

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS INSTITUTAS

GYTIS KRASAUSKAS

Muzikos pedagogikos studijų programos II kurso studentas

**STRESO VALDYMAS JAUNIMO CHORE:
DIRIGENTŲ POŽIŪRIO ANALIZĖ**

MAGISTRO DARBAS

Darbo vadovė
doc. Birutė Janonienė

Šiauliai, 2020

BAIGIAMOJO DARBO SAŽININGUMO DEKLARACIJA

Patvirtinu, kad mano Gyčio Krasausko, magistro darbas tema Streso valdymas jaunimo chore: dirigentų požiūrio analizė, 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.

Gytis Krasauskas

(vardas, pavardė)



(parašas)

Krasauskas G. Streso valdymas jaunimo chore: dirigentų požiūrio analizė: muzikos pedagogikos studijų magistro darbas / vadovė doc. B. Janonienė; Šiaulių universitetas, Edukologijos institutas. – Šiauliai, 2020. – 84 p.

SANTRAUKA

Baigiamajame magistro darbe nagrinėjamos streso įveikos galimybės jaunimo chore dirigentų požiūriu. Įtampa žmones veikia nevienodai: vieniems ji padeda susikaupti, motyvuoja, kitiems – padažnėja kvėpavimas, jie susikausto. Chorinėje veikloje susidūrus su šia būseną, kyla poreikis ieškoti būdų, kaip sumažinti patiriamą įtampą. Tyrimo objektas – streso pasireiškimas ir (su)valdymas jaunimo chore. Tyrimo tikslas – išanalizuoti jaunimo patiriamą stresą ir jo (su)valdymo būdus chorinėje veikloje. Tikslui pasiekti buvo išsikelti šie uždaviniai: apibrėžti ir pateikti streso ir stresoriaus sampratą; apibūdinti choro sąvoką ir atskleisti muzikinio ugdymo svarbą; aptarti dirigento darbo specifiką ir chorinėje veikloje pasitaikančias stresines situacijas; identifikuoti galimą streso pasireiškimą ir jo (su)valdymo būdus jaunimo chore; atlikti empirinį tyrimą, kuriuo siekiama išsiaiškinti dirigentų ir dainininkų požiūrį į chorinėje veikloje galimai patiriamą stresą ir jo suvaldymą. Tyrimas atliktas pasitelkiant trianguliacijos metodą: anketinėse apklausose dalyvavo 50 respondentų jaunimo chorų „Atžalynas“ ir „Studium“ dainininkų; tarptautiniame interviu dalyvavo 5 jaunimo chorų dirigentai.

Atlikus tyrimą gautos išvados: 1) stresas – tai įtampos būseną, reagavimas į dirgiklius, aplinkos pokyčius. Stresas pasireiškia per skirtingus reiškinius: psichinius, emocinius, fizinius. Patiriant stresą, žmogaus organizme vyksta pokyčiai: išskiriami specialūs hormonai, padažnėja širdies ritmas, sustiprėja kvėpavimas, kraujotaka; 2) muzikinis ugdymas – žmonių bendravimas ir asmenybės formavimas remiantis muzikos, meno ir kultūros vertybėmis. Chorinis dainavimas – tai sudėtinė sąvoka, kurią sudaro: choristai, vadovai, chorinė veikla. Dalyvavimas chore padeda kultūringai praleisti laisvalaikį, daro žmonių gyvenimą daug įdomesnį, praturtina dvasinį pasaulį, veikia kaip terapija. Chorinės veiklos sėkmė priklauso nuo dirigento kvalifikacijos, repertuaro, dainininkų ir jų gebėjimo įgyvendinti keliamas užduotis, materialinės – techninės bazės, įstaigų ir organizacijų paramos; 3) dirigento darbo specifika remiasi asmeninėmis kompetencijomis: charakterio savybės, lyderystė, ir kt. bei įgytomis profesinėmis kompetencijomis: dirigavimo technika, muzikinis mąstymas, klausos ir kt. Ypač svarbi dirigento darbe yra neverbalinė

komunikacija. Patiriamo streso stiprumas priklauso nuo atlikėjų patirties. Vadovo stresas iššaukia nerimą visame kolektyve; 4) jaunimo chore kylantis stresas atpažįstamas per dalyvių emocijas, elgesį, pasitaikančius psichofiziologinius reiškinius. Tradiciniai metodai, padedantys įveikti nerimą, yra malda, meditacija, masažas, raumenų atpalaidavimas. Streso įveikimo būdai gali būti žalingi ir rekomenduojami; 5) išanalizavus ir apibendrinus gautus kiekybinio ir kokybinio tyrimo rezultatus, galime teigti, kad stresą patiria nemaža choristų dalis. Visi dirigentai yra pastebėję choristų streso pasireiškimą įvairiose chorinės veiklos srityse. Atlikėjų streso pasireiškimą lemia: atsakomybė, muzikinės medžiagos išmokimas, dainavimo patirtis, muzikiniai gabumai, požiūris į vadovo organizuojamą veiklą, kolektyvo narių vidiniai santykiai, chorinių partijų atsiskaitymas, dainavimas po vieną, nepakankamas pasiruošimas repeticijoms ir kt. Dirigentas turi būti pavyzdingas atlikėjas ir kūrybiškas interpretatorius, jo uždavinys – pusiausvyros išlaikymas tarp kokybės reikalavimų ir draugiško, nuoširdaus bendravimo su kolektyvo nariais. Respondentai pabrėžia, kad norint nusiraminti, jie dažniausiai naudoja kvėpavimo pratimus, skiria ypatingą dėmesį poilsio, miego kokybei. Dirigentai papildomai rekomenduoja atkreipti dėmesį į choristų tarpusavio bendravimą, savianalizę ir išankstinį koncertinės veiklos pasiruošimą. Jie teigia, jog sveikas koncertinis jaudulys turėtų būti pas kiekvieną, o dalyvavimas chorinėje veikloje neturėtų jaunam žmogui kelti streso.

Krasauskas G. Stress Management in Youth Choir. The Analysis of Conductors Attitude: Master's thesis in Music Pedagogy studies / Supervisor Doc. Birutė Janonienė; Šiauliai University, Institute of Education. – Šiauliai, 2020. – 84 p.

SUMMARY

The present final paper presents an analysis of the possibilities of overcoming stress in youth choir as seen by the conductors. Stress affects people differently: some tend to focus and feel motivated while others experience accelerated breathing and stiffening. In case of experiencing this condition in choir, ways to reduce stress should be investigated. The research object is stress manifestation and/or management in youth choir. The goal of the study is to analyze the stress experienced by young people and its management methods in choir activities. The following objectives were formulated in order to achieve the set goal: to define and present the concept of stress and stressor; to define the concept of choir and to reveal the importance of musical education; to discuss the particularities of conductor's work and stressful situations in choir activities; to identify the possible stress manifestation and management in youth choir; to carry out an empirical research aimed at determining the point of view of the conductors and singers towards stress and its management in choir activities. The research was carried out using the triangulation method: a total of 50 respondents from Atžalynas and Studium Youth Choirs participated in questionnaire-based surveys and 5 conductors of youth choirs took part in an international interview.

Conclusions: 1) stress is a feeling of tension, a reaction to irritants and environmental changes. Stress manifests via mental, emotional or physical planes. When one is under stress, their bodies experience certain changes: special hormones are released, the heart rhythm accelerates, the breathing and blood flow speed up; 2) musical education is the communication among people and formation of a personality based on the values of music, art and culture. Choir singing is a complex concept comprised of choir singers, managers and choir activities. Taking part in choir activities is much like a therapy of its own and a way to spend one's time culturally, make life more interesting and enrich one's spiritual world. The success of choir activities depends on the competency of the conductor, repertoire, singers and their ability to perform, material and technical factors and institutional and organizational support. 3) the conductor's duties are based on personal competencies, such as personality traits, leadership skills, etc. and professional competencies, such

as conducting technique, musical thinking, having an ear for music, etc. Non-verbal communication is especially important in conductor's life. The level of experienced stress depends on the experience of the performers. Manager's stress brings forth anxiety in all singers. 4) the stress in junior choir can be recognized through the emotions, behavior and psychophysiological actions of the singers. Traditional methods of stress management include prayers, meditation, massage and muscle relaxation. Stress management methods can be recommended but can also be harmful. 5) the analysis and summation of the results of the qualitative and quantitative researches revealed that many of the choir singers experienced stress. All conductors have noticed the manifestations of stress in various choir activities. Stress in singers is brought on by the sense of responsibility, learning of the musical material, singing experience, musical skills, attitude towards the activities held by the choir manager, interrelationships, testing of choir songs, singing alone, insufficient preparation for rehearsals, etc. The conductors should be exemplary performers and show creativity in all they do. Their objective is to retain the balance between the quality requirements and friendly and honest communication with the choir members. The respondents noted that they used breathing exercises and paid attention to the quality of their rest and sleep when they wanted to calm down. The conductors recommended focusing on interrelationships of choir singers, self-analysis and early preparation for concerts. According to the conductors, all singers should feel a healthy amount of thrill before performances and choir activities should not stress young people out.

TURINYS

ĮVADAS.....	8
1. PSICHOLOGINIS STRESAS JAUNO ŽMOGAUS GYVENIME	11
1.1. Streso ir stresoriaus samprata.....	11
1.2. Jauno žmogaus streso specifika	14
2. CHORINĖJE VEIKLOJE PASIREIŠKIANČYS STRESAI IR JŲ (SU)VALDYMO BŪDAI	18
2.1. Choris dainavimas – muzikinio ugdymo pamatas	18
2.2. Dirigento asmeninių ir profesinių kompetencijų apžvalga.....	23
2.3. Streso pasireiškimas ir jo (su)valdymo būdai	28
3. CHORISTŲ IR DIRIGENTŲ POŽIŪRIO Į STRESĄ IR JO ĮVEIKĄ CHORINĖJE VEIKLOJE TYRIMAS	38
3.1. Tyrimo metodologijos pagrindimas, organizavimas ir eiga	38
3.2. Tyrimo duomenų rezultatai ir jų analizė.....	41
3.2.1. Kiekybinio tyrimo duomenų analizė	41
3.2.2. Kokybinio tyrimo duomenų analizė	57
IŠVADOS.....	80
LITERATŪRA	82
PRIEDAI	85

ĮVADAS

Darbo aktualumas. Stresas – tai natūralus gyvenimo reiškinys su kuriuo visi susiduriame. Šiuo reiškiniumi domėtasi nuo pat Antikos laikų, pvz. Hipokratas (460–377m. pr. Kr.). Gyvename strese, kuris mums tampa kasdienybe. Ne veltui Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ragino atkreipti dėmesį į savo bei savo artimųjų psichikos sveikatą ir skelbė 2016-uosius metais be streso (*Išmokime gyventi be streso* vlmedicina.lt, 2016). Įtampa veikia mus visus nevienodai: vieniems ji padeda susikaupti, motyvuoja, o kitus labai pakeičia: žmogus susikausto, įsitempia, pradeda drebtį galūnės, išdžiūsta burna, padažnėja kvėpavimas, sunku pradėti kalbėti, ypač dainuoti.

Kalbant apie amžiaus tarpsnį, kuriame žmonės dažniausiai patiria stresą, neretai pagalvojame apie paauglius, jaunos žmones, jų fizinius, socialinius bei kitus pokyčius, kuriuos jie išgyvena patirdami stresą. „Stresas – natūralus emocinis paauglio stovis“ (Pikūnas ir kt., 2005, p. 54). Jaunuoliai dažnai patiria įtampą ugdymo įstaigose, šeimoje, siekdami socialinio stabilumo, ieškodami savojo „aš“ charakterio tapatumo, lygiaverčio pripažinimo tarp bendraamžių ir suaugusiųjų. Jiems taip pat nerimą kelia jų profesinio kelio nežinojimas, apsisprendimas, mokslai. Nagrinėdami streso pasireiškimą jaunam žmogui, išvelgiame problemą, jog mokytojai moksleivius parengia ne pedagogiškai, o dalykiškai. Deja jiems svarbu, kad ugdytinis kuo greičiau ir kuo daugiau išsimintų faktų, teiginių iš jo mokomų pamokų. Informacija išstumia mokinio asmenybę, lieka tik jo „informacinis bankas“. A. Šliogeris (1990) pastebi: „Gyvename laike, kuris neturi nei mokytojų, nei mokinių. Mūsų mokytojai – <...> vaikščiojantys magnetofonai... mokiniai – informacijos rajūnai, tarsi sintetinės kempinės“ (pgl. Rinkevičius, 2002, p. 342).

Svarbu, kad jaunimas dalyvautų chorinėje veikloje, nes ji neatskiriama susijusi su nūdieniu gyvenimu, turi visapusišką auklėjamąją reikšmę. Dainavimas chore yra muzikinio lavinimo, visuomenės idėjinio lygio kėlimo, kultūrinio – estetinio, patriotinio ir kolektyvinio jaunimo auklėjimo priemonė, (Mačikėnas, 1981). E. Balčytis (2003) teigia, kad dainavimas ugdo ne tik meniškai, bet taip pat veikia kaip žmogaus mąstymo išraiškos forma. Tai patvirtinti galime pasiremami Lietuvos chorų istorija.

Daugelis sutiktų su teiginiu, kad okupuotoje Lietuvoje chorinis dainavimas buvo priemonė išlaikyti savo kaip tautos identitetą, tapatumą ir suteikė galimybę perduoti šiuos vertybinius pamatus

jaunajai kartai. Būtent tai buvo vienas iš būdų, kuris lietuviams padėjo atsilaikyti prieš okupantų bandymus asimiliuoti mūsų tautą. „Pagrindinis pirmųjų lietuvių chorų veiklos bruožas – kova prieš asimiliaciją, kultūrinį atsilikimą ir neraštingumą, už tautinį susipratimą“ (pgl. Arminas, 1998, p.106). Todėl, kalbant apie choro poveikį visuomenei, galima teigti, kad chorai padeda kultūringai praleisti laisvalaikį, daro žmonių gyvenimą daug įdomesnį, praturtina dvasinį pasaulį ir geriau nei bet kokia kita meninė veikla sujungia, suvienija žmonių mintis, jausmus, valią savo kūrinų estetiniu, meniniu ir dvasiniu grožiu, vertybėmis, veikia kaip terapija.

Chorinė veikla apima ir dalyvavimą koncertuose, kurie ne visada leidžia jaustis komfortabiliai. „Viešas pasirodymas scenoje prieš žiūrovus yra labiausiai paplitusi socialinio nerimo forma, kuri veikia daugelį žmonių“ (Kirliauskienė, 2005, p. 29). Ne išimtis ir paaugliai, jaunimas, lankantys mokymosi įstaigas, aktyviai dalyvaujantys būrelių organizuojamuose renginiuose, koncertinėje veikloje. A. Piličiauskas (1987) teigia, kad beveik visi atlikėjai prieš išeinant į sceną ir koncerto metu patiria jaudulį ir tai yra natūrali organizmo būseną. Todėl automatiškai mokiniams ir visiems, kurie susiduria su šia būseną, kyla poreikis ieškoti būdų, metodų, kaip sumažinti patiriamą įtampą choro repeticijose ir viešai atliekant muziką.

Apie stresą ir jo pasireiškimus rašė D.G. Myers (2000), J. Pikūnas ir A. Palujanskienė (2005) R. Žukauskienė (2007), apie muzikinį ugdymą E. Balčytis (2003), (2012), Z. Rinkevičius (1998), (2002), apie chorinį dainavimą B. Mačikėnas (1981), L. Dumbliauskaitė (1983), R. Gudelis (2001), (2003), J. Kiaulakytė (2007), V. Andriušis (2013), dirigento kompetencijas G. Schuller (1997), I. A. Musinas (2007), R. Gelgotienė (2011) ir kiti.

Tyrimo problema. Jaunimas dalyvaujantis chorinėje veikloje, patiria jaudulį ir streso pasireiškimą. Todėl kyla klausimai: ar jaunimas suvokia ir atpažįsta patiriamą stresą choro užsiėmimuose ir koncertinėje veikloje? Ar geba pritaikyti psichofizinės įtampos numalšinimo, įveikimo būdus? Kaip galima motyvuoti jaunimą dainuoti chore? Kokios yra šių dienų chorinės veiklos inovacijos siekiant išlaikyti motyvuotus choristus paskelbto COVID – 19 laikotarpiu? Kaip kompiuterinės technologijos yra pritaikomos šiandieninėje chorinėje veikloje?

Tyrimo objektas – streso pasireiškimas ir (su)valdymas jaunimo chore.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti jaunimo patiriamą stresą ir jo (su)valdymo būdus chorinėje veikloje.

Tyrimo uždaviniai:

1) apibrėžti ir pateikti streso ir stresoriaus sampratą;

- 2) apibūdinti choro sąvoką ir atskleisti muzikinio ugdymo svarbą;
- 3) aptarti dirigento darbo specifiką ir chordinėje veikloje pasitaikančias stresines situacijas;
- 4) identifikuoti galimą streso pasireiškimą ir jo (su)valdymo būdus jaunimo chore;
- 5) atlikti empirinį tyrimą, kuriuo siekiama išsiaiškinti dirigentų ir dainininkų požiūrį į chordinėje veikloje galimai patiriamą stresą ir jo suvaldymą.

Tyrimo metodai: mokslinės ir metodinės literatūros analizė, anketinė apklausa, interviu. Empiriniai duomenys buvo apdoroti naudojant MS Excel kompiuterinę programą.

Tyrimo bazė ir imtis. Anketinės apklausos metodu buvo apklausti jaunimo choro „Atžalynas“ ir studentų choro „Studium“ dainininkai. Taip pat buvo atliktas tarptautinis interviu su jaunimo chorų dirigentais. Tyrime dalyvavo 50 choristai ir 5 jaunimo chorų dirigentai.

Darbo struktūra. Magistro darbą sudaro įvadas, 3 skyriai, išvados, literatūros sąrašas, 2 priedai. Darbe pateikta 22 lentelės ir 4 paveikslai.

1. PSICHOLOGINIS STRESAS JAUNO ŽMOGAUS GYVENIME

1.1. Streso ir stresoriaus samprata

Stresas (lot. *estricitia*) – tai daugiaplanė sąvoka, kuri turi kelias reikšmes. Streso reiškiniu žmonės domėjosi jau nuo Hipokrato (460–377m. pr. Kr.) laikų. Tik Walteris Cannonas (1929) įrodė, kad streso reakcija yra vieningai apjungianti ir kūną, ir psichiką. Šį terminą pirmasis paminėjo Kanadiečių patologas fiziologas H. Seljė. Psichologijos žodyne (Augis ir kt., 1993, p. 295) stresas yra aiškinamas, kaip žmogaus būseną, kylanti dėl ekstremalių poveikių – stresorių. Iš pradžių šis terminas buvo naudojamas tik fiziologijoje, vėliau ir psichologijoje. Stresorius – dirgiklis, kuris sukelia streso būseną. Psichologijos žodyne stresorius yra aiškinamas kaip veiksnys, kuris sukelia stresą. Jis skirstomas į:

- fiziologinį (didelis fizinis krūvis, žmogaus temperatūros skirtumai, pasunkėjęs kvėpavimas, skausmas ir kt.);
- psichinį (psichologinė grėsmė, orumo įžeidimas, informacijos perteklius) – tai veiksniai, kurie turi žmogui signalinę reikšmę.;
- Psichiniai stresoriai yra skirstomi į: informacinį, kuris sukliamas dėl pernelyg gausios informacijos kiekio, kai žmogus nepajėgia atlikti užduočių, nespėja reikiamu spartumu priimti teisingų sprendimų, ypač, jei už juos tenka didžiausia atsakomybė; emocinį stresą, kuris pirmiausia reiškiasi per žmogaus neigiamas emocijas t. y. baimė, pyktis, jie kyla grėsmės pavojaus situacijose.

Stresorių poveikis gali būti ir teigiamas, pvz.: vedybos, susitaikymas po išsiskyrimo, kūdikio gimimas, atostogos, mokslų baigimas. Tuomet žmogus tampa aktyvesnis, labiau motyvuotas nei įprastai ir gali pranokti savo ankstesnius bei kitų žmonių rezultatus (pvz.: sportininkai, artistai, lyderiai, mokytojai). Deja, bet stresoriai dažniau mus veikia neigiamai ir kelia grėsmę mūsų sveikatai, gerovei (pvz.: ginčai su artimais žmonėmis, darbo praradimas, skyrybos, rimta liga).

Priklausomai nuo stresoriaus rūšies ir jo poveikio pobūdžio yra išskiriamos streso rūšys. Įvairios streso formos (impulsyvus, slopinimas, generalizuotas) gali sukelti skirtingus reiškinius: psichinių procesų eigos pokyčius; emocinius poslinkius; pakeisti veiklos motyvaciją; sutrikdyti

kalbą ir judesius. Stresas gali suaktyvinti veiklą, ir daryti jai neigiamą poveikį – distresą ir deorganizuoti pačią veiklą. Tarptautinių žodžių žodyne (1985) stresas [angl. *stress* — įtampa] yra apibūdinimas kaip įtampos būseną — visuma apsauginių fiziologinių reakcijų, atsirandančių žmogaus arba gyvūno organizme, kaip atsakas į nepalankių veiksnių (stresorių), pavyzdžiui, šalčio, traumų poveikį. Stresas gali reikšti grėsmę ar iššūkį (pvz.: Mantas susidūrė su stipriu stresu). Taip pat tai gali reikšti organizmo apsauginių fiziologinių reakcijų, atsirandančių žmogaus organizme, atsaką į grėsmę ar iššūkį ir jo apibūdinimą (pvz.: pamatęs vorą Mantas patiria stresą). Tad, apibendrinus abi reikšmes, stresą galime įvardyti kaip procesą, kuriuo reaguojame ir įvertiname grėsmę ar iššūkį keliančius įvykius, pokyčius mūsų gyvenime (Myers, 2000).

