdegimo“, nuovargio, dėl kurio formuojasi stresinės situacijos ir iš to išplaukiančios pasekmės – nenoras, baimė dirbti švietimo sistemoje (Bagdonas, 2004). Visas šias nemalonias situacijas ir pasekmes darbo metu lemia tokios priežastys (Bagdonas 2004; Gudonis, Šeipūnaitė, 2008):

- psichologinis stresas (griežtai sudėliotas laikas, kurio metu privaloma vykdyti ugdymo sistemos nustatytus paliepimus, per didelis moksleivių skaičius, didėjanti jų agresija, teigiamų ir pozityvių emocijų trūkumas);
- baimė (bijoma kontroliuoti mokinius pamokos metu, neįvykdyti administracijos paliepimų, netinkamai paruošti mokinius egzaminams).

K. Hurrelmann (2000) teigia, kad mokytojai patys pabrėžia tai, kad stresas ir baimės sukelia depresiją, atsiranda kaltės jausmas, miego sutrikimai, kurių pasekmės – medikamentų vartojimas, pereinantį į alkoholizmą ar narkomaniją. Dar viena svarbi pedagogo profesijos dalis yra savivertė, kuri pradeda formuotis dar besiruošiant tapti mokytoju, t. y. dar studijuojant. Bet

savivertei studijuojant yra skiriama mažiausiai dėmesio (Lekavičienė, 2001). Kai žmogus save žemai vertina, nebepasitiki savo jėgomis, jautriai reaguoja į kritiką, yra drovus, tada turi vienokių ar kitokių bendravimo problemų (Valickas, 1991). Apžvelgus visus tyrimus ir autorių, psichologų bei pačių mokytojų nuomones galima teigti, kad pedagogo profesija yra stresą, baimę, žemą savivertę bei sveikatos problemas keliantis darbas.

Kasdienėje veikloje išgyvenamas profesinis nerimas ir kitos patiriamos neigiamos emocijos gali net skatinti pedagogą geriau dirbti, viską atlikti nepriekaištingai, kokybiškai, puikiai, kol nuolatinis nerimas netampa asmenybės bruožu, kuris vadinamas – neramumu. Stiprus nerimas gali iškreipti tikrovę ir jos suvokimą, tada sąmoningas elgesio valdymas silpnėja. A. Alifanovienė, A. Vaitkevičienė ir L. Lučkienė (2011) rašė, kad nerimas gali būti skirstomas į lengvą, vidutinį ir sunkų. Kai žmogus susiduria su lengvu nerimu profesijoje, tai gali padėti tobulėti, tačiau reikalauja sutelkti visą dėmesį į veiklą, jos motyvus ir tobulinti atsakomybės jausmą. Vidutinis nerimas taip pat gali būti naudingas, nes jis skatina adaptaciją. Svarbiausia vidutinį nerimą tikslingai nukreipti į veiklas ir susikaupimą. Tačiau sunkusis nerimas gali būti kenksmingas sveikatai, todėl darbuotojų sveikata ir emocinė būklė turėtų būti dažnai tiriama (Armanavičiūtė, 2004, Martišauskienė, 2004, Nasvytienė, Balnionytė, 2006, Starkuvienė, 2008).

Nerimo negalima išvengti, tai yra gyvenimo dalis, ji egzistuoja nepaisant kiek yra išsivysčiusi mūsų kultūra ar žmogus. Keičiasi tik baimės objektai. Muzikos mokytojo profesija reikalauja pagrindinių kompetencijų, pagal E. Balčytį (2005), Z. Rinkevičių (2000), muzikinių (muzikos teorijos, didaktinių, psichologijos, filosofijos ir kt. žinių) ir informacinių technologijų žinių naujovės šių dienų pasaulyje tikrai nestovi vietoje, o vis atsinaujina. Dažni arba staigūs pokyčiai žmogui kelia nerimą, baimę ir stresą. Muzikos mokytojas, pasak J. Lasauskienės (2010), dalyvauja ne tik pamokinėje veikloje, bet ir organizuoja mokyklos bendruomenės muzikinę veiklą (šventes, koncertus, teminius vakarus ir t. t.), vadovauja chorams, orkestrams ir instrumentiniams ansambliams, o suvaldyti didelę grupę, sukėlusią šurmulį, atsakyti už kiekvieną – sudėtinga. Triukšmas ir pyktis žmogui kelia stresą, nerimą, galvos skausmą. Muzikos mokytojas yra pedagogas atlikėjas, kompozitorius, dirigentas ir kritikas (Lasauskienė, 2010). Todėl dažnai žmogų pradeda kamuoti nežinomybės baimė, baimė nekontroliuoti situacijos, baimė, kad nepasiseks, baimė suklysti ir galiausiai baimė prarasti darbą arba dėl per didelio krūvio noras išeiti pačiam (Clarkson, 2005).

Mokinio pažinimas ugdymo procese užima ypatingai svarbią vietą. Mokytojas turi žinoti ir suvokti mokinių emocijas, bendravimą, nuotaikas, elgesį. Nerimas ir baimė žmogų lydi jau nuo pirmųjų gyvenimo žingsnių. Augdamas vaikas susiduria su daugeliu naujų dalykų, kurie jį baugina. Dažnai tėvai, norėdami apsaugoti savo atžalas nuo įvairiausių nemalonių situacijų, stengiasi savo vaikus išmokyti sėkmingai jas įveikti. D. Aukštakalnytė (2008) teigia, kad baimė

ir nerimas yra įgimta reakcija į tam tikrus dirgiklius, todėl iš kitų pojūčių išsiskiria nuo pirmųjų gyvenimo dienų. Mokykla vaikui yra antrieji namai, į kuriuos vaikai patenka po šeimos, kurioje socializuojasi, mokosi elgesio ir bendravimo su bendraamžiais ir vyresniais vaikais (Kviesnienė, 2005). Vaikui tapus mokyklos bendruomenės dalimi, mokykla tampa artimiausia aplinka, kurioje gali laisvai reikšti savo gebėjimus ir kurioje vyksta tolimesni socializacijos procesai. Mokytojas yra „įrankis“, kuris padeda vaikui augti ir socializuotis toje aplinkoje, ne tik moko mokomosios medžiagos, bet ir gyvenimiškų patyrimų. Todėl labai svarbu, kad pedagogas gebėtų susidoroti su savo emocijomis, kad gebėtų padėti ir mokiniui, iškilus sunkumams su emocijomis muzikos pamokoje ar neformalioje veikloje.

Muzikos pamoką išskirsčius veiklomis (Piličiauskas, 1998; Navickienė, 2005; Balčytis, 2012; ir kt.), pamoką sudaro labai daug ir dažnai besikeičiančių veiklų – dainavimas, muzikos klausymas, ritmavimas, muzikinio rašto pažinimas, muzikavimas – ir visos šios veiklos reikalauja muzikinių kompetencijų. Jei pedagogui neužtenka kompetencijų, automatiškai kyla nerimas (nepakankamas pasiruošimas pamokai, neišpildžius savo lūkesčių pamokos ar pasirodymo metu). Nepakankamas pasiruošimas, savo jėgų pervaldinimas galimai taip pat pasireiškia nerimu ir perauga į baimę.

Prie visos muzikinės veiklos pamokų metu prisideda ir neformalioji veikla (Gapšytė, Bankauskienė, 2016), kurios metu muzikos mokytojas komunikuoja su mokinių tėvais ir kolegomis. Pedagogas tampa bendruomenės įtraukėju į muzikinį gyvenimą, jau buvo minėta, kad pedagogas turi būti ir geras vadybininkas. Rengiant koncertus, renginius, konkursus, muzikos mokytojui yra skiriama neformali veikla, kuri dažniausiai būna ne pamokų metu ir reikalauja papildomo mokytojo laiko ir jėgų. Už šią veiklą pedagogas dažniausiai negauna tinkamo atlyginimo ir įvertinimo. Tokiu atveju muzikos mokytojas patiria per didelį krūvį ir spaudimą, kuris sukelia nerimą, stresą, nuovargį, dėl to pedagogui prastėja sveikata.

Kadangi muzikos pedagogo profesija specifinė būtent tuo, kad mokiniai yra ruošiami scenai, darbe išskiriama scenos baimė. Taigi muzikos mokytojas dirba su mokiniais ne tik muzikos pamokose, bet ir scenoje, egzistuoja baimė tinkamai neparuošti mokinio pasirodymui, nenuteikti jo emociškai, nesugebėti jo palaikyti visapusiškai. Iš viso to kyla nerimas ir baimė. Muzikos mokytojas – tai pirmiausia muzikantas ir atlikėjas. V. I. Petrušinas (2006) teigia, kad muzikanto ir atlikėjo išgyvenamos emocijos yra pagalbininkas muzikiniame procese, nes svarbus ne tik pasiektas rezultatas, bet ir ruošimosi procesas. Muzikos mokytojas, pats būdamas atlikėjas, susiduria su scenos baime. Gabumai ir muzikos mokytojai turi įtakos procesui ir atlikėjo rezultatams. Kiekvienas atlikėjas turi suvokti, kad norint pasiekti norimų rezultatų, laukia ilgas ir nuoseklus darbas, savo jėgų ir pasitikėjimo ugdymas. Gebėjimas valdyti savo emocijas muzikuojant siejamas su žmogaus asmenybe ir kitomis savybėmis bei savianalize. Muzikantų

veikla yra ypač dažnai reikalaujanti iššūkių ir netikėtų situacijų, kaip staiga užmirštas testas, neveikiantis mikrofonas ir pan., todėl labai svarbu išmokti valdyti savo emocijas, ypač baimes, susikurti sau optimalią scenos būseną (Petrovich, 2003). Sceninė būsena – atlikėjo pojūčiai, kuriuos jis ir išgyvena būdamas scenoje. Nerimas, baimė dėl pasirodymo gali tapti liguista dėl anksčiau patirtų nesėkmių arba vaikystės traumų įvairiuose renginiuose. Šios emocijos gali atlikėjui pasireikšti ne būtinai tik pasirodymo metu, bet ir dieną ar savaitę prieš pasirodymą. Didžiausia baimė atlikėjams pasireiškia kalbos metu prieš pasirodymą (Kirliauskienė, 2000). „Kai kurie tyrėjai teigia, kad baimė prieš auditoriją – senas nerimas, kurį išgyvena visi individai, atsidūrę prieš „potencialius plėšrūnus“, tačiau dažnai apmirštame net prieš grupelę draugų, kuriais pasitikime“ (Kirliauskienė, 2000, p. 43). Nepakankamas pasiruošimas, savęs nuvertinimas ar pervertinimas gali privesti prie nesėkmių pasirodymų metu.

Apžvelgus muzikos mokytojo profesinio nerimo ypatumus galima teigti, kad profesinis nerimas kyla dėl per didelio krūvio darbe, keliamų pernelyg didelių reikalavimų muzikos mokytojams, dėl profesinių kompetencijų ar kitų žinių trūkumo. Pamokinė veikla, neformalioji veikla, darbas su savimi, mokiniais, bendradarbiais, renginių organizavimas, atsakomybė už kokybę, visa tai pedagogui sukuria labai didelius iššūkius jo darbe. Jei dirbdamas pedagogas nerimauja bent vienoje iš sričių ir nesugeba su tuo susidoroti, tai gali labai kenkti jo sveikatai, aplinkai ir darbo kokybei.

2.3. Scenos baimės požymiai ir priežastys

Ėjimas į sceną, viešas pasirodymas, daugiau ar mažiau, kelia jaudulį kiekvienam. Kaip kažkada garsus muzikantas ir kompozitorius F. Chopinas yra sakęs F. Lisztui: „Aš nesugebu koncertuoti, minia mane gąsdina, mane paralyžiuoja smalsūs žvilgsniai, aš alpstu prieš svetimus veidus“ (Katkus, 2013, p.39). Būtų galima manyti, kad daug patirties turintis žmogus turėtų nejausti jaudulio ar baimės, tačiau net patys garsiausi atlikėjai, tai patiria. Blogiausia tai, kad tiems, kurie dirba su viešais pasirodymais, dažnai trūksta žinių, suvokimo ar kompetencijų kontroliuoti šį reiškinį. Labiau pasidomėjus būtų galima išsiaiškinti ne tik baimę sukeliančias priežastis, bet ir kaip to išvengti.

Muzikos mokytojas yra ne tik pedagogas, vadovas ir mokytojas, bet, dažnu atveju, ir atlikėjas. Kiekvienas muzikos mokytojas studijuodamas ir dirbamas kaupia savo profesinį bagažą, kurį vėliau perduoda savo mokiniams. Tačiau scenos baimė yra reiškinys, kuris pirmiausia aplanko atlikėją prieš, per ar net po pasirodymo. Kaip teigia D. Katkus (2013) atlikėją kamuoja nežinomybė, tai, kaip viskas bus, jei aš suklysiu, ar žiūrovams nepatiks. Viena iš priežasčių, tai, kad prieš pasirodymą mes mokomės vienuose, o pasirodymo metu mus stebi

žiūrovas. Tada atlikėjas galvoja apie tai, kaip jį įvertins žiūrovas, nuo to priklauso atlikėjo būseną po pasirodymo.

Scenos baimės požymius E. Valentina (2002) grupuoja į tris simptomų kategorijas:

- Fiziologiniai;
- Elgesio;
- Psichologiniai.

Fiziologiniai simptomai. Nuolatinės baimės branduolys yra pasimetimas susidūrus su nesuvokiamu pavojumi, kuris suprantamas kaip neišvengiamas ar neįveikiamas. Žmogaus organizmo sistema labai sudėtinga, ją sudaro nervų sistemos. Neurotinė baimė atsiranda vegetacinėje nervų sistemoje (Colombero, 2001). Ši sistema veikia dviem režimais: parasimpatiniu arba simpatiniu režimu. Parasimpatinis režimas veikia, kai žmogus yra ramybės būsenoje – atsipalaidavęs, ilsisi arba miega. Tačiau, kai žmogus išsigąsta arba džiaugiasi, organizme veikia simpatinis režimas, tada mūsų kūnas yra budrus ir pasiruošęs veikti. Kuo daugiau žmogaus organizme veikia simpatinis režimas, tuo labiau mes keliamo grėsmę savo sveikatai, gali sutrikti skrandžio veikla, kraujospūdis (Bardauskienė, Sendžikaitė, Vitartaitė, Vainoras, 2006). D. Paškevičienė (2007) teigia, kad muzikantai, kurie jaučia scenos baimę pasirodymo metu, prieš ir po jo, jų organizmuose taip pat veikia simpatinė sistema, todėl padažnėja širdies ritmas, plečiasi akių vyzdžiai, prakaituojama. Wilson (2002) teigia, kad scenos baimę patiriančių žmonių kūnas baimės atveju į patiriama stresą reaguoja įvairiomis fizinėmis išraiškomis. Autorius Wilson (1997) pateikia kelis pavyzdžius:

- 1) Adatų bakstelėjimai – pojūtis žmogui, kurį sukelia besitraukdamas iš įtemptų raumenų – kalcis;
- 2) Prakaitavimas – kuris prasideda tam, kad kūnas atvėstų. Dažniausiai tai būna delnai ir kaktos sritis;
- 3) Sausos burnos efektas – seilės patenka į kraujotaką, todėl žmogus jaučia seilių trūkumą.
- 4) Miglotas regėjimas – sukkelto streso pasekmės sutrinka regėjimas (muzikantui gali būti sunku matyti natus);
- 5) Kvėpavimo trūkumas – kvėpavimo takai praplatėja dėl padidėjusio plaučių darbo;
- 6) Padažnėjęs širdies ritmas – žmogus gali jaustis tarsi dalyvaudamas maratone, nes padažnėjęs širdies ritmas teikia deguonį į įsitempusius raumenis.

„Troškus salės oras, nepatogūs atlikėjo drabužiai, šviesos, paverčia grojimą dramatišku veiksmu, kažkuo tarp melodramos ir dešimtkovės“ (Rosen, p.10), (Katkus, 2013, p.39). Kūnas, patirdamas scenos baimę, į stresą gali reaguoti įvairiomis fizinėmis išraiškomis.

Elgesio simptomai. Elgesys gali kisti, kai yra valdomas baimės ir nekontroliuojamas. A. Petrovich (2003) teigia, kad žmogaus jaudulys gali privesti iki kritinės ribos. Baimės jausmas scenai gali pradėti kenkti ne tik elgesiui scenoje, bet ir gyvenime. Autorė pateikia kelis elgesio pakitimo pavyzdžius, kaip:

- 1) Žmogus nuo senų laikų turi atsaką į baimę – sprukti arba kovoti (Anderson, 2018). Todėl žmonės linkę atsisakyti koncertų, kai pradeda jausti stresą. Kai atlikėjui sunku suvaldyti savo emocijas esant panikos būsenai ir fiziniai požymiai trukdo net pasirodymo metu;
- 2) Nepripažinimas, kad žmogus bijo scenos – sąmoningas nepripažinimas;
- 3) Panikos priepuoliai;
- 4) Dar neįvykus pasirodymu mintys ir kalbos apie tai, kaip jis nepavyksta;
- 5) Baimė būti pažemintam viešai, kai žmonės labai panikuoja dėl to, ką pasakys žiūrovams po pasirodymo;
- 6) Drovumas.

Autorė A. Petrovich (2003) teigia, kad scenos baimė yra neatsiejama pasirodymo dalis, tačiau rekomenduoja stebėti elgesio pakitimus ir stengtis rasti jų priežastis ir su ja susitvarkyti.

Psichologiniai simptomai. Nerimas gali būti labai intensyvus ir apimti daug neigiamų minčių: nuojauta, kad tuoj išstiks „katastrofa“, neracionalūs sprendimo būdai, kurie gali pakenkti pasirodymui (Valentine, 2002). Valentine (2002) teigia, kad atlikėjo pasitikėjimas savimi dažnai matuojamas pagal pasirodymo sėkmę. D.T Kenny ir B. Ackermann (2009) pateikia kelis atlikėjo mąstymo pavyzdžius:

- 1) negatyvios mintys prieš pasirodymą;
- 2) nepasitikėjimas savimi;
- 3) negatyvus publikos/mokytojų įvertinimas po pasirodymo;
- 4) nerimas dėl nesėkmingo pasirodymo pasekmių;
- 5) nerimas dėl kintančių žiūrovų reakcijų pasirodymo metu.