Psichologas J. Pikūnas (2005, p. 12) savo knygoje pateikia I. Mills streso kaip psichologinio ir fiziologinio sutrikimo apibūdinimą: „stresas yra tam tikras pusiausvyros tarp mūsų pačių ir situacijos, kurioje atsiduriame, sutrikimo pasireiškimas. Jis atsiskleidžia per normalias organizmo funkcijas deformuojantį spaudimą, reikalavimų darbų gausą, psichinę įtampą, konfliktus, priklausomybes, nesugebėjimą valdyti savo jausmų bei aistrų. Kai esame pusiausvyroje su aplinka, jaučiamės esą patenkinti savimi ir kitais, pozityviai vertiname savo pasiekimus ir džiaugiamės gyvenimu. Kai tos pusiausvyros nejaučiame, atsiranda įtampos jausmas“. Kitaip tariant, stresą dažniausią jaučiame, kai išeiname iš tam tikros komforto zonos, kai įvyksta koks nors netikėtumas, kuris kasdienybėje nepasitaiko.

Panašiai stresą apibūdina E. Paužienė (1996). Ji teigia, kad stresas yra ilgai trunkanti stipraus nerimo ir įtampos būseną, kuomet kiekvienas organizmas turi savybę sutelkti savo vidines jėgas tam, kad prisitaikytų prie sunkių sąlygų. Autorė taip pat pritaria, kad priklausomai nuo stresoriaus rūšies ir jo poveikio stresas skirstomas į fiziologinį ir psichologinį stresą. Psichologinis stresas dar gali būti skirstomas į informacinį (kylantį dėl per didelio informacijos kiekio, kai esant didelei atsakomybei už sprendimą ir jo pasekmes žmogus nesugeba reikiamu tempu priimti teisingų sprendimų, susitvarkyti su užduotimi) bei emocinį (kylantį dėl įtampos, grėsmingos situacijos, pavojų, pastovios neigiamos emocijos ir kt.). Dėl to kinta žmogaus psichinių procesų eiga, motyvacinė struktūra, elgesio būdas.

Tai tik dalis streso požymių, su kuriais mes visi esame susidūrę patys ir tai žinome iš savo asmeninės patirties. Tačiau norint išnagrinėti streso sąvoką, taip pat reikia išsiaiškinti kokius požymius mūsų kūnas patiria streso metu fiziškai.

W. Cannonas pastebėjo, kad įvairūs stresoriai skatina mūsų organizmuose išskirti epinefriną ir norepinefriną (adrenaliną), ir (noradrenaliną) – streso hormonus, kurie patenka į kraują.

Tačiau tai nėra vienintelis mūsų organizmo atsakas į stresą. Simpatinė (nervų sistema atsakinga už organizmo išsaugojimą grėsmės metu) gauna signalus iš galvos smegenų takų ir mūsų organizme padažnėja širdies ritmas, sustiprėja kvėpavimas ir raumenų kraujotaka, atpalaiduoja energiją, sukauptą riebalų pavidalu, – ir taip organizmas pasiruošia, anot W. Cannono, „kovai arba pabėgimui“ (pgl. Myers, 2000).

Kanadiečių fiziologas Hansas Seljė (pgl. Mayers, 2000) 40 metų plėtojo W. Cannono atradimus ir nustatė antrą streso reakcijos sistemą (pritaikantį organizmo sistemą), kai galvos smegenų žievė išsiunčia tam tikrą signalą ir išorinė antinksčių dalis (žievė) išskiria streso hormoną kortizolį. Pagal šią sistemą, organizmas į visus dirgiklius reaguoja vienodai, t.y. visi fiziologiniai padariniai yra panašūs. H. Seljė streso reakciją skirsto į tris fazes:

1. Aliarmo reakcija – suaktyvėja simpatinė nervų sistema (autonominė nervų sistema, kuri yra atsakinga už organizmo saugumą), smarkus širdies plakimas, daugiau kraujo priplūsta į raumenis.

2. Priešinimasis – padidėja kūno temperatūra ir kraujospūdis, sustiprėja ir pagreitėja kvėpavimas, organizme išskiriama daugiau hormonų. Jei tokia stresinė būklė trunka ilgai, prieinama iki trečios fazės.

3. Išsekimas – išsekęs organizmas greičiau gali susirgti ar net numirti.

Vėlesni H. Seljė tyrimai parodė, kad organizmai šiek tiek skirtingai reaguoja į įvairius stresorius, bet beveik visi medicinos specialistai sutinka su pagrindiniu Seljė teiginiu, kad ilgai trunkantis stresas gali fiziškai sužlugdyti žmogų (Myers 2000). Dėl šios priežasties kyla klausimas, kokius simptomus sukelia stresas, kad organizmas taip išsenka ar net miršta?

Savo knygoje J. Pikūnas (2005) pateikia J. B. Cunningham mokslinių tyrimų duomenis, kuriuos sugrupuoja pagal streso sukeltų sutrikimų simptomus.

1. Širdies ir kraujagyslių: padažnėjęs širdies plakimas; galvos skausmas; oro trūkumas; burnos džiūvimas; nuovargis; nualpimas; kraujospūdžio svyravimai; aterosklerozės pasireiškimas.

2. Virškinamojo trakto: skrandžio spazmai; dujų susikaupimas, skausmas; viduriavimas arba vidurių užkietėjimas; skrandžio opos; liguistas, priverstinis, būtinas (kompulsyvus) valgymas, padidėjęs alkio jausmas (bulimija) arba pasibjaurėjimas maistu nenoras valgyti (anoreksija).

3. Raumenų – kaulų: bendra raumenų įtampa; kaklo raumenų sutraukimas; vieno (arba abiejų) pečių kilnojimasis; nugaros skausmai; galvos skausmai; sustingimas (frigidiškumas), atsirandantis dėl raumenų įtempimo.

4. Emociniai sutrikimai: rūpesčių našta; nerimas, baimė, polinkis verkti; atminties nusilpimas, apatija; padidėjęs delnų, pažastų, pėdų prakaitavimas; nervingumas, nemiga; impulsai, skatinantys agresyvumą; potraukis alkoholiui, rūkymui, narkotikams; stiprus nuovargis, „deginimo“ pojūtis.

5. Imuniteto susilpnėjimą rodo: padidėjęs polinkis sirgti įvairiomis, ypač peršalimo, ligomis, jau išsivystęs lėtinis nuovargis“ (pgl. Pikūnas ir kt., 2005, p. 17).

Apibendrinant galima teigti, kad stresas psichologijoje yra ganėtinai nauja sąvoka, atsiradusi XX. a. Stresą galime įvardyti kaip įtampos būseną, reagavimą į stresorius – dirgiklius (aplinkos pokyčius). Šie pokyčiai gali paveikti ir teigiamai, ir neigiamai. Stresas pasireiškia per skirtingus reiškinius: psichinius, emocinius, fizinius. Taip pat mūsų organizme vyksta pokyčiai patiriant stresą: išskiriami specialūs hormonai, padažnėja širdies ritmas, sustiprėja kvėpavimas, kraujotaka. Remiantis šiais streso keliamais simptomais galima teigti, kad nemaža visuomenės dalis, o ypač paaugliai, yra juos patyrę ir ne visada žino kaip jų išvengti.

1.2. Jauno žmogaus streso specifika

Jauno žmogaus sąvoką charakterizuoja laikotarpis, apimantis vėlyvosios paauglystės ir jauno suaugusio žmogaus amžiaus tarpsnius ir gali tęstis nuo šešiolikos iki trisdešimties metų.

Paauglystė – tai gyvenimo tarpsnis tarp vaikystės ir suaugusiųjų amžiaus, kai asmuo jau ne vaikas ir ne suaugęs. Šį gyvenimo etapą kiekvienas žmogus pereina skirtingai, kai kurie išgyvena paauglystės laikotarpį anksčiau (dažniausiai merginos), o kai kurie vėliau (dažniausiai vaikinai). R. Žukauskienė (2007) teigė, kad paauglystės amžiaus ribos yra sąlyginės. Paauglystė trunka nuo 12 iki 18 metų, ir ji skirstoma į ankstyvąją (12–14 metai), pereinamąją (15 metų) ir vėlyvąją paauglystę (16–18 metai), o jauno suaugusio žmogaus amžiaus ribos, anot J. Pikūno (2005), trunka iki 30-ties metų. Svarbu atkreipti dėmesį, kad paauglystės amžiaus ribos yra sąlyginės.

Kalbant apie žmonių amžiaus grupę, kurie dažniausiai patiria stresą, neretai pagalvojame apie paauglius. „Stresas – natūralus emocinis paauglio stovis“. (Pikūnas ir kt., 2005, p. 54). Anot J. Pikūno (2005), psichinė įtampa šiame amžiaus tarpsnyje yra tiesiogiai susijusi su tam tikrais uždaviniais, kuriuos spręsdamas paauglys pasiruošia jauno suaugusio žmogus gyvenimui.

Šis amžiaus tarpsnis yra susijęs su kokybiniais ir kiekybiniais vystymosi pokyčiais. Anot D. G. Myers (2000), paauglystės laikotarpyje vystosi trys pagrindinės sritys: fizinė, pažintinė (mąstymas) ir socialinės raidos.

Kalbant apie fizinius pokyčius, jie gali turėti psichologinių padarinių žmogaus ateityje. G. Myers (2000), nurodo, kad M. C. Jones su savo kolegomis 1950 m. atliko tyrimą ir nustatė, jog ankstyvasis brendimas yra palankus berniukams. Anksčiau pradėję bręsti berniukai būna atletiškesni, atrodo nevaikiškai ir dažniausiai būna populiariesni tarp draugų, o tai sukelia jiems pasitikėjimo. Tačiau mergaitėms ankstyvas brendimas sukelia nemažai sunkumų. Jei jauna mergaitė pradeda anksti bręsti fiziškai ir tai nederu su jos emociniu brandumu bei tuo, ką patiria jos draugės, ji gali nustoti bendrauti su savo bendraamžėmis, nes jos negali suprasti, kaip ji jaučiasi ir, galiausiai, ji gali pradėti dažniau leisti laiką su vyresniais žmonėmis, ir elgtis ne pagal savo amžių. Taip pat, jei dvylikametė fiziškai savo ūgiu pralenkia savo bendraklases ir klasėje tampa seksualinio dėmesio objektu, ji tam tikrą laiką gali jaustis sutrikusi ir erzinama klasiokų. Tačiau aukštesnėse klasėse, kuomet likusios bendraamžės pasiveja ją pagal (fizinę) brandą, ji gali pasidalinti savo patirtimi ir tai jai gali padėti tapti pripažintai ir suteikti pasitikėjimo savimi.

Nagrinėjant pažintinę raidą pastebima, kad ji kaip ir fizinė išryškėja savo laiku, t.y. mąstymas yra egocentriškas. Brandžiai mąstyti nepradedame staiga, matyt dėl to daugelis paauglių pervertina savo galimybes ir išsikelia per didelius reikalavimus lyginant su turimais sugebėjimais ir galimybėmis juos įgyvendinti.

Lygiai taip pat socialinėje raidoje, kaip teigia psichologas teoretikas Erikas Eriksonas (J. Pikūnas, 2005), žmogaus gyvenimas yra suskirstytas į stadijas, kurios turi „psichoanalitines“ užduotis ir paaugliams jis priskiria tapatybės ar vaidmenų neaiškumą. Kiekvienas paauglys ieško savo tapatumo mėgindamas skirtingus vaidmenis draugų tarpe, mokykloje, namuose ir kai reikia šiuos vaidmenis sujungti, pavyzdžiui, pasikvietus draugus į namus, kyla keblumų, kai jaunuolis sau kelią klausimą: „Koks aš čia turėčiau būti? Kaip turėčiau elgtis? Kuris yra tikrasis aš?“. Tokiose situacijose neretai kyla konfliktų su artimais žmonėmis arba bendraklasiais. Priežastis – tai šių nesuderintų vaidmenų „savojo aš“ išsiskirstymas pagal socialinę aplinką. Dažniausiai tokią maišatį paaugliai įveikia pamažu susiedami įvairius „aš“ vaidmenis į vieną sau priimtina sampratą apie save – tapatybę.

„Taigi, stresą paauglystėje galima nusakyti, kaip psichologinį žmogaus vystymąsi, kaip progresuojantį pusiausvyros tarp „aš“ ir „kiti“ kitimą“ (J. Pikūnas ir kt., 2005, p. 54). Tuomet išskyla

viso šito vystymosi progreso tikslas – psichinė nepriklausomybė nuo kitų – laisvė savarankiškai galvoti ir turėti savo nuomonę, kritiškai mąstyti, objektyviai vertinti ir norėti tai demonstruoti elgesiu.

Priežasčių, kodėl būtent šio tarpsnio žmonės dažnai patiria stresą, yra daug. Noras būti pripažintiems lygiaverčiais, turinčiais savo nuomonę (kuri pačiam paaugliui svarbesnė, nei kitų), pritaikyti prie bendraamžių ir suaugusiųjų, nors patys nėra nei suaugę, nei vaikai. Savojo „Aš“ identiteto ieškojimas ir pasirinkimas, kuris kinta kartu su visuomene, kai tai išgyvename vidumi. Taip pat stresą paaugliai gali patirti sumaišydami realų pavojų su įsivaizduojamu. Organizmo reakcija ir mobilizacija reaguoja į tai vienodai, nepriklausomai ar tai tikras pavojus, ar tiesiog perdėtos paauglio mintys (Lesinskienė, 2008).

J. Pikūnas ir kt. (2005) teigia, kad jaunimui svarbu: 1. Jų asmeninis tapatumas, vertybės įsitikinimai, kurie būtent tokia amžiaus tarpsnyje ypač sutvirtėja. 2. Visuomenės ir bendraamžių teikiamos kultūrinės vertybės, jų skirtumai, požiūris į jauno žmogaus socializaciją. 3. Gyvenimo partnerio ieškojimas, šeima ir profesijos pasirinkimas.

Jauniems žmonėms bedarbystė kelia ypatingų problemų. Tokiomis sąlygomis sunku pasitikėti savimi, taip pat jiems reikia pasirinkti savo profesinį kelią, kuris reiškia savęs ir savo gebėjimų pažinimą. Taip pat šis pasirinkimas reikalauja gerai suvokti aplinką, suprasti socialinėje erdvėje vykstančius pokyčius.

Mokslai, egzaminai, atsiskaitymai, profesinio kelio pasirinkimas – daugeliui tai sunkūs išbandymai, lydimi nerimo, nepasitikėjimo savo jėgomis. Jei šie iššūkiai išgyvenami bet kaip, atmetant vienatvę pamąstymams, minčių ir prioritetų susidėliojimams, kai stengiamasi šią „tylą“ užgožti bet kuo, kad tik nereikėtų pasilikti pačiam su savo mintimis, tai jau šitokia būseną yra stresinė. Dėl šių sunkių išbandymų ir dažnai patiriamo streso jaunuoliai gali pasidaryti šiurkštūs, niūrūs ar net agresyvūs. Šių sunkių paauglių elgesį J. Pikūnas (2005) aiškina pasiremdamas kultūrinės antropologijos teorija, kuri teigia, kad paauglio neįprastą elgesį gali iššaukti ne tik jo vidiniai konfliktai bei ieškojimai, bet ir santykis su visuomene, ir to santykio pobūdis. Anot M. Mead (J. Pikūnas, 2005) pavyzdžio, Samoa saloje gyvena vaikai, kurie mato visą salos gyvenimą – mirtį, gimimą, šeimų tarpusavio bendravimą ir net lytinius santykius. Galiausiai, po tam tikro laiko tarpo, jie patys subręsta ir pradeda gyventi suaugusiųjų žmonių gyvenimą ir prieštaraujančių tam nėra. Toje saloje visuomenė nevaržo jaunuolių, todėl ir saloje gyvenantiems paaugliams nėra reikalo maištauti, kad juos laikytų pilnaverčiais suaugusiais žmonėmis. Remdamasis šiuo pavyzdžiu, J.

Pikūnas (2005) siūlo, kad mūsų visuomenė atskleistų plačiau suaugusių žmonių emocinį ir socialinį gyvenimą, jog dalyvaudami šeimoje iškilusių klausimų sprendime ar net tėvų ginčiuose vaikai nebijotų palaikyti vieną ar kitą pusę, išsakydami „kaip galvoti“, o ne „ką galvoti“. Būtent tai suteiktų jiems lygiavertiškumo jausmą ir padidintų atsparumą stresinėse situacijose. Paaugliams, kurie yra keturiolikos – šešiolikos metų, reikia paskatinimo, kad jie pažintų save, t. y. kalbėtų apie jįntamus savo fizinius pokyčius, išgyvenamas emocijas ir skatinimą dalintis tuo, rašant dienoraštį, ar tiesiog pasidalinti savo mintimis artimų žmonių grupėje, kuri juos supras ir išklaitys.

Apibendrinant galima teigti, kad jauno žmogaus sąvoką charakterizuoja laikotarpis, apimantis vėlyvosios paauglystės ir jauno suaugusio žmogaus amžiaus tarpsnius. Tuo laikotarpiu vystosi trys pagrindinės sritys: fizinė, pažintinė (mąstymas) ir socialinės raidos. Vystymosi tikslas – psichinė nepriklausomybė nuo kitų – laisvė savarankiškai galvoti ir turėti savo nuomonę, kritiškai mąstyti, objektyviai vertinti ir norėti tai demonstruoti elgesiu, noras būti pripažintiems, lygiaverčiais, turinčiais savo nuomonę, pritapti prie bendraamžių ir suaugusiųjų. Būdingiausi stresoriai: egzaminai, asmeninio tapatumo ieškojimas, profesinio kelio pasirinkimas, bedarbystė, gyvenimo partnerio ieškojimas, šeima.

2. CHORINĖJE VEIKLOJE PASIREIŠKIJANTYS STRESAI IR JŲ (SU)VALDYMO BŪDAI

2.1. Chorinis dainavimas – muzikinio ugdymo pamatas

Chorinis dainavimas – tai sudėtinė sąvoka, į kurią įeina choristai, vadovai (dirigentai, chormeisteriai) ir, be abejojimo, chorinė veikla (repeticijos, koncertai, festivaliai). Anot R. Gudelio (2001), choro sąvoka galutinai nusistovėjo tik apie XVIII amžių, tačiau apie šį terminą galime rasti ištakų ir Antikinėje graikų kultūroje, ir Senajame Testamente.

Choras – tai ne tik susirinkusi žmonių grupė, kuri atlieka tam tikrus muzikinius kūrinius padedama dirigento, tai ryški tautos muzikinio gyvenimo ir bendrosios kultūros dalis (Arminas, 1998). „Chorinis dainavimas yra visiems prieinamas ir iš visų muzikinių žanrų masiškiausia saviveiklos rūšis“ (Mačikėnas, 1981, p. 4). Remiantis Lietuvos Nacionalinio Kultūros Centro teigimu, terminas „saviveiklinis kolektyvas“ yra pakeistas į „mėgėjų meno kolektyvo“ sąvoką (Inkc.lt). Norint dainuoti chore nereikia turėti brangiai kainuojančio instrumento, tiesiog užtenka paties žmogaus dalyvavimo, jo dainavimo savu balsu. Choristai, yra lavinami kaip dainininkai, interpretatoriai ir klausytojai. Lavindami savo balsus, jie susipažįsta su įvairiais muzikos stiliais, kompozitorių kūryba, muzikos teorija, dinaminiais niuansais, dainavimo vokalo technika ir kt.

Choristo sąvoką apibūdinti galime pasitelkdami komandinio darbo principą. Choristas – tai žmogus, kuris yra tarsi maža, bet labai reikšminga choro mechanizmo detalė. Kiekvienas choristas yra atsakingas ne tik už savo dainavimo kokybę, bet ir savo kaimyno, balso partijos. Atlikdamas kūrinį jis turi gebėti girdėti ne tik savo dainavimą, bet ir kitus choro balsus, būti atsakingu už harmoningą ir tikslų derėjimą, atsižvelgti į dirigento prašymus atliekant ir interpretuojant kūrinius. Norint visa tai įgyvendinti, svarbu nepraleisti choro repeticijų ir aktyviai jose dalyvauti. Pasitaiko, jog supainiojame, kad dainininkų grupės dainavimas gali būti masinis ir chorinis. Masiškai dainuoti gali visi muzikinę klausą turintys žmonės, bet nekvalifikuoti dainininkai. Tokiam dainavimui būdinga tai, kad dainininkų balsai nėra specialiai atrinkti, neparuošti jokiose repeticijose ir nesuskirstyti į partijas pagal balsų aukštumą, jų tarpusavio santykis atsitiktinis. Toks dainavimas nepasižymi geru ansamblišku.

Chorinis dainavimas nuo masinio skiriasi organizuotumu, balsų suskirstymu bei jų paruošimu. Choro dainininkai nuolatos sistemingai mokosi dainuoti repeticijų metu. Anot J. Narvido (1969, p 59), „chorinės dainos įsisavinimas – sudėtingas darbo procesas“.

Chorai yra skirstomi į: vaikų (jaunučiai iki 12 metų, jaunieji iki 16m.), lygių balsų (moterų, vyrų chorai), mišrūs (jaunimo iki 25m., suaugusių, senjorų) kategorijas.