Prieš pasirodymą, per ir po labai svarbu pačio atlikėjo mąstymas ir nusiteikimas. Jei žmogus labai jaudinasi, gali užklupti negatyvios mintys, kurios gali daryti įtaką atlikėjo psichikai. Todėl atlikėjas turi ne tik gerai pasiruošti pasirodymui, tačiau nepamiršti pasirūpinti ir savo psichologine būsena.

Jausmingas atlikėjas scenoje visada žiūrovams bus įdomesnis nei tas, kuris nesistengia atskleisti savo emocijų. D. Katkus (2006) teigia, kad kūno judesiai ir sudėtingi psichiniai ryšiai yra susiję su psichikos vaizdiniais, kurie kartais turi pavidalus ir prasmes bei asociatyvias formas.

Atlikėjo savijautai turi įtakos ir charakterio bruožai, kurie gali padėti: kantrumas, pastabumas, tvirtumas. Tačiau yra bruožų, tokių kaip perfekcionizmas, kuris gali kartais ir

pakenkti atlikėjui (Mohr, Liston, Frost, 2003). Autoriai teigia, kad scenos baimė ir perfekcionizmas yra glaudžiai susiję, kai atlikėjas kelia sau per aukštus reikalavimus. Visi šie reikalavimai gali peraugti į paniką ir baimę, o tada atlikėjas jaučiasi nepakankamai geras.

Scenos baimė pasireiškia įvairiomis formomis ir kūno reakcijomis. Dažnai repeticijų metu atlikėjas įvaizduoja viena, o pasirodymo metu lūkesčiai nepasiteisina. Tada ima virpėti kojos, balsas ir pasirodymo kokybė nukenčia. Jei atlikėjas dėl savo baimės ar jaudulio sutramdymo nieko nedaro, tuomet visa tai gali peraugti į fiziologines ir psichologines problemas.

Apžvelgus scenos baimės požymius ir priežastis galima teigti, kad scenos baimę gali patirti kiekvienas atlikėjas. Priežastys, kodėl ši baimė patiriama, gali būti įvairios: dėl kamuojamos nežinomybės jausmo, savęs nuvertinimo, nepakankamo pasiruošimo, klausytojų neigiamų vertinimų, nepasiteisusių lūkesčių. Požymiai, kurie yra patiriami jaučiant scenos baimę: fiziologiniai (prakaitavimas, kvėpavimo trūkumas ir kt.), elgesio (drovumas, panikos priepuoliai ir kt.) ir psichologiniai (negatyvios mintys, nepasitikėjimas savimi ir kt.). Siekiant sėkmingo pasirodymo, atlikėjas turi analizuoti savo fizines ir psichologines būsenas.

2.4. Profesinio nerimo ir scenos baimės valdymo strategijų apžvalga

Muzikos mokytojo profesijoje išgyvenimų tikrai nestinga, nes būtent jie mokyklose atsakingi už muzikos ugdymo planus ir pamokų kokybę, popamokinę veiklą, renginių organizavimą bei mokinių meninį paruošimą. Manoma, kad muzikos mokytojas, turėdamas daug atsakomybių, gali patirti neigiamų emocijų (nerimas, stresas, baimė ir kt.). Tikėtina, kad kiekvienas muzikos mokytojas savo darbe yra išgyvenęs didesnę ar mažesnę profesinį nerimą bei scenos baimę. Kadangi pedagogas yra asmuo, kuris ugdo mokinius, jis turi gebėti kontroliuoti savo emocijas bei šiuo klausimu būti pasiruošęs patarti kitiems (mokiniams, jų tėvams, kolegoms). Būtent todėl muzikos mokytojas, išgyvenantis profesinį nerimą, scenos baimę, privalo ieškoti sprendimo būdų (prevencijų), kaip išvengti šių neigiamų emocijų.

Žodis prevencija reiškia išankstinį įspėjimą, kontrolę, režimą, kelio užkirtimą (Lietuvių kalbos žodynas). Taigi, kokių prevencijos būdų reikėtų imtis muzikos pedagogui, kuris nori išvengti profesinio nerimo? Autorė J. Sučylaitė (2013), atliko tyrimą su pedagogais, kurie turi nerimo sutrikimų. Tyrimo išvadose teigiama, kad pirmiausia, norint išvengti nerimo ir išmokti kontroliuoti savo emocijas, svarbu stengtis pažinti jas ir save. Savęs pažinimas žmogui yra būtinas, norint suprasti savo vidinį „pasaulį“ (mintis, siekius ir kt.). Rekomenduojama stengtis ugdyti, auginti ir puoselėti meilę sau ir kitiems žmonėms. Mokytojo profesijoje daug kas priklauso nuo emocinės brandos ir pasitikėjimo savimi. Kai asmuo pasitiki savimi, jo elgesys gali pasižymėti iniciatyva, spontaniškumu, empatija ir t.t. Mokytojui pasitikėjimas savimi padeda įveikti neigiamas emocijas: nerimą, baimę. Savęs pažinimas, suvokimas, kodėl aš jaučiu vieną ar

kitą emociją, išmoko džiaugtis sėkme ir neliūdėti, kai išrinka nesėkmę, leidžia jaustis emociškai stabiliau bendraujant su aplinkiniais (Vaitkevičius, 2009, p.182). Savęs pažinimas muzikos mokytojui, norinčiam kokybiškai dirbti savo darbą ir puoselėti sveikatą, yra labai svarbus veiksnys.

Profesinio nerimo įveikimas gali atrodyti ilgas ir varginantis procesas, tačiau norint išmokti kontroliuoti savo emocijas, jas pažinti, būtina šio proceso įgyvendinimui skirti nemažai laiko. Norint išmokti valdyti nerimą, sumažinti jo daromą žalą, kaip viena iš prevencijos būdų, yra siūlomas nerimo valdymo planas. G. Chomentauskas ir kt. (2015) rašo, kad neigiamų emocijų suvaldymui gali padėti asmeninis tokio plano sudarymas. Šio plano tikslas – norint patirti mažiau nerimo, žmogus turi įsipareigoti laikytis šio plano kiekvieną dieną. Nerimo valdymo plano struktūra:

- *Pozityvi vidinė kalba* – gali padėti pozityvus kalbėjimas su savimi. Balsas mummyse, kuriam leidžiame kritikuoti ir teisti save, sukuria žmoguje neigiamą savęs vertinimą. Šį balsą reikia stengtis keisti pozityvumu;
- *Adekvatūs tikslai* – žmonės mėgsta išsikelti sau „nerealus mąsto“ tikslus, reikalavimus, todėl patiria nerimą, stresą ir įtampą. Tikslai turėtų būti realūs, prieš juos išsikeliant reikėtų stengtis mažiau galvoti apie rezultatą, daugiau susikoncentruoti į procesą, kad jis būtų malonus ir teiktų džiaugsmą;
- *Išankstinis planas (kuriuo būtų galima naudotis jaučiant nerimą)* – įvairių situacijų planavimas. Kartais svarbu viską iš anksto apgalvoti. Stengtis numatyti, kaip geriau elgtis pajutus nerimą, kuris gali būti netikėtas ir galima prarasti aiškų mąstymą.
- *Aiškūs ir realūs tikslai* – numatomi tikslai, kuriuos žmogus gali įgyvendinti ir mato aiškų planą, kaip to siekti.
- *Miego režimas* – tikslingas poilsis žmogaus organizmui labai svarbu. Turime leisti pailsėti savo kūnui ir protui, tada jis tampa labiau atsparus neigiamoms emocijoms. Nuolatinis miego trūkumas, gali turėti neigiamų pasekmių žmogaus organizmui (sumažėjęs gebėjimas logiškai mąstyti, įsiminti informaciją ir t.t.).
- *Malonūs užsiėmimai* – užsiimti tuo, kas teikia džiaugsmą. Gebėti atsitraukti nuo rūpesčių, darbų ir užsiimti veikla, kuri suteikia malonumą. Maloni veikla padeda organizmui atsipalaiduoti ir skatina geras emocijas.
- *Parama iš išorės* – mūsų aplinkoje esantys artimieji, draugai gali padėti. Buvimas su artimaisiais, pokalbiai, kurių metu galite išsipasakoti ir sulaukti patarimų, o gal net sprendimo būdų.

- *Reguliari fizinė veikla* – ji padeda stiprinti organizmą, pašalinti įkyrias mintis galvoje, taip slopindama nerimą.

Nerimas yra didžiulė problema, su kuria susiduria pasaulyje daugelis. Tinkamai išmokus priimti kritiką, atsikračius minčių - „o ką pagalvos kiti?“, nustojus nerimauti dėl smulkmenų, supratęs, kad ne viską mes galime pakeisti, galima išvengti nerimo, teigia D. Karnegis (2017). Šis autorius siūlo nemažai nerimo prevencijos būdų, tokių kaip savišvieta, kitų patirčių išklausymas, bendravimas, fizinė veikla ir t.t. Autoriaus teigimu, laikantis šių kelių taisyklių, galima išvengti nerimo. Nerimo įveikos būdus suskirsto į taisykles:

- 1) Išmeskite iš galvos nerimo mintis dirbant (aktyvi veikla efektyviai gydo „sielą“);
- 2) Nesijaudinkite dėl smulkmenų;
- 3) Atsiribokite nuo nerimo, jei norite paklauskite savęs: „Kokia tikimybė, kad tai, dėl ko nerimauju, tikrai įvyks?“;
- 4) Susitaikykite su tuo, kas neišvengiama (jei žinote, kad to negalite pakeisti, ištaisyti, tarkite sau: „Taip yra, kitaip būti negali“);
- 5) Nuspręskite, kiek verta nerimauti, nusistatykite ribą, kai ją pasieksite, nustosite apie tai galvoti.

Mokytojo profesija reikalauja būti pavyzdingu ir pasitempusiu, nes pedagogas mokiniams turi būti lyderis bei pavyzdys. Dėl šios priežasties galima pastebėti, kad muzikos mokytojai atrodo visada yra įsitempę, pamiršta arba negeba reikiamai atsipalaiduoti, todėl jiems gali pasireikšti profesinis nerimas. G. Chomentauskas ir kt. (2015) rašo, kad gebėjimas atsipalaiduoti yra ypač svarbus. Atsipalaidavimas reikalingas efektyviam nerimo valdymui arba siekiui jo išvengti. Kai žmogus atsipalaiduoja, organizmas iš nerimo būsenos pereina į ramybės būseną, kurios metu suvienodėja kvėpavimas, atsipalaiduoja raumenys, sulėtėja širdies ritmas ir t.t. Atsipalaidavusiam ir pailsėjusiam organizmui atsistato energijos kiekis, kuris reikalingas žmogaus produktyvumui. Autoriai siūlo paprastus, bet veiksmingus metodus (kurių poveikį galima pajusti po kelių minučių) – pasiražymas, gilus kvėpavimas ir nuoširdus juokas. Jų teigimu, didesnis atsipalaidavimas galimas, jei medituojate, užsiimate joga ar kvėpavimo pratimais, kurie gali padėti įveikti nerimą. Vienas iš kvėpavimo pratimų, kurį siūlo autoriai:

- *Kvėpavimo pratimas* – susirasti nuošalią vietą, atsisėsti ir 5 – 7 minutes (užsimerkus), ramiai pakvėpuoti. Atliekant pratimą visą dėmesį reikia sukonzentruoti į įkvėpimą ir iškvėpimą.

Sceninė būseną – asmens patyrimai, emocijos, visa tai, ką išgyvename būdami scenoje. Tai gali būti ne tik džiaugsmas ir laimė, bet ir nepasitenkinimo savimi būseną, manymas, kad galėjau pasiruošti geriau, pasirinktas per sudėtingas kūrinys, baimė suklysti, laukimas, nekantrumas, liūdesys – viskas gali persipinti. Sceninės būsenos sampratą reikėtų suvokti šiek

tiek kitaip. Tai yra prieškoncertinė, koncertinė ir pokoncertinė savijauta, pats proceso suvokimas, jo reikšmingumas pačiam atlikėjui, gebėjimas susikurti ir išlikti tokioje būsenoje, kurią sukūrė pats atlikėjas prieš pasirodymą, pasirodymo metu ir po jo. Norint susikurti savo būdus, pirmiausia būtina išsamiai save analizuoti, pozityviai nusiteikti, emocijomis optimizuoti savo būseną (Kirliauskienė, 2005). Gebėjimas pažinti save, kas veikia teigiamai, o kas neigiamai, padeda lengviau susikaupti ir dirbti su savimi, savo savijauta ir būsenomis.

Ko reikėtų atsisakyti ir ko nedaryti, norint išmokti kontroliuoti savo baimes, konkrečiau – scenos baimę? Jei yra sąlygos ir galimybė leisti vaiką muzikuoti nuo mažų dienų, pratinti jį prie viešų pasirodymų, reikia tai daryti. Kiekvienam žmogui, o ypač vaikui, nepasitikėjimas savimi kelia nusivylimus, nesėkmes. Pedagogas gali padėti vaikui ugdyti pasitikėjimą savimi, nes tai yra vienas svarbiausių sceninės būsenos veiksnių. Svarbu, kad kiekvienas, užsibrėžęs tikslą, pasirinktų realų jo siekimo lygmenį. Pasitikėjimas savimi yra labai svarbus faktorius kiekvienam atlikėjui scenoje. Norint išsiugdyti pasitikėjimą savimi reikia: 1) pažinti save ir savo galimybes, mokytojui – mokinį; 2) procesą visada stengtis priartinti prie galimybių; 3) adekvačiai save vertinti (Kirliauskienė, 2003).

Visi žmonės daro klaidas, iš klaidų mes mokomės, nes jos – neatsiejama mūsų gyvenimo dalis. Kad ir kokia karti patirtis būtų, ji vis tiek yra naudinga. Kitas etapas – koncertinis patyrimas. R. Kirliauskienė (2005) teigia, kad kiekvienas žmogus viską patiria skirtingai, kiekvienas viską priima skirtingai. H. Šečkvienė (2000) apie muzikinę patirtį kalba, kad svarbiausia yra įgūdžių lavinimas. Svarbiausias mokytojo vaidmuo – ugdyti vaiko žingeidumą, savęs pažinimą. Kai kurių šiuolaikinių pedagogų nuostatomis yra per daug dėmesio skiriama tobulam mokymui, mokinių siekiui groti be klaidų. Dažnai dėl tokių metodų taikymo, vaikai nebenori muzikuoti. Jauni pedagogai privalo ugdyti kantrybę ir ištvermę, kad galėtų padėti mokiniui užaugti ir skiepyti tas pačias savybes kaip žingeidumas, kūrybiškumas, tolerantiškumas, visavertiškumas ir savęs pažinimas.

Ruošiantis viešam pasirodymui, pirmiausia būtina susikurti sau reikalingą emociją, poziciją, nusiteikimą, būseną, dėl kurios gali jaustis užtikrintas. Išsikelti sau realius tikslus, kuriuos įmanoma įgyvendinti. Taip pat gebėti realiai vertinti savo galimybes ir nusistatyti sau pasiekiamus tikslus, kitaip gebėti planuoti savo darbą. Svarbus gebėjimas analizuoti savo nesėkmes, jų priežastis (nepakankamai tiksliai išmoktas tekstas, vokalinės ar techninės galimybės ir t.t.). Jei padarytos klaidos buvo per atsitiktinumą, tikslus galima sunkinti. O jeigu nustatytos aiškios klaidų priežastys, tada reikia ieškoti sprendimo būdų, kaip apeiti arba palengvinti užduotį. Muzikos mokytojo darbas – motyvuoti mokinius, nuteikti juos, kad klaidos repetuojant ar jau pasirodant scenoje nėra pasaulio pabaiga (Geležėlienė, 2009). Negalima pervertinti savo jėgų, nes per didelis pasitikėjimas savimi taip pat gal pakenkti pasirodymui. Savęs nuvertinimas taip pat

nėra gerai, žmogus per daug save nuvertinęs pradeda nerimauti, galiausiai gali viską mesti ir pasiduoti (Kirliauskienė, 2005). Besiruošiant viešiams pasirodymams yra labai svarbu įvertinti realią situaciją ir išsikelti sau įmanomus siekius bei rasti geriausią sprendimo būdą ir sėkmę.

R. Kirliauskienė (2005) teigia, kad norint pasiekti optimalią scenos būseną, atlikėjas privalo mokytis sąmoningai valdyti savo kūną. Nerimo ir scenos baimės simptomus svarbu priimti kaip natūraliai suprantamą dalyką, kad situaciją būtų galima valdyti. Norint rasti būdą įveikti baimes, svarbiausia nebijoti eksperimentuoti su savimi, save analizuoti. Visa tai reikalauja laiko ir pastangų, todėl nereikia tikėtis greitų rezultatų. Vienas atlikėjui priimtinių būdų (su)valdyti savo sceninę būseną yra kvėpavimas. „Kvėpuoji – gyveni. Sugebėjimas taisyklingai kvėpuoti atveria naujas galimybes atlikti bet kurį veiksmą, kad ir koks sudėtingas jis būtų. Veiklos – dainavimo, ėjimo, pratimų, darbo, šokių, bendravimo su publika veiksmingumas itin priklauso nuo mūsų sugebėjimo panaudoti orą, kuriuo kvėpuojame“, – rašo Nensi Zi (2000, p. 26). Autorė savo leidinyje „Kvėpavimo menas“ daugiausia dėmesio skiria – Chi Yi. Tai kvėpavimo menas, kuriuo mūsų vidinės galios gali atgimti mumyse, jei tik norėsime. Šis metodas yra skirtas bet kokios veiklos gerinimui. Taikant įvairus kvėpavimo pratimus svarbiausia rasti savo kūno centrą. Vienas iš pratimų yra „Pipetė“: pirmiausia atsistoti, galva ir kūnas tiesiai, kad nelinktų į šonus, žmogui reikia įsivaizduoti, kad jis yra tiesus kaip pipetė su gumine kamera (tai pilvo sritis). Spausdami kamerą, išspaudžiate orą. Oras gali išeiti tik per burną ar per nosį, jokių būdų ne per nosį ir burną vienu metu. Šis pratimas natūraliai lavina kvėpavimą pilvu (Nancy Zi, 2000).