Choro partijos yra sugrupuojamos pagal jų balsų pobūdį, diapazoną, tembrą. Balsai yra suskirstomi į aukštuosius: sopranus – aukščiausius moteriškus balsus, kurie dažniausiai dainuoja pagrindinę kūrinio melodiją; tenorus – aukščiausius vyriškus balsus, kurie dažniausiai kartu su altais palaiko kūrinio harmoniją užpildydami akordus; diskantus – aukščiausius vaikiškus balsus; ir žemuosius: altus – žemiausius moteriškus balsus; bosus – žemiausius vyriškus balsus, kurie yra choro pamatas ir pagrindas dėl žemo, stipraus tembro.

B. Mačikėnas (1981) suskirsto chorus į tris kategorijas:

1. Profesionaliuosius chorus. Atlikėjai yra kvalifikuoti, įgyja žinias muzikos mokyklose, konservatorijose ir kt. Šie chorai yra išlaikomi valstybės lėšomis ir dainininkų pagrindinis darbas būtent dainuoti šios kategorijos chore.

2. Bendrojo ugdymo ir aukštųjų muzikos mokyklų. Šie chorai reikalingi praktiniam studijiniam darbui: praktiniams moksleivių ir studentų chorvedžių užsiėmimams, studijuojant chorinį dirigavimą.

3. Mėgėjų. Tai visi kiti chorai, kurie neįeina į prieš tai buvusias dvi kategorijas. Jie yra labai įvairaus meninio lygio, todėl yra skirstomi į: 1. Kaimo vietovių chorus. 2. Rajoninės priklausomybės chorus. 3. Rajonų centrų chorus. 4. Miestų chorus. 5. LR nusipelnę chorai.

Norint tinkamai atlikti chorinę muziką, svarbu ne tik geras balsas ir muzikinė klausa, bet ir pastovus darbas repetuojant kartu su visu choru. Juk prieš pradėdant dainuodami chore atliekame įsidainavimo pratimus, kad tinkamai dirbtų mūsų kvėpavimas, dikcinis ir artikuliacinis aparatas. Dainuodami chore tobuliname ne tik savo dainavimą, bet ir vystome bendrą choro tembrą. Anot Dumbliauskaitės (1983), chorinis tembras yra ne tik visų choristų balsų visuma, tai taip pat reiškia ilgalaikį dirigento ir choristų darbą, siekiant įgauti savitą menišką bendro choro vokalo rezultatą. Svarbu nepamiršti vadovo kaip asmenybės įtaką, jo gebėjimą pažinti savo kolektyvą, atrinkti tinkamą repertuarą choristams, atsižvelgiant į jų technines vokalines ir kitas galimybes, mokėti tinkamai ir produktyviai dirbti su choristais, gerai diriguojant ir palengvinant choristams dainavimą, taip pat nederėtų pamiršti dirigento kaip „psichologo“ vaidmens, kai reikia kolektyvą nuteikti prieš

koncertą scenoje. Gali būti, jog kai kuriems choristams reikia paskatinimo žodžių „emocinio užvedimo“, o kitiems atvirkščiai, sceninio jaudulio nuraminimo.

Kalbant apie chorinę meninę kultūrą, jos veikla, anot Zubricko (1994), priklauso nuo dirigento kvalifikacijos, repertuaro, dainininkų, materialinės – techninės bazės, įstaigų ir organizacijų paramos. Tad norint, kad chore jaunimas meniškai dainuotų rimtus ir sudėtingesnius kūrinius, reikia atsižvelgti į prieš tai išvardytus faktorius, ir taip pat nepamiršti, kad su chorine veikla jaunimas pirmiausia susiduria mokyklose, kur yra susidaromas įspūdis apie chorą ir priimamas sprendimas leisti laisvalaikį chorinėje ar kitoje veikloje.

Darbo autorius mano, kad norint turėti didelį ir kokybišką chorą, jo dainininkus reikia ugdyti kiek įmanoma anksčiau, nuo pat mažų dienų. Jei mokykloje moksleivius dar galima suagituoti dalyvauti chorinėje veikloje, tai baigusius mokyklas, jei jie nėra dainavę chore, praktiškai nebeįmanoma prisikviesti į chorus, dėl patirties stokos, galimai neišpuoselėtų dainavimo įgūdžių, susvetimėjimo ir kitų priežasčių. Todėl labai svarbu jaunimui, ypač besimokantiems mokykloje, įskiepyti meilę muzikai, chorinei dainai, atskleisti jų reikšmę gyvenime.

Anot Z. Rinkevičiaus (1998, p. 16), „muzikinis ugdymas – asmenybę kuriantis žmonių bendravimas, sąveikaujant su muzikos meno bei kitomis kultūros vertybėmis. Tai muzikos mokymas, lavinimas, muzikinis auklėjimas, švietimas, formavimas prusinimas“. Jame dalyvauja ugdytojas ir ugdytiniai, kurių pagrindinė bendravimo tema – muzika, jos kalba, vertybės. Svarbu nepamiršti, jog ugdytojas ir ugdytinis veikia kartu, kaip ugdymo objektai ir subjektai – mokytojas, mokydamas mokinius, tuo pačiu mokosi ir pats. Kai labiau išvystyti ugdytinių kūrybiniai sugebėjimai ir mąstymas, kurie duoda grįžtamąjį ryšį, tuomet mokytojas tampa ugdymo objektu. Norint tinkamai mokytis muzikos arba, kitaip tariant, dainuoti chore, reikia turėti gerus santykius tarp mokančio ir besimokančio asmens, vertinti pačią muziką kaip žmones jungiančią veiklą ir jos teikiamą estetinį grožį.

Muzikinio ugdymo sistema, kaip ir kiti pedagoginiai dalykai, turi dvi ugdymo puses. Tai išoriniai ir vidiniai muzikinio ugdymo veiksniai – ugdytinio ir ugdytojo muzikiniai, dvasiniai, intelektualūs veiksmai, kurie priklauso nuo išorinės (materialiosios) bei vidinės (dvasinės) veiklos santykio mokant per šiuos muzikinius objektus.

Muzikinio ugdymo tikslas – ugdytinio muzikinės kultūros formavimas ir gilinimas. Muzikinė kultūra – gebėjimas emocinio ir estetinio santykio aspektu muzikoje „skaityti“ žmogų (kompozitorių ar kūrinių veikėją), jo istoriją ir santyki su savimi, gyvenimu (Z. Rinkevičius, 1998).

Z. Rinkevičius (1998) išskiria muzikinio ugdymo uždavinius: 1) išugdyti meilę muzikai; 2) išugdyti norą, sugebėjimus dainuoti taip pat net ir muzikuoti instrumentais; 3) apšviesti besimokančius muzikoje ir meninėje kultūroje susijusioje su ja, suteikti jiems žinių (muzikos funkcionavimo gyvenime, tautos istorijoje, žmonijos kultūroje, išmokyti bent elementariai naudotis muzikos raštu); 4) išugdyti muzikinio mąstymo kultūrą. Būtent šiuos uždavinius galime vykdyti per chorinę veiklą.

E. Balčytis (2012) taip pat formuluoja muzikinio ugdymo uždavinius: 1) tęsti ir saugoti lietuvių kalbai būdingas dainavimo tradicijas, ugdyti dainavimo poreikį; 2) mokėti ne tik dainuoti, bet ir klausyti muzikos, ją suvokti; 3) mokyti skirti muzikines vertybes (atskirti mėgėjišką muziką nuo profesionaliosios); 4) muzikos dalyko integracija į žmogaus gyvenimą (mokyti kūrybiškai mąstyti, formuoti tautinę pasaulėjautą, ugdyti dvasinius siekius, estetinę bei dorovinę kultūrą...).

Kalbant apie choristus, kurie yra priskiriami paauglių amžiaus tarpsniui, galime teigti, kad jų muzikinis mokymasis yra sudėtingas. Anot Z. Rinkevičiaus (1998), vienuolikos – dvylikos metų mokinio mąstymas beveik prilygsta suaugusiam žmogui, bet jis vis dar yra vaikas, kuris gali būti lengvai emociškai pažeidžiamas ir jo sprendimai dažnai remiasi emocijomis. Į tai turėtų atsižvelgti kiekvienas pedagogas, kuris siekia sudominti mokinius per savo veiklą. Per užsiėmimus rekomenduojama, jog ugdytojas skatintų bendravimą, kylantį iš mąstymo ir emocijų. Taip ugdytiniai galės išgyventi bendraamžių ir suaugusiųjų naujus jausmus ir kaupti naudingą patirtį.

Jauni suaugę žmonės, o ypač paaugliai, galvoja ir elgiasi egocentiškai. Jiems analizuojant save, susiformuoja socialinė motyvacija – noras įsilieti į bendruomenės gyvenimą, jie jaučiasi subrendę ir aktyviai reiškia savo kritinę nuomonę. Jaunimui labai svarbu užsitikrinti socialinį statusą. Gaila, bet ne visada paaugliai pripažinimo sulaukia mokykloje užklasinėje veikloje, šeimoje, o tik kiemo ir gatvės kompanijose, todėl svarbu, kad kolektyvas būtų ta vieta, kur esantys žmonės, išklausytų ir stengtųsi suprasti jaunų žmonių reiškiamą nuomonę, atsižvelgtų į jų poreikius.

Paauglystėje, ypač vyriškos lyties atstovai, siekia viską galėti, nori naujų potyrių, sustiprėja jų fantazija ir jų dėmesį patraukia netikėtumai, originalūs veiksmai. Jie vertina greitį, jėgą, stiprius mušamuosius instrumentus, šviesos efektus, stiprią dinamiką, iššaukiančią dainavimo manierą ir greitą tempą. Neveltui visą roko kultūrą sukėlė paaugliai, „maištaudami“ prieš suaugusiuosius. Visas šis XX a. antros pusės protestas tapo totalitarinis muzikos srityje ir muzikos pedagogika į tai atsižvelgė, nustatydamą mokymo turinį, muzikinio auklėjimo uždavinius ir metodus (Rinkevičius, 1998).

Kalbėdamas apie paauglius, Z. Rinkevičius (1998) pastebėjo, kad visų amžiaus tarpsnių ugdytiniai yra jautrūs muzikai, emociniam, estetiniam ir dvasiniam jos turtui, kartais net jautresni nei suaugusieji. Gaila, bet ir žinodami šį faktą, ne visi pedagogai pasitiki mokiniais. Dažnas jų paauglių muzikinį lavinimą palieka jų savieigai. Šis nepasitikėjimas kyla dėl šių priežasčių: 1) nepakankamo atsižvelgimo į paauglių sensoryvinį amžiaus tarpsnį; dažnai ugdomos tos sritys, (klausos muzikalumas, muzikos rašto suvokimas), kurioms vaiko muzikinis intelektas dar nėra subrendęs. 2) Dažno rėmimosi ne ta muzikine veikla, kuri mokiniams sekasi, teikia meninių ir emocinių vertybių, jiems patraukli; jie remiasi veikla, kuri kelia sunkumų (muzikinių tekstų užrašymas, teorinių teiginių išmokimas ir t.t.). Todėl choras turi būti tokia terpė, kurioje choristai galėtų psichologiškai ir emociškai „atsigauti“, joje turi dominuoti praktinė veikla, t. y. dainavimas. Taip pat labai svarbu, kad vadovas rinkdamas repertuarą atsižvelgtų į choristų gebėjimus, pajėgumus atlikti muzikinius kūrinius pilnai perteikiant jų estetinį ir dvasinį grožį, charakterį.

Norint išspręsti šią nepasitikėjimo problemą tarp ugdytojo ir ugdytinių, į chorų, o ypač jaunimo, veiklas reikia kiek įmanoma daugiau įtraukti kompleksškumo – svarbus muzikinio ugdymo principas. „Šiuo principu pabrėžiama, kad muzikinis ugdymas bendrojo lavinimo mokykloje turi remtis ne kuria nors viena muzikinės veiklos forma, o visų jų kompleksu (kompleksinio muzikinio ugdymo mokymo koncepcija)“ (Balčytis, 2012, p. 12). Veiklos, kurios sudaro šios sistemos pagrindą, yra dainavimas, muzikos klausymasis, solfedžio (intonacinės klausos lavinimas), ritmika, grojimas (muzikavimas). Taip besimokantys mokiniai turės galimybę realizuoti save jiems mėgstamoje muzikinėje veikloje. Todėl svarbu nepamiršti, kad nepaisant amžiaus tarpsnių specifinių ypatumų, chore esantys žmonės pasižymi muzikinių sugebėjimų individualiais skirtumais. Šiuos skirtumus lemia choristo genetika, mokymo ir auklėjimo sąlygos, įgytas muzikinis išsilavinimas. Vieniems lengviau sekasi dainuoti ar groti, kitiems – kurti, išreikšti muziką kūno plastišku judesiu, patinka klausytis muzikos. Deja kai kuriems choristams reaguoti į muziką tepavyksta paprasčiausia motorika (kojos trepsėjimas, rankų gniaužymas, pirštų lankstymas ir kt.).

Todėl kolektyvų vadovai, o ypač mokyklų mokytojai turi atsižvelgti į ugdytinių skirtumus ir kelti realiai įgyvendinamas užduotis, nes kitu atveju choristams gali pasireikšti stresas ne tik pasirodymų, bet ir repetacijų metu, ir tai gali iššaukti nepasitenkinimą ar net neapykantą kolektyvo vadovui bei paveikti tolimesnį ugdytinių apsisprendimą dalyvauti šioje veikloje.

Apibendrinant, galima teigti, kad muzikinio ugdymo tikslas – žmonių bendravimas ir asmenybės formavimas remiantis muzikos, meno ir kultūros vertybėmis. Choras – tai sudėtinė

sąvoka, į kurią įeina: 1) choristai suskirstyti pagal diapazoną ir tembrą; 2) vadovai – dirigentai, chormeisteriai; 3) chordinė veikla – repeticijos, repertuaras, koncertai, festivaliai ir kt. Chorai padeda kultūringai praleisti laisvalaikį, daro žmonių gyvenimą daug įdomesnį, praturtina dvasinį pasaulį ir geriau nei bet kokia kita meninė veikla sujungia, suvienija žmonių mintis, jausmus, valią, veikia kaip terapija. Norint tinkamai mokytis muzikos, dainuoti chore, reikia mokėti bendrauti ir bendradarbiauti, vertinti pačią muziką kaip žmones jungiančią veiklą. Choras turi būti tokia terpė, kurioje choristai galėtų psichologiškai ir emociškai „atsigauti“, joje turi dominuoti praktinė veikla, t. y. dainavimas.

2.2. Dirigento asmeninių ir profesinių kompetencijų apžvalga

Siekiant pilnai iširti chorą, kaip atlikėjų komandą negalime pamiršti dirigento, kaip chordinės muzikos atlikėjų komponento svarbos.

Dirigento sąvoką lietuvių kalbos žodynas (2020) apibūdina taip „*Dirigentas* – (vok. *Dirigent*; pranc. *dirigeant* – valdantis, vadovaujantis) – muzikinio kūrinio ansambliško atlikimo vadovas, vadovaujantis choro, orkestro, operos ar baletu trupės repeticijoms, koncertams, spektakliams.“

Kalbėdami apie dirigento profesiją, dažniausiai jį įsivaizduojame, kaip vieną iš pagrindinių neverbalinės komunikacijos atstovą ir jo pasirodymo metu tikimės ne tik aiškaus sugebėjimo diriguoti – gestikuliuoti rankomis muzikantams siekiant sinchronizuoto muzikos atlikimo, bet ir kitokios pagalbos, kurią galima parodyti veido išraiška. Jei kūrinys atliekamas mažorinis, su pakilia nuotaika džiugiai, tai tikimasi, kad dirigentas diriguodamas taip pat savo veidu transliuos šypseną, jog tai atsispindėtų atlikėjų veiduose, muzikiniame atlikime ir skleistų šią informaciją žiūrovams.

Pasak (V. Pruskaus 2012) tai yra laikoma seniausia bendravimo forma. „Neverbalinė komunikacija suprantama kaip *kūno elgesio kalba*. Šio proceso metu, be kalbinių ženklų, naudojami kiti – *gestai, judesiai, veido išraiška, žvilgsnis, akių kontaktas, kūno laikysena*.“ (vgl. Baršauskienė ir kt., 2005, p. 11). Svarbu paminėti, tai jog dėl informacijos perdavimo spartumo ir užtikrintumo neverbalinė komunikacija yra pranašesnė, nes veiksmai, kuriuos atliekame yra greičiau pamatomi, nei išgirsti. „Daugelio pasaulio šalių psichologai teigia, kad neverbalinė komunikacija yra svarbesnė už verbalinę, nes informacijos gavėjas pirmiausiai pamato, o po to išgirsta ar perskaito žinią.“ (vgl. Baršauskienė ir kt., 2007, p. 76). (V. Pruskus 2012, p. 69) pažymi, kad verbaliniu būdu mes

perduodame tik 40 proc. informacijos. (L. S. Naginevičienė 2009, p. 191) taip pat pritaria šiai minčiai patikslindama informacijos perdavimo pasiskirstymą:

- neverbaliniais elementais: kūno kalba, apranga, statuso simboliais ir kt. mes perduodame 55 proc.,
- paraverbaliniais elementais: vokalu – balso tonu, moduliacija, tembru 38 proc.,
- verbaliniais elementais: pasakytų žodžių turiniu mes perduodame tik 7 proc. informacijos.

Neverbalinė komunikacija yra svarbesnė ir greičiau suvokiama. Taip yra todėl, nes mes žodžiais pasakome tik faktines žinias, o jausmus ir išgyvenimus, kurie ateina iš pasąmonės parodome net ir nevalingai. Todėl dirigentui norint greitai, aiškiai ir įtaigiai perteikti kūrinio charakterį, interpretaciją didelei žmonių grupei prieš pradėdant gilintis į dirigavimo atlikimo techniką būtina prisiminti ir kitus prieš tai išvardytus neverbalinės komunikacijos elementus.

Pavyzdžiui veido išraiškos svarbai pritaria ir (R. Lipinaitytė, 2014, p. 20) pasiremdama dirigentu Charlesu Muncha „Orkestro ir choro valdymas neapsiriboja vien rankų judesiais, kurie kartais yra paverčiami į absoliutą. Be jokios abejonės, dirigavimas apima ir veido išraišką, ir su muzika susijusius kūno judesius, taip pat dirigento psichologinį kompleksą – visa tai reikšmingai veikia (arba neveikia) muzikantus“. Dirbdamas kolektyvo vadovas turi visais įmanomais būdais išprovokuoti muzikantus atlikti jų patį geriausią ekspresyviausią atlikimą. „Pagrindinis reikalavimas dirigentui – tai sugebėjimas įkvėpti atlikėjus. Šį gebėjimą galima pavadinti ir vadovavimu, talentu hipnotizuoti, užkrečiamu entuziazmu arba tiesiog sugebėjimu mokyti. Galbūt geriausiai šiuos gebėjimus apibūdina paprasta frazė: priversti atlikėjus padaryti geriausią, ką jie gali“ (vgl. R. Lipinaitytė, 2014, p. 20).

„Neverbalinės komunikacijos, kaip kalbos, kuri sujungia psichologijos, psichiatrijos, antropologijos, sociologijos, etnologijos mokslus tyrimas yra nagrinėjamas ganėtinai neilgai, maždaug nuo 1940 - 1950 metų“ (J. C. Roshong, 1978, p. 8). Todėl siekiant pagerinti dirigentų darbo kokybę, kad tiksliau, informatyviau, labiau kontroliuojamai būtų diriguojama muzikantams (J. C. Roshong, 1978) jau 1978 metais teigė, kad dirigentai papildomai turi atsigręžti į natūraliąją neverbalinę komunikaciją, kurios elementus ne visada pritaikome dirigavimo repeticijose.

Stebėdami dirigento darbą kaip, žiūrovai labiausiai atkreipiame dėmesį į jo rankų judesius, tuo pačiu metu atlikėjai stebi veido išraišką, akių kontaktą ir kitus sutartinius ženklus. Darbo autorius mano, jog dirigentas turi mokėti visais įmanomais neverbaliniais elementais tinkamai ir aiškiai suprantamai perduoti informaciją kolektyvui koncertų metu, nes verbalinė komunikacija

kūrinio atlikimo metu, neperteikia kūrinio emocinio savitumo bei išskirtinumo, gadina jo meninę vertę.

Nagrinėjant dirigento kompetencijas jas galime suskirstyti į:

- *Asmenines kompetencijas* (emocinės, psichinės, psichologinės, neverbalinės, charakterio savybės, lyderystė, vertinimo, valios savybės, vadybines, pedagogines ir kt.).
- *Profesines kompetencijas* (muzikinis pasiruošimas, klausa, balsas ir jo vokalinis ugdymas, dirigavimo technika, muzikos teorinių žinių pasiruošimas, muzikinė atmintis, ritmo pojūtis, dėmesingumas, mokymasis mintinai, muzikinis mąstymas ir kt.)

Zubrickas (1994) pateikia dvi dirigento sampratas. Dirigentas – chorvedys, choro (arba orkestro) muzikinis vadovas ir taip pat asmuo kuris vadovauja orkestro, choro, operos ar baletu spektakliui ir suteikia muzikos kūriniai savo interpretaciją. Atliekant kūrinius didžiausia atsakomybė už atlikimo rezultata ir kokybę tenka dirigentui. Repeticijų metu dirigentas dažnai sprendžia dainininkų vokalo, balso tausojimo, organizacinius, vadybinius klausimus.

Kalbėdami apie dirigentą kaip vadovą turime suprasti, kad norint vadovauti meno kolektyvui, pirmiausia reikia būti visapusiškai išsilavinusia asmenybe. Dirigentas privalo turėti muzikinį talentą, įgimus ir išmokus įgūdžius – tikslų ritmo pojūtį, aštrią klausą, puikius motorinius įgūdžius, nemažą ego t. y. drąsos atsistoti prieš didžiulį kolektyvą ir kt. G. Šiuleris (1997) teigia, kad muzikinis talentas dar ne viskas, taip pat reikia begalinio ir nuoširdaus darbštumo, atidumo detalėms ne tik partitūroje, bet ir studijuojant muzikinę literatūrą, kompozitorius, jų epochas. Pastebėdamas, kad yra dirigentų, kurie dirba tik dėl karjeros ir darbo iš dirigavimo verslą G. Šiuleris mano, kad trečioji privaloma dirigento (menininko) savybė yra moralė prieš save, vadovaujamą kolektyvą, žiūrovą ir net kompozitorių kūrinius.

Šioms dirigento savybėms pritaria ir Lietuvos chorų sąjungos prezidentė Rasa Gelgotienė (2011) teigdamas, kad dauguma dirigentų dirba iš pašaukimo – jie turi labai didelį norą diriguoti, jiems yra reikalingas puikus išsilavinimas (ir bendrinis, ir muzikinis), profesiniai gebėjimai (organizatoriaus talentas, lyderio savybės, profesionalumas, menininko talentas ir puikus bendravimo įgūdžiai). Juk choro vadovo asmenybė, jo muzikiniai prioritetai, charakterio nulemtas darbo stilius yra viena iš pagrindinių priežasčių, kuri sutraukia į chorą dainuojančius žmones.

Beveik visuose choruose žmonės dainuoja be atlyginimo, tad vienas iš uždavinių, kuris tenka dirigentui – choristų pasitikėjimas jo lyderystės kompetencija, profesionalumu ir motyvacijos išlaikymu. Pabandykite įsivaizduoti darbdavį, kuris nemoka atlyginimo savo darbuotojams už padirbtą darbą, kiek jie ilgai dirbtų?

Kalbėdami apie dirigento psichines savybes, svarbiausia jų galime įvardinti dėmesingumą. „Muzikanto dėmesingumas – tai specifinė psichikos sritis“ (I. A. Musinas, 2007, p.81). Lyginant dirigentą su kitais meno kolektyvo nariais, jo įvairiapusis dėmesingumas turi būti išugdytas labiausiai. Ypač didelis dėmesingumas turi būti skiriamas dirigento judesių tikslumui, naujai repetuojamų kūrinių partitūros įsisavinimui, nepriekaištingam kūrinio sudėtingų vietų atlikimui. Neveltui knygos skyrių „atmintinė pradedančiajam dirigentui“ knygos autorius užbaigia patarimu: „Dėmesys, dėmesys, dėmesys !!!“ (I. A. Musinas, 2007, p.228).

Dirigentas turėtų būti emociingas, kaip kūrinio „veidrodis“, transliuojantis atlikėjams muzikinio kūrinio charakterį. Visa tai, ką jaučia interpretuodamas kūrinį, dirigentas bando perteikti emociingais judesiais. Emocionalumo, energingumo, linksmumo svarbą taip pat akcentuoja choro „Ave Vita“ vadovas Kastytis Barisas teigdamas: „Tiesą sakant, aš visiškai neįsivaizduoju vienintelio dalyko – flegmatiško, ramaus būdo choro vadovo.“ (R. Gelgotienė, 2011, p.110).

Tęsiant choro vadovo asmeninių kompetencijų apžvalgą, svarbu nepamiršti jo charakterio savybių: veržlumo, kruopštumo (dirbant) ir svarbiausia - kantrybės kuriant savo gyvą „instrumentą“ – chorą. Valios ir kantrybės svarbą taip pat pabrėžia I. A. Musinas (2007) teigdamas, kad repeticijų metu dirigentas būna kaip režisierius – t. y. mokytojas, paskirstytojas (vadybininkas) ir organizatorius, visi šie vaidmenys susijungia į vieną visumą. Todėl, kad realizuotų savo meninius užmojus, pasiektų tikslingą ir išraiškingą atlikimą jam yra būtinos stiprios valios savybės. Dėl dažnai persipinančių kitų specialybių (pedagogo, patarėjo, muzikos režisieriaus, auklėtojo ir kt.) dirigentui neužtenka vien teorinių žinių, būtina turėti pašaukimą – talentą. Dažnai yra klaidingai manoma, kad kiekvienas, jei tik kažką supranta apie meną, gali mokyti. I. A. Musinas (2007) šį teiginį patvirtina: „Jeigu žinias gali įgyti kiekvienas, tai auklėti gali tik žmogus, kuris yra apdovanotas ypatingomis savybėmis. Ne kiekvienas talentingas atlikėjas, artistas, menininkas gali sėkmingai mokyti“. (I. A. Musinas, 2007, p.102).

Pereinant prie profesinių dirigento kompetencijų, būtina aptarti klausą ir ritmiką. Dirigentas, kad skirtų pavienius garsus nuo bendro kolektyvo ar grupės, turi turėti išsivysčiusią ne tik melodinę, bet ir harmoninę klausą. Taip pat būtina atskirti garso kokybės intonaciją ir jos santykį grupėje.

„Vien aštrios klausos turėjimas dar nėra puikaus dirigento ženklas.“ (I. A. Musinas, 2007, p.74). „Ritmo pajauta – savybė, kuri yra svarbi kiekvienam muzikantui. Vienareikšmiškai ritmo pajauta yra viena pagrindinių, muzikanto darbui reikalingų savybių, be jos muzikantas net neturi teisės galvoti apie dirigavimą.“ (I. A. Musinas, 2007, p.74). Ši savybė dirigentui svarbi, ne tik vertinant muzikantų atlikimą, bet ir diriguojant (ypač sudėtingesnėse kūrinio vietose), siekiant padėti, kad visos ritminės grupės skambėtų preciziškai tiksliai. Tačiau pasitaiko ir tokių atvejų, kai dirigentas, siekdamas savo dirigavimu labiau išreikšti muzikinės minties frazavimą ir dinamiką arba tiesiog nemokėdamas tam tikros kūrinio vietos, savo neritmišku dirigavimu daro neigiamą poveikį muzikantų ritmo pajautai ir atlikimui.

Muzikines žinios ir jų taikymas dirigento meninėje veikloje yra ypač svarbios. „Dirigentas (muzikantas) iš pagrindų turi žinoti savo kolektyvo atliekamą kūrinį. Į tai įeina teorinės žinios, kūrinio formos, struktūros supratimas, jų vystymas, o taip pat stiliaus supratimas, atlikimo tradicijų žinojimas.“ (I. A. Musinas, 2007, p.74). Teorinių žinių svarba yra milžiniška ne tik ruošiantis namuose, bet ir repeticijose. Dirigentas turi žinoti savo kolektyvo vokales ar grojimo galimybes, įvertinti jų pajėgumą atlikti planuojamus kūrinius. Visa tai padės organizuoti repeticijų planą, atkreipti dėmesį į kitas subtilybes – akustines sąlygas būsimo pasirodymo vietoje, numatyti kūrinio meninę interpretaciją.

Žinių svarbą ir priklausomybę interpretacijos atlikimui puikiai atskleidžia Jeronimas Kačinskas, kuris teigia, kad: „dirigavimas reikalauja didžiausio muzikinio išsilavinimo, o taip pat gyvos orientacijos ir gilaus estetinio skonio. Dirigentas yra atliekamo kūrinio garsų kondensatorius. Jis turi pajusti kūrinio charakterį, stilių ir, kad sudarytų gyvą meninę kūrinio interpretaciją, tinkamai išnaudoti dinamikos, ritmo ir garsų tembro priemones. Interpretacijos kokybė daugiausia priklauso nuo dirigento muzikinės erudicijos ir muzikinės vaizduotės, o jos įgyvendinimas — nuo dirigento sugebėjimų ją išreikšti judesiais.“ (J. Kačinskas, 1932, p.55).

Kai dirigentas jau yra susikūręs savo muzikinio kūrinio atlikimo idėją – interpretaciją, dažniausiai jis jau diriguoja mintinai. „Išsivysčiusi muzikinė atmintis – svarbi ir vertinama savybė kiekvieno muzikanto – atlikėjo.“ (I. A. Musinas, 2007, p.95). Ši savybė kelia pasididžiavimą visam kolektyvui, kadangi kūrinio atlikimas, dėl dažniau užmezgamo akių kontakto tarp dirigento ir jo atlikėjų, tampa tobulesnis, tikslesnis ir laisvesnis. Tačiau, jei dirigentas nepasitiki savo atmintimi, jis gali diriguoti ir iš partitūros. Be to diriguoti mintinai ir (dainuoti ar groti) mintinai – ne viena ir tas pats. Dirigentui diriguojant mintinai ir pamiršus muzikinį fragmentą, kolektyvas savo atlikimu tai

gali „padiktuoti“ ir priminti dirigentui. Tačiau ne visada tai baigiasi taip paprastai. Jei dirigentas pamiršta sudėtingesnes ritmo atlikimo vietas, tokia situacija gali privesti net iki didžiulės nesėkmės – kūrinio „sugriuvimo“, muzikinių grupių „prasiskyrimo“, sustojimo. Todėl prieš kiekvieną koncertą reikia gerai apgalvoti, atsižvelgti į prieš tai buvusias repeticijas ir tik tuomet rinktis patį įtaigiausią koncertinio atlikimo variantą.

Apibendrinant galima teigti, kad dirigento darbo specifika remiasi asmeninėmis kompetencijomis: charakterio savybės, lyderystė, emocijos, kūrybiškumas ir kt. ir įgytomis profesinėmis kompetencijomis: dirigavimo technika, muzikinis mąstymas, klausa, balsas, vokalinis ugdymas ir kt. Dirigentas turi žinoti meno kolektyvo vokales ar grojimo galimybes, įvertinti jų pajėgumą sudarant repertuarą. Ypač svarbi dirigento darbe yra neverbalinė komunikacija.

2.3. Streso pasireiškimas ir jo (su)valdymo būdai

Jaunimo ir suaugusiųjų chorai skiriasi savo mąstysena, muzikinių kūrinių suvokimu, jų atlikimo galimybėmis. Koncertai, konkursai, dalyvavimas festivaliuose dažnai choristams sukelia stresą. Noras nesuklysti, geriau pasirodyti, laimėti prizinę vietą užtikrina teigimą savivertę, tačiau didiną vidinę žmogaus įtampą ir sukelia stresą.

Kadangi stresas pasireiškia daugumai kolektyvų, o ypač jaunimui, todėl svarbu išsiaiškinti, kas nutinka paaugliams ir jaunimui, kaip jie patys jaučiasi, kokie atsiranda išoriniai ir vidiniai požymiai?

Taigi, stresas gali atsiskleisti per įvairius požymius. J. Pikūnas (2005) susistemina šiuos požymius pasiremdamas Palmer S., Dryden W. W., Mills I., Cunningham J. B., Parson E. R. išskirtais pasireiškimo požymiais:

1) emociniai – baimė, pyktis, irzlumas, drovumas, nerimas, depresija, įtampa, susirūpinimas, negalėjimas pailsėti, entuziazmo praradimas;

2) kognityviniai – nedėmesingumas, išsiblaškytas, nelankstus problemų sprendimas, padidėjęs savikritiškumas, sulėtėjusi galvosena, neigiamos mintys;

3) psichofiziologiniai – prakaitavimas, pagreitėjęs kvėpavimas, spaudimas ir skausmas krūtinės srityje, širdies permušimai (ritmo sutrikimai), padidėjęs kraujo spaudimas, galvos skausmai, silpnumas, nuovargis, pykinimas, apetito praradimas, nemiga, rankų ir kojų tirpimas, seksualinės

problemos, pakitimai virškinimo ir kvėpavimo sistemose, alergijos, savo paties ir aplinkos suvokimo nerealumo jausmas;

4) elgesio – neproduktyvus darbas, kai dirbant daugiau, padaroma mažiau; polinkis į alkoholizmą, kofeino, nikotino, medikamentų, tam tikro maisto vartojimą; kai kurių žmonių ir situacijų vengimas, intensyvi gestikuliacija arba sustingimas; stereotipiški judesiai, koordinacijos sutrikimas; drebulys, kalbėjimas pakeltu balsu arba amo netekimas.

Jauni choristai patiria stresą atlikdami kūrinius, kuriuose jiems ne viskas pavyksta išpildant dirigento viziją. Ypatingai dainininkas patiria stresą, kai kolektyvo vadovas paprašo choristo padainuoti solo savo partiją prieš visą chorą. Įsivaizduokime tokią situaciją, kurioje choristas, prasidėjus balso mutacijai, yra paprašomas pademonstruoti dainą. Vaikystėje šiam moksleiviui dainavimas sekdavosi gerai ir jis jausdavosi drąsiai, kai mokytojas paprašydavo parodyti pavyzdį dainavimu. Pakitus balsui, jaunuolis drovisi dainuoti, kadangi jam sunku valdyti savo balsą. Vengdamas pašaipios aplinkinių reakcijos, kompleksuodamas jaunuolis tiesiog nenori dainuoti solo. Dėl šios priežasties jis pergyvena, mano, kad gali tapti atstumtu. Jaunimui, o ypač paaugliams labai svarbu užsitikrinti socialinį statusą mokykloje bendraklasių, artimųjų rate.

Kita situacija kyla, kai kolektyvo vadovas vertina jo narius. Jie gali būti vertinami neformaliai, vadovui susidarius tam tikrą nuomonę apie choristą bei vertinami mokant (Gage, 1994). Ugdytojo sudaroma nuomonė apie ugdytinius lygiai taip pat gali sukelti jiems stresą ir nepatogumus, ypač, jei pedagogas tai daro pakeltu tonu, supykęs ant jaunuolio už prastai arba iš vis neatliktą užduotį. Mokinys mano, kad mokytojas ant jo „užsisėdo“. Jis jaučiasi prastesnis už savo bendraamžius, kolegas taip pat patiria nusivylimą, psichologinį smurtą ir nebenori eiti daugiau į šio mokytojo užsiėmimus, būrelius pamokas ar paskaitas.

Dar viena problema, kuri kelia stresą apskritai ugdymo įstaigose, tai, kad mokytojų dėmesio centre ne individas, o jo „informacinis bankas“, žinojimo ir mokėjimo pažymiai. Mokytojui prioritetu tampa ne pedagoginis, bet dalykinis vaiko parengimas. Mokytojas turėtų labiau skirti dėmesį mokinių asmenybės ugdymui (Rinkevičius, 2002).

Derėtų nepamiršti, kad jaunimo chore esantys paaugliai dažnai mokyklose, greta papildomos veiklos būrelių, pamokų ir net egzaminų, turi ir koncertinės veiklos. Būtent šioje veikloje dažnai patiriamas jaudulys, prieš, per pasirodymus, ar net scenos baimė.

Anot R. Kirliauskienės (2005), viešas pasirodymas scenoje prieš žiūrovus yra labiausiai paplitusi socialinio nerimo forma, kuri veikia daugelį žmonių. Ne išimtis ir choristai, kurie aktyviai

dalyvauja koncertiniuose renginiuose, atlieka pasirodymus. A. Piličiauskas (1987) taip pat teigia, kad beveik visi atlikėjai prieš išeinant į sceną ir koncerto metu patiria jaudulį ir tai yra natūrali organizmo būseną.

R. Behnke (pgl. Piličiauskas, 1987) nustatė, kad pats didžiausiais nerimo laipsnis ir aktyviausia širdies veikla yra tuomet, kai oratorius rengiasi kalbėti. Jis taip pat teigė, kad nemažesnis nerimas atsiranda, kai pranešama informacija apie numatomą kalbą. R. Kirliauskienė (2005), pasiremdama J. Nagel teigia, kad „scenos baimė“ yra neteisingai vartojamas terminas, nes atlikėjai einantys į sceną nebijo medinės pakilos ar užuolaidų, o jaudinasi dėl to, kas gali atsitikti toje scenoje muzikuojant prieš auditoriją. Atlikėjai bijo pasirodymo metu suklysti, išgauti nereikalingų garsų sumaišyti arba pamiršti dainuojamą tekstą (jei kūrinys yra atliekamas mintinai) ir t.t.

Norėdami sumažinti sceninį nerimą, pedagogai, kolektyvų vadovai dažniausiai pataria „nesijaudink“, „viskas gerai, tu programą išmokai“ ar pan. Dažniausiai atlikėjams tai reikiamo efekto neatneša, o atvirkščiai, jie pradeda suvokti, jog pats vadovas jaudinasi.

Norint kiek įmanoma labiau sumažinti šį nerimą, reikėtų nepamiršti tinkamai pasirengti išėjimui į sceną. Į šį pasirengimą įeina repeticijų lankymas, savarankiškas užduočių atlikimas namuose, tinkamas nusiteikimas scenoje ir t.t. R. Kirliauskienė (2005) tvirtina, jog sceninę baimę veiksmingiausiai sumažina pasirengimas, kuris turi įtakos, sceninei atlikėjo būsenai suteikdamas pasitikėjimo.

Taip pat labai didelę įtaką turi atlikėjo muzikiniai gabumai (jie yra įgimti, bet ir toliau tobulinami muzikos pamokose, paskaitose, repeticijų metu, laisvu laiku.); asmenybės savybės (charakterio bruožai, jo užsibrėžti tikslai); supanti aplinka.

A. Piličiausko (1987) teigimu, metodinėse rekomendacijose sceniniam nerimui įveikti randame tokių patarimų:

1. Pedagogo pašaliniai klausimai moksleiviui, bandant jį nukreipti nuo įtampą keliančių minčių apie pasirodymą, pvz. „Ką šiandien valgei?“ ir t.t. Tačiau šie klausimai neleidžia susikaupti ir atitolina nuo meno. Bent taip galima išvengti traumuojančių streso pasekmių, sukeliančių nepilnavertiškumo jausmą.

2. Atlikėjas, prieš eidamas į sceną, turi pasitelkti emocinę ir loginę atmintį, prisiminti kūrinio meninį vaizdinį (t. y. loginė meninių išgyvenimų visuma) ir negalvoti apie sunkiasias kūrinio vietas, palikti jas motorinei atminčiai. Tuo tarpu prisiminti ir net sukelti sau kūrinio emocinę būseną ir ją pergyventi, tai būtų tinkamiausia rekomendacija siekiant geriausio muzikinio atlikimo.

„Taigi, emociingas, loginis muzikos pažinimas, dėmesys jos suvokimui ne tik šalina baimės jausmą, bet ir priartina atlikėją prie muzikos fenomeno“ (Piličiauskas, 1987, p. 51).

Streso stiprumas taip pat priklauso ir nuo atlikėjų patirties, tai yra pasirodymų skaičiaus. Kuo dažniau koncertuojama, tuo daugiau patirties įgyja choristai. Jie gali, analizuodami savo savijautą koncerto metu ir prieš koncertus, naudoti įvairius atsipalaidavimo pratimus ir ieškoti būdų, kaip sumažinti jaudulį. Taip pat ir muzikos pedagogai sugalvoja įvairių būdų, kaip sumažinti baimę prieš auditoriją. Vieni vadovai specialiai prašo renginių organizatorių laisvų patalpų prieš pasirodymus, kad choristams nereikėtų klausytis kitų atlikėjų ir iš karto po jų eiti patiems į sceną iš žiūrovo pozicijos, nespėjus susikaupti. „Chorų pasirodymo metu S. Michelsonas visada leidžia atlikėjams turėti natas su savimi – tai jiems suteikia tarsi apsaugos antklodę: nors jie tuo nesinaudoja, tai sumažina nervingumą“ (Kirliauskienė, 2005, p. 33).

Šio darbo autorius išvardina metodinius klausimus ir pateikia patarimus kolektyvų vadovams, pedagogams kaip (su)valdyti stresą, bet ar to užtenka, kad jis būtų įveiktas ar bent nuslopintas? Darbo autorius mano, jog norint (su)valdyti stresą, visų pirmausia jo įveikimo būdų turėtų ieškoti pats choristas, kuris jį ir patiria, nes tik jis gali individualiai patikrinti atskirai taikomų metodų efektyvumą.

Dauguma medikų sutiko su D.G. Myerso (2000) teiginiu, kad streso, kaip natūralaus gyvenimo reiškinių, išvengti neįmanoma. Tuomet kyla klausimas, kaip kovoti su stresu, jį suvaldyti ir išsivaduoti iš ilgalaikio streso?

Mūsų visuomenėje yra paplitę tradiciniai metodai, padedantys įveikti nerimą:

- malda,
- meditacija,
- masažas,
- raumenų atpalaidavimas

Patiriant stresorius, padidėja ir streso įveikimo būdų skaičius. Juos galime suskirstyti į žalingus ir į nežalingus.

Žalingais streso įveikimo būdais laikomi narkotikai, alkoholis, netinkami vaistai, rūkymas ir pan. Vaistai taip pat yra priskiriami prie žalingo būdo dėl galimai neteisingo jų vartojimo. Pasaulyje yra žmonių, kurie retai kada patiria stresą ir staiga, jiems patyrūs labai didelį ir sunkų stresą, yra reikalingi medikamentai. Pasak psichiatrės R. Mizarienės, „yra žmonių, kuriems vaistus skirti nėra reikalo arba jie netinka, pavyzdžiui, dėl polinkio į priklausomybę. Tai labai individualu ir sudėtinga“

(vgl. Savickas, 2013, psl.1). Taigi, prieš pradėdant vartoti vaistus, psichiatrė pataria pasikonsultuoti su specialistais, kurie ir nuspręs, kam jie yra būtini, o kam kenksmingi.