Dar viena pasaulyje naudojama kvėpavimo technika yra pavadinta „Aleksanderio“ vardu. Ją sukūrė Frederick Matthias Alexander, kuris pats susidūrė su vokalo problemomis, jam dainuojant užkimdavo balsas. Ši problema jam keldavo nerimą ir baimę, neleisdavo pasitikėti savimi, todėl jis sukūrė šią sistemą. Sistemos pagrindinė idėja, kad kūnas, protas ir emocijos pasiektų vientisumą, naudojant kvėpavimą. Šios sistemos dėka atlikėjai, kurie jaučia scenos baimę, susitvarko su stresu, jų mąstymas tampa aiškesnis, kūno judesiai laisvesni, atsiranda daug daugiau energijos ir ištvermės. (Kleinman, Buckoke, 2013). Atlikėjas naudodamas kvėpavimo patarimus, pagerina ne tik savo muzikavimą, bet ir savo sceninę būseną.

Kiekvienas atlikėjas turi ieškoti būtent jam tinkamų metodų ir būdų tvarkytis su emocijomis. V. I. Petrušinas (2006) rašo, kad norint rasti išeitį, reikia sustiprinti atlikėjo fizines ir psichines galias. Autorius siūlo kelis etapus dėl teigiamos būsenos scenoje. Pirmas etapas – išmokti sugebėti atpalaiduoti kūno raumenis. Taip pat mokytis savireguliacijos principo, kuris padeda muzikantui atsipalaiduoti. Antras etapas – susikurti galvoje vietas, kurioje vyks pasirodymas, vaizdinį ir save nuteikinėti, kad „aš pasiruošęs“, „aš dainuoju gerai“ ir pan. Tai puiki treniruotė prieš pasirodymus. Z. Rinkevičius ir R. Rinkevičienė (2006) teigia, kad muzika sukelia emocijas, kurios papildo protą ir valią. Atlikėjo santykis su muzika apima žmogaus

pasąmonės ir sąmonės, kalbos, klausos, suvokimo, vaizduotės atminties ir valios veiklas. Taigi, psichologinis darbas su savimi taip pat labai stipriai lemia mūsų rezultatą.

Apibendrinant galima teigti, kad profesinį nerimą ir scenos baimę žmogus gali išmokti kontroliuoti, tačiau šis procesas reikalauja didelių pastangų ir nuoseklaus darbo su savimi. Būdų yra įvairių – savęs analizė ir pažinimas, sau realių tikslų išsikėlimas, nepervertinant savo galimybių, fizinė veikla, meditacija, laiko planavimas, miego režimas, užsiėmimas mėgstama veikla, nerimo valdymo plano kūrimas ir kt. Norint įveikti scenos baimę reikia stengtis neidealizuoti savo tikslų. Scenoje reikia būti kuo dažniau, taip pat ugdyti kantrybę ir ištvėrę, naudoti įvairius kvėpavimo pratimus, kurie padeda atsipalaiduoti. Nepamiršti pasirengimo proceso, nes tik tikslingas pasiruošimas gali leisti jaustis tvirtai scenoje ir kitose veiklose. Svarbiausia suvokti, kad savo kūną ir protą žmogus kontroliuoja pats, todėl ilgalaikis psichologinis darbas su savimi gali padėti pasiekti užsibrėžto tikslo įgyvendinimą.

3. MUZIKOS MOKYTOJO PROFESINIS NERIMAS IR JO PREVENCIJA KOKYBINIS TYRIMAS

3.1. Tyrimo metodologija ir imtis

Siekiant atskleisti muzikos mokytojų profesinio nerimo priežastis ir prevencijos būdus, buvo atliktas empirinis tyrimas, kurio metu buvo pasirinktas kokybinio tyrimo strategija, leidžianti išsiaiškinti ir apibūdinti muzikos mokytojų profesinio nerimo ir jo prevencijos reiškinį. Tyrimo rezultatams atskleisti buvo pasirinktas pusiau struktūrizuotas interviu metodas (kai tyrėjas užduoda tik tuos klausimus, kuriuos yra numatęs iš anksto), (Bitinas, Rupšienė, Žydzūnaitė, 2008). Pusiau struktūrizuotas interviu metodas sudarė tinkamas sąlygas tiriamųjų apklausai, įvertinti jų pasisakymus bei atlikti tyrimą.

Kokybinio tyrimo klausimai buvo sudaryti 2020m. balandžio mėnesį, o pats interviu su respondentais vyko nuotoliniu būdu, bendraujant technologinių priemonių pagalba. Atsižvelgiant į šių dienų padėtį (COVID – 19), buvo džiugu, kad respondentai noriai sutiko dalyvauti interviu nuotoliniu būdu. Kokybinių duomenų rinkimo metodas – interviu, grindžiamas prielaida, kad respondentų požiūris, nuomonė ir patirtys yra labai svarbu ir pratinga. Kokybinis tyrimas yra autentiška, unikali, subjektyvi tyrėjo interpretacija, jo metu išgaunami ne faktai ar statistika, o žmogaus patirtys, prasmės ir procesai (Silvermam,2016). Naudojant interviu metodą siekiama išanalizuoti apklausiamųjų patirtis, sužinoti jų nuomones, kurias jie išsako savai žodžiais. Kiekvienas respondentas individualiai atsakinėjo į užduodamus interviu klausimus, laisvai galėjo reikšti savo požiūrį, mintis, nuomones ir patirtis. Interviu metu, respondentams nebuvo primesta autorės supratimas ar nuomonė.

Siekiant tyrimo nuoseklumo, buvo sudaryta tyrimo organizavimo eiga:

- 1) Tiriamųjų atranka ir atrankos kriterijai;
- 2) Pusiau struktūrizuotas interviu;
- 3) Tyrimo rezultatų susisteminimas ir jų analizė;
- 4) Išvados.

Šio pusiau struktūruotu interviu metu tiriamiesiems buvo parengti 13 klausimų, kurie skirstosi į 5 kategorijas, žiūrėti 3 lentelę.

3 lentelė

Interviu klausimų suskirstymas į blokus

Eil.Nr.	Klausimų blokas	Klausimo nr.	Klausimai
1.	Demografinis	1 - 5	<ul style="list-style-type: none">• Amžius,• Jūsų išsilavinimas• Įstaiga kurioje dirbate

			<ul style="list-style-type: none"> • Jūsų pedagoginis darbo stažas • Jūsų kvalifikacija
2.	Profesinį nerimą keliantys išoriniai veiksniai	7 – 8	<ul style="list-style-type: none"> • Kokius darbus dirbant mokykloje Jums pasireiškia profesinis nerimas? • Įvardinkite priežastis, kodėl muzikos mokytojas savo darbe patiria profesinį nerimą?
3.	Profesinį nerimą keliantys vidiniai veiksniai	9,11	<ul style="list-style-type: none"> • Kokius profesinio nerimo požymius esate patyręs dirbdamas muzikos mokytojo darbą? • Kokį poveikį profesinis nerimas turi Jūsų sveikatai ir asmeniniam gyvenimui?
4.	Scenos baimę keliantys veiksniai	10	<ul style="list-style-type: none"> • Ar Jums yra pasireiškusi scenos baimė, jei taip, tai kokiais požymiais ji pasireiškia?
5.	Profesinio nerimo prevenciniai veiksniai	12 – 13	<ul style="list-style-type: none"> • Kokius prevencinius būdus taikote norint (iš)vengti profesinio nerimo? • Ką reikia keisti norint (iš)vengti profesinio nerimo?

Sudaryta darbo autorės.

Tyrimo imtis

Kokybinio tyrimo metodologijos autoriai teigia, kad kokybiniame tyrime nėra nustatytų aiškių imties dydžio taisyklių ir, kad tai nėra labai svarbi tyrimo problema (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008). Pagrindinis tiriamiesiems keltas reikalavimas – ugdymo įstaigoje dirbantis muzikos mokytojas. Prieš pradėdant interviu buvo gautas žodinis asmenų sutikimas dalyvauti tyrime, visi tiriamieji buvo supažindinti su tyrimo tikslu. Tyrimo metu buvo laikomasi visų etikos taisyklių. Su tiriamaisiais dėl interviu laiko ir datos buvo susitarta iš anksto. Respondentams buvo paaiškinta, kad dalyvaujant tyrime, jų gauti atsakymai į pateiktus klausimus yra konfidencialūs, o jų asmeniniai duomenys (vardai, kiti paminėti asmenys) nebus minimi ar identifikuojami darbe. Analizuojant tyrimo duomenis tiriamieji buvo koduojami (P-1, P-2, P-3 ir t.t.).

Iš viso tyrime dalyvavo 6 informantai: muzikos mokytojai dirbantys Šiaulių miesto ugdymo įstaigose. 5 iš jų dirbantys progimnazijose ir 1 dirbantis gimnazijoje. Visi 6 respondentai turintys aukštąjį universitetinį išsilavinimą. Respondentų amžius nuo 23 – 50 metų, todėl pagal gautus demografinius duomenis matoma, kad pedagoginis darbo stažas labai skiriasi - nuo 1,5 iki 30 metų. Dirbančių respondentų pedagoginės kvalifikacijos taip pat turi skirtumų. Analizuojant duomenis, galima teigti, kad mokytojų turinčių didesnę darbo stažas kvalifikacija yra ženkliai pakitusi: mokytojo dirbančio 30 metų kvalifikacija – mokytojas ekspertas, o mokytojo, dirbančio 3 metus kvalifikacija nepakitusi – mokytojas. Galima daryti prielaidą, kad

mokytojų darbo stažas gali atsispindėti gautuose respondentų atsakymuose. Tiriamųjų demografiniai duomenys pateikti 4 lentelėje:

4 lentelė

Imties charakteristika

Eil. Nr.	Amžius	Išsilavinimas	Ugdymo įstaiga	Pedagoginis darbo stažas
1.	26	Aukštasis universitetinis	Šiaulių X progimnazija	3 metai
2.	47	Aukštasis universitetinis	Šiaulių X gimnazija	25 metai
3.	28	Aukštasis universitetinis	Šiaulių X progimnazija	7 metai
4.	23	Aukštasis universitetinis	Šiaulių X progimnazija	1.5 metų
5.	50	Aukštasis universitetinis	Šiaulių X progimnazija	30 metų
6.	35	Aukštasis universitetinis	Šiaulių X progimnazija	13 metų

Tyrimo instrumentas: klausimai, kuriais buvo siekiama išsiaiškinti muzikos mokytojo profesinio nerimo priežastis, išgyvenimus, patirtis (vidinius ir išorinius veiksnius). Muzikos mokytojams buvo užduodami 5 demografiniai klausimai, norint išsiaiškinti jų amžių, išsilavinimą, įstaigą kurioje dirba, pedagoginį darbo stažą ir kvalifikaciją, tam, kad duomenys būtų tikslesni ir juos būtų galima palyginti. Ir užduodami 8 atviri klausimai, apie profesinį nerimą, kurie susiję su jų profesine ir asmenine patirtimi.

3.2. Tyrimo duomenų rezultatai ir jų analizė

Muzikos mokytojui profesinį nerimą keliantys išoriniai veiksniai

Magistro darbo tyrimo tikslas – atskleisti muzikos mokytojo profesinio nerimo priežastis ir jų prevenciją. Interviu pradžioje siekiant išsiaiškinti, ar muzikos mokytojams suprantama profesinio nerimo sąvoka, jų buvo prašoma ją apibūdinti. Išanalizavus atsakymus galima teigti, kad dauguma respondentų supranta, kas yra profesinis nerimas. Muzikos mokytojai šią sąvoką apibūdina panašiai, išskirdami kiekvienas savo patirtį. Galima manyti, kad jų gautiems atsakymams įtaką daro šie veiksniai: darbo stažas, kvalifikacija, mokymo įstaiga. Kiekvienas respondentas susiduria su panašiais veiksniais, tačiau kiekvieno patirtis ir suvokimas apie profesinį nerimą yra skirtingas. Mokytojų profesinio nerimo apibūdinimas pateiktas 5 lentelėje:

Profesinio nerimo sąvokos apibūdinimas (P=6)

Eil. Nr.	Profesinio nerimo apibūdinimas
1.	„Aš galvoju, kad tai išskylančios bėdos ir problemos, kliūtys, su kuriomis susiduriama dirbant muzikos mokytoju. Tai yra viskas, kas susiję su emocijomis“ (P1);
2.	„Aš manau, kad profesinis nerimas yra nepasitikėjimas savimi, kuris pasireiškia tavo profesijos kelyje pačioje pradžioje, kada tu ateini į visiškai naują ir nepažįstamą aplinką“ (P2);
3.	„Manau, kad nerimas yra labai žmogiškas jausmas, kai bandai siekti norimų rezultatų, o tau kažkas nesiseka, tada tave persekioja nerimas“ (P3);
4.	„Aš galvoju, kad kuo didesnis atsakomybės jausmas, kuo didesnis perfekcionizmas asmenybėje, tuo didesnis gali būti profesinis nerimas“ (P4);
5.	„Šiaip kaip sąvoką – profesinis nerimas, manau, girdžiu pirmą kartą. Bet, kiek suvokiu, tai yra, kad nerimaujama dėl savo darbo. Kai nesi visiškai užtikrintas dėl to, ką darai, kaip darai, gerai ar ne ir kaip turėtų būti“ (P5);
6.	„Kai mokytojas nerimauja dėl ugdymo proceso, kai ruošiasi pamokoms, kai veda pamokas, kai siekia rezultatų. Žodžiu, profesinis nerimas yra nuolatinis“ (P6).

5 lentelėje pateiktų duomenų analizė parodė, kad muzikos mokytojų profesinis nerimas gali pasireikšti įvairiai. Tiriamieji akcentavo, jog profesinis nerimas siejasi su muzikos mokytojo darbe pasitaikančiomis problemomis. Pedagogų manymu, nerimas gali pasireikšti tuomet, kai, siekiant užsibrėžtų tikslų ir rezultatų, atsiranda nepasitikėjimas savo jėgomis: „Kai nesi visiškai užtikrintas dėl to ką darai, kaip darai, gerai ar ne ir kaip turėtų būti“ (P5).

Interviu metu respondentai profesinio nerimo sąvoką apibūdino panašiai, tik vienas respondentas (P5) teigė, kad profesinio nerimo sąvoką girdėjo pirmą kartą: „Šiaip kaip sąvoką – profesinis nerimas, manau girdžiu pirmą kartą“, tačiau ji pedagogui yra suprantama ir ją respondentas apibūdina teisingai: „Bet kiek suvokiu, tai yra, kai nerimaujama dėl savo darbo. Kai nesi visiškai užtikrintas dėl to, ką darai, kaip darai, gerai, ar ne ir kaip turėtų būti“ (P5). Darbo problemoje buvo minėta, kad ši tema nėra plačiai nagrinėjama, tačiau respondentai žino, kas yra profesinis nerimas. Tiriamųjų nuomonės sutapo, kad profesinis nerimas dažniausiai pasireiškia pedagoginio darbo pradžioje: „Manau profesinis nerimas labiau dominuoja profesijos pradžioje, pirmuosius du ar tris metus, kol tu pažindiniesi su savo darbu, jo aplinka ir kuri pamatus savo profesionalumui“ (P5). Analizuojant tyrimo duomenis buvo pastebėta, kad tie respondentai, kurie dirba 2 ar 3 metus, labiau linkę akcentuoti profesinio nerimo pasireiškimą nei tie, kurie dirba jau daugiau kaip dešimtmetį.

Respondentų teigimu, nerimas žmogui gali daryti ne tik neigiamą, bet ir teigiamą įtaką: „Kai nerimas menkina tavo savivertę, kai labai nerimauji ir tingi, tada nebežinai, kaip į save žiūrėti ir pradedi ieškoti pasiteisinimų arba kaltinti kitus“ (P4), arba „Man atrodo nerimas žmoguje yra tada, kai jis nežino savo pareigybų ir negeba jų laiku atlikti“ (P2). Galima teigti,

kad norint išvengti nerimo, svarbu žinoti savo darbų apimtį, jų įgyvendinimo terminus ir stengtis viską atlikti laiku. Džiugu, kad respondentai įvardija ir teigiamą profesinio nerimo daromą įtaką: „Profesinis nerimas, manau, kaip ir kiti bruožai turi ir plusų, ir minusų“ (P4), arba „Manau, profesinis nerimas gali padėti ir skatinti tobulėti“ (P2). Galima daryti prielaidą, kad nerimas, siekiant užsibrėžtų tikslų bei rezultatų ir nuosekliai dirbant, gali tapti pedagogui teigiama paskata tobulėjimui.

Apibendrinant gautus tyrimo rezultatus matyti, kad profesinis nerimas muzikos pedagogams yra pažįstamas jausmas. Pedagogai daugiausia su profesiniu nerimu susiduria per pirmuosius darbo metus (1-3 metus). Respondentų teigimu, nerimas turi teigiamas ir neigiamas puses. Nuosekliai dirbant ir siekiant užsibrėžtų tikslų bei rezultatų, nerimas netgi gali tapti teigiama paskata mokytojo asmeniniam ir profesiniam tobulėjimui.