Myers (2000) išskiria rekomenduojamus streso įveikimo būdus:

1. Sveikatos stiprinimas. Gera sveikata, pastovus mankštos atlikimas padeda puikiai jaustis. Mūsų fizinė sveikata yra glaudžiai susijusi su psichine sveikata. Kai nesirūpiname savo kūnu, staiga patiriame sveikatos sutrikimų, tuomet stresas kyla ne tik mums, bet ir mūsų šeimai. Tad siūloma užsiimti aktyvia fizine veikla, pavyzdžiui, aerobika, ilgalaikė mankšta (lėtas bėgimas), kurios dėka būtų gerinama širdies, plaučių veikla, taip pat mažinama depresija. Anderson ir Jose atliko mokslinį tyrimą su 15000 tarnautojų, kurie dirba kontrolinių duomenų korporacijoje ir išsiaiškino, jog tarnautojai, pastoviai užsiėminėjantys mankšta, 25 proc. mažiau laiko praleidžia ligoninėje. (Myers, 2000). Todėl choristams yra rekomenduojama laisvu laiku mankštintis, jog būtų lengviau statiškai stovėti repetacijų ar koncertų metu, išlaikyti taisyklingą dainavimo stovėseną.

2. Mityba. Sveikas ekologiškas maistas, jame esantys vitaminai gerina nervų ir imunines sistemas. Pastovaus valgymo laiko nustatymas ir tinkama sveika mityba stiprina organizmą ir suteikia energijos, taip pat silpnina nerimo pojūtį.

3. Socialinė parama. Santykiai šeimoje, vienas kito palaikymas labai svarbūs streso prevencijai. Kai staiga patiriame sunkumą, stresas kyla ne tik mums, bet ir mūsų artimiesiems, žmonėms, kuriems mes rūpime, šeimai. Jausmas, kad esi mėgstamas, jog tau pritaria ir padrąsina artimi draugai, šeima, stiprina tavo sveikatą, sukelia laimės jausmą. Panašų jausmą sukelia ne tik žmonės, o taip pat šunys, katės ir kiti meilūs naminiai gyvūneliai. Jie gali iš dalies numalšinti stresą (vgl. Myers, 2000).

4. Gebėjimas atsipalaiduoti (kvėpavimo pratimai, raumenų atpalaidavimas, joga, malda). Rekomenduojama skirti bent kelias minutes per dieną šioms veikloms. Jas atliekant, siūloma nusiteikti kiek įmanoma optimistiškiau, pozityviau ir galvoti apie gerus, teigiamus dalykus. Šventojoje Patarlių knygoje 17 skyriuje 22 eilutėje randame teiginį „Linksmas būdas yra geras vaistas, o prislėgta siela išsekina kūną“.

5. Sveikas poilsis (miegas, darbas su pertraukomis, bendravimas su draugais gryname ore). Kiekvienam žmogui svarbu tinkamai išsimiegoti, laiku gultis, nes sveikiausias miego valandos yra prieš vidurnaktį. Pertraukas reikia derinti su darbu. Šiais laikais, kai turime daug šiuolaikinių technologijų, jos mus blaško ir atima daug laiko. Reikia išmokti atsiriboti nuo jų, einant miegoti išjungti mobilųjį telefoną ir kitus jus blaškančius prietaisus arba palikti juos kitame kambaryje.

6. Savianalizė (savęs pažinimas, charakterio būdo įvertinimas, silpnybių priėmimas ir keitimas, gerųjų charakterio savybių puoselėjimas). Kiekvienas žmogus turi trūkumų, tad svarbu juos atrasti, kad įveiktumėme savo silpnybes. Optimizmas, dėkingumas, kantrybė, meilė tai išraiškos formos, kurios padeda darniai gyventi su aplinkiniais žmonėmis ir pačiu savimi.

7. Muzikos klausymasis sukelia emocijas, stimuliuoja pojūčius, žadina vaizduotę teikia psichoterapinį poveikį. Muzikos buvo klausomasi nuo pat senovės. Dar Pitagoras manė, kad muzikos garsai gali sumažinti baimę, pagerinti nuotaiką. Jeigu dar sukursime žodžius, kurie skamba kartu su muzika, tai bendrame rezultate galėsime suvienyti žmonių jausmus ir paskatinti juos veikti vienam tikslui. 1729 metais R. Browne išleido pirmąją mokslinę knygą, nagrinėjančią muzikos gydomąją galią. 1986 metais JAV išleidžiamos video juostos, kuriose pateikiama muzikos ir vaizdo sinchronizacija, galinti sukelti grožėjimąsi gamtos reiškiniams, lydima joje esančių garsų. Daugumai žmonių muzikos klausymasis yra reikšminga atsipalaidavimo priemonė ir kiekvienas žmogus turi skirtingą muzikinį skonį, tad muzikos kūrinius reikia pasirinkti individualiai. Darbo autorius rekomenduoja klausytis tokius kūrinius, kuriuos atliekate choro repeticijose, koncertuose. Tai gali padėti greičiau įsisavinti dainuojamą medžiagą, atrasti ir taisyti klaidas, tuo pačiu tai leis choristui jaustis komfortabiliau koncertų metu, kai kils prisiminimai, teigiamos emocijos.

8. Muzikavimas, grojimas muzikiniais instrumentais sukuria terapinį efektą. Atliekant muziką ansamblyje, išmokstama kontroliuoti savo emocijas, pagerėja socialiniai įgūdžiai, bendravimas su aplinkiniais.

Stresą mažinti galima ir choline veikla. Chorinis dainavimas teigiamai veikia ne tik choristų emocijas, dvasinį pasaulį, bet taip pat veikia ir fiziškai (manosveikata.lt, 2016). Europos Komisijos sveikatos ir vartotojų generalinio direktorato ES sveikatos portalas (manosveikata.lt, 2007-2016), pasiremdamas švedų profesoriaus Toreso Theorello moksliniais tyrimais, teigia, kad dainuodamas chore žmogus ne tik atsipalaiduoja, tampa laimingas, kupinas energijos, bet ir gerina sveikatą, stimuliuoja oksitoksinių skaičių kraujyje, kuris, anot Stokholmo universiteto profesoriaus, gerina mūsų organizme esančių ląstelių regeneraciją. V. Andriušis (2013) taip pat patvirtina choro teigiamą veiklą žmogaus organizmui, pasiremdamas Guterburgo universiteto tyrėjais, kurie atskleidė, jog dainuojant chore visų choristų širdies ritmas bei pulsas sinchronizuojasi. Buvo pastebėta, kad dainuojant kartu su choru, dalyvių širdies ritmas pagreitėdavo ir sulėtėdavo sinchroniškai, o ramus ir taisyklingas kvėpavimas dainuojant normalizuoja širdies ritmą ir gerina sveikatos būklę. Dėl tokio fizinio organizmų susiderinimo daroma prielaida, jog jei sergantis žmogus dainuoja apsuptas sveikai

besijaučiančių žmonių, toks dainavimas gali paveikti teigiamai jo sveikatą, kitaip tariant, dainavimas chore gali gydyti. E. Davis ir kt. (2016) pritaria teigdami, kad chorinis dainavimas veikia teigiamai ir mažina stresą. Jie remiasi mokslininkais iš Londono karališkojo muzikos koledžo, kurie moksliskai ištyrė atlikėjų ir kai kurių klausytojų širdies ritmą, ir seilių pavyzdžius prieš ir po klasikinės muzikos stiliaus koncerto. Tyrimo rezultatai parodė, kad seilėse, kurios buvo paimtos po koncerto, kortizolio ir kortizono (t. y. hormonai atsirandantys žmogaus organizme patiriant stresą) kiekis buvo ryškiai sumažėjęs.

Visi šie tyrimai, kurie įrodė chorinio dainavimo gydomąją (terapinę) naudą buvo atlikti remiantis tradiciniu choriniu dainavimu. Šiandien aktualijos yra kitokios, vietoj tradicinio dainavimo populiarėja ganėtinai naujas, inovatyvus virtualus choras, kuris neturi tiesioginio chorištų tarpusavio kontakto, o yra paremtas technologinėmis inovacijomis. Virtualiame chore dainavimas nėra paremtas fiziniu žmonių susibūrimu. Galimybės dainuoti yra prieinamos visiems, kas turi internetą, kompiuterį, ausines ir mikrofoną. Pastebime, kad jaunimas praktiškai neišsiskiria su prieš tai išvardintomis technologijomis ir mums tai jau tampa kasdieniška. Tam, kad įtrauktumėme ir sudomintumėme jauną žmogų dalyvauti chorinėje veikloje reikia atsižvelgti į jo interesų ir pomėgių spektrą ir tuo pasinaudoti sužadinant norą ir motyvaciją dainuoti chore. Šiandieninis jaunimas labai domisi šiuolaikinėmis technologijomis, drįstu teigti, kad net ir užvaldytas jų, tad vienas iš būdų pritraukti ir sudominti jaunuolius yra keisti tradicinę choro sampratą į labiau jaunimui patrauklią. Tokiu tikslu vyksta ieškojimai, kurių dėka gimsta naujos idėjos.

Kalbėdami apie chorinę muziką ir technologijas dažnai pagalvojame apie tiesiog dainuojantį įprastą chorą ir naujoviškus pritariančius instrumentus, kurie suteikia inovacijų. Bet šį kartą aptarsime, kaip pats choras gali tapti naujoviškas ir pasikeisti.

Daugumai žmonių noras dainuoti chore kyla dėl bendravimo ir bendrumo jausmo, kurį išgyvename kartu atlikdami meninius kūrinius. Šiandieninė patirtis – pandemijos COVID – 19 išgyvenimas verčia permąstyti chorinės veiklos galimybes ir ieškoti jų inovacijų. Karantino metu būtina laikytis vyriausybės nustatytų taisyklių, rekomendacijų, todėl grupinė veikla yra stabdoma. Dėl karantino atsiranda socialinė atskirtis, kadangi visi turime saviizoliuotis. Dėl šios priežasties atsiranda atsiskyrimas nuo kolektyvo, nors choristas to ir nenori. Kolektyvų vadovams tenka ieškoti būdų kaip chorinė veikla galėtų nenutrūkti ir vykti toliau nepatirdama atskirties nuostolių.

Šią problemą pirmas išspręsti bandė amerikiečių chorinės muzikos kompozitorius ir dirigentas Erikas Vitakeris (Eric Whitacre), virtualaus choro pradininkas.

Virtualus choras sąvokos paaiškinimą galime rasti lietuvių virtualaus choro internetiniame puslapyje (www.virtualuschoras.lt, 2018) – tai geografiškai išsibarsčiusių po visą pasaulį dainininkų kolektyvas, atliekantis chorinį kūrinį. Atskiros balsų partijos yra atliekamos ir įrašomos filmuojant save. Vėliau jos yra sujungiamos į vieną bendrą chorą kompiuterinėmis programomis jos yra suvedamos į vieną garso takelį ir sukuriamas vaizdo klipas.

Šis kompozitorius atliko 5 virtualaus choro projektus (ericwhitacre.com, 2020).

Kompozitorius taip pat pirmą kartą atvyko ir į Lietuvą. 2016-12-11 ir 12 dienomis koncertavo Vilniuje su mišriu choru „Bel Canto“. Koncertai buvo ypatingi tuo, jog kompozitorius į chorinę muziką įtraukė ir žiūrovus, kuomet prieš koncertus jų buvo paprašyta į išmaniuosius telefonus instaliuoti specialią programėlę, kuri koncertų metu tapo muzikos instrumentu, atliekant kūrinį „Deep Field“ skirtą mišriam chorui, orkestrui ir išmaniajam telefonui.

Kurdamas penktąjį virtualaus choro projektą E. Vitakeris bendradarbiavo su: „59 productions“ ir „space telescope science institute“, ir sukūrė filmo – muzikos patirtį, kuriame apjungiamas orkestro, virtualaus choro muzika su naujausiomis kosmoso teleskopo „the Hubble Telescope’s Deep Field image“ nuotraukomis ir kitomis vizualizacijomis.

Virtualaus choro projektas yra įgyvendinamas ir Lietuvoje. Šio projekto organizatorė Ingrida Alonderė (virtualuschoras.lt, 2018) teigia, kad projektas „Virtualus choras. LIETUVA“ yra pirmas tokio pobūdžio ir masto projektas, kuris apjungia chorinį meną ir šiuolaikines technologines galimybes. Lietuvoje šis projektas yra išskirtinis dėl šių bruožų – kitoks, naujoviškas choras, apjungiantis visus socialinius sluoksnius, kur amžiaus cenzas yra neribojamas, o tuo pačiu išlaikantis tautiškumo dvasią ir populiarinantis chorinę sklaidą mūsų šalyje. I. Alonderė pripažįsta, kad įkvėpimo sukurti šį projektą Lietuvoje ji pasisėmė iš Amerikiečio Eriko Vitakerio, kurio projektai sulaukė didžiulės sėkmės ir viso pasaulio chorvedžių, choro dainininkų bei atlikėjų dėmesio. Tik jos projektas skiriasi nuo prieš tai atliktų amerikiečio tuo, jog mergina nori suburti viso pasaulio lietuvius atlikti Juozo Gudavičiaus kūrinį „Kur giria žaliuoja“. Dienraštyje (draugas.org, 2016) projekto organizatorė teigia, kad ieškota kūrinio, kuris būtų lėtas ir labai gerai žinomas. Šis kūrinys jai tarsi antroji Tautinė giesmė, skambėjusi ne vienoje dainų šventėje. Be to, tai jaudinantis emocionalus kūrinys pažįstamas paties įvairiausio amžiaus choristams.

Šio projekto dalyviai – 100 dainininkų. Jauniausiam 11, o vyriausiam 81 metai. 94 choristai iš Lietuvos, daugiausia iš Vilniaus, Kauno, Šakių ir Klaipėdos ir vienas ispanas. Bet smagiausia, kad net 5 dainininkai buvo iš JAV: Linas Polikaitis iš Los Andželo, Romualdas Zableckas, Laisvidas ir Ilona Kisieliai iš Kolorado ir Irena Nakienė-Valys iš Niujorko.

Projekto premjera įvyko 2016 m. birželio 17 dienos naktį Kaune Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje. Po šio projekto Ingrida Alonderė ateityje tikėjosi, kad antrame jos projekte bus daugiau dalyvių iš įvairių pasaulio šalių ne tik JAV, bet ir Pietų Amerikos, Australijos, ir kitų pasaulio šalių gyvenančių lietuvių, kurie dainuos ir siųs savo vaizdo įrašus, kad susiburtų į antrąjį virtualų chorą.

2018 metų rugsėjo 3 dieną sulaukėme ir antro virtualaus choro projekto Lietuvoje. Šiam projektui buvo numatyta sukurti du nacionalinius virtualius kūrinius: „Tautišką giesmę“ ir naują, specialiai virtualaus choro projektui skirtą kūrinį „Sanctus“ (Vaclavo Augustino). Premjera įvyko Vilniuje, Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje. „Tautišką giesmę“ atliko 164 dainininkai, dirigavo Modestas Pitrenas, o „Sanctus“, kurį dirigavo pats kompozitorius atliko 79 virtualaus choro entuziastai. Projekto pasisekimą lėmė ne tik Lietuvos kultūros tarybos ir Lietuvos Respublikos kultūros ministerijos parama, bet ir didėjantis dalyvavusių choristų skaičius.

2020 metais pasaulį ištikus COVID – 19 krizei, buvo paskelbtas karantinas, kurio metu visuomenei tenka dirbti kompiuterinių technologijų pagalba. Laikantis visuotinės karantino saviizoliacijos, chorams tenka didžiulis iššūkis likti namie ir dirbti nuotoliniu būdu. Ingridos Alonderės, Lino Balandžio ir kompozitoriaus Gintauto Venislovo iniciatyva Lietuvoje startavo trečiasis virtualaus choro projektas „Vakar ir visados“. Šiame projekte dalyvavo 16 Lietuvos kolektyvų: Šiaulių valstybinis choras „Polifonija“, Kauno J. Gruodžio k-jos mišrus choras, LMTA mišrus choras, Radviliškio VMM vaikų choras, Berniukų ir jaunuolių choras „Ažuoliukas“, LKA vyrų choras „Kariūnas“, Policijos departamento prie VRM moterų ansamblis, ansambliai „Draugiški projektai“, „B2“, Elektrėnų KC vokalinis moterų ansamblis „Eldija“ ir kt. Iš viso dalyvavo 152 dalyviai. Džiugu, kad šiame projekte dalyvavo įvairaus amžiaus ir profesijų choristai, tame tarpe ir šio darbo autorius. Kūrinio idėja – troškimas grįžti į vakar dieną. 2020-04-17 dieną išvydome net tris šio projekto premjeras per LRT televiziją. Linas Balandis taip pat pastebėjo, kad šio projekto tekstas yra labai aktualus susiklosčiusiai situacijai „vakar, o ne šiandien, ir visados. Tikėkimės, kad ne už ilgo grįšime į „vakar“ būseną ir turėsime vėl gerą laiką sykiu“ (www.virtualuschoras.lt, 2020).

Virtualus choras ir kitos chorų transformacijos yra orientuotos plačiai publikai, bet negalima pamiršti, kad jaunimas turi didžiulį pranašumą dalyvaujant tokiuose projektuose. Juose susipažįstama su kitais chordinės muzikos entuziastais, jauni žmonės greičiau ir operatyviau mokosi dirbti su kompiuterinėmis programomis. Motyvuotas jaunimas chordinėje veikloje patiria mažiau neigiamų išgyvenimų, mažiau streso. Pagal savo muzikinius gebėjimus, laiko užimtumą, partijų išmokimo greitį, choristas gali dalyvauti virtualiame chore, kuriame kiekvienas gali pasirinkti sau patogų repeticijų, dainavimo įrašų išsiuntimo laiką.

Apibendrinant galima teigti, kad jaunimo chore kylantis stresas atpažįstamas per dalyvių emocijas, elgesį, pasitaikančius psichofiziologinius reiškinius. Įtaką choristams daro vadovo vertinimas, asmeninės savybės, patirtis, dalyvavimas koncertinėje veikloje. Tradiciniai metodai, padedantys įveikti nerimą, yra malda, meditacija, masažas, raumenų atpalaidavimas. Streso įveikimo būdai gali būti žalingi: vaistai, alkoholis, rūkymas ir kt. ir rekomenduojami: sportas, poilsis, miegas, subalansuota mityba ir kt. Skirtingose situacijose patiriamas stresas ir įvairūs jo (su)valdymo būdai gali daryti žmogui nevienodą poveikį. Choristams rekomenduojama išbandyti kuo daugiau nežalingai žmogų veikiančių streso įveikimo būdų. Kaip vieną jaunimo streso suvaldymo būdą, galima paminėti technologines inovacijas, virtualaus choro veiklos atsiradimą.

3. CHORISTŲ IR DIRIGENTŲ POŽIŪRIO Į STRESĄ IR JO ĮVEIKĄ CHORINĖJE VEIKLOJE TYRIMAS

3.1. Tyrimo metodologijos pagrindimas, organizavimas ir eiga

Tyrimo tikslas – išanalizuoti jaunimo patiriamą stresą ir jo (su)valdymo būdus chorinėje veikloje. Tyrimo tikslui pasiekti buvo pasirinktas trianguliacijos metodas t. y. kiekybinio – anketos, ir kokybinio – pusiau struktūrizuoto interviu tyrimo metodai. Jais siekta išsiaiškinti bendrą chorių ir giluminį dirigentų požiūrį į streso pasireiškimą ir jo valdymo būdus jaunimo chore.

Tyrimo chorių anketinė apklausa ir dirigentų interviu buvo atlikti remiantis pagrindiniais socialiniuose tyrimuose išskiriamais etikos principais: geranoriškumo, pagarbos, teisingumo, informacijos tikslumo, anketinėje apklausoje anonimiškumo ir kt. (Kardelis, 2002).

Kiekybiniai tyrimai pasižymi konkretumu, struktūruotumu ir yra labai parankūs tiriant iš mokslinės problemos kylančius klausimus, patikrinti teorijas. Taip pat svarbu nepamiršti, kad atliekant kiekybinį tyrimą yra žymiai lengviau matematiškai pristatyti gautus rezultatus, kurių tikslumą ir objektyvumą garantuoja anonimiškumas. Gautus rezultatus yra lengviau suskirstyti, išskoduoti, susisteminti. Taip lengviausiai galime apklausti didesnę skaičių chorių, išsiaiškinti jų psichologinę būseną chore bei nustatyti, kaip jie susitvarko su stresu. Anketoje pateikti standartizuoti klausimai, kad respondentai atsakydami nenukryptų nuo esminių tyrumui svarbių teiginių.

Anketa yra sudaryta iš 6 klausimų blokų. Pirmajame diagnostiniame bloke pateikti klausimai skirti išsiaiškinti respondentų demografinius duomenis, sužinoti jų muzikinį išsilavinimą, dainavimo patirtį. Antrajame bloke pateikti klausimai, kuriais buvo siekta išsiaiškinti chorių aktyvumą (dalyvavimo dažnumą repeticijose, koncertuose, festivaliuose bei konkursuose), patiriamą stresą chorinėje veikloje bei jį sukeliančias priežastis, po kai kuriais klausimais buvo prašoma argumentuoti savo atsakymų pasirinkimą. Trečiajame klausimų bloke buvo pateikti teiginiai, apibūdinantys situacijas, kuriose choristui galimai gali pasireikšti stresas ir buvo prašoma jas įvertinti. Ketvirtojo bloko klausimais buvo siekiama sužinoti fizinius požymius, pasireiškiančius patiriant stresą chorinėje veikloje. Penktojo ir šeštojo bloko

klausimais norima išsiaiškinti streso mažinimo būdus, naudojamus respondentų bei rekomenduojamus chorų vadovų.

Anketinėje apklausoje dalyvavo Šiaulių kultūros centro jaunimo kamerinio choro „Atžalynas“ ir Šiaulių Universiteto muzikos pedagogų mišraus choro „Studium“ dainininkai. Abu chorai turi aukštus įvertinimus – pirmo laipsnio diplomus. Anketos buvo dalijamos dviem būdais: patalpintos internetinėje svetainėje apklausa.lt bei pateikiamos popieriniu variantu. Iš viso buvo išdalinta keturiasdešimt popierinių anketų, sugrįžo trisdešimt. Dvidešimt anketų buvo užpildyta internetinėje svetainėje apklausa.lt. Anketos buvo pradėtos dalinti specialiai nuo 2017-04-23 dienos, kadangi dieną prieš tai 2017-04-22 abu chorai dalyvavo Lietuvos nacionalinio kultūros centro ir Lietuvos chorų sąjungos organizuojamo Lietuvos suaugusiųjų chorų konkurso pirmajame ture. Konkursas rengiamas periodiškai – likus vieneriems metams iki Lietuvos dainų šventės, tad šiuo konkursu buvo siekiama įvertinti chorų meninį lygį. Chorus vertino kompetentinga komisija: Dainius Puišys, Tomas Ambrozaitis, Danguolė Beinarytė, Kastytis Barisas, Nijolė Sinkevičiūtė, Algirdas Šumskis, Donatas Zakaras. Konkurso metu abiejų chorų vadovai ir dainininkai labai jaudinosi, siekė pasirodyti kiek galima geriau. Tad tikimybė, kad išgyveno stresą, kuris pasireiškė vienais ar kitais požymiais, buvo labai didelė. Todėl galima manyti, kad ši netolima patirtis respondentams leido tiksliau atsakyti į anketos klausimus.

Dauguma anketos klausimų – uždaro tipo. Respondentams reikėjo pasirinkti labiausiai tinkančius atsakymus iš pateiktų. Respondentų atsakymai buvo įvertinti balais: 3 – *sutinku*, 2 – *nesutinku*, 1 – *nežinau*.

Dalyvavusieji tyrime anketas pildė geranoriškai laisva valia. Respondentams buvo iš anksto pranešta, kad anketinė apklausa yra anoniminė, užtikrinanti jų konfidencialumą, taip pat, kur bus naudojami gauti atsakymai. Duomenys buvo apdoroti naudojant Microsoft Excel kompiuterinę programą.

Kokybinio tyrimo metu pusiau struktūrizuoti klausimai leido įvertinti tiriamųjų pasisakymus ir atlikti jų tarpusavio palyginimą ne tik su kokybinio tyrimo respondentais, bet ir su kiekybinio – anketinio tyrimo dalyviais.

Kokybinio tyrimo klausimai buvo sudaryti 2020m. kovo mėnesį, lietuvių, rusų ir anglų kalbomis. Respondentų pageidavimu šie klausimai buvo pateikti iš anksto keletą dienų iki interviu atlikimo. Siekiant tikslesnių ir išsamesnių atsakymų, pokalbio metu esant poreikiui buvo galima

užduoti papildomų klausimų. Kiekvienas dalyvis individualiai atsakinėjo į užduodamus interviu klausimus ir buvo raginamas laisvai reikšti savo požiūrį, mintis, ir patirtį.

Interviu su dirigentais vyko nuotoliniu būdu naudojant „Messenger“, „WhatsApp“ ir „Skype“ kompiuterines programas, taip pat ir diktofoną, siekiant kiek įmanoma mažesnio duomenų iškraipymo. 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 ir praktinės rekomendacijos.

Remiantis teorinėje dalyje nagrinėtais šaltiniais ir darbo autoriaus atlikto kiekybinio tyrimo (2017m.) gautais duomenų rezultatais, kokybinio tyrimo – interviu metu dirigentams buvo parengti 19 klausimų, kurie buvo suskirstyti į 5 kategorijas (žr. lentelę 1).

1 lentelė

Interviu klausimų skirstymas

Eil. Nr.	Klausimų blokas	Klausimo Nr.	Klausimai
1.	Demografinis	1 – 6	Lytis, amžius, išsilavinimas, įstaiga ir choras su kuriuo dirbate, dirigento darbo stažas, su kokio amžiaus choristais dirbate? kvalifikacinė kategorija.
2.	Galimai patiriamas streso priežastys chorinėje veikloje	7 – 8	Ar esate pastebėję chorisų streso pasireiškimą dainuojant chore? Jei taip, įvardykite kur? Jūsų manymu kokios priežastys tai lėmė?
3.	Choristo savybės lemiančios galimai patiriamą stresą	9 – 11	Įvardinkite kokios choristo savybės lemia galimai patiriamą stresą? Kaip psichologinis ir profesinis choristo pasiruošimas prieš koncertą gali lemti streso pasireiškimą? Ar choristas, jūsų manymu prieš koncertą neskyręs laiko savo poilsiui, turi didesnę tikimybę patirti stresą dainuojant?
4.	Dirigento savybės lemiančios galimai patiriamą chorisų stresą	12 – 15	Įvardinkite kokios dirigento savybės lemia galimai patiriamą chorisų stresą? Kaip tikrinote ir vertinate chorisų išmoktas partijas? Ar prašote padainuoti balsais grupėmis, po vieną? Kada? Kaip psichologinis ir profesinis dirigento pasiruošimas, prieš koncertą gali motyvuoti chorisus ir lemti streso (su)valdymą? Jūsų manymu, kaip dirigentas produktyviai turėtų paskirti paskutiniąsias minutes prieš koncertą?
5.	Veiksniai skatinantys streso (su)valdymą chorinėje veikloje	16 – 19	Ar atsižvelgiate į chorisų muzikinį ir emocinį stabilumą, vertindami jų pasiruošimą koncertinei veiklai? Ar koncerto vieta, salės prestižiškumas, galbūt konkursas lemia kūrinių pasirinkimą?

			Kaip motyvuojate choristus prieš ypatingai svarbius pasirodymus? Kokius streso (su)valdymo „receptus“ siūlytė savo choristams norintiems (su)valdyti stresą?
--	--	--	---

Šaltinis: sudaryta darbo autoriaus.

3.2. Tyrimo duomenų rezultatai ir jų analizė

3.2.1. Kiekybinio tyrimo duomenų analizė

Kiekybiniame tyrime dalyvavo 50 respondentų. Pirmaisiais klausimais buvo siekiama išsiaiškinti respondentų demografinius duomenis. Paaiškėjo, kad tyrime dalyvavo 20 vyriškos ir 30 moteriškos lyties atstovų. Iš jų 30 studentų dainuojančių Šiaulių Universiteto muzikos pedagogikos mišriame chore „Studium“, o likę 20 dainuoja Šiaulių kultūros centro mišriame jaunimo kameriniame chore „Atžalynas“. Taip pat viena studentė dainuoja abejuose minėtuose choruose, o „Atžalyno“ choristė taip pat dainuoja papildomai Šiaulių Sauliaus Sondeckio menų gimnazijos mišriame chore.

Abiejų chorų dainininkų bendras amžiaus vidurkis – 27 metai. Šis amžiaus vidurkis svarbus todėl, kad nemažai organizuojamų chorinės muzikos konkursų jaunimo chorų kategorijoje turi amžiaus cenzą ir yra leidžiamas tik tam tikras choristų procentas, kuris jį gali viršyti.

Taip pat svarbu nustatyti, kokį išsilavinimą yra įgiję respondentai. Išsilavinimas labai reikšmingas dalyvaujant chorinėje veikloje, skaitant muzikinį raštą, dalyvaujant koncertinėje veikloje, kurios patirtis turi reikšmės streso pasireiškimui. Išanalizavus duomenis, paaiškėjo, kad dauguma 24 apklaustieji yra baigę muzikos mokyklą, 13 žmonių baigė Konservatorijas, 3 žmonės turi aukštąjį muzikinį išsilavinimą ir 10 choristų, kurie chorinės patirties įgijo tik bendrojo lavinimo mokyklose.

Respondentų dainavimo stažas labai įvairus: nuo 3 mėnesių iki 36 metų, o bendras vidurkis – 11 metų („Studium“ chore – 7 metai, „Atžalyno“ – 15 metų). Dauguma choristų lanko 2–3 chorus. Keletas dainininkų yra dainavę net šešiuose choruose.

Atliekant tyrimą, siekta sužinoti, ar choristai tikrai aktyviai dalyvauja chorinėje veikloje. Todėl respondentų buvo prašoma atsakyti, kaip dažnai jie dalyvauja koncertuose, konkursuose

bei festivaliuose. Išskiriami būtent šie trys renginių tipai dėl to, kad jie skiriasi vieta, vertinimu, kelionėmis, repertuaru bei kitais subtiliais niuansais (žr. 2 lentelę).

2 lentelė

Respondentų dalyvavimas chorų renginiuose (N = 50)

Klausimai	Taip	Ne
Ar dažnai dalyvaujate koncertinėje veikloje?	41 (82%)	9 (18%)
Ar esate dalyvavę chorų konkursuose?	44 (88%)	6 (12%)
Ar esate dalyvavę chorų festivaliuose?	44 (88%)	6 (12%)

Apibendrinant galime teigti, kad dalyvavimas chorų renginiuose respondentams yra labai svarbus. Renginiai, kuriuose chorai būna vertinami, ne tik motyvuoja daug ir sunkiai dirbti, ruošiantis pasirodymams, bet ir suteikia nepamirštamų įspūdžių.

Tyrimo metu paaiškėjo, kad koncertinėje veikloje choristai vidutiniškai per pusmetį sudalyvauja 7 kartus. Tuo tarpu per visą savo gyvenimą apskritai konkursuose respondentams vidutiniškai sudalyvauti teko 6 kartus, o festivaliuose – 7.

Respondentų buvo paprašyta nurodyti, kokiuose festivaliuose jie yra dalyvavę. Dainų šventėse dalyvavo 39 apklaustieji. Iš jų – 25 choro „Studium“ studentai, o 14 – „Atžalyno“ choristai. „Gaudeamus“ studentų festivalyje yra buvę 19 apklaustųjų (12 – „Studium“, 7 – „Atžalyno“). Šiaulių miesto valstybinio choro „Polifonija“ organizuojamame festivalyje „Resurrexit“ dalyvavo tik 8 respondentai (5 – „Atžalyno“, 3 – „Studium“). Šiaulių miesto chorinės muzikos festivalyje „Šiauliai cantat“ iš viso yra dalyvavę 23 choristai (15 – „Atžalyno“ ir 8 „Studium“). Paprašius pažymėti kitus festivalius, kuriuose yra dalyvavę respondentai, 9 respondentai nurodė „Šiaurės ir Baltijos šalių chorų festivalis“ vykęs Latvijoje 2014 metais, kuriame dalyvavo 5 „Atžalyno“ ir 1 „Studium“ dainininkai. Likusius festivalius nurodė tik „Studium“ choristai, kurie dalyvavo „Aukštųjų mokyklų chorų festivalyje“, „Žiemos šviesa“, 1 respondentas paminėjo konkursą „Chorų karai“.

Apžvelgus gautus duomenis, galima teigti, kad „Dainų šventės“, „Gaudeamus“ festivaliuose aktyviau dalyvauja studentija, o atžalyniečiai aktyviau dalyvauja Šiaulių miesto organizuojamuose festivaliuose „Resurrexit“, „Šiauliai cantat“ bei užsienyje organizuojamuose chorinės muzikos festivaliuose. Taip pat pastebėta, kad aktyviausiai choristai yra dalyvavę „Dainų švenčių“ festivaliuose (net 39 respondentai pažymėjo šį festivalį). Dainų šventės yra

populiarios dėl savo unikalumo, suburiant daugybę Lietuvos chorų, taip pat įtaką daro šio festivalio tradicijos repertuaras, unikalumas.

Tyrimo metu buvo siekta išsiaiškinti, kaip dažnai yra lankomos choro repeticijos, kurios labai svarbios, norint sumažinti patiriamą stresą. Jose išmokstamas repertuaras, bendraujama su choristais ir vadovu, tobulinamas muzikos atlikimas, džiaugiamasi muzikos ir sielų bendryste. 28 (56 proc.) respondentai, iš kurių 17 (56,7 proc.) „Studium“ ir 11 (55 proc.) „Atžalyno“ choristai, pažymėjo, kad repeticijose dalyvauja labai dažnai, per mėnesį praleisdami ne daugiau kaip vieną repeticiją. 17 (34 proc.) apklaustųjų, iš kurių 10 (33,3 proc.) „Studium“ ir 7 (35 proc.) „Atžalyno“ choristai, pažymėjo, kad repeticijas lanko dažnai, t.y. per mėnesį praleisdami nuo 2 iki 3 repeticijų. Tik 5 (10 proc.) choro dainininkai, iš kurių 3 (10 proc.) „Studium“ ir 2 (10 proc.) „Atžalyno“ choristai, pažymėjo, kad repeticijas lanko retai (per mėnesį praleidžia 3 ir daugiau repeticijų). Apibendrinant galime teigti, kad chorų repeticijas respondentai lanko puikiai, o tai rodo, kad dainavimas chore – reikšminga respondentų gyvenimo dalis.

Svarbiausias tyrimo klausimas – „ar dalyvavimas chordinėje veikloje kelia stresą?“. Išanalizavus gautus duomenis paaiškėjo, kad dainuodami chore stresą patiria 3 (15 proc.) „Atžalyno“ ir 14 (46,7 proc.) „Studium“ choristų. Tai sudaro 34 proc. tyrime dalyvavusių respondentų. Streso chore nepatiria 17 (85 proc.) „Atžalyno“ ir 16 (53,3 proc.) „Studium“ choristų. Apibendrinus, vidutiniškai 17 (34 proc.) respondentų teigė, kad patiria ir 33 (66 proc.) teigė, kad nepatiria streso, dalyvaudami chordinėje veikloje. Tai, kad buvo pažymėtas teigiamas atsakymas, įtakos galėjo turėti tai, jog abu chorai prieš anketų pildymą 2017-04-22 dieną dalyvavo Lietuvos nacionalinio kultūros centro ir Lietuvos chorų sąjungos organizuojamo Lietuvos suaugusiųjų chorų konkurso pirmajame ture. „Studium“ choro dainininkų didesnį streso pajautimą galėjo lemti maža dalyvavimo konkursuose patirtis, kuri yra dvigubai mažesnė, palyginus su „Atžalyno“ choristais, aplamai dainavimo patirtis, ar net tiesiog, skirtinga gyvenimiška patirtis.

Siekiant išsiaiškinti, kodėl stresas buvo patiriamas chordinėje veikloje, buvo prašoma teigiamai atsakiusių choristų pažymėti, kas labiausiai kelia nerimą ir argumentuoti kodėl. Atsakymai pasiskirstė taip: koncertai sukelia stresą tik 4 (13,3 proc.) „Studium“ choristams. Tuo tarpu konkursuose stresą patiria 10 (33,3 proc.) „Studium“ ir 3 (15 proc.) „Atžalyno“ choristų. Dalyvavimas festivaliuose dainininkams streso visai nesukelia.

Paprašius argumentuoti, kodėl pasirinko atitinkamą atsakymo variantą, „Studium“ choristai argumentavo taip: „*Jaučiu stresą, kai gaunu iš vadovo papeikimus dėl praleistų repeticijų, kurias praleidžiu dėl darbo ar kitos veiklos, didžiausias streso sukėlėjas – laiko trūkumas*“; „*Baimė suklysti*“; „*Atsakomybė kuo geriau pasirodyti, nes esame vertinami komisijos*“; „*Nes labai didelė atsakomybė*“; „*Todėl, kad yra jaudulys*“, „*Labai jaudinuosi būdamas ant scenos*“; „*Jaudulys prieš žiūrovus*“; „*Nes koncertuose būna didžiausia publika*“; „*Nes vertina komisija*“; „*Visada yra baimė, kad viskas gerai pavyktų*“; „*Konkursai, nes daug pasiruošimo, kiekvienas atsakingas už partijų atlikimą*“; „*Būna įtampa dėl neintonavimo ar šiaip klaidų*“; „*Nes daug papildomų repeticijų, kurių metu daug įtampos, nes daug darbo*“.

„Atžalyno“ choristai argumentavo taip: „*Nes norisi į sceną išnešti geriausią rezultatą, pasirodyti, kuo geriau*“; „*Didelė atsakomybė, daug repeticijų*“; „*Nes jaučiu atsakomybę, kad nepavesčiau choro, pergyvenu, kad viskas pavyktų*“.

Norint sužinoti, ar choristams stresą kelia tik dainavimas, respondentų buvo paklausta, ar jie, dalyvaudami chorinėje veikloje, tik dainuoja. Kad tik dainuoja atsakė 9 (30 proc.) „Studium“ choristai, o atsakymą, kad ne tik dainuoja pasirinko 21 (71 proc.) „Studium“ choristas. Tuo tarpu „Atžalyno“ net 18 (90 proc.) respondentų teigė, kad tik dainuoja ir tik 2 (10 proc.) dainininkai į šį klausimą atsakė neigiamai. Apibendrinus rezultatus paaiškėjo, kad 27 (54 proc.) respondentų chore tik dainuoja ir 23 (46 proc.) atsakovai teigė, kad susitelkia ne tik į dainavimą, jo kokybę, bet ir užsiima kitais darbais.

Iš anksto numčius, kad bus tokių choristų, kurie chore ne tik dainuoja, jų papildomai buvo paklausta, kokia veikla jie užsiima ir ar tai nekelia papildomo streso. 16 (53,3 proc.) respondentų iš „Studium“ choro parašė, kad dainuodami šoka, 10 (33,3 proc.) – vaikšto ir 9 (10 proc.) choro dainininkai groja pritariamaisiais instrumentais arba kūno perkusija. Tuo tarpu 1 (5 proc.) „Atžalyno“ choro dainininkas pažymėjo tik tai, kad vaikšto dainuojant ir viena (5 proc.) moksleivė, kad diriguoja.

Paklausus, ar tai sukelia papildomą stresą, tik 5 (16,7 proc.) „Studium“ choro nariai atsakė teigiamai, o didžioji dauguma 14 (46,7 proc.) respondentų (taip pat ir abu (10proc.) „Atžalyno“ dainininkai) pažymėjo, jog tai nesukelia streso, nes „*kai turiu daugiau užduočių nėra laiko, kada galvoti apie publiką ar kitas stresą keliančias mintis*“. 29 (58 proc.) respondentų į šį klausimą neatsakė, kadangi chorinėje veikloje jie visą dėmesį skiria dainavimui, jo kokybei.

Apžvelgus gautus duomenis, galima manyti, kad respondentai, kurie patiria stresą, greičiausiai yra papildomų darbų, pareigų choro veikloje turintys, už choro rezultatus labiau atsakingi dainininkai. Greičiausiai – tai jautresni, atsakingi, empatiški žmonės.

Chorų streso pasireiškimo situacijos ir jų analizė. Stresas chore gali pasireikšti įvairiai ir nevienodai, tad norint sužinoti, kokioje veikloje ir kiek choristų patiria stresą, anketoje buvo pateiktos tam tikros situacijos, kurias buvo prašoma įvertinti, pasirenkant vieną iš penkių atsakymo variantų: visiškai sutinku, sutinku, nežinau, nesutinku. Visos pateiktos situacijos buvo parinktos, remiantis ilgamete chorinio dainavimo patirtimi ir atsižvelgiant į dažniausias kylančio streso priežastis (žr. 3 lentelę).

3 lentelė

„Atžalyno“ choristų nuomonės apie streso pasireiškimo priežastis pasiskirstymas (N = 20)

Stresas man pasireiškia dainuojant..	Sutinku	Nežinau	Nesutinku
mintinai, kai tekstas ne visiškai išmoktas.	17 (85%)	1 (5%)	2 (10%)
naują kūrinį ir skaitant užrašytas natas	13 (65%)	1 (5%)	6 (30%)
vienam savo balso partiją chore, kai kiti šios partijos dainininkai nėra atvykę dėl ligos ar kitų priežasčių.	16 (80%)	2 (10%)	2 (10%)
solo partiją, užrašytą kūrinyje.	15 (75%)	3 (15%)	2 (10%)
savo balso partiją kartu su kitais choristais	3 (15%)	0 (0%)	17 (85%)
atskirų balsų partijų repeticijose.	6 (30%)	1 (5%)	13 (65%)
su visu choru repeticijoje.	0 (0%)	1 (5%)	19 (95%)
chore po ilgos pertraukos (atostogų, ligos ar kitų priežasčių).	8 (40%)	3 (15%)	9 (45%)
prieš tai gavus pastabą iš vadovo.	6 (30%)	5 (25%)	9 (45%)

Apibendrinant duomenis pastebėta, kad daugumai „Atžalyno“ choristų stresas chore kyla dėl muzikinio rašto skaitymo ar nevisiško kūriniių išmokimo. Taip pat choristams nėra malonu dainuoti solo partiją arba tiesiog dainuoti vieniems, kai kiti choristai neatvyksta į repeticiją dėl ligos ar kitų priežasčių. Tuo metu jiems baisiausia yra suklysti ir gauti asmeninę pastabą iš choro vadovo, kuri gali sukelti gėdos ir kaltės jausmą. Tačiau tuo pačiu pastebėta, kad chore yra geras psichologinis mikroklimatas, nes tik vienas trečdalis atsakiusiųjų, t. y. 6 choristai patiria stresą, gavę pastabą iš vadovo. Dauguma choristų (17) nesutinka, kad jiems pasireiškia stresas dainuojant savo balso partiją kartu su kitais, dainuojant visame chore nesutiko 19, atskirų balsų partijų repeticijose 13. Deja, chore dainuojantys žmonės panašiai pasiskirsto teigdami, kad patiria stresą grįžę į chorą po ilgos pertraukos, ligos ar kitų

priežasčių. Tai parodo chore esančio bendravimo, choristų požiūrio į partijų mokymąsi ir tarpusavio bendravimo svarbą (žr. 4 lentelę).