Kategorija profesinį nerimą keliantys išoriniai veiksniai

Empirinio tyrimo rezultatai atskleidė, kad išorinius profesinio nerimo veiksnius gali kelti: mokyklos administracijos reikalavimai, renginių organizavimas ir dalyvavimas juose, bendravimas ir bendradarbiavimas su kolegomis, pamokos planavimas ir jos vedimas. Šie veiksniai susiję su aplinka, kurioje dirba pedagogas. Savo darbe muzikos pedagogai susiduria su įvairiomis veiklomis ir pareigomis (pasiruošimas pamokai ir jos vedimas, dokumentų pildymas, renginių organizavimas ir kt.). Mokytojo negebėjimas susitvarkyti su savo pareigomis ir jas tinkamai atlikti laiku, gali privesti prie profesinio nerimo pasireiškimo. Gauti tyrimo duomenys pateikti 6 lentelėje:

6 lentelė

Išoriniai veiksniai keliantys profesinį nerimą (P=6)

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai
Išoriniai profesinio nerimo veiksniai	Mokyklos administracijos reikalavimai	<p>„Manau, profesinis nerimas man pasireiškia dirbant šiuos darbus, kaip dokumentų pildymas, ypač metų pabaigoje“. (P1)</p> <p>„Aš esu ne „popierių žmogus“, kuo daugiau popierizmo pildymo, tuo daugiau nerimo ir streso jaučiu“. (P2)</p> <p>„Jauti spaudimą ir nerimą iš administracijos, kuri reikalauja viską daryti labai greitai ir operatyviai“. (P1)</p> <p>„Kai esi pedagogas, o tavo darbą stebi ir vertina valdžia, esi atsakingas už mokinius, pamokas, renginių organizavimą ir jų kokybę, tad nerimas yra tikrai didesnis“. (P3)</p> <p>„Pamačiau pavaduotojos nepatenkintą veidą ir pasidarė labai nemalonu“. (P1)</p> <p>„Nemenkas nerimas užpuola, kai ateina stebėti pamoką ir pasako: tas gerai, tas negerai ir pan. Turbūt nei vienam pedagogui tai nuotaikos nepakelia“. (P6)</p>
	Renginių organizavimas, dalyvavimas juose	<p>„Nerimą kelia renginių organizavimas“. (P1)</p> <p>„Yra tekę susidurti su nerimu, tačiau ne mano organizuotame renginyje, bet tada, kai dalyvauju kitų organizuojamuose renginiuose“. (P2)</p>

	<p>„Jei aš nerimauju ir stresuoju renginio dieną, kai turi vykti mano organizuojamas renginys, dažniausiai man susuka pilvą”. (P2)</p> <p>„Renginio metu visa atsakomybė yra ant mano pečių ir aš žinau, kad už mane to niekas nepadarys, todėl nerimas, žinoma, kad yra”. (P3)</p> <p>„Manau renginio metu nerimauti dėl rezultato normalu, jei tai protingas nerimas”. (P4)</p> <p>„Nerimą kelia įvairūs renginiai ir konkursai, kuriems reikia paruošti vaikus ir apgalvoti ne tik pasirodymą, bet ir kaip vaikus nuvežti į konkursą”. (P1)</p> <p>„Tenka susidurti su nerimu, kai dalyvauju kitų organizuojamuose renginiuose”. (P2)</p> <p>„Patirti nerimą ir kitas neigiamas emocijas gali tada, kai per daug kalba ir per mažai dirba. Nerimas kyla tada iš to, kad kažko nepadarei”. (P2)</p> <p>„Muzikos mokytojų vaikai yra jo veidas. Mes visi norime, kad būtume mėgstami, visų giriami ir kviečiami. Šiuo klausimu visa atsakomybė atitenka būtent muzikos mokytojui. O aš manau, kad atsakomybė eina kartu su nerimu”. (P3)</p>
Bendravimas su kolegomis	<p>„Organizuojant renginius, įvykus kokiam incidentui ar trukdžiui dėl kolegos, kuriam buvai paskyręs kažką atlikti, o jis neatlieka... Vėliau svarstai, ar aš galiu pasitikėti kolega ir paskirti jam kitą kartą kažkokią pareigą, ar jis sugebės į tai žiūrėti atsakingai?”. (P1)</p> <p>„Kolegų žvilgsniai, kurie kartais sako, - na na, parodyk, ko jau čia vaikus išmokei ir kaip gebi susitvarkyti su viskuo”. (P1)</p> <p>„Manau nerimas pasireiškia, jei mažai yra bendraujama ir kalbama su kolegomis”. (P5)</p>
Muzikos pamokoje patiriami nerimo požymiai	<p>„Ruošimasis pamokoms kelia nerimą, nes galvoji, ar tinkama medžiaga, ar patiks, ar spėsiu išaiškinti, ar bus įdomu. Pamokos vedimas yra nemenkas iššūkis”. (P6)</p> <p>„Nerimas pamokoje, būtent su mokiniais, dėl bendravimo. Visada nerimauju, ar tinkamai su jais bendrauju”. (P1)</p> <p>„Vyresni mokiniai, kurie labiau subrendę, mėgsta “pasimėtyti” įvairiomis replikomis. Dažnai jaučiu nerimą dėl aprangos, ar visada atrodau pakankamai pasitempusi pamokos metu”. (P1)</p> <p>„Man dažnai tenka pavaduoti kitas mokytojas, kurios dirba su vyresniais vaikais. O, kai tu dar esi jaunas ir šviežias, jie į tave tiesiog nežiūri ritmai. O tai mane labai išmuša iš vėžių”. (P3)</p> <p>„Ruošiantis pamokoms prisiplanuojama labai daug veiklos, bet dažnai pedagogai pamiršta, kad laikas nėra begalinis. Pamokos metu prasideda blaškymasis, ką daryti ir ko nebedaryti. Tai nepakankama laiko vadyba pamokos metu, taip pat kelia nerimą”. (P5)</p>

Pirmosios kategorijos *profesinio nerimo išoriniai veiksniai* subkategorijoje *mokyklos administracijos reikalavimai*, respondentai dalijosi savo asmeninėmis patirtimis. Tyrimo metu gauti rezultatai atskleidė, kad muzikos mokytojai dažnai patiria profesinį nerimą ir dėl per aukštai keliamų mokyklos administracijos reikalavimų. Mokymo įstaigos vadovybė kiekvienam mokytojui skiria pareigas ir atsakomybes bei vertina pedagogų darbą. Kaip ir kiekviename darbe pasitaiko pareigų, kurių mokytojai nemėgsta. Vienas jų – dokumentacijos pildymas: „Aš esu ne “popierių žmogus”, kuo daugiau popierizmo pildymo, tuo daugiau nerimo ir streso jaučiu“ (P3). Ši veikla (pildyti dienyną, rašyti vertinimus, rašyti metinius planus ir kt.) yra viena iš mokytojo darbo sudedamųjų dalių ir yra privaloma dirbant pedagoginį darbą: „Man, kaip jaunam

specialistui, profesinis nerimas yra pildant visą dokumentaciją (TAMO dienynas, vertinimai mokiniams, laiškai tėvams, metiniai planai ir t.t.), žinau, kad to neišvengsiu, bet jokio malonumo tiek laiko praleisti ir investuoti į tai. Man atrodo pedagogo darbas sukoncentruotas turėtų būti į vaiką, o ne į dokumentų kiekį“ (P1). Apžvelgus respondentų atsakymus apie darbą su dokumentacija matoma, jog yra skiriamas pernelyg didelis dėmesys mokyklos dokumentų pildymui, tuo tarpu, daugiau laiko galima būtų skirti darbui su ugdytiniais.

Didžiąją pedagoginio darbo dalį užima ne tik mokinių ugdymas, bet ir paties mokytojo tobulėjimas. Pedagogui yra labai svarbu įgyti kuo daugiau tvirtų profesinių kompetencijų. R. Girdzijauskienė (2008) teigia, kad dalykinėmis muzikos mokytojo kompetencijomis siekiamas tikslų realizavimas. Didžiulis muzikos mokytojų noras yra perteikti žinias, jog muzika padėtų įprasmiti ugdytinių gyvenimą. Jomis mokytojas vadovaujasi pamokų bei renginių metu. Siekiant jų kokybės, pedagogas stengiasi atlikti viską nepriekaištingai, ypatingai tuo metu, kai yra stebimas administracijos (stebimos, atviros, parodomosios pamokos, renginiai ir kt.): *„Kai esi pedagogas, o tavo darbą stebi ir vertina valdžia, esi atsakingas už mokinius, pamokas, renginių organizavimą ir jų kokybę, tad nerimas yra tikrai didesnis“ (P1).*, arba: *„Jauti spaudimą ir nerimą iš administracijos, kuri reikalauja viską daryti labai greitai ir operatyviai“ (P1).* Koks yra pedagogas priklauso ne tik nuo įgytų kompetencijų, bet ir nuo jo asmeninių savybių. Jei mokytojas yra žingeidus, perfekcionistiškas, kūrybingas, komunikabilus, geba planuoti savo asmeninį ir darbo laiką, viską atlikti laiku ir kt., visa tai atsispindi jo darbo rezultatuose: *„Aš neturiu jokių problemų su administracija, man labai drąsu ir tuo pačiu nedrąsu sakyti, bet neturiu baimės, nerimo, nes visada žinau, ką ir kada turiu padaryti. Visą atlieku laiku“ (P2).*, arba: *„Labai džiaugiuosi savo mokyklos administracija, nes ji mokykloje sudariusi puikią ir šiltą aplinką, mums nereikia jų bijoti. Kai reikia jie paskatina mus dirbti uoliau, kai reikia pagiria. Todėl manau, kad visas bendravimas su administracija priklauso nuo to, kokią aplinką jie sudaro“ (P5).* Apžvelgus respondentų atsakymus, galima daryti prielaidą, kad jei pedagogas yra atsakingas, pareigingas, planuoja savo laiką, tuomet nerimo galima išvengti. Bet, jei pedagogas į savo darbą negeba susikoncentruoti, tuomet nerimas yra tarsi gyvenimo palydovas, kuris visuomet šalia.

Antrojoje subkategorijoje *renginių organizavimas ir dalyvavimas juose*, tiriamieji atskleidė, kokius išorinius profesinio nerimo požymius patiria organizuojant renginius ir juose dalyvaujant. Tyrimo metu respondentams buvo užduodamas klausimas: kokius darbus dirbant mokykloje jie patiria nerimą? Gauti tyrimo rezultatai atskleidė, jog pedagogams tenka patirti nerimą dalyvaujant renginiuose ir juos organizuojant: *„Nerimą kelia renginių organizavimas“ (P1).*, arba: *„Yra tekę susidurti su nerimu, tačiau ne mano organizuotame renginyje, bet tada, kai dalyvauju kitų organizuojamuose renginiuose“ (P2).* J. Lasauskienė (2010) rašo, kad muzikos

mokytojas ugdymo įstaigoje yra atsakingas už renginių, projektų, koncertų organizavimą. Organizuojant renginius mokyklose muzikos mokytojams tenka nemaža atsakomybė (mokinių paruošimas meniniams pasirodymams, renginio scenarijaus rašymas, scenos apipavidalinimas ir kt.): *“Renginio metu visa atsakomybė yra ant mano pečių ir aš žinau, kad už mane to niekas nepadarys, todėl nerimas, žinoma, kad yra“* (P-3), arba: *„Jei esi susireikšminęs ir nori parodyti koks esi „fainas ir kietas“ visiems, tada viską bandai daryti pats, bet tada nesiskųsk, jei kažkas nutinka arba nesiseka, nes vienam, o dar susireikšminusiam, labai sunku viską padaryt“* (P-4). Todėl galima teigti, kad respondentai iš savo praktikos žino, kad norint atlikti darbą nepriekaištingai, reikia suburti gerą komandą: *„Reikia nebijoti kalbėtis ir prašyti pagalbos kitų, norint suorganizuoti renginį, susiburti patikimą komandą, susiskirstyti darbus (kas už ką atsakingas) ir tada drąsiai viską daryti. Žinoma trikdžių gali būti ir dirbant komandoje, tačiau kaip sakoma - „vienas lauke ne karys“* (P-4). Ši interpretacija parodo, kad dirbant komandoje gali atsirasti sunkumų, bet yra svarbu būti lyderiu, atsakingai paskirstyti organizacinius darbus, kuriuos visi gebėtų atlikti nepriekaištingai, o darbas kiekvienam komandos nariui „būtų įkandamas“.

Muzikos mokytojai ruošdami mokinius viešiams pasirodymams, dalyvauja ne tik savo mokyklos renginiuose, bet ir už jos ribų. Dar vienas nerimo požymis respondentams pasireiškia tuomet, kai jie dalyvauja kitų organizuojamuose renginiuose: *“Nerimą kelia įvairūs renginiai ir konkursai, kuriems reikia paruošti vaikus ir apgalvoti ne tik pasirodymą, bet ir kaip vaikus nuvežti į konkursą“* (P-1), arba: *„Yra tekę susidurti su nerimo požymiais, tačiau ne mano organizuojamame renginyje. Kai tu nesi supažindintas su programa ir nežinai, kada tavo kolektyvas išeis į sceną, tada lauki, kol tave pakvies, tai kelia tikrai nemažai nerimo“* (P-2). Pedagogai siekia maksimaliai atsakingai atlikti savo darbą. Mokytojui su mokiniiais atvykus į kitų organizuojamą renginį gali iškilti tam tikri su renginiu susiję klausimai (kur persirengti koncertinius rūbus, kur įsidainuoti, kada pasirodyti scenoje ir kt.). Negavus iš organizatorių tikslios informacijos, pedagogui gali atsirasti trumpalaikis nerimas, kuris gali turėti neigiamos įtakos mokinių pasirodymui renginyje. Tyrimo metu respondentai teigė, kad pasitaikančių renginiuose trukdžių galima ir neišvengti, tačiau, jų manymu, svarbiausia yra „nepanikuoti“, o būti labai budriam ir stengtis išspręsti atsiradusias problemas operatyviai: *„Visada sakiau ir sakysiu: nėra problemos be sprendimo. Nereikia panikuoti ir stresuoti, jei kažkas nutiko. Manau, reikia susiimti ir spręsti problemą dabar ir čia, koks galėtų būti optimaliausias sprendimas“* (P-2). Galima daryti prielaidą, kad pedagogai renginių metu susiduria su įvairiomis netikėtomis situacijomis, tačiau jie stengiasi savo darbą atlikti atsakingai. Atsiradus netikėtiems trukdžiams ir iškilus problemoms, geriausia išlikti budriems ir ieškoti galimų pozityvių sprendimų.

Subkategorijoje *bendravimas su kolegomis*, analizuojant respondentų gautus interviu atsakymus, muzikos mokytojo bendravimas ir bendradarbiavimas su kolegomis buvo įvardintas kaip vienas dažniausiai pasitaikantis profesinio nerimo požymis. Respondentų nuomonės šiuo klausimu išsiskyrė. Išanalizavus gautus tyrimo duomenis matoma, kad su kolegomis sunkiau sekasi sutarti ir bendrauti tiems, kurie dirba pirmuosius ir antruosius metus: „*Dalyvaujant pirmuosiuose renginiuose, atvirose pamokose ir pan., kolegų žvilgsniai, kurie kartais sako, - na na, parodyk, ko jau čia vaikus išmokei ir kaip gebi susitvarkyti su viskuo*” (P1). Galima manyti, kad pedagogui, kuris dirba pirmus, antrus metus, dar trūksta komunikabilumo, jis dar yra naujokas savo profesijoje ir gal būt todėl jam sunkiau sekasi bendrauti su kolegomis: „*Manau nerimas pasireiškia, jei mažai yra bendraujama ir kalbama su kolegomis*” (P5). Yra atsakymų, kuriuose respondantai teigia, kad būtina kuo daugiau bendrauti ir kalbėtis apie darbo problemas su savo kolegomis. Gauti tyrimo duomenys parodė, kad respondantai, dirbantys septynerius ir daugiau metų, teigia, kad reikia daugiau bendrauti ir drąsiai kalbėtis su savo kolegomis. Komunikabilumas, betarpiškas bendravimas su kolegomis yra grindžiamas pasitikėjimu ir atsiranda ne iš karto, o bendraujant ir produktyviai bendradarbiaujant tarpusavyje: „*Skatinu jaunus pedagogus nebijoti kalbėtis, klausti patarimų, tartis su savo kolegomis. Dėl to bus tik drąsiau ir pačiam geriau*“ (P4). Apžvelgiant šiuos duomenis galima manyti, kad jaunam pedagogui pradėjus dirbti muzikos mokytoju gali būti nedrąsu kalbėtis su kolegomis ir prašyti pagalbos. Pedagogai, dirbantys daugiau metų, skatina ir rekomenduoja nebijoti bendrauti ir bendradarbiauti.

Paskutinėje subkategorijoje *muzikos pamokoje patiriami nerimo požymiai*, respondantai užsiminė apie patiriamą nerimą muzikos pamokose. Pagrindinė muzikos mokytojo veikla – pamokų vedimas ir darbas su vaikais. Muzikos pedagogai, atsižvelgdami į mokinių amžių, poreikius bei ugdymo planus, atsakingai ruošiasi pamokoms, planuoja įvairias pamokos veiklas. 6-os lentelės subkategorijoje – muzikos pamokoje patiriami nerimo požymiai, galima pastebėti, kad muzikos pamoka mokytojams yra nelengvas iššūkis: „*Ruošimasis pamokoms kelia nerimą, nes galvoji, ar tinkama medžiaga, ar patiks, ar spėsiu išaiškinti, ar bus įdomu. Pamokos vedimas yra nemenkas iššūkis*” (P4). Gautuose atsakymuose matoma, kad mokytojai nerimauja kaip tinkamai bendrauti su mokiniais, sudominti juos dėstomu dalyku ir kuo įdomiau pateikti jiems mokomąją medžiagą: „*Ruošiantis pamokoms prisiplanuojama labai daug veiklos, bet dažnai pedagogai pamiršta, kad laikas nėra begalinis. Pamokos metu prasideda blaškymasis, ką daryti ir ko nebedaryti. Tai nepakankama laiko vadyba pamokos metu, taip pat kelia nerimą*” (P5). Atsižvelgiant į pateiktus atsakymus apie pamokos planavimą, galima daryti prielaidą, kad mokytojai, planuodami pamoką, patiria nerimą. Negebėjimas susiplanuoti pamoką tinkamai, neatsižvelgiant į pamokos laiką ir medžiagos kiekį, gali sukelti nerimą ir stresą.

Bendravimas su mokiniais pamokos metu, respondentų teigimu, taip pat siejamas su nerimu: „*Nerimas pamokoje, būtent su mokiniais, dėl bendravimo. Visada nerimauju, ar tinkamai su jais bendrauju*” (P1)., arba: „*Vyresni mokiniai, kurie labiau subrendę, mėgsta “pasimėtyti” įvairiomis replikomis. Dažnai jaučiu nerimą dėl aprangos, ar visada atrodau pakankamai pasitempusi pamokos metu*”. (P1). Išanalizavus gautus tyrimo duomenis matoma, kad šio respondento patirčiai su mokiniais įtakos gali turėti nedidelis pedagoginis darbo stažas. Šis respondentas muzikos mokytoju dirba pusantrų metų, todėl galima manyti, kad patirties trūkumas bendravime su mokiniais jam kelia nerimą. Apžvelgus gautus atsakymus iš respondentų, kurie dirba daugiau nei dešimt metų, patirtis skiriasi. Tiriamieji teigia, kad su mokiniais bendrauti sekasi gerai arba labai gerai (P2, P3, P6). Jų teigimu, norint, kad mokiniai gerbtų mokytoją, pirmiausia yra svarbu gerbti mokinius, stengtis juos sudominti, rasti bendrą kalbą, atsižvelgti į mokinių aktualijas. Visa tai pasiekama, per ilgą darbą su mokiniais laikotarpi. Galima manyti, kad pedagogo profesiniam nerimo pasireiškimui, gali turėti įtakos mokytojo darbo stažas.

Išanalizavus kategorijos *išoriniai profesinio nerimo veiksniai*, 6 - oje lentelėje pateiktas subkategorijas, galima teigti, kad išoriniai profesinio nerimo veiksniai – per dideli mokyklos administracijos reikalavimai, renginių organizavimas ir dalyvavimas juose, bendravimas su kolegomis ir darbas pamokoje, muzikos mokytojams kelia nerimą. Jei pedagogas vengia bendravimo su mokyklos administracija ir kolegomis, neplanuoja savo darbo laiko, negeba suburti komandos renginių organizavimui, nesudomina ir nesistengia bendrauti su mokiniais, tuomet profesinis nerimas muzikos mokytojui gali tapti kasdienybe.

Muzikos mokytojui profesinį nerimą keliantys vidiniai veiksniai

Išanalizavus respondentų patiriamo nerimo išorinius veiksnius, būtina apžvelgti vidinių profesinio nerimo veiksnių daroma įtaką muzikos mokytojams. Kategorija *vidiniai profesinio nerimo veiksniai* suskirstyta į 5 subkategorijas: sveikatos pakitimai, nuotaikų kaita, mintys, fiziologiniai požymiai, medikamentų vartojimas. Šiai kategorijai atskleisti, respondentams buvo užduoti du klausimai: „Kokius profesinio nerimo požymius esate patyręs dirbdamas muzikos mokytojo darbą?“ ir „Kokį poveikį profesinis nerimas turi Jūsų sveikatai ir asmeniniam gyvenimui?“. Duomenys pateikti 7 lentelėje:

7 lentelė

Profesinį nerimą keliantys vidiniai veiksniai (P=6)

Kategorijos	Subkategorijos	Iliustruojantys teiginiai
Profesinio nerimo vidiniai veiksniai	Sveikatos pakitimai	„ <i>Pirmiausia, su kuo aš dažniausiai susiduriu, tai nemiga, galvos skausmas, nugaros skausmai</i> ”. (P1) „ <i>Pamokų metu, ar tarp jų, ne visada spėju pavalgyti, atsigerti vandens, tada prasideda skrandžio skausmai, pykinimas, galvos skausmas</i> ”. (P1)

		<p>„Nuo pastovaus kalbėjimo ir dainavimo, ką tikrai ne visada teisingai darau, atsiranda balso stygų patempimai”. (P1)</p> <p>„Žinoma, kad nerimas atsiliepia sveikatai. Ypač balsui, prieš kažkokį svarbų koncertą dėl nerimo ir streso pradeda ožiuotis balsas ir dingsta.”. (P3)</p> <p>„Būna, kad po pamokų vaizdas mano akyse būdavo lyg per rūkį, manau tai nuovargis”. (P6)</p>
	Nuotaikų kaita	<p>„Nuotaikų kaitos. Vieną minutę linksma, o kitą jau pikta”. (P1)</p> <p>„Jei mokykloje būnu pikta ir irzli, nejučiomis pradėdu išsilieti ant vaikų, kolegų ir administracijos”. (P1)</p> <p>„Jei laukia svarbus renginys, žinoma, kad nuotaika pasikeičia, ji tampa irzli ir pasidarau truputį nesukalbama”. (P3)</p> <p>„Kai aš nepailsėjusi ir įsitempusi, mano elgesys pakinta, pasidaro bjaurus su kitais”. (P1)</p>
	Mintys	<p>„Kai imu perdėtai dėl visko nerimauti, persekioja įvairios mintys”. (P1)</p> <p>„Mintys būna, kad tik viskas būtų gerai, kad tik pasisektų, kad nieko nepamirštų, nesumaišytų žodžių, kad neapsiverktų, jei vaikas jautresnis, būna įvairių neraminančių minčių”. (P3)</p> <p>„Manau, jei tu taip galvoji, per daug ir per mažai save vertini, nuvertini, taip tave kamuoja nerimas”. (P4)</p> <p>„Na, jei tu viską labai “imi” į širdį, visas kitų emocijas generuoji per save ir tau labai svarbu, ką kiti pasakys, tai žinoma, kad tu nerimauji”. (P4)</p> <p>„Būna, kad nueini vėlai miegoti ir šios mintys kamuoja iki kol užmiegi ir pabundi su tomis pačiomis mintimis”. (P5)</p> <p>„Pirmuosius ir antruosius metus, vos pradėjus dirbti, tas nerimas yra super didelis, atrodo, kad drebi ant kiekvieno kampo ir visko bijai”. (P4)</p> <p>„Būna, kad dirbi ir nepavyksta pasiekti rezultato, tada jautiesi nebemokantis dirbti”. (P6)</p>
	Fiziologiniai požymiai	<p>„Manau, visada širdelė plaka greičiau prieš dainavimą ar laukimą, kol pasirodys tavo kolektyvas”. (P2)</p> <p>„Man visada anksčiau drebėdavo keliai, rankos ir balsas lipant į sceną, bet tai buvo pačioje darbo pradžioje”. (P2)</p> <p>„Kad prakaituoju būna, bet tai priklauso nuo situacijos. Džiūvanti burna taip pat pasitaiko, ypač prieš kažkokį svarbų pranešimą”. (P4)</p> <p>„Miegas yra nekokybiškas, kai tu nerimauji. Miegi tarsi budėjimo režime, tarsi naktį viską bandai planuoti ir pabundi visiškai nepailsėjęs, miego kokybės nebelieka”. (P1)</p> <p>„Kai esi jaunas ir šviežias specialistas, vos ne vienmetis su mokiniais, tik ką baigęs studijas, manau, visi puikiai žinome, kaip tau džiūva burna, prakaituoja delnai ir drebi visas”. (P4)</p> <p>„Prieš svarbų renginį nori, ar ne, visada šiek tiek jaudiniesi, tada prasideda delnų prakaitavimas, greitesnis širdelės plakimas ir pan.”. (P5)</p> <p>„Natūraliai po paskutinio renginio tu jautiesi išgręžtas kaip kempinė, nebelieka emocijų ir atrodo viskas, tiesiog pervargsti”. (P5)</p>
	Medikamentų vartojimas	<p>„Kai mane kamuoja nemiga, vartoju migdomuosius, kad galėčiau ramiai išsimiegoti ir pailsėti. Kartais geriu tiesiog raminančių žolelių arbatų. Jei labai nerimauju geriu raminamuosius”. (P1)</p> <p>„Būna, kad tenka išgerti kokių raminamųjų vaistukų”. (P3)</p> <p>„Kartais išgeriu alergiją mažinančių vaistų, kad atleistų balso stygas, mažas triukas”. (P3)</p>

Analizuojant *profesinio nerimo vidinius veiksnius*, muzikos mokytojai tyrimo metu pirmiausia užsiminė apie jaučiamus sveikatos pakitimus, kurie aptariami pirmojoje subkategorijoje *sveikatos pakitimai*. M. Clarkson (2005) teigia, kad dėl pozityvių ir nepozityvių emocijų, žmogus tampa nervingas, įsitempęs, blogai miega bei skundžiasi įvairiais negalavimais. Respondentų teigimu, profesinis nerimas turi įtakos sveikatai. Jų teigimu, jaučiant pastovų nerimą sutrinka miego režimas, atsiranda nuovargis, nugaros, galvos ar skrandžio skausmai (P1,P3,P6). Mokytojai teigia, kad dažniausiai nerimas atsiliepia miego kokybei. Respondentai atsakė, kad apėmus nerimui, prasideda nemiga, tuo metu, vietoje gilaus miego, yra planuojama darbotvarkė, nepailsima. Šiuo atveju poilsis yra nekokybiškas, todėl gali sutrikti sveikata. Nerimas blaško ir neleidžia susikoncentruoti į norimą veiklą, todėl gali sutrikti atmintis ir mokytojas gali užmiršti kažką atlikti: „*Pamokų metu, ar tarp jų, ne visada spėju pavalgyti, atsigerti vandens, tada prasideda skrandžio skausmai, pykinimas, galvos skausmas*” (P1). Tokiu atveju, jaučiant nerimą, respondentų teigimu, nevalgant ar negeriant pakankamai skysčių, prasideda skrandžio skausmai, pasireiškia pykinimas ir galvos skausmas. Tiriamųjų teigimu, apėmus nerimui ir susidūrus su šiais sveikatos sutrikimais, kartais net nepagalvojama, jog tai yra tarpusavyje susiję (P1,P4,P3). Muzikos mokytojai tyrimo metu užsiminė apie balso ir klausos sutrikimus: „*Muzikos mokytojui neįmanoma išvengti balso ar klausos pakitimų. Dirbant šį darbą daug kalbame, dainuojame ir dažnai būname triukšmingoje aplinkoje*“ (P1)., arba: „*Žinoma, kad nerimas atsiliepia sveikatai. Ypač balsui, prieš kažkokį svarbų koncertą dėl nerimo ir streso pradeda ožiuotis balsas ir dingsta.*” (P3). Apžvelgus šiuos atsakymus, galima manyti, kad mokytojams balso sutrikimai ganėtinai dažni. Muzikos mokytojams galimas balso „pradingimas,, , o balso stygų uždegimas gali būti vienas iš profesinio nerimo pasekmių. Išanalizavus muzikos mokytojų sveikatos pakitimus galima teigti, kad jaučiamas profesinis nerimas turi įtakos jų sveikatai.

Antrojoje subkategorijoje *nuotaikų kaita* tiriamieji atsakymuose pateikė įžvalgas apie savo nuotaikų kaitą. Respondentų nuomone, profesinis nerimas veikia jų nuotaiką. D. Baršketienė (2006) rašo, kad pastovi nerimo būseną žmogui pasireiškia nuotaikos pablogėjimu, miego sutrikimu ir negebėjimu atsipalaiduoti. Pateiktuose atsakymuose matyti, kad nerimaujant dėl darbo kokybės ir rezultatų, mokytojų nuotaika kinta: „*Jei laukia svarbus renginys, žinoma, kad nuotaika pasikeičia, ji tampa irzli ir pasidarau truputį nesukalbama*” (P3). Galima teigti, kad mokytojo nuotaika kinta tada, kai ruošiamasi svarbiam įvykiui, renginiui. Subkategorijoje (sveikatos pakitimai) buvo minėta, kad profesinis nerimas kenkia miego kokybei. Respondentų teigimu, jei poilsis yra nekokybiškas, prasideda nuotaikų kaita: „*Kai aš nepailsėjusi ir įsitempusi, mano elgesys pakinta, pasidaro bjaurus su kitais*” (P3). Išanalizavus gautus duomenis, galima manyti, kad patiriant profesinį nerimą atsiranda poilsio stoka. Tokiu atveju, mokytojo nuotaika keičiasi, pasidaro irzli, pikta. Atsižvelgus į gautus atsakymus, galima prielaida, jei mokytojas yra

irzlus ir piktas, sunkiau kontroliuoja savo emocijas: „*Jei mokykloje būnu pikta ir irzli, nejučiomis pradedu išsiliėti ant vaikų, kolegų ir administracijos*” (P1). Kai žmogus patiria nerimą, dažnai kenčia jo aplinka (Baršketienė, 2006). Galima teigti, jei mokytojui pasireiškia nuotaikų kaita, jo bendravimas su mokiniais, kolegomis, administracija gali tapti irzlus ir nemandagus. Išanalizavus gautus duomenis, matoma, kad dėl profesinio nerimo muzikos mokytojo nuotaika gali kisti.

Analizuojant *vidinius profesinio nerimo veiksnius*, respondentų atsakymuose buvo minimos negatyvios mintys, kurios atsiranda dėl nerimo: „*Kai imu perdėti dėl visko nerimauti, persekioja įvairios mintys*” (P1). Galima manyti, kad įvairių minčių pasikartojimas atsiranda dėl pastovaus nerimavimo dirbant pedagoginį darbą. A. Ellisas (2009) teigia, kad nerimas gali iššaukti grėsmingas ir gąsdinančias mintis, kurios yra neracionalios ir pereina į emocijų nestabilumą, dėl to gali pablogėti savijauta. Nerimas tarsi iššaukia stiprią afekto būseną (agresiją, neapykantą ir kt.). Muzikos mokytojui nerimo mintys gali pasireikšti planuojant pamokų veiklas, organizuojant renginius, ruošiant mokinius viešiemis pasirodymams ir kt. Respondentų teigimu, mintys, kad viskas pasisektų, praeitų sklandžiai, niekas nebūtų pamiršta ir viskas apgalvota iki mažiausios detalės, kyla iš nerimo (P1, P3). Mokytojai tyrimo metu, teigė, kad kamuoja įkyrios mintys dėl teigiamų arba neigiamų aplinkinių atsiliepimų: „*Na, jei tu viską labai “imi” į širdį, visas kitų emocijas generuoji per save ir tau labai svarbu, ką kiti pasakys, tai žinoma, kad tu nerimauji*” (P4). Apžvelgus gautus atsakymus, galima teigti, kad mokytojams yra svarbi aplinkinių nuomonė ir atsiliepimai. Respondentų nuomone, tai priklauso nuo žmogaus asmenybės, kiek jam svarbi ir reikšminga kitų žmonių nuomonė apie juos ir jų darbą (P3, P4). Respondentų atsakymuose buvo teiginių, kad negatyvios mintys lydi dažniausiai darbo pradžioje, kai mokytojas pradeda savo „profesijos kelią“: „*Pirmuosius ir antruosius metus, vos pradėjus dirbti, tas nerimas yra super didelis, atrodo, kad drebi ant kiekvieno kampo ir visko bijai*”. P-4. Galima teigti, kad profesinio darbo pradžioje mokytojo nerimas yra didesnis, todėl įvairios įkyrios mintys gali pasikartoti dažniau, taip pat jie nerimauja dėl noro pasiekti gerų rezultatų ugdyme ir renginiuose.

Ketvirtoje subkategorijoje, pateikti muzikos mokytojams fiziologinius nerimo požymius keliantys veiksniai. Tyrimo metu, respondentų nuomone, profesinis nerimas iššaukia fiziologinius požymius, tokius kaip: padažnėjęs širdies plakimas, rankų, kelių ir balso drebinimas, prakaitavimas, sausos burnos efektas. Respondentų teigimu, fiziologiniai požymiai pasireiškia priklausomai nuo situacijos: „*Kad prakaituoju būna, bet tai priklauso nuo situacijos*” (P4). Kiti respondentai teigia, kad fiziologiniai požymiai jiems pasireiškia prieš svarbius renginius, laukiant kolektyvų pasirodymų: „*Manau, visada širdelė plaka greičiau prieš dainavimą ar laukimą, kol pasirodys tavo kolektyvas*” (P2)., arba: „*Prieš svarbų renginį nori, ar ne, visada šiek tiek jaudiniesi, tada prasideda delnų prakaitavimas, greitesnis širdelės plakimas ir pan.*” (P5). Galima

teigti, kuomet muzikos mokytojai nerimauja dėl svarbių įvykių (mokinių, kolektyvų pasirodymų) arba patiems reikia pasirodyti viešai (pranešimų pristatymas, renginių vedimas ir kt.), tuomet jiems pasireiškia fiziologiniai nerimo požymiai. Analizuojant tyrimo duomenis, galima teigti, kad jauni pedagogai patiria fiziologinius požymius dėl patirties stygiaus (nerimas ir jaudulys, kad esi jaunas, neseniai pradėjęs dirbti specialistas): „*Kai esi jaunas ir šviežias specialistas, vos ne vienmetis su mokiniais, tik ką baigęs studijas, manau, visi puikiai žinome, kaip tau džiūva burna, prakaituoja delnai ir drebi visas*” (P4). Išanalizavus gautus tyrimo atsakymus, buvo pastebėta, kad pedagogai, kurie turi ilgesnį darbo stažą, taip pat patiria fizinius nerimo požymius kaip ir jauni specialistai (dirbantys 2-3 metus), todėl galima daryti prielaidą, kad nepriklausomai nuo darbo stažo, muzikos mokytojai patiria fiziologinius nerimo požymius.

Analizuojant šios kategorijos paskutinę subkategoriją *medikamentų vartojimas*, buvo pastebėta, kad pedagogų nuomonės šiuo klausimu išsiskiria. K. Hurrelmannas (2000) teigė, kad pedagogai patys pabrėžia, jog patiriant nerimą, stresą ir baimę yra galima depresija, atsiranda kaltės jausmas, miego sutrikimai, todėl pradedama vartoti medikamentai. Tyrimo metu, buvo respondentų, kurie teigė, kad vartoja medikamentus tam, kad sumažintų profesinio nerimo požymius: „*Būna, kad tenka išgerti kokių raminamųjų vaistukų*” (P3), arba: „*Kai mane kamuoja nemiga, vartoju migdomuosius, kad galėčiau ramiai išsimiegoti ir pailsėti. Kartais geriu tiesiog raminančių žolelių arbatų. Jei labai nerimauju geriu raminamuosius*” (P1). Analizuojant šiuos atsakymus, galima manyti, kad dalis pedagogų yra linkę vartoti medikamentus (raminamieji, žolinio pagrindo arbatos ir kt.), kai pajunta nerimo požymius. Interviu metu buvo gauta atsakymų, jog pedagogai, ištikti nerimo, gali būti išradingi: „*Kartais išgeriu alergiją mažinančių vaistų, kad atleistų balso stygas, mažas triukas*” (P3). Galima daryti prielaidą, kad pedagogai, iškilus sveikatos pakitimams dėl nerimo, medikamentų pagalba stengiasi sau padėti greituoju būdu. Tyrimo metu, buvo gauta atsakymų, jog pedagogai nevartoja medikamentų ir kitiems nerekomenduoja to daryti (P4). Apžvelgus gautus atsakymus, galima teigti, kad yra dalis pedagogų, kurie nevartoja medikamentų, tačiau kita dalis, norėdami numalšinti profesinio nerimo požymius, juos vartoja.

Tyrimo metu muzikos pedagogams buvo užduotas klausimas: „Ar profesinis nerimas turi įtakos jūsų asmeniam gyvenimui?“. Analizuojant duomenis, tiriamieji pateikė kelis atsakymus: „*O asmeniniam gyvenimui, jei darbe atsiranda problemų, nerimauju ir stresuoju, noriu to, ar ne – viską „parsinešu“ į savo asmeninę gyvenimo erdvę*” (P1), arba: „*Pradėjus dirbi galvojau, kad nerimas asmeniniam gyvenimui poveikio neturės, bet bėgant metams, supranti, jog savęs tiek daug (per daug) nereikia atiduoti...*” (P6). Išanalizavus gautus tyrimo duomenis, buvo pastebėta, kad šiuos du atsakymus pateikė skirtingo amžiaus ir darbo stažo tiriamieji, tačiau jų abiejų teigimu, profesinis nerimas turi poveikio asmeniniam gyvenimui. Patiriant nerimą, stresą ir kitas

neigiamas emocijas, yra tikimybė, jog visos šios emocijos bus persipynusios su asmeniniu gyvenimu, jei pedagogas negebės jų kontroliuoti.