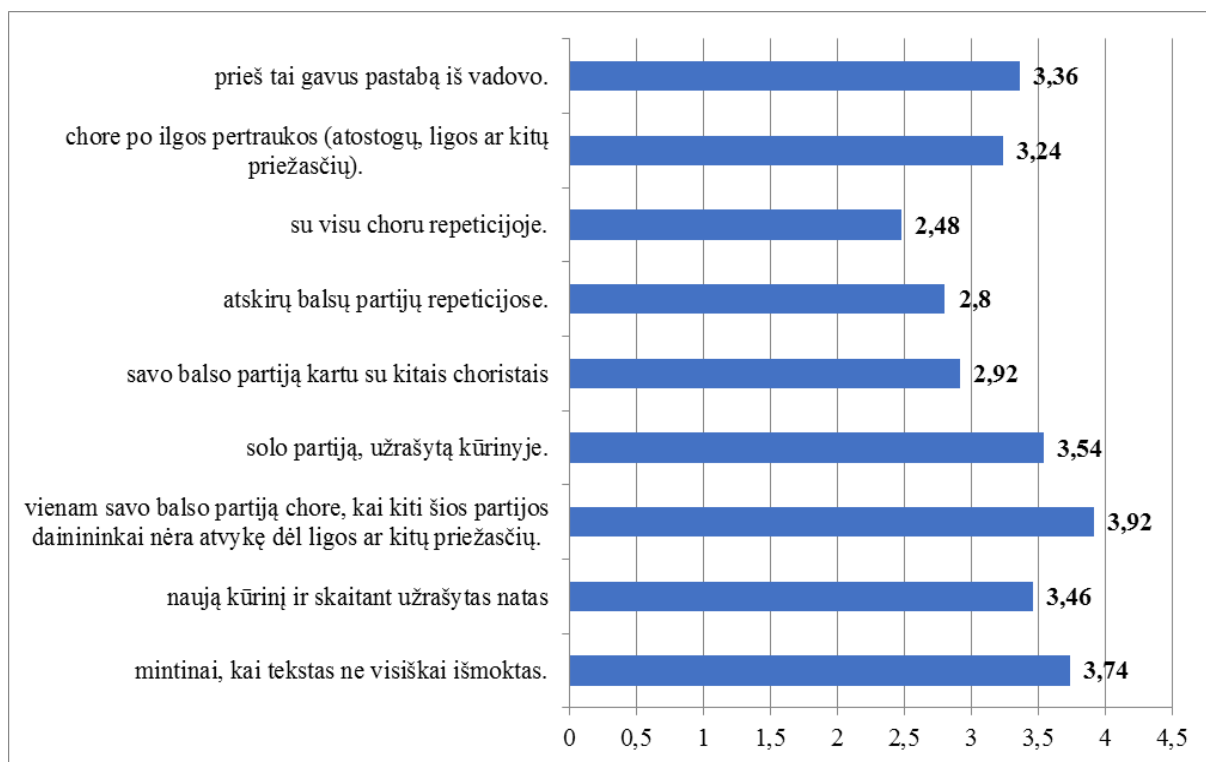
4 lentelė

„Studium“ choristų nuomonės apie streso pasireiškimo priežastis pasiskirstymas (N = 30)

Stresas man pasireiškia dainuojant..	Sutinku	Nežinau	Nesutinku
mintinai, kai tekstas ne visiškai išmoktas.	24 (80%)	3 (10%)	3 (10%)
naują kūrinį ir skaitant užrašytas natas	20 (39,9%)	5 (16,7%)	5 (16,6%)
vienam savo balso partiją chore, kai kiti šios partijos dainininkai nėra atvykę dėl ligos ar kitų priežasčių.	22 (77,3%)	4 (13,3%)	4 (13,3%)
solo partiją, užrašytą kūrinyje.	22 (73,3%)	8 (26,7%)	0 (0%)
savo balso partiją kartu su kitais choristais	9 (30%)	4 (13,3%)	17 (56,7%)
atskirų balsų partijų repeticijose.	6 (20%)	5 (16,7%)	19 (63,4%)
su visu choru repeticijoje.	2 (6,7%)	5 (16,7%)	23 (76,6%)
chore po ilgos pertraukos (atostogų, ligos ar kitų priežasčių).	17 (56,7%)	3 (10%)	10 (33,7%)
prieš tai gavus pastabą iš vadovo.	22 (73,3%)	2 (6,7%)	6 (20%)

Apžvelgus „Studium“ choristų atsakymus, pastebėta, kad daugumai choristų stresas chore taip pat kyla dėl muzikinio rašto skaitymo ar nevisiško kūrinų išmokimo, choristams nėra malonu dainuoti solo partiją arba tiesiog dainuoti vieniems, kai kiti choristai neatvyksta į repeticiją dėl ligos ar kitų priežasčių. Šiems teiginiams pritarė didesnis skaičius „Studium“ dainininkų nei „Atžalyno“. Taip pat pastebėta, kad studentai šiek tiek dažniau jaudinasi dainuodami net ir su visu choru. Labai svarbu pabrėžti tai, kad vadovo pastabos net 73,3 proc. muzikos pedagogo specialybės studentų sukelia stresą. Tai parodo choristų rimtą požiūrį į muziką, aktyvų reagavimą, tobulinant kūrinį, jų atlikimą, taisant klaidas ir dėl repeticijų praleidimo, ir dėl streso pasireiškimo, atvykus po ilgesnės pertraukos, taip pat daugiau studentų patiria stresą, nei „Atžalyno“ choristai.

Siekiant apibendrinti visų respondentų streso pasireiškimo priežastis, visus atsakymus susumavome pasitelkdami dimencijos vidurkio skaičiavimą penkiabalėje sistemoje: 5 – *visiškai sutinku*, 4– *sutinku*, 3– *nesutinku*, 2– *visiškai nesutinku*, 1 – *nežinau*. Nežinantiesiems, ką atsakyti arba neturintiems nuomonės pateiktu teiginiu, mažiausiai balų buvo skiriama todėl, kad šie atsakymai mažiausiai paveiktų pateikto teiginio vidurkį.



1 pav. Abiejų chorų dainininkų streso pasireiškimo priežasčių pasiskirstymo vidurkiai. (N=50)

Kaip ir buvo tikėtasi, respondentams labiausiai stresą kelia netikėtumo faktorius, kai jiems atėjus į chorą staiga pastebima, kad nėra kitų kolegų, dainuojančių tą pačią balsu partiją. Patogiausiai chore dainininkai jaučiasi tuomet, kai vyksta bendros visų balsų repeticijos. Taip yra greičiausiai dėl to, kad kiekvieną kūrinio partiją atlieka daugiau žmonių, galima dažniau atsikvėpti, „pasislėpti“, yra didesnė tikimybė, kad suklydus nesigirdės ir pan.

Streso keliamų fizinių ir psichologinių požymių choristams analizė. Nustatius, kad chordinėje veikloje stresas tikrai patiriamas, tyrimo metu buvo labai svarbu išsiaiškinti, kokiais išoriniais požymiais pasireiškia stresas, kokia choristų fizinė ir psichologinė savijauta, kaip pasikeičia jų bendravimas, ar patirdami nerimą, baimę žmonės užsiima kokia nors papildoma veikla tam, kad nuslopintų šiuos negatyvius, nepatogius požymius (žr. 5 lentelę).

5 lentelė

„Atžalyno“ choristų patirto streso psichologinių ir fizinių požymių vertinimas (N = 20)

Kai patiriu stresą chordinėje veikloje man...	Sutinku	Nežinau	Nesutinku
Padažnėja širdies ritmas.	15 (75%)	1 (5%)	4 (20%)
Pradedu trūkti oro.	6 (30%)	2 (10%)	12 (60%)
Džiūsta burna.	13 (65%)	2 (10%)	5 (25%)

Išsiskiria prakaito liaukos (delnuose, pėduose, pažastyse).	12 (60%)	2 (10%)	6 (30%)
Kyla įtampa kaklo, pečių srityje.	10 (50%)	1 (5%)	9 (45%)
Kyla įtampa visame kūne.	6 (30%)	5 (25%)	9 (45%)
Labai padidėja apetitas.	4 (20%)	2 (10%)	14 (70%)
Labai sumažėja apetitas.	5 (25%)	1 (5%)	14 (70%)
Susilpnėja balsas, jo garsumas lyginant su įprastai skambančiu.	8 (40%)	5 (25%)	7 (35%)
Dreba balsas.	7 (35%)	4 (20%)	9 (45%)
Atsiranda nemiga naktimis, galvojimas apie pasirodymus.	1 (5%)	4 (20%)	15 (75%)
Atrodo, kad tampa nervingas, irzlus, dažnai noriu būti vienas.	2 (10%)	3 (15%)	15 (75%)
Atsiranda rūpesčių našta, galvojimas apie tuos dalykus, kurių dar nesu iki galo išpildęs repeticijų metu.	5 (25%)	4 (20%)	11 (55%)
Pasireiškia galvos skausmas, noras, kad renginys greičiau pasibaigtų.	4 (20%)	2 (10%)	14 (70%)
Kyla baimė, noras, kad renginys greičiau pasibaigtų.	3 (15%)	1 (5%)	16 (80%)
Norisi verkti jei renginio metu padarau klaidų.	1 (5%)	1 (5%)	18 (90%)
Kyla problemos su viduriais, skauda pilvą, dažniau einu į tualetą.	5 (25%)	1 (5%)	14 (70%)

Gavus atsakymus iš „Atžalyno“ choristų pastebėta, kad netgi 15 choristų pažymėjo, jog patiriant stresą, jiems padažnėja širdies ritmas ir 13 teigė, kad džiūsta burna. 10 respondentų patvirtino, kad jiems kyla įtampa kaklo ir pečių srityje, o tai neišvengiamai neigiamai veikia dainavimo kokybę, balso rezonavimą, jo laisvumą. Daugiau nei pusė, t. y. 12 choristų, prisipažino, kad, patirdami stresą chorinėje veikloje, dažniau prakaituoja. 6 choristai jaučia įtampą visame kūne ir tai gali ypatingai paveikti jų dainavimą, kokybę bei kelti didesnę nuovargį. 7 respondentams, kai jie jaudinasi, dainuojant balsas dreba labiau nei įprastai, 8 choristai pažymi tai, jog jų balsas ir garsumas toje situacijoje susilpnėja. Stresas nevienodai veikia ir mūsų mitybą. 4 respondentai tvirtina, kad jiems labai padidėja apetitas, o 5 respondentai pažymi, kad noras valgyti visiškai dingsta. Stresas gali paveikti ir mūsų žarnyną. Net 5 choristai atsakė, kad patirdami stresą susiduria su pilvo skausmais, dažniau eina į tualetą. Todėl, ruošiantis koncertams, repeticijoms, rekomenduojama stengtis laikytis tinkamos mitybos, kad nepasireikštų papildomi blogos savijautos požymiai. 5 respondentai pažymėjo, kad patyrus stresą jiems atsiranda rūpesčių našta, galvojimas apie klaidas, neišpildytus dalykus repeticijų metu. Nemiga pasireiškė tik 1 choristui, noras būti vienam – tik 2 žmonėms. Pastarieji pasirinkimai rodo, kad buvimas ir aktyvus dalyvavimas chore, nors ir stresinėje situacijoje, gerina žmogaus socializaciją, norą bendrauti su aplinkiniais žmonėmis, atliekant muzikinius kūrinius. Deja, „Studium“ choristams išvardyti streso požymiai pasireiškia dažniau ir daro didesnę įtaką jų dainavimui (žr. 6 lentelę).

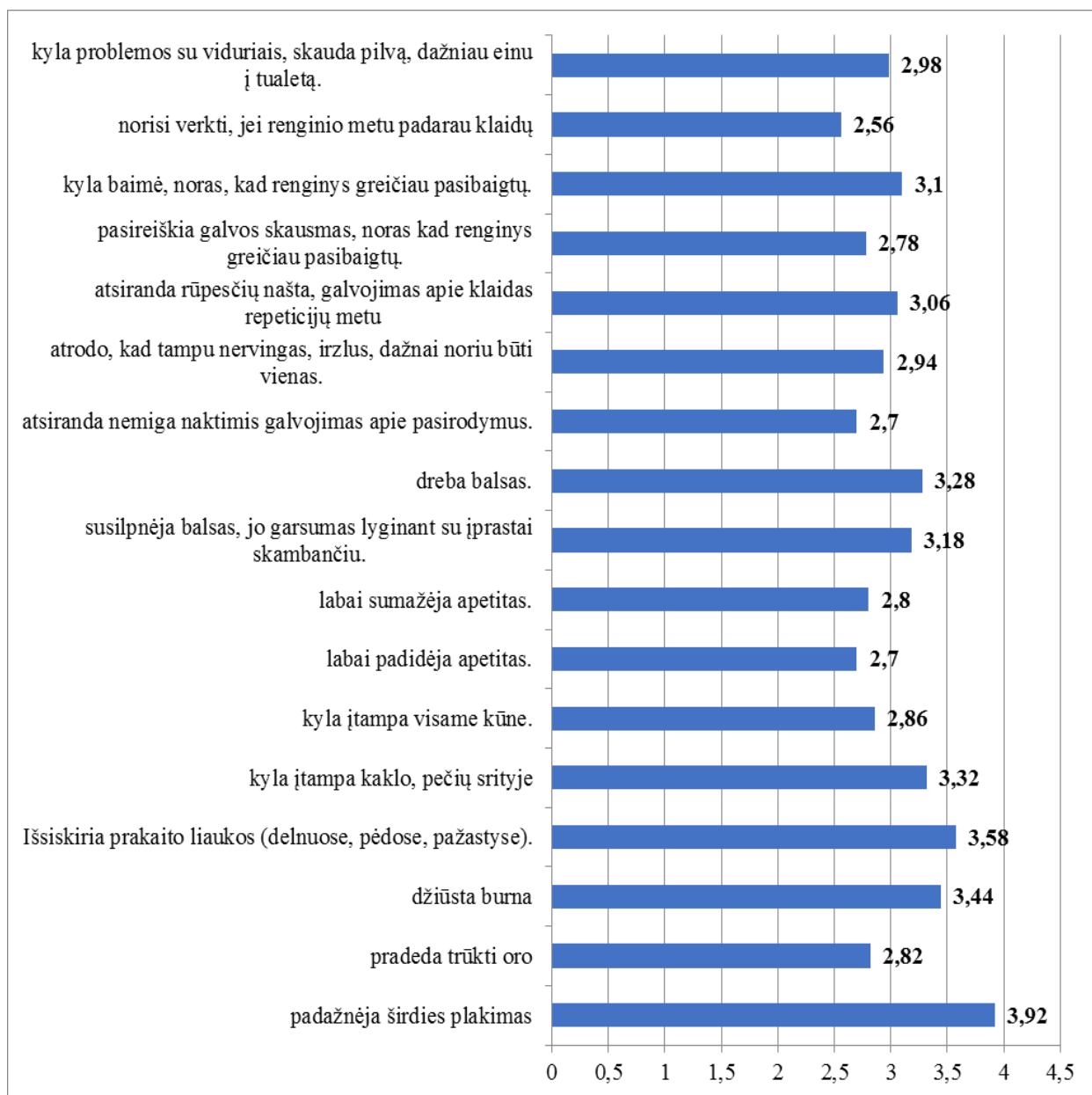
„Studium“ choristų patirto streso psichologinių ir fizinių požymių vertinimas (N = 30)

Kai patiriu stresą chorinėje veikloje man...	Sutinku	Nežinau	Nesutinku
Padažnėja širdies ritmas.	25 (83,3%)	2 (6,7%)	3 (10%)
Pradeda trūkti oro.	6 (20%)	6 (20%)	18 (60%)
Džiūsta burna.	18 (60%)	2 (6,7%)	10 (33,3%)
Išsiskiria prakaito liaukos (delnuose, pėduose, pažastyse).	21 (70%)	4 (13,3%)	5 (16,7%)
Kyla įtampa kaklo, pečių srityje.	15(50%)	5(16,7%)	10 (33,3%)
Kyla įtampa visame kūne.	14(46,6%)	9 (30%)	7 (23,3%)
Labai padidėja apetitas.	7 (23,4%)	6 (20%)	17 (56,6%)
Labai sumažėja apetitas.	8(26,6%)	7 (23,3%)	15 (50%)
Susilpnėja balsas, jo garsumas lyginant su įprastai skambančiu.	18 (60%)	5 (16,7%)	7 (23,4%)
Dreba balsas.	19 (63,4%)	3 (10%)	8 (26,7%)
Atsiranda nemiga naktimis, galvojimas apie pasirodymus.	8 (26,6%)	4 (13,3%)	18 (60%)
Atrodo, kad tampa nervingas, irzlus, dažnai noriu būti vienas.	14 (46,7%)	3 (10%)	13 (43,4%)
Atsiranda rūpesčių našta, galvojimas apie tuos dalykus, kurių dar nesu iki galo išpildęs repetacijų metu.	18 (60%)	6 (20%)	6 (20%)
Pasireiškia galvos skausmas, noras, kad renginys greičiau pasibaigtų.	14 (46,6%)	10 (33,3%)	6 (20%)
Kyla baimė, noras, kad renginys greičiau pasibaigtų.	17 (56,6%)	4 (13,3%)	9 (30%)
Norisi verkti jei renginio metu padarau klaidų.	6 (20%)	6 (20%)	18 (60%)
Kyla problemos su viduriais, skauda pilvą, dažniau einu į tualetą.	12 (40%)	1 (3,3%)	17 (56,6%)

Surinkus duomenis iš „Studium“ respondentų, buvo pastebėta, kad daugiau studentų, nei atžalyniečių skundžiasi padažnėjusiu širdies plakimu (25 respondentai), burnos džiūvimu – 18, įtampa kaklo ir pečių srityje – 15, įtampa visame kūne – 14. Tai parodo, kad stresas labiau veikia „Studium“ choro dainininkus ir jų dainavimo kokybę. Tai patvirtina ir kiti pažymėti teiginiai, pvz., susilpnėja balsas ir jo garsumas lyginant su įprastai skambančiu – 18, dreba balsas – 19 respondentų.

Su dėl streso susijusiomis mitybos problemomis susiduria mažuma – 7 ir 8. Jiems dėl streso labai padidėja arba labai sumažėja apetitas.

Deja, reikia pastebėti, kad su psichologinėmis streso sukeltomis problemomis studentai susiduria dažniau. 14 atsakiusių sutiko, kad patirdami stresą tampa irzlūs, nenorintys bendrauti. 18 respondentų taip pat užklumpa rūpesčių našta, galvojimas apie klaidas, pastabas. 14 choristų teigė, kad stresas renginio metu sukelia galvos skausmus. Net 17 žmonių dėl kylančios baimės nori, kad renginys kuo greičiau pasibaigtų. Dėl streso kylanti nemiga ir galvojimas apie pasirodymus kankina 8 dainininkus. Jei renginio metu padaroma klaidų ir dėl to norisi verkti patvirtino 6, o renginio metu problemų dėl žarnyno pasitaikė 12 respondentų. Vienas respondentas papildomai pasidalino patirtimi, kad stresą chorinėje veikloje jam kelia kelionės autobusu ir jų metu sustojimai į tualetą.



2 pav. Abiejų chorų dainininkų streso sukeltų psichofiziologinių požymių pasiskirstymo vidurkiai. (N = 50)

Apibendrinant 2 paveiksle pateiktus duomenis, pastebėta, kad stresas tipiniam choristui dažniausiai pasireiškia padažnėjusiu širdies ritmu, didesniu prakaitavimu. Taip pat reikia atkreipti dėmesį, kad stresas paveikia daugumos dainavimo kokybę, nes burnos džiūvimas, balso drebinimas ir jo susilpnėjimas, įtampa kaklo ir pečių srityje smarkiai įtakoja choristų dainavimą, sukelia daugiau papildomų techninių problemų ir nepatogumų.

Choristų streso mažinimo būdų panaudojimo vertinimas. Vienas iš svarbiausių tyrimo uždavinių buvo išanalizuoti streso valdymo metodus, žalingų ir nežalingų streso malšinimo būdų panaudojimo dažnumą bei nustatyti vyraujančias streso mažinimo tendencijas tiriamuose choruose (žr. 7 lentelę).

7 lentelė

„Atžalyno“ choristų streso valdymo būdų pasiskirstymas (N = 20)

Norėdamas sumažinti nerimą...	Sutinku	Nežinau	Nesutinku
Nenaudoju jokių metodų, nes nežinau.	3 (15%)	1 (5%)	16 (80%)
Stengiuosi lėtai ir giliai kvėpuoti.	16(80%)	2 (10%)	2 (10%)
Jei yra galimybė judu, vaikštau, judinu rankas ir kojas, sportuoju.	10 (50%)	1 (5%)	9 (45%)
Atpalaiduju kūną, galūnes iškeldamas į viršų ir nuleisdamas žemyn.	5 (25%)	3 (15%)	12 (60%)
Stengiuosi kuo daugiau bendrauti su aplinkiniais žmonėmis, juokauti, nukreipti mintis teigiama linkme.	17(85%)	2 (10%)	1 (5%)
Valgau nors ir nesu alkanas.	1 (5%)	1 (5%)	18 (90%)
Nevalgau nors ir esu alkanas.	4 (20%)	1 (5%)	15 (75%)
Užsimerkiu ir skaičiuoju.	1 (5%)	2 (10%)	17 (85%)
Klausau muzikos, kurią atliksiu pasirodyje.	4 (20%)	3 (15%)	13 (65%)
Klausau muzikos, kuri man patinka, ramina, tinkamai nuteikia.	6 (30%)	1 (5%)	13 (65%)
Jei yra galimybė dainuoju, kad nusiraminačiau.	6 (30%)	7 (35%)	7 (35%)
Naudoju raminamus vaistus.	2 (10%)	0 (0%)	18 (90%)
Stengiuosi tinkamai pailsėti prieš koncertus, gerai išsimiegoti.	14 (70%)	3 (15%)	3 (15%)
Vartoju alkoholinius gėrimus.	2 (10%)	1 (5%)	17 (85%)
Prieš renginį rūkau.	1 (5%)	0 (0%)	19 (95%)

Apibendrinant gautus duomenis buvo pastebėta, kad 3 respondentai nenaudoja jokių metodų kovai su stresu, nes nežino kokiais būdais galima sumažinti stresą. Tačiau 16 respondentų sutiko, jog gilūs ir lėti kvėpavimo pratimai jiems efektyviai padeda sumažinti jaudulį. Sportui, mankštai laiko skiria tik pusė – 10 atsakiusių, nors tai yra lygiai taip pat svarbus gerą nuotaiką ir žvalumą palaikantis būdas, labai tinkantis kovai su stresu.

12 choristų nesutiko su teiginiu, kad stresą sumažinti galima atpalaiduojant kūną bei galūnes iškeliant į viršų ir nuleidžiant žemyn. Greičiausiai choristai, kurių kūnas įsitempia patiriant nerimą ir jie netaiko šio efektyvaus būdo atpalaiduoti kūną, arba jo nežino, arba naudoja kitus streso mažinimo būdus.

Net 17 atžalyniečių stengiasi kiek įmanoma daugiau bendrauti su aplinkiniais žmonėmis ir sutinka, kad pajuokavimais, teigiamomis emocijomis galima nukreipti mintis nuo streso taip pat

pastebėta, kad tik 1 choristas patirdamas stresą valgo, kai nėra alkanas, o tuo tarpu 4 žmonės nevalgo, nors yra labai alkani.

Tik vienas respondentas pažymėjo, kad užsimerkus ir pradėjus skaičiuoti sumažėja stresas. Dažniausiai šis metodas labiau taikomas nemigos atveju, todėl ir buvo tikėtasi, kad chorinėje veikloje jis nebus populiarus. Tai pasitvirtino.

Prieš koncertus tik 4 choristai klausosi muziką, kurią atliks pasirodymo metu, tuo tarpu 6 respondentai teigia, kad klausosi tokios muzikos, kuri atitinka jų asmeninį muzikinį skonį, juos nuramina ir tinkamai nuteikia. Dalis choristų streso metu labiau bendrauja su aplinkiniais žmonėmis, nei būna uždari. Tai, tikriausiai, labiau padeda nukreipti mintis nuo įvairių rūpesčių, stresorių.

Tik 6 choristai, jei yra galimybė, dainuoja, kad nusiramintų. Turbūt šis skaičius nedidelis todėl, kad pavienis dainavimas prieš koncertus, lygiai taip pat kaip ir muzikos klausymasis, kelia mintis apie pasirodymus, papildomai gali nuvarginti balsą.

Kaip ir kvėpavimo pratimai, tinkamas poilsis, bei miegas prieš koncertus prioritetu tapo net 14 choristų. Ne veltui yra manoma, kad alkanas ir nemiegojęs žmogus yra pats irzliausias. 2 respondentai teigė, kad išvengtų streso, naudoja raminamuosius vaistus. Taip pat 2 respondentai teigė, kad alkoholio vartojimas jiems padeda sumažinti stresą. Ir tik 1 respondentas teigė, kad prieš choro koncertus rūko. Taigi, galimai žalingus streso mažinimo būdus naudoja tik 2 atsakiusieji ir taip pat nedidelė dalis 3 žmonės naudoja žalingus būdus. Palyginimui pateikiame duomenis, kokius streso mažinimo būdus naudoja „Studium“ choristai (žr. 8 lentelę).

8 lentelė

„Studium“ choristų streso valdymo būdų pasiskirstymas (N = 30)

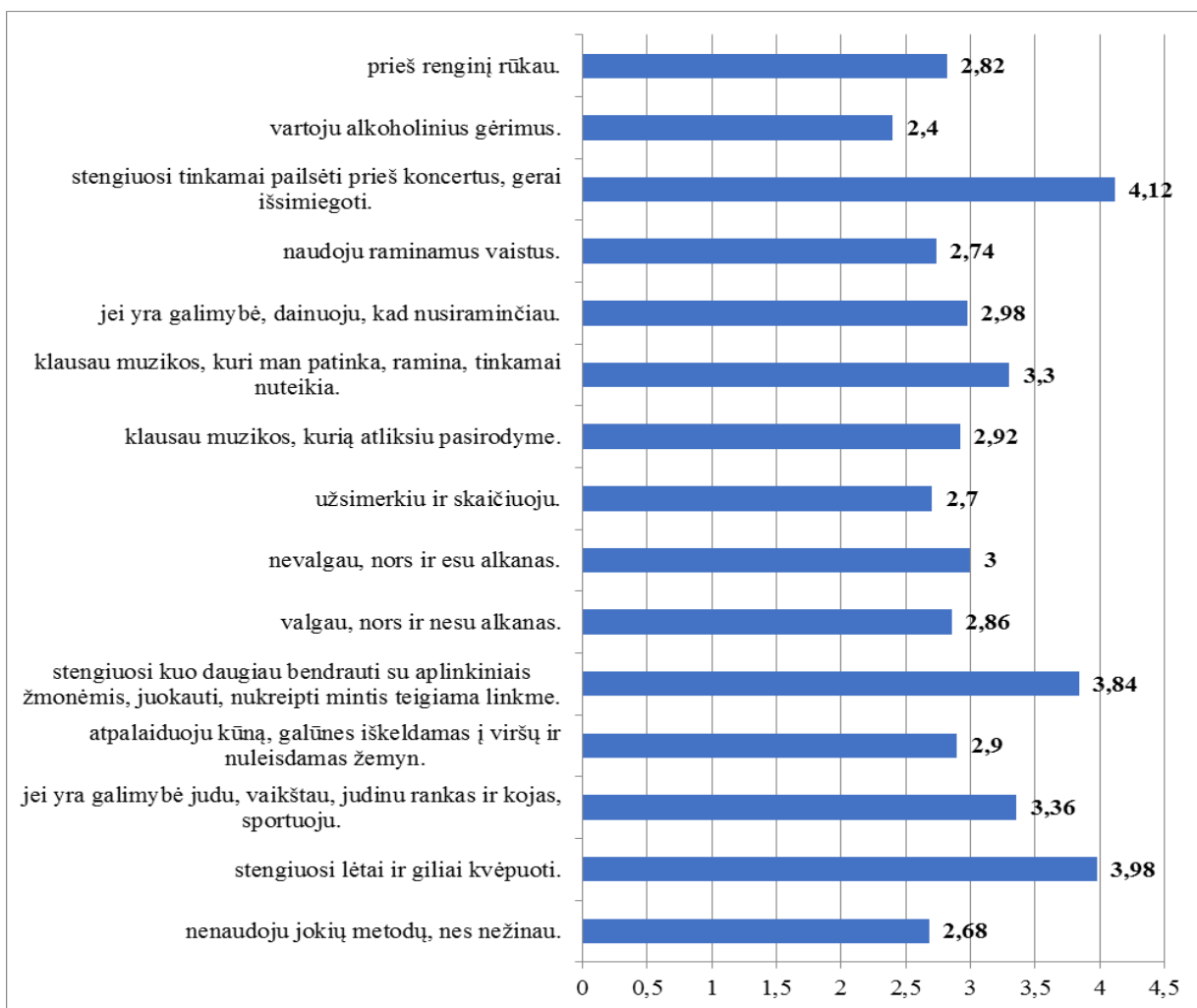
Norėdamas sumažinti nerimą...	Sutinku	Nežinau	Nesutinku
Nenaudoju jokių metodų, nes nežinau.	5 (16,6%)	9 (30%)	16 (53,3%)
Stengiuosi lėtai ir giliai kvėpuoti.	26 (86,6%)	1 (3,3%)	3 (10%)
Jei yra galimybė judu, vaikštau, judinu rankas ir kojas, sportuoju.	17 (56,6%)	4 (13,3%)	9 (30%)
Atpalaiduoju kūną, galūnes iškeldamas į viršų ir nuleisdamas žemyn.	9 (30%)	6 (20%)	15 (50%)
Stengiuosi kuo daugiau bendrauti su aplinkiniais žmonėmis, juokauti, nukreipti mintis teigiama linkme.	23 (76,6%)	4 (13,3%)	3 (10%)
Valgau nors ir nesu alkanas.	7 (23,3%)	2 (6,7%)	21 (70%)
Nevalgau nors ir esu alkanas.	9 (30%)	3 (10%)	18 (60%)
Užsimerkiu ir skaičiuoju.	3 (10%)	1 (3,3%)	26 (86,6%)
Klausau muzikos, kurią atliksiu pasirodyme.	11 (36,6%)	1 (3,3%)	18 (60%)
Klausau muzikos, kuri man patinka, ramina, tinkamai nuteikia.	19 (63,3%)	3 (10%)	8 (26,7%)
Jei yra galimybė dainuoju, kad nusiraminsčiau.	16 (53,3%)	3 (10%)	11 (36,7%)

Naudoju raminamus vaistus.	6 (20%)	2 (6,7%)	22 (73,3%)
Stengiuosi tinkamai pailsėti prieš koncertus, gerai išsimiegoti.	27 (90%)	1 (3,3%)	2 (6,6%)
Vartuju alkoholinius gėrimus.	3 (10%)	3 (10%)	24 (80%)
Prieš renginį rūkau.	11 (36,7%)	1 (3,3%)	18 (60%)

Apibendrinant 8 lentelėje pateiktus duomenis, buvo pastebėta, kad 5 respondentai nenaudoja jokių streso mažinimo metodų, nes nežino jų. 26 respondentai teigė, kad tam, kad sumažintų stresą, stengiasi kvėpuoti lėtai ir giliai. Daugiau nei pusė apklaustų šio choro dalyvių (17) patvirtino, kad esant palankioms sąlygoms, jie stengiasi sportuoti, prieš koncertus vaikščioja, judina galūnes. Pastebėta, kad didesnė choro dalis nenaudoja atsipalaidavimo pratimų. Tai galėtų reikšti, kad choras yra fiziškai aktyvesnis ir, kaip anksčiau jau buvo teigta, choras dainuodamas papildomai užsiima kita veikla – šokiais, vaikščiojimu, kūno perkusija ir kt. Jei choras yra judrus, taip pat galime manyti, kad yra ir socialiai aktyvus. Net 23 atsakiusieji patvirtino, jog bendravimas su kolegomis, draugais, juokavimas padeda sumažinti nerimą, auditorijos baimę, nes mintys yra nukreipiamos pozityvesne linkme.

Pastebėta, kad net 26 respondentai nesutinka su teiginiu, kad užsimerkus ir pradėjus skaičiuoti stresas atslūgsta. 11 choristų klausosi būtent tokią muziką, kurią atliks prieš pasirodymą, o 19 teigia, kad jiems labiau priimtina tokia muzika, kuri atitinką būtent jų muzikinį skonį, kuri jiems patinka, juos nuramina ir tinkamai nuteikia prieš koncertus. Daugiau nei pusė (16) respondentų neslepia, kad norėdami nusiraminti jie tiesiog dainuoja (nes būtent dainavimas leidžia nukreipti mintis nuo streso). Dauguma respondentų (27) prioritetu laiko poilsį ir miegą manydami, jog žvalumas, aktyvus reagavimas į dirigentą smarkiai sumažina tikimybę suklysti ir taip yra išvengiama streso.

Deja, bet nemaža dalis respondentų, kovodami prieš stresą, naudoja galimai žalingus metodus. 6 naudoja raminamus vaistus, 3 respondentai prisipažino, kad alkoholis jiems padeda atsipalaiduoti po sunkiai išgyvento streso ir net 11 dainininkų teigia, kad prieš koncertus rūko, nors puikiai supranta, kad dainavimo kokybei, ypač frazavimui, visa tai kenkia. Susumavus visus „Studium“ choro narius, kurie naudoja žalingus streso mažinimo būdus gauname keturis kartus didesnį respondentų skaičių, nei „Atžalyno“ chore.

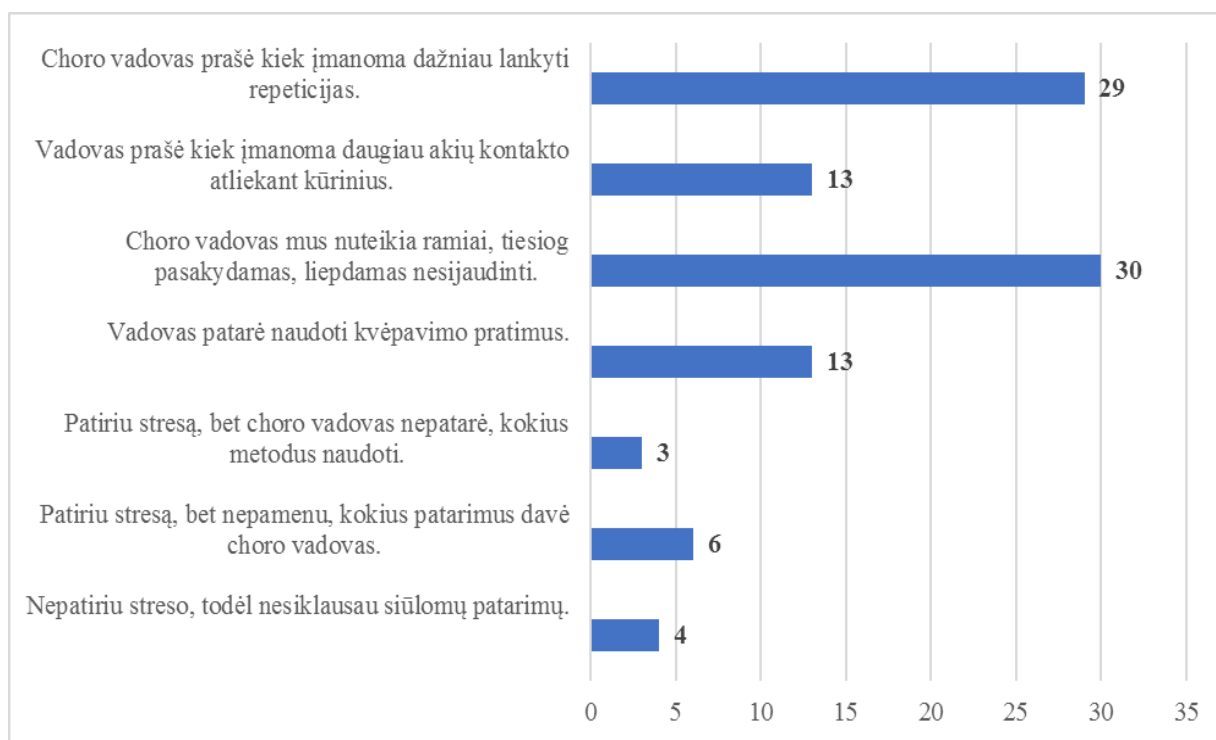


3 pav. Choristų naudojami streso mažinimo būdai. (N = 50)

3 paveiksle pateikti duomenys rodo, kad abiejų chorų nariai geriausiu būdu sumažinti stresą laiko poilsį, miegą. Turbūt dauguma respondentų iš asmeninės patirties žino, kaip miego trūkumas paveikia balsą, jo skambėjimą, net sukelia skausmą. Kai blogai išsimiegame, dainuojant ar net kalbant galime pajusti nemalonų dirginantį gerklės skausmą ir deginimo pojūtį. Taip pat svarbu paminėti, kad bendravimas su aplinkiniais žmonėmis yra puikus stresą mažinantis būdas, nes tuo metu negalvojama apie streso sukėlėjus ir visos mintys nukreipiamos kita teigiama linkme. Tai įrodo, kad chore esantys žmonės yra socialūs ir patys skatina tarpusavio bendravimą, norėdami padėti vieni kitiems nusiraminti ir suteikdami sąlygas geresnei koncertinės veiklos kokybei. Kadangi alkoholio, rūkalų ir vaistų naudojimas, apibendrinus, surinko tik nuo 2,4 iki 2,82 balo, galime teigiamai įvertinti respondentų pasirinktus metodus ir jų poveikį sveikatai.

Choro vadovo ir choristų patarimų kovai su stresu vertinimas. Tyrimo metu buvo siekiama nustatyti, kokius streso mažinimo būdus rekomenduoja vadovai ir kolegos dainininkai. Deja, išanalizavus tyrimo rezultatus, iš respondentų nebuvo gauta nė vieno papildomo patarimo stresui sumažinti. Tai reiškia, kad choristai nežino arba žino per mažai streso mažinimo būdų, ir dėl tos priežasties nesidalija arba droviasi dalintis savo žinomais metodais su kitais kolegomis.

4 paveikslėlyje pateikti būdai, kuriuos pataria naudoti choro vadovai ir choristai, norint įveikti stresą.



4 pav. Choro vadovų ir choristų patarimai, kaip kovoti su stresu. (N = 50)

Apibendrinus 4 paveikslėlyje pateiktus duomenis, pastebėta, kad pačią didžiausią įtaką sumažinti stresui daro kolektyvo vadovas, nes choristai pasitiki choro vadovu, atkreipia dėmesį ne tik į jo sakomas pastabas repeticijų metu, bet ir, pasitikėdami vadovo patirtimi, klauso, kokius būdus naudoti patiriant stresą, kaip elgtis prieš koncertus ir scenoje. 3 respondentai, kurie patiria stresą, teigia, kad choro vadovas nedavė patarimų, kaip jį sumažinti. Tikėtina, kad šie respondentai nelabai atidžiai klauso vadovo ir jiems derėtų labiau bendrauti su aplinkiniais žmonėmis. Taip pat pastebėta, kad 6 respondentai patiria stresą ir nepamena, kokius patarimus jiems suteikė kolektyvo vadovas.

Galime numanyti, kad jie mažai dalyvauja koncertinėje veikloje ir net pačiose repeticijose, todėl paprasčiausiai pamiršta, kas jiems buvo pasiūlyta.

Tik 4 respondentai teigė, kad nepatiria streso, todėl ir nesiklauso siūlomų patarimų. Palyginus respondentų atsakymus, galime teigti, kad ta dalis respondentų, kurie nepatiria streso pačioje chorinėje veikloje, vis tiek klausosi vadovo patarimų, kaip mažinti stresą ir tai pritaiko kitose gyvenimo ir veiklos srityse.

Apibendrinus gautus tyrimo rezultatus, galime teigti, kad stresą patiria nemaža dalis respondentų. Dažniausiai jis patiriamas konkursuose. Streso patyrimui įtakos turi respondentų dainavimo patirtis bei muzikinis išsilavinimas. Choristams didžiausią nerimą kelia dainavimas vieniems, kai neatvyksta kiti tos pačios balso partijos dainininkai. Tai pabrėžia repetacijų lankomumo reikšmę, nes būtent lankomumas turi įtakos ne tik dainavimo kokybei, bet ir dainininkų psichologinei savijautai chore. Stresas dažniausiai pasireiškia padažnėjusiu širdies ritmu, o kalbant apie dainavimą – drebančiu ir susilpnėjusiu balsu. Choristai taip pat pabrėžia, kad norint nusiraminti, jie dažniausiai naudoja kvėpavimo pratimus ir skiria ypatingą dėmesį poilsio ir miego kokybei. Tyrimo eigoje paaiškėjo, kad stresą sumažinti labiausiai padeda kolektyvo vadovo veikla ir patarimai, nes vadovas ne tik turi parinkti repertuarą, paruošti choristus muzikos atlikimui, bet ir kaip psichologas turi sugebėti nuraminti ir tinkamai emociškai nuteikti.

Palyginus abiejų chorų tyrimo duomenis, galime teigti, kad „Atžalyno“ choristai yra ilgiau dainavę chore ir ne taip jautriai reaguoja į stresą. Tačiau negalime „Studium“ atstovų laikyti prastesniais muzikantais, nes gali būti, kad kai kurie studentai nemėgsta chorinio dainavimo, o labiau domisi kitomis muzikos pedagogo veiklos sritimis: instrumentine muzika, muzikos teorija, istorija, pamokomis ir kita. Taip pat gali būti, kad stresas, kurį jie patiria yra trumpalaikis, nėra labai stiprus, todėl respondentus paveikia kaip tik suaktyvindamas juos trumpam laikui, kas teigiamai atsiliepia pasirodymų rezultatams. Šią mintį iš dalies patvirtina 2017-04-22 dienos Lietuvos suaugusiųjų chorų konkurso pirmojo turo rezultatai. „Studium“ surinko 92,3 balų ir tapo geriausiu Šiaulių regiono choru. Lietuvoje – jie 9 iš 111. Tuo tarpu „Atžalynas“ surinko 91,3 balų ir užėmė taip pat aukštą 13 vietą. Taigi trumpalaikis stresas chorinėje veikloje gali daryti ir teigiamą poveikį. Tačiau norint sužinoti, ar ši mintis yra teisinga reikia atlikti tolimesnius tyrimus.

3.2.2. Kokybinio tyrimo duomenų analizė

Kokybinio tyrimo interviu buvo atliktas 2020 metų balandžio 25–27 dienomis. Demografiniai tiriamųjų duomenys pateikiami 9 lentelėje. Pagrindinis keltas reikalavimas tiriamiesiems yra darbas su jaunimo choru. Respondentams buvo paaiškinta, kad dalyvaujant tyrime, jų gauti atsakymai į pateiktus klausimus bus konfidencialūs, o jų asmeniniai duomenys (vardai ir kt. duomenys