Apibendrinant profesinio nerimo vidinių veiksnių subkategorijas, matyti, kad muzikos mokytojai patiria profesinį nerimą. Išanalizavus gautus atsakymus, matoma, kad pedagogui, kuris jaučia profesinį nerimą, yra būdingi šie požymiai: sveikatos pakitimai, nuotaikų kaitos, įkyrios mintys, fiziologiniai požymiai, asmeninio gyvenimo pakitimai ir medikamentų vartojimas. Visus šiuos veiksnius tiriamieji įvardijo kaip profesinio nerimo požymius.

Muzikos mokytojui scenos baimę keliantys veiksniai

Scena ir muzikos mokytojas yra neatsiejami. Išanalizavus muzikos mokytojo nerimą ir jo priežastis, buvo pasidomėta apie scenos baimės išgyvenimus. Kategorija *scenos baimę keliantys veiksniai* sudaro 3 subkategorijas: fiziniai požymiai, emocinė savikontrolė, klausytojų nuomonė. Norint iširti scenos baimės priežastis, respondentams buvo pateiktas klausimas: „Ar Jums yra pasireiškusi scenos baimė, jei taip, tai kokiais požymiais ji pasireiškia?“. Gauti respondentų atsakymai pateikti 8 lentelėje:

8 lentelė

Scenos baimę keliantys veiksniai (P=6)

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai
Scenos baimę keliantys veiksniai	Fiziniai požymiai	<p>„Vakarą, ar dieną prieš koncertą, ar kitokį pasirodymą scenoje, man visada dingsta balsas arba pradeda kimti. Visada dreba rankos ir kojos. Žinodama, kad tuoj reikės lipti į sceną labai įsitempiu“. (P1)</p> <p>„Kai reikėdavo dainuoti solo, man visada padažnėdavo širdies plakimas“. (P2)</p> <p>„Visada, einant į sceną, padažnėja pulsas, prakaituoja delnai, kūnas būna įsitempęs. Būna, kad užėina net nugaros skausmai, jei labai susijaudinu“. (P3)</p> <p>„Kiekvieną kartą prieš einant į sceną man užsireikia nueiti į tualetą...“. (P5)</p> <p>„Scenos baimė man visada pasireiškia – greiteja širdies plakimas, pilvo sukimas, burnos džūvimas, drebančios rankos“. (P6)</p>
	Emocinė savikontrolė	<p>„Kartais per daug dėmesio skiriu kitiems dalykams nei savo emocinei būsenai pasiruošti, tam, manau, dar reikia patirties“. (P1)</p> <p>„Jei dabar reikėtų sudainuoti solo, manau, kad tikrai man būtų labai neramu, nes mane stebėtų mano mokiniai, kuriems turiu būti pavyzdys“. (P2)</p> <p>„Vieno koncerto metu jaučiau labai didžiulę atsakomybę, nes mane stebėjo mano dėstytoja, šios būsenos nebuvau patyrusi jau daug metų“. (P2)</p> <p>„Koncerto dieną pasidarau visiškai nesukalbama, paskėstu savo mintyse ir pasiduodu emocijoms“. (P3)</p>
	Klausytojų nuomonės	<p>„Dažnai pradedu nerimauti ne tik dėl savęs, bet ir dėl žiūrovų, o kaip jie sureaguos, ar jiems patiks, ar ne ir pan.“. (P1)</p> <p>„Manau, kai dainuojame scenoje, labai svarbu užmegzti ryšį su žiūrovais, kažką pasakyti ne pagal scenarijų, kad nuimti įtampą, nes manau labai svarbu, kam dainuoji, ką dainuoji ir kaip dainuoji“. (P2)</p>

Pirmojoje subkategorijoje respondentai pateikė atsakymus apie *fizinius pakitimus*, jaučiant scenos baimę. Autorė E. Valentina (2002) rašo apie scenos baimės simptomus (fiziologiniai, elgesio, psichologiniai). Fiziologiniai simptomai gali pasireikšti: „adatų“ bakstelėjimais, prakaitavimu, sausos burnos efektu, miglotu regėjimu, kvėpavimo trūkumu, padažnėjusiu širdies plakimu. Tyrimo metu, respondentai įvardijo tokius fizinius pakitimus: balso užkimimas arba dingimas, rankų ir kojų drebinimas, padažnėjęs širdies plakimas, burnos džiūvimas, pilvo sukimas, įsitempęs kūnas, nugaros skausmas: „*Vakarą, ar dieną prieš koncertą, ar kitokį pasirodymą scenoje, man visada dingsta balsas arba pradeda kimti. Visada dreba rankos ir kojos. Žinodama, kad tuoj reikės lipti į sceną, labai įsitempiu*”(P1)., arba: „*Visada einant į sceną padažnėja pulsas, prakaituoja delnai, kūnas būna įsitempęs. Būna, kad užaina net nugaros skausmai, jei labai susijaudinu*”(P3). Apžvelgiant gautus tyrimo atsakymus, galima teigti, kad nors pedagogas yra asmuo, kuris turi patirties scenoje, tačiau jaučiant scenos baimę fiziniai požymiai neišvengiami. Jei atlikėjo laukia svarbus pasirodymas scenoje, kartais patirties kiekis reikšmės neturi: „*O visai neseniai (jau sakyčiau esu brandaus amžiaus), man reikėjo diriguoti, o tiek drebėjo rankos...*”(P2). Išanalizavus scenos baimės fizinius pakitimus, galima teigti, kad muzikos mokytojai (nepriklausomai nuo darbo stažo ar amžiaus) patiria fizinius pakitimus, kai reikia dainuoti, diriguoti ar kalbėti scenoje.

Antrojoje subkategorijoje, tiriamieji pateikė atsakymus apie scenos baimės *emocinę savikontrolę*. Autoriai D. T. Kennis ir B. Ackermannas (2009) rašė, kad negatyvios mintys prieš pasirodymą, nepasitikėjimas savimi, nerimas dėl nesėkmingo pasirodymo pasekmių, nerimas dėl kintančios žiūrovų reakcijos pasirodymo metu, gali turėti įtakos atlikėjo psichikai. Jie teigia, kad svarbu pačio atlikėjo mąstymas ir nusiteikimas prieš, per ir po pasirodymo. Muzikos mokytojų teigimu, ruošiantis pasirodymui ar jo laukiant, nėra paprasta kontroliuoti savo emocijas, nes jų per daug arba jos nukreipiamos kažkur kitur: „*Kartais per daug dėmesio skiriu kitiems dalykams nei savo emocinei būsenai pasiruošti, tam, manau, dar reikia patirties*”(P1). Analizuojant gautus duomenis, galima teigti, kad pirmiausia reikia stengtis pažinti savo emocijas, norint jas kontroliuoti, nesistengti „bėgti“ nuo jų. „*Jei dabar reikėtų sudainuoti solo, manau, kad tikrai man būtų labai neramu, nes mane stebėtų mano mokiniai, kuriems turiu būti pavyzdys*”(P2). Galima teigti, kad vienas iš scenos baimės faktorių muzikos mokytojams – atsakomybės jausmas. Pedagogas, kuris nori būti pavyzdžiu savo mokiniams, tačiau negeba kontroliuoti savo emocijų, gali pajusti scenos baimę.

Analizuojant gautus tyrimo duomenis, respondentų teigimu, koncertų metu svarbu ne tik atlikėjas, reikėtų nepamiršti žiūrovų. Tiriamieji atsakymuose teigė, kad jiems svarbu klausytojų nuomonė ir požiūris. D. Katkus (2006) rašė, kad jausmingas atlikėjas scenoje visada žiūrovams bus įdomesnis nei tas, kuris nesistengia atskleisti savo emocijų. Respondentai tyrimo metu

minėjo, kad žiūrovas jiems yra labai svarbus: „*Manau, kai dainuojame scenoje, labai svarbu užmegzti ryšį su žiūrovais, kažką pasakyti ne pagal scenarijų, kad nuimti įtampą, nes manau labai svarbu, kam dainuoji, ką dainuoji ir kaip dainuoji*”(P2). Galima teigti, kad respondentams svarbu, ką mano klausytojai ir kaip jie reaguoja į pasirodymą. Džiugu, kad muzikos mokytojai atsižvelgia į publikos nuomonę. Buvo atsakymų, kuriuose tiriamieji teigė: „*Dažnai pradėdau nerimauti ne tik dėl savęs, bet ir dėl žiūrovų, o kaip jie sureaguos, ar jiems patiks, ar ne ir pan.*”(P1). Išanalizavus gautus duomenis, galima manyti, kad muzikos mokytojas gali nerimauti, patirti scenos baimę, jaudulį dėl neigiamų klausytojų atsiliepimų: „*Kai tu nerimauji dėl savęs, tai yra negerai, mano nuomone. Nes tu sureikšmini savo ego. Kai tik tu scenoje nori pakalbėti apie kitus, padainuoti žmonėms apie žmones, kad jie pajauست kažką, pasimokyti kažko, tai yra gerai. O ir nerimas ar baimė tada labai greitai sumažėja*“ (P4). Išanalizavus gautus atsakymus, galima teigti, kad ruošiantis pasirodymui yra svarbu atsižvelgti žiūrovą, kuriam ir yra skirtas pasirodymas.

Apibendrinant, scenos baimės požymius ir priežastis, galima teigti, kad muzikos mokytojai patiria scenos baimę. Scenos baimės fiziniai veiksniai, kurie pasireiškia muzikos mokytojams: prakaitavimas, padažnėjęs širdies ritmas, sausos burnos efektas, rankų ir kelių drebėjimas, pilvo sukimas, įsitempęs kūnas, nugaros skausmas. Emociniai scenos baimės požymiai: atsakomybė prieš mokinius, klausytojus, negebėjimas pažinti ir kontroliuoti savo emocijų (jaudulio, nerimo). Atsižvelgiant į gautus duomenis, nepaisant esamos patirties, dirbant muzikos mokytoju galima patirti scenos baimę.

Profesinio nerimo prevencija

Išanalizavus vidines ir išorines profesinio nerimo priežastis galima teigti, kad muzikos pedagogams nerimas yra labai gerai pažįstamas, tačiau apie jį nedaug kalbama. Apžvelgus muzikos mokytojų patirtis, susijusias su profesiniu nerimu, buvo gautos pedagogų profesinio nerimo patirtys. Norint sužinoti, kokius prevencinius būdus taiko respondentai ir ką, jų nuomone, reikėtų keisti, kad išvengtų profesinio nerimo, tyrimo metu buvo pateikti šie klausimai: kokius prevencinius būdus taikote norėdami išvengti profesinio nerimo ir ką reikėtų keisti. Gauti atsakymai buvo suskirstyti į 8 subkategorijas: emocinė savikontrolė, tikslingas laiko planavimas, medikamentų vartojimas, fizinė veikla, kvėpavimo pratimai, savišvieta, psichologo pagalba, bendradarbiavimo svarba. Analizuojant tyrimo duomenis buvo gauti šie atsakymai, kurie pateikti 9 lentelėje:

Profesinio nerimo prevenciniai veiksniai (P=6)

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai
Profesinio nerimo prevencija	Emocinė savikontrolė	<p>„Manau, kad labai svarbus yra darbas su savimi ir savo emocijomis, savęs motyvacija ir stengimasis į viską žiūrėti pozityviau, nes kiekviena problema turi sprendimą”. (P1)</p> <p>„Stengtis pažinti savo emocijas, išmokti jas kontroliuoti”. (P1)</p> <p>„Nebijoti spręsti problemų, jei apėmė nerimas. Visada pradėti nuo savęs – o ką aš pirmiausia padariau ne taip?”. (P2)</p> <p>„Gebėti save kritiškai įvertinti, ką darai gerai ir kas dar tobulintina”. (P5)</p> <p>„Svarbu savęs nepamiršti ir nenuvertinti. Kai padarai kažką gerai ir tave pagiria, mokėti pasidžiaugti tuo”. (P5)</p> <p>„Gebėti save kritiškai įvertinti, ką darai gerai ir kas dar tobulintina”. (P5)</p> <p>„Gebėti save “pristabdyti” darbe”. (P6)</p>
	Tikslingas asmeninio laiko planavimas	<p>„Stengiuosi išsiilsėti, išsimiegoti grįžus po darbo, neveikti nemėgstamos veiklos”. (P1)</p> <p>„Laiko leidimas su draugais, kurie dirba toje pačioje srityje, su kuriais galima diskutuoti apie darbą ir kartu ieškoti sprendimų”. (P1)</p> <p>„Planuoju sveikesnę gyvenseną, miego režimą”. (P1)</p> <p>„Atsakingai ruošti pamokoms, iš tikrųjų atsakingai”. (P2)</p> <p>„Kalbant apie renginius, juos kuo kruopščiau suplanuoti”. (P2)</p> <p>„Stengtis laiku atlikti visas paskirtas pareigas, kad vėliau dėl to nesijaustum “skolėje””. (P2)</p> <p>„Gera laiko vadyba ir gera organizacija labai svarbu”. (P3)</p> <p>„Jei išeitų taip viską suplanuoti, kad jau ateinu ir rami širdis, būtų gerai, tačiau taip nebūna. Kartais pritrūksta laiko ir viskas gaunasi paskutinę minutę”. (P4)</p> <p>„Turint didelį renginį, gebėti susiburti komandą, pasiskirstyti darbais, kad viskas vyktų sklandžiai”. (P5)</p> <p>„Jei per sunku, mažinti darbo krūvį”. (P6)</p>
	Medikamentų vartojimas	<p>„Arbatos, vitaminai, kurie padeda stiprinti imuninę nervų sistemą”. (P1)</p> <p>„Aš nevartuju medikamentų ir kitiems nerekomenduoju jų vartoti”. (P4)</p>
	Fizinė veikla	<p>„Sportas, kartais aktyvi veikla padeda nuo visko atsitraukti”. (P1)</p> <p>„Man atrodo, kad labai geras būdas yra meditacija. Sportas manau visiems padeda”. (P4)</p> <p>„Sportas, būvimas gryname ore...”. (P6)</p>
	Kvėpavimo pratimai	<p>„Kvėpavimas gryname ore, atsiribojant nuo visko išeiti pasivaikščioti”. (P1)</p> <p>„Kvėpavimas padeda, manau viskas prasideda nuo kvėpavimo, kaip mes ir pradedame kelionę šioje žemėje, nuo pirmo oro “gurkšnio”. (P4)</p>
	Savišvieta	<p>„Galima ieškoti informacijos internete, kurios galima rasti nemažai: kaip valdyti, nerimą, stresą ir kitas emocijas”. (P2)</p> <p>„Kritiškai mąstyti, ruoškis, švieskis, kad būtum savo srities profesionalas. Lankyk seminarus”. (P4)</p>
	Psichologo pagalba	<p>„Yra tekę kreiptis į psichologą. Kad jis padėtų susitvarkyti su savo perdėtomis emocijomis ir jis man labai padėjo. Manau mokytojams darbe turėtų būti suteikiama psichologo pagalba, ne tik mokiniams”. (P1)</p>

Bendradarbiavimo svarba	<p>„Stengtis daugiau bendradarbiauti su kolegomis darbe, su mokinių tėvais”. (P1)</p> <p>„Manau labai svarbu yra nebijoti kalbėtis su kitais”. (P2)</p> <p>„Stengtis nebijoti apkabinti vaikų prieš kiekvieną pasirodymą, kad ir jiems sumažinti nerimą”. (P3)</p> <p>„Kas liečia pedagogo darbą, pirmiausia reikia rasti ryšį su savo vaikais”. (P3)</p> <p>„Stengtis bendrauti su protingais žmonėmis, ieškok bendraminčių ir partnerių”. (P4)</p> <p>„Kalbėkis, kalbėkis, kalbėkis.... Kalbėkis apie savo darbą, rezultatus su įstaigos vadovais, kolegomis”. (P5)</p>
-------------------------	---

Paskutinės kategorijos *profesinio nerimo prevencija* pirmoji subkategorija – *emocinė savikontrolė*. Interviu metu pedagogai labai pozityviai atsakinėjo, kokių prevencinių būdų jiems reikėtų imtis, norint išmokti kontroliuoti savo emocijas. J. Sučylaitė (2013) rašo, kad savęs pažinimas žmogui yra būtinas, kad žmogus suprastų savo vidinį pasaulį (mintis, siekius ir kt.). Autorės teigimu, savo emocijas galime kontroliuoti tik jas pažinę. Respondentai interviu metu teigė, kad muzikos mokytojai turėtų pasistengti labiau pasidžiaugti savo atliktu darbu: „Manau, kad labai svarbu yra darbas su savimi ir savo emocijomis, savęs motyvacija ir stengimasis į viską žiūrėti pozityviau, nes kiekviena problema turi sprendimą”(P1)., arba: „Svarbu savęs nepamiršti ir nenuvertinti. Kai padarai kažką gerai ir tave pagiria, mokėti pasidžiaugti tuo”(P5). Tiriamųjų nuomone, reikėtų save motyvuoti, stengtis į viską žiūrėti pozityviau, gebėti save teigiamai įsivertinti, stengtis suprasti, kad kiekviena problema turi savo sprendimo būdus, tik reikia nebijoti ir būti drąsiems juos atrandant. (P1, P2 ,P3, P4). Analizuojant gautus duomenis, buvo pastebėta, kad respondantai stengiasi būti savikritiški: „Gebėti save kritiškai įvertinti, ką darai gerai ir kas dar tobulintina”(P5). Muzikos mokytojai interviu metu skatina atsižvelgti į kolegų pastebėjimus ar kritiką ir stengtis išugdyti savyje gebėjimą teigiamai ją priimti (P2). Gautuose atsakymuose tiriamieji teigia, jog pirmiausia reikėtų išmokti pažinti savo emocijas, nebijoti jų, išmokti jas kontroliuoti (P1). Išanalizavus muzikos mokytojų pateiktas prevencijas emocijų kontrolei, galima teigti, kad muzikos mokytojas: turėtų stengtis pažinti savo emocijas, išmokti jas kontroliuoti; nebijoti savęs kritiškai vertinti, bet tuo pačiu gebėti pasidžiaugti savimi ir gautais darbo rezultatais; suvokti, kad kiekviena problema turi savo sprendimo būdus, tiesiog jo reikia jų ieškoti; į viską pasistengti žiūrėti pozityviau, tuomet profesinio nerimo galima išvengti.

Interviu metu respondantai teigė, kad dirbant mokytojo darbą yra ypatingai svarbu išmokti tikslingai planuoti savo laiką. Analizuojant gautus duomenis, galima pastebėti, kad mokytojai skatina atsakingai ir tikslingai planuoti savo darbo laiką: „Jei nuoširdžiai, tai nerimo aš nepatiriu dėl to, nes viską planuoju labai kruopščiai ir tikslingai, skatinu ir kitus tai daryti, tada nereikės dėl nieko nerimauti“ (P2)., arba: „Gera laiko vadyba ir gera organizacija labai svarbu”(P3). Tiriamųjų teigimu, jei išmoksime tikslingai susiplanuoti savo laiką, susiskirstyti prioritetus ir visus darbus, kuriuos reikia atlikti laiku, tuomet nekils jokie nerimo ir nereikės niekam jaustis „skoloje“

(P2). Respondentai teigia, kad organizuojant renginius taip pat reikėtų nepamiršti laiko planavimo, komandinio darbo, tikslingai suplanuoti ir paskirstyti darbus: „*Turint didelį renginį, gebėti susiburti komandą, pasiskirstyti darbais, kad viskas vyktų sklandžiai*”(P5)., arba: „*Kalbant apie renginius, juos kuo kruopščiau suplanuoti*”(P2) Analizuojant respondentų gautus atsakymus, buvo siūloma tikslingai planuoti ir poilsio laiką, išmokti atskirti darbą nuo poilsio, gebėti susiplanuoti savo laisvalaikį, miego režimą (miego kokybė labai svarbu) (P1, P3, P5). G. Chomentauskas ir kt. (2015) rašo, kad reikėtų stengtis iš anksto numatyti įvairias situacijas, kurios gali sukelti nerimą, kaip geriau elgtis pajutus netikėtą nerimą, kuomet, atsiradus jauduliui, yra prarandamas aiškus mąstymas. Tiriamieji, teigė: „*Jei išeitų taip viską suplanuoti, kad jau ateinu ir rami širdis, būtų gerai, tačiau taip nebūna. Kartais pritrūksta laiko ir viskas gaunasi paskutinę minutę*”(P4). Išanalizavus gautus atsakymus, galima daryti prielaidą, kad gyvenime pasitaiko įvairūs trukdžiai, todėl ne visada viską išsina suplanuoti minučių tikslumu, tačiau reikia stengtis tai daryti, kaip teigė respondentai: „*Būna visko ir kartais trukdžių neišvengsi, tačiau iš savo pusės stengtis viską padaryti kuo kruopščiau*”(P2). Mokytojai, dalindamiesi savo patirtimi, teigė, kad reikėtų nebijoti mažinti darbo krūvį, jei jaučiate, kad net planuojant nieko nespėjate, geriau mažinti valandų skaičių ir dirbti mažiau, bet tikslingiau (P6). Apibendrinant gautus respondentų profesinio nerimo prevencijos būdus laiko planavimui, svarbiausia: tikslingai planuoti savo darbo ir poilsio laiką; gebėti atskirti darbą nuo poilsio; nepamiršti, kad komandoje, kruopščiai suskirsčius veiklas, darbą galima atlikti žymiai greičiau ir kokybiškiau; organizuojant renginius, planuojant pamokas reikia nepamiršti laiko vadybos; nebespėjant gerai atlikti užduočių, būtina mažinti savo darbo krūvį.

Trečiojoje subkategorijoje *medikamentų vartojimas* interviu metu respondentai nebuvo labai linkę siūlyti vartoti medikamentų kaip prevencijos profesiniam nerimui. Šiuo aspektu buvo gauti du atsakymai, kurie vienas kitam prieštarauja. Pirmoji išsakyta nuomonė: „*Arbatos, vitaminai, kurie padeda stiprinti imuninę nervų sistemą*”(P1). Respondentas teigia, kad norint išvengti profesinio nerimo ar norint jį sumažinti, reikėtų vartoti vitaminus ir arbatas imuninės nervų sistemos gerinimui. Antrojo respondento nuomonė yra visai priešinga pirmajai: „*Aš nevartuju medikamentų ir kitiems nerekomenduoju jų vartoti*”(P4). Šis respondentas teigia, kad medikamentų vartojimas nėra išeitis ir siūlo to vengti. Jo teigimu, yra nemažai kitų būdų (fizinė veikla, sportas, savišvieta ir kt.), kurie galėtų padėti išvengti nerimo. Analizuojant gautus tyrimo duomenis, kategorijoje *vidiniai nerimo veiksniai*, buvo pastebėta, kad respondentai vartoja raminamuosius medikamentus nerimo slopinimui (P1, P3). Galima manyti, kad tiriamieji, vartojantys medikamentus, supranta, kad tai nėra geras sprendimas, todėl neįvardijo tai kaip profesinio nerimo prevencijos. Kiekvienas pedagogas, turi atrasti sau priimtina būdą kaip išvengti

profesinio nerimo. Išanalizavus gautus duomenis, galima daryti prielaidą, kad medikamentų vartojimas gali būti vienas iš prevencijos būdų, tačiau tai priklauso tik nuo žmogaus pasirinkimo.

Subkategorijoje – *fizinė veikla*, tyrimo metu respondentai, vieningai teigia, kad tai puiki prevencija profesiniam nerimui. Gautose atsakymuose matoma, kad muzikos mokytojai yra linkę užsiimti fizine veikla bei skatina tai daryti kitus. Respondentų teigimu: „*Sportas, kartais aktyvi veikla padeda nuo visko atsitraukti*“(P1)., arba: „*Sportas, būvimas gryname ore...*“ (P6). Apžvelgiant šiuos atsakymus, galima teigti, kad aktyvi veikla, sportas gali padėti keisti ir gerinti savijautą, atsitraukti nuo darbo, pakeisti aplinką, todėl tai gali padėti išvengti profesinio nerimo. Vienas respondentas (P4) kaip puikią profesinio nerimo prevenciją minėjo meditaciją: „*Man atrodo, labai geras būdas yra meditacija...*“(P4). G. Chomentauskas ir kt. (2015) teigia, kad meditacija leidžia patirti didžiulį raumenų atsipalaidavimą, kuris padeda mažinti nerimą. Tikėtina, kad medituojant žmogus gali labiau atsipalaiduoti, sukaupti mintis į vidinius pojūčius, atsitraukti nuo problemų ir t.t. Galima manyti, kad meditacija gali būti puiki profesinio nerimo valdymo strategija. Apžvelgiant gautus tyrimo atsakymus, galima teigti, kad aktyvi fizinė veikla, meditacija, gali būti vienas iš prevencijos būdų norint išvengti profesinio nerimo.

Šio tyrimo metu, respondentai siūlė įvairius profesinio nerimo suvaldymo būdus, vienas jų – kvėpavimas. Nancy Zi (2000) rašo, kad kvėpavimas yra gyvenimas. Jei žmogus geba kvėpuoti, jis gali atlikti, bet kokį veiksmą, kad ir koks sudėtingas jis būtų. Respondentai interviu metu teigė: „*Kvėpavimas padeda, manau viskas prasideda nuo kvėpavimo, kaip mes ir pradėdame kelionę šioje žemėje, nuo pirmo oro „gurkšnio“*“ (P4)., arba „*Kvėpavimas gryname ore, atsiribojimas nuo visko, išeiti pasivaikščioti*“(P1). Respondentai teigia, kad pasivaikščiojimas gryname ore, gilus kvėpavimas, atsiribojimas nuo visko teigiamai veikia žmogų. G. Chomentauskas ir kt. (2015) rašo, kad norint įveikti nerimą, galima pasitelkti gilų kvėpavimą, kuris palaiko deguonies kiekį ir atpalaiduoja raumenis. Tikėtina, kad gilus kvėpavimas, kvėpavimo pratimai gali padėti išvengti profesinio nerimo pasireiškimo.

Mokytojo darbas yra mokyti vaikus, tačiau kartu turėtų tobulėti ir jis pats. Šioje profesijoje ypatingai svarbu yra atnaujinti savo žinias. Analizuojant gautus duomenis respondentai pateikė pedagogų savišvietą kaip vieną galimų prevencijos būdų profesinio nerimo pasireiškimui išvengti. „*Galima ieškoti informacijos internete, kurios galima rasti nemažai: kaip valdyti, nerimą, stresą ir kitas emocijas*“(P2). Apžvelgiant tiriamųjų nuomones galima teigti, kad jei kažko nežinome ar nesuprantame, šiomis dienomis galime gauti informacijos įvairias būdais: knygos, internetas, seminarai, vebinarai, intelektualūs pokalbiai ir t.t. (P1, P2, P4). Aštuntoje subkategorijoje – *psichologo pagalba* vienas respondentas minėjo šią prevenciją: „*Yra tekę kreiptis į psichologą. Kad jis padėtų susitvarkyti su savo perdėtomis emocijomis ir jis man labai padėjo. Manau mokytojams darbe turėtų būti suteikiama psichologo pagalba, ne tik*

mokiniam”(P1). Analizuojant pateiktą atsakymą, galima teigti, jei mokytojas negeba pats sukontroliuoti savo nerimo, tuomet kaip viena iš nerimo prevencijos būdų jis gali pasinaudoti psichologo pagalba, kuris galėtų padėti įveikti profesinį nerimą. Apibendrinant gautus tyrimo atsakymus, galima daryti prielaidą, kad norint išvengti profesinio nerimo, muzikos mokytojas gali taikyti įvairius prevencinius būdus: skaityti knygas arba straipsnius internete apie profesinio nerimo suvaldymo strategijas; dalyvauti seminaruose, kuriuose kalbama apie profesinį nerimą ir kaip jo išvengti, jį kontroliuoti; kreiptis pagalbos į psichologą.

Paskutinė 9 lentelės subkategorija – *bendradarbiavimo svarba*. Tyrimo metu, užsiminus muzikos mokytojams apie profesinio nerimo prevenciją, jie su didžiuliu optimizmu teigė, kad pirmiausia reikia viską daryti drąsiai, tvirtai, ryžtingai (P2, P4). J. Vaitkevičius (2009) teigia, kad emocijų pažinimas, jų suvokimas „kodėl aš jaučiu vieną ar kitą emociją?“, išmoko džiaugtis sėkme ir neliūdėti dėl nesėkmės, leidžia jaustis emociškai stabiliu bendraujant su aplinkiniais. Šio tyrimo metu respondentai siūlė įvairius prevencijos būdus, kurie daugiausiai susiję su savęs pažinimu. Taip pat jie minėjo, kad dirbant mokytoju yra svarbu gebėti bendrauti ir bendradarbiauti su kolegomis, mokiniais bei jų tėvais: „*Stengtis daugiau bendradarbiauti su kolegomis darbe, su mokinių tėvais*” (P1). Respondentų teigimu, reikia nebijoti kalbėtis, klausti jei kažko nežinome: „*Manau labai svarbu yra kalbėtis su kitais*“ (P2), arba: „*Kalbėkis, kalbėkis, kalbėkis... Kalbėkis apie savo darbą, rezultatus su įstaigos vadovais kolegomis*“ (P5). Apžvelgus šiuos atsakymus, galima teigti, kad dirbant pedagoginį darbą yra svarbu tarpusavyje komunikuoti ir jei to nemokame ar bijome, stengtis išmokti. Dirbant muzikos pedagogams su mokiniais, pasitaiko atvejai, kuomet pedagogai neranda bendros kalbos su ugdytiniais arba nežino kaip juos padrašinti, todėl respondentai rekomenduoja: „*Kas liečia pedagogo darbą, pirmiausia reikia rasti ryši su savo vaikais*“ (P3), arba: „*Stengtis nebijoti apkabinti vaikų prieš kiekvieną pasirodymą, kad jiems sumažinti nerimą*“ (P3). Išanalizavus tyrimo duomenis, galima daryti prielaidą, kad pedagogų bendravimas ir bendradarbiavimas yra vieni iš svarbiausių faktorių muzikos mokytojo profesijoje. Apibendrinant gautus duomenis, galima teigti, jei pedagogas geba bendrauti, bendradarbiauti su savo kolegomis, ugdytiniais bei jų tėvais, tai kai kurie nerimo veiksniai pedagogui išnyksta.

Tyrimas atskleidė, kad respondentai supranta, kas yra profesinis nerimas ir scenos baimė bei teigia, kad juos išgyvena. Taip pat paaiškėjo, kad jie patiria išorinius ir vidinius profesinio nerimo veiksnius. Išoriniai profesinio nerimo veiksniai, kuriuos jie patiria: įvairūs mokyklos administracijos reikalavimai, renginių organizavimas ir dalyvavimas juose, bendravimas su kolegomis. Vidiniai profesinio nerimo veiksniai, kuriuos patiria muzikos pedagogai: nuotaikų kaita, įkyrios mintys, fiziologiniai požymiai, sveikatos pakitimai. Muzikos mokytojai patiria scenos baimę, kurią išgyvenant jaučia fizinius ir emocinius požymius. Išanalizavus tyrimo

duomenis paaiškėjo, kad profesinį nerimą muzikos mokytojai labiausiai patiria pedagoginio darbo pradžioje, taip pat jis pasireiškia ir turint didesnę darbo stažą. Respondentai yra susipažinę su profesinio nerimo prevencija, kurią sėkmingai taiko ir renginių metu išgyvenant sceninę baimę. Mokytojai išskyrė šiuos profesinio nerimo prevencijos būdus: emocinė savikontrolė, tikslingas asmeninio laiko planavimas, medikamentų vartojimas, fizinė veikla, kvėpavimo pratimai, savišvieta, psichologo pagalba, tarpusavio bendradarbiavimas su kolegomis ir mokiniais bei jų tėvais. Muzikos mokytojas, patyręs profesinį nerimą ir sceninę baimę, taikydamas jam priimtinius nerimo prevencijos būdus, gali išmokti suvaldyti savo darbe pasitaikančius nerimo procesus ir ateityje visai jų išvengti.

IŠVADOS

1. Šiuolaikinis muzikos mokytojas yra muzikas, tyrėjas, ugdytojas, vadybininkas, įvairialypė asmenybė, gebanti ugdyti muzikines žinias, bet ir padedanti formuoti asmenybei. Šiandien pedagogas turi būti įvairiapusiškas, kvalifikuotas savo srities specialistas, praktikoje naudojantis įgytas žinias, atsakingas, užtikrintai reiškiantis savo nuomonę, nuoširdus, supratingas, geras mokinių draugas. Muzikos pedagogas moko ugdytinius ne tik pamokų metu, bet ir organizuoja užklasinę veiklą, mokyklos renginius, ruošia mokinius pasirodymams scenoje, konkursams mokykloje ir už mokyklos ribų. Jis turi turėti sceninės patirties ir gebėti ją perteikti mokiniams, nukreipti juos tinkama linkme, o prireikus pagalbos jiems padėti.

2. Nerimas yra kylanti emocija, kai galvojame apie tai, kas nutiko arba, kas dar bus ateityje. Nerimo būsenai būdingos fizinės reakcijos (prakaitavimas, greitas širdies plakimas, įsitempę raumenys), psichinės reakcijos, mintys (pavojaus pervertinimas, nepakankamas pasitikėjimas savimi, kitos įkyrios mintys) ir nuotaikų kaita (nervingumas, irzlumas, paniškumas) bei elgesio pakitimai (persistengimas, vengimas, nenoras bendrauti). Baimės emocija - vidiniai išgyvenimai, atsirandantys dėl žmogaus potyrių, siekių ir reikalavimų. Kai žmogus susiduria su situacija, kurią pervertina arba nepakankamai įvertina, kyla baimė. Nerimas ir baimė yra glaudžiai tarpusavyje susijusios emocijos, kurios turi panašumų (žmogaus fizinės ir psichinės reakcijos, įkyrios mintys, elgesio pokyčiai) ir skirtumų (nerimas slypi žmogaus vidiniame konflikte su savimi, o baimė yra natūrali reakcija į naujus, nežinomus reiškinius). Šios dvi emocijos tarpusavyje persipina - nuolat nerimaujant gali atsirasti baimė, o susidūrus su baime – nerimas.

3. Pedagogų profesinis nerimas yra susijęs su asmeninėmis, fizinėmis ir socialinėmis sąlygomis. Jei dirbant pedagoginį darbą nejaučiamas profesinis pasitenkinimas ir džiaugsmas dėl ugdymo proceso planavimo, mokinių mokymo, reginių organizavimo ir rezultatų, tuomet pedagogai išgyvena profesinį nerimą. Mokytojui profesinis nerimas gali atsirasti dėl per didelio krūvio darbe, keliamų pernelyg didelių administracijos reikalavimų, kompetencijų ar žinių trūkumo. Atsakomybė už popamokinę veiklą, darbas su savimi, mokiniais, kolegomis, reginių organizavimas sukuria didžiulius iššūkius mokytojo darbe. Scenos baimę keliantys veiksniai: nepakankamas pasiruošimas, nežinomybės jausmas, klausytojų neigiami vertinimai, sau keliamų lūkesčių neišpildymas. Patiriant scenos baimę muzikos mokytojui pasireiškia fiziologiniai, elgesio ir psichologiniai pakitimai, klausytojų neigiami vertinimai. Jei pedagogas nerimauja ar patiria scenos baimę, negeba kontroliuoti savo išgyvenimų, tuomet šie procesai gali daryti neigiamą įtaką mokytojo sveikatai, aplinkai ir darbo kokybei.

4. Profesinį nerimą ir scenos baimę galima išmokti kontroliuoti, bet šis procesas reikalauja pastangų ir nuoseklaus darbo su savimi. Yra įvairūs profesinio nerimo strategijos valdymo būdai: savęs analizė ir pažinimas, realių ir aiškių tikslų išsikėlimas nepervertinant savo galimybių, fizinė

veikla, meditacija, laiko planavimas, miego režimas, užsiėmimas mėgstamomis veiklomis, nerimo valdymo planavimas. Norint įveikti scenos baimę reikia stengtis neidealizuoti savo tikslų. Scenoje reikia būti kuo dažniau, taip pat ugdyti kantrybę ir ištvėrę, naudoti įvairius kvėpavimo pratimus, kurie padeda atsipalaiduoti. Svarbiausia suvokti, kad kūną ir protą kontroliuoja pats žmogus, todėl dirbant su savimi galima pasiekti teigiamų rezultatų ir įveikti atsiradusias neigiamas emocijas - nerimą ir baimę.

5. Tyrimas atskleidė, kad muzikos mokytojai supranta, kas yra profesinis nerimas ir scenos baimė. Paašškėjo, kad pedagogai patiria išorinius ir vidinius profesinio nerimo veiksnius. Išoriniai veiksniai: mokyklos administracijos reikalavimai, renginių organizavimas ir dalyvavimas juose, bendravimas su kolegomis. Vidiniai veiksniai: nuotaikų kaita, įkyrios mintys, fiziologiniai požymiai, sveikatos pakitimai ir medikamentų vartojimas. Paašškėjo, kad muzikos mokytojai patiria scenos baimę, kurią išgyvenant jaučiami fiziniai ir emociniai požymiai. Profesinį nerimą muzikos mokytojai labiausiai patiria savo pedagoginio darbo pradžioje, taip pat jis pasireiškia ir turint didesnę darbo stažą. Pedagogai yra susipažinę su nerimo prevencijos būdais, kuriuos būtina taikyti siekiant suvaldyti profesinį nerimą ir scenos baimę: emocinė savikontrolė, tikslingas asmeninio laiko planavimas, fizinė veikla, kvėpavimo pratimai, savišvieta, medikamentų vartojimas, psichologo pagalba, tarpusavio bendradarbiavimas su kolegomis, mokiniais bei jų tėvais. Muzikos mokytojas, patyręs profesinį nerimą ir sceninę baimę, taikydamas jam priimtinus nerimo prevencijos būdus, gali išmokti suvaldyti savo darbe pasitaikančius nerimo procesus ir ateityje jų išvengti.

LITERATŪRA

1. Ackermann B., Kenny D. T. (2009). *Optimizing physical and physiological health in performing musician*. United Kingdom: Oxford University press.
2. Alifanovienė D., Vaitkevičienė A., Lučinskienė L. (2011). *Socialinių pedagogų ir socialinių darbuotojų profesinėje veikloje išgyvenamas nerimas*. Šiauliai. [žiūrėta 2020-04-25]. Prieiga per internetą <<https://talpykla.elaba.lt/elaba-fedora/objects/elaba:6102737/datastreams/MAIN/content>>
3. Alifanovienė D., Vaitkevičius A. (2007). *Socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų išgyvenimo nerimo ypatumai profesinėje veikloje*. *Specialusis ugdymas*, 2(17). 51-60psl.
4. Arends I. (2008). *Mokomės mokyti*. Vilnius: Margi raštai.
5. Arlauskienė R. (2009). *Psichologija*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
6. Armanavičiūtė V. (2004). *Kai kurie vyresniųjų mokinių gyvenimo mokykloje aspektai*. *Acta pedagogica Vilnensia*.
7. Augis R. (1988). *Jaunesniųjų moksleivių nerimastingumas ir jų elegsio ypatumai*. *Psichologija*. Vilnius.
8. Aukštakalnytė D. (2008). *Ankstyvojo instrumentinio muzikinio ugdymo principai pagal suzuki metodiką: „Ankstyvasis instrumentinis muzikavimas: teorija ir praktika“*. Vilnius.
9. Bagdonas A. (2004). *Mokyklos stresas ir mokyklinė baimė: mokytojų nuomonių tyrimas*. [žiūrėta 2018-03-10]. Prieiga per internetą: <<http://www.biblioteka.vpu.lt/pedagogika/PDF/2004/70/bagdonas.pdf>>
10. Bagdonas A., Merkys G. (2005) *Mokytojo kompetencijų ir asmeninių savybių analizė mokyklos baimės raiškos kontekste* // *Pedagogika: mokslo darbai* / red M. Barkauskaitė.
11. Balčytis E. (2005). *Kompleksinio muzikinio ugdymo kompetencija*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
12. Balčytis E. (2012). *Muzikinio ugdymo labirintais*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
13. Balevičiūtė I. (2007). *Rizikingų finansinių sprendimų priėmimo ryšys su juo priimančių darbuotojų gyvenimo kokybe, nerimastingumas ir pinigų kokybinės schemas*. (Mykolo Rpmerio universitetas, Magistro darbas).
14. Balsevičius T. (2010). *Radiodažnuminės termobilitacijos veiksmingumas gydant knrakiančiuosius ir sergančius lengvu ir vidutiniu sunkumo obstrukcinės miegoapnėjos sindromu*. (Kauno medicinos universitetas, Daktaro disertacija).
15. Bardauskienė S., Sendžiūtė E., Vitartaitė A., Vainoras A. (2007). *Širdies ir kraujagyslių sistemos funkcinių rodiklių kaita paros metu ir per aerobikos pratybas*. Kaunas.

16. Barkauskaitė M. (2011). *Pedagogika 101*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
17. Barškietienė D. (2006). *Aterosklerozė. Iš Lietuvos sveikata*. [žiūrėta 2020-04-22] Prieiga per internetą: <<http://www.lsveikata.lt>>
18. Brown Z. A., Denise L. U. (2004). Coping whit teacher stress: A research synthesis for pacific educator. [žiūrėta 2020-05-20]. Prieiga per internetą: <
<http://www.prel.org/products/Products/Coping-teacherStress.htm> >
19. Chomentauskas G., Balaiša L., Platūkytė E., Dereškevičiūtė E., Burokas J., Romanovskaja N. (2015). *Studentų karjeros valdymo gebėjimų lavinimas dėstytojui*. Šiauliai: Titnagas.
20. Clarkson M. (2005). *Kaip įveikti baimes: nežinomybės baimės iki skristi lėktuvu*. Vilnius: Alma littera.
21. Coates T. J., Thorensen C. E. (1976). *Teacher anxiety: A review whit recommendations, Review of Educational Research*. p.159 – 184.
22. Colombero G. (2001). *Vidinio išgijimo kelias*. Vilnius.
23. Čiužas R. (2013). *Mokytojo kompetencijų svarba mokinių tautinio tapatumo formavimuisi*. [žiūrėta 2020-01-10]. Prieiga per internetą: <
<https://www.ceeol.com/search/viewpdf?id=80681> >
24. Dagienė A. (2006). *Mokyklos baimė kaip socializacijos mokykloje problema*. Magistro darbas. Vilnius.
25. Diomšina B., Vyčiniene D. (2002) Vaikų ir paauglių nerimo sutrikimai. Psichoterapijos kryptys. *Medicina*, 38(4):466-470.
26. Duoblienė L. (2009). *Lietuvos švietimo politikos transformacijos: monografija*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
27. Ellis A. (2006). *Kaip nepasiduoti nerimui ir jį kontroliuoti*. Kaunas: Dajalita.
28. Galkienė A. (2009). Šiuolaikinio mokytojo vaizdinys: mokinių požiūris. [žiūrėta 2018-04-15]. Prieiga per internetą: <
<http://www.biblioteka.vpu.lt/pedagogika/PDF/2011/101/gal82-91.pdf> >
29. Gapšytė G., Bankauskienė N. (2016). *Muzikos pedagogo kompetencijų raiška*. Vilnius: Lietuvos edukologijos universitetas. [žiūrėta 2020-03-30]. Prieiga per internetą: <
<http://socialinisugdymas.leu.lt/index.php/socialinisugdymas/article/view/157/145>>
30. Geležėlienė S. (2009). *Scenos baimės raiška ir jos įveikos galimybės muzikanto – atlikėjo meninės kūrybos procese*. [žiūrėta 2018-02-12]. Prieiga per internetą: <
[file:///C:/Users/admin/Downloads/1971693%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/admin/Downloads/1971693%20(7).pdf) >

31. Girdzijauskienė A. (2008) *Aukštesniųjų klasių mokinių dorovinės kultūros ugdymas muzikine veikla: daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija (07S)/ Klaipėdos universitetas.*
32. Greenberger K., Padesky Ch. (2000). *Nuotaika paklūsta protui.* Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija.
33. Gudonis V., Šeipūnaitė E. (2008). *Pedagogų mokyklos baimės.* [žiūrėta 2017-05-13].
Prieiga per internetą:
<<<http://www.biblioteka.vpu.lt/pedagogika/PDF/2008/92/gudseipun14-23.pdf>>>
34. Hurrelmann K. (2000). *Schule macht Lehrer krank - Bielefelder Wissenschaftler warnt.*
Koln Extra-Allgemeines
35. Jovaiša L. (1993). *Edukologijos pradmenys: Studijų priemonė.* Vilnius.
36. Jusienė R., Laurinavičius A. (2007). *Psichologija.* Vilnius: Mykolo romerio universitetas.
37. Kaip prisijaukinti nerimą (2009) . [žiūrėta 2018-03-16]. Prieiga per internetą: <
<https://www.delfi.lt/gyvenimas/psichologija/kaip-prisijaukinti-nerima.d?id=25400937> >
38. Karnegis D. (2017). *Kaip atsikratyti nerimo ir pradėti gyventi.* Vilnius: Eugrimas leidykla.
39. Katkus D. (2006). *Muzikos atlikimas.* Vilnius: Tyto alba.
40. Katkus D. (2013). *Muzikos atlikimas. Istorija. Teorija. Stiliai. Interpretacija.* Vilnius: Tyto alba.
41. Kavaliauskienė V. (1998). *Pedagoginio pašaukimo kriterijus parenkant būsimuosius mokytojus.* Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
42. Kavaliauskienė V. (2001). *Pedagoginis pašaukimas ir jo ugdymas.* Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
43. Kirliauskienė R. (2005). *Muzikos mokytojo savireguliacija.* Vilnius: VPU leidykla.
44. Kirliauskienė R. (2003). *Emocinės įtampos poveikis ugdant atlikėjus.* Vilnius.
45. Kleinman J., Buckoke P. (2013). *The Alexander Technique for Musicians.* Great Britain. Press: Newgen Knowledge Works.
46. Kočiūnas R. (1995). *Psichologinis konsultavimas.* Vilnius: Lumen.
47. Kretschmann R. (2000). *Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer – ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen,* Weinheim, Beltz.
48. Landers D. M., Arent S. M. (2001). *Arousal – performance relationships. In: J. M. Williams: Applied sport psychology: Personal growth to peak performance.* Mountain View, CA: Mayfield.

49. Lasauskienė J. (2010). *Muzikos mokytojo veikla ir kompetencijos: mokslo studija*. Vilnius: VPU leidykla, 80p. ISBN 978-9955-20-608-8.
50. Lasauskienė J. (2011). *Muzikos mokytojo kompetencijos Europos kvalifikacijų sandaroje*. Pedagogika:mokslo darbai, 102,p. 116-123. ISSN 1392-0340. MLA, C.E.E.O.L., EBSCO Publishing.
51. Legkauskas V. (2012). *Socialinė psichologija*. Vilnius: Vaga.
52. Lekavičienė R. (2001). *Socialinės kompetencijos psichologiniai kriterijai ir vertinimas: Lietuvos studentų tyrimas: monografija*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
53. Lepeškieienė V. (1999). *Mokytojo vertybių ir asmenybės ypatumai: tarpkultūrinių skirtumų ir poveikio galimybių tyrimas*. Ugdymo psichologija. P. 38-48.
54. *Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos pagrindinio ugdymo bendrosios programos*. Meninis ugdymas (2008). [žiūrėta 2017-04-13]. Prieiga per internetą: <
<http://www.upc.smm.lt/suzinokime/bp/failai/Ivadas.pdf>>
55. Martinkienė G., Šakienė S. (2006). *Pedagogų kvalifikacijos tobulinimo galimybės kompetencijų ugdymosi kontekste*. Klaipėda.
56. Martišauskienė E. (2004). *Mokyklinio nerimo ir dvasinės sklaidos paralelės paauglystėje*. Pedagogika, 73, 118 – 123.
57. Martišauskienė E. (2008) *Šviesos pedagogikos kontūrai: dvasingumo ugdymo pamatai: studijų knyga*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
58. Mohr P. B., Frost A. A. M., Liston M. (2003). *The Prediction of Musical Performance Anxiety*. Medical Problems of Performing Artists. 18(3).
59. *Muzikos mokytojų kompetencijų raiška* (2016). [žiūrėta 2017-05-10]. Prieiga per internetą:
<<http://socialinisugdymas.leu.lt/index.php/socialinisugdymas/article/viewFile/157/145>>
60. Nasvytienė D. Balnionytė R. (2006). *13 -17 metų paauglių emocinių problemų ir nerimo lygio įvertinimo ypatumai*. Ugdymo psichologija, 16. 14 – 20psl.
61. Navickienė J. (2005). *Emocinio imitavimo metodas*. Muzikos pamokoje. Vilnius: A. Jakšto spaustuvė.
62. Norvaišienė E. (2008) *Mokyklos baimė, kaip mokymosi pasiekimus silpninantis faktorius*. [žiūrėta 2018-04-20]. Prieiga per internetą:
<http://www.nec.lt/failai/5092_Mokyklos_baime_norvaisiene_viesinimui_pagrindinis.pdf>
63. Paškevičienė D. (2007). *Periferinės nervų sistemos sandara. Mokymo metodinė priemonė*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.

64. *Pedagogo kvalifikacijos tobulinimo modelis*. (2012). [žiūrėta 2018-03-05]. Prieiga per internetą: <http://www.upc.smm.lt/projektai/pkt/naujienos/modelis/PKT_modelis.pdf>
65. Petrovich A. (2003). *How Teachers can help. American Music Teacher*. California.
66. Piličiauskas A. (1998). *Muzikos pažinimas*. 2 knyga. Vilnius: Vaidas.
67. Ramanauskienė T. (2006). Vaikų baimės – norma ar patologija? [žiūrėta 2020-01-18]. Prieiga per internetą: < Internetą: <http://www.psichika.lt/>. >
68. Riemann F. (2004). *Pagrindinės baimės formos*. Vilnius.
69. Rinkevičius Z. (2005). *Muzikos pedagogika*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
70. Rinkevičius Z., Rinkevičienė R. (2006). *Žmogaus ugdymas muzika: monografija*. Klaipėda: Jokūdžio S. leidykla – spaustuvė.
71. Starkuvienė V. (2008). *Paauglių nerimo, pažangumo ir problematiško elgesio sąryšis*. Magistro darbas, Vilnius.
72. Sučylaitė J. (2013). *Pedagogių nerimo sutrikimus ir depresiskumą skatinančių veiksnių analizė ir psichoedukologijos galimybės*. Klaipėdos universitetas [žiūrėta 2020-05-11]. Prieiga per internetą: <https://www.researchgate.net/profile/Jurate_Sucylaite/publication/287847783_Pedagogiu_nerimo_sutrikimus_ir_depresiskuma_skatinanciu_veiksniu_analize_ir_psichoedukacijos_galimybes/links/57fbd73808ae329c3d497d0e.pdf>
73. Šečkovienė H. (2000) *Muzikinės patirties vieta muzikinio ugdymo struktūroje*. Pedagogika Vilnius.
74. Šiaučiukėnienė L., Vicokienė O., Talijūnienė P. (2006). *Šiuolaikinės didaktikos pagrindai*. Kaunas: Technologija.
75. Tulickas E., Zambacevičienė E. (2004). *Mokinių mokyklinio nerimo apraiškos skirtingose ugdymo pakopose. Jaunųjų mokslininkų darbai*. Nr. 3., p. 113 -116
76. Valentine E. (2002). *The fear of Performance. Musical Performance: A Guide to Understanding*. NewYork: Cambridge University Press.
77. Valickas G. (1991). *Asmenybės vertinimas*. Vilnius.
78. Vilmantaitė R. Šeškevičius A. (2006). „Perdegimo“ sindromas tarp Lietuvos kardiologijos dirbančių slaugytojų. *Medicina*. Kaunas.
79. Visockienė O., Paskunigienė A. (2002). *Pedagoginės veiklos tobulinimo tyrimas: šiuolaikiniai mokymosi metodai*. Vilnius.
80. Vitkauskas R. (2003). *Muzikos mokytojo profesinė savirealizacija: galimybės, prielaidos ir ypatumai*. Vilnius.
81. Wilson G. D. (1997). *Performance Anxiety. Social Psychology of Music*. NewYork: Oxford University Press.

82. Wilson G. D., Roland D.(2002). *Performance Anxiety. The Science and Psychology of Music Performance*. New York: Oxford University Press.
83. Zi N. (2000). *Kvėpavimo menas*. Vilnius: Algarvės leidykla.
84. Žemaitienė N., Bulotaitė L., Jusienė R., Veryga A. (2011). *Sveikatos psichologija*. Vilnius: Tyto alba.
85. Žilionis J. (2002). *Švietimas Lietuvoje XX. A.: Praradimai ir atradimai*. [žiūrėta 2018-05-02]. Prieiga per internetą:< <http://etalpykla.lituanistikadb.lt/fedora/get/LT-LDB-0001:J.04~2002~1367156893274/DS.002.0.01.ARTIC> >
86. Петрушин В. И. (2006). *Музыкальная психология*. Москва.
87. Петрушин В. И. (2008). *Психология и педагогика художественного творчества*. Москва: Республика

PRIEDAI

Kokybinio tyrimo interviu klausimai

PUSIAU STRUKTŪRUOTAS INTERVIU MUZIKOS PEDAGOGAMS

Interviu data:.....

DEMOGRAFINIAI DUOMENYS

1. Amžius.....
2. Jūsų išsilavinimas.....
3. Įstaiga, kurioje dirbate.....
4. Jūsų pedagoginio darbo stažas.....
5. Jūsų kvalifikacinė kategorija.....

MUZIKOS MOKYTOJO PROFESINIO NERIMO IŠGYVENIMAI

1. Kaip apibūdintumėte sąvoką profesinis nerimas?

2. Kokius darbus dirbant mokykloje jums pasireiškia profesinis nerimas?

3. Įvardinkite priežastis, kodėl savo darbe muzikos mokytojas išgyvena profesinį nerimą?

4. Kokius profesinio nerimo požymius esate patyręs dirbdamas muzikos mokytoju?

5. Ar jums yra pasireiškusi scenos baimė, jeigu taip, tai kokiais požymiais ji pasireiškia?

6. Kokį poveikį profesinis nerimas turi jūsų sveikatai ir asmeniniam gyvenimui?

7. Kokius prevencinius būdus taikote norint (iš)vengti profesinio nerimo?

8. Ką reikėtų keisti, kad (iš)vengti profesinio nerimo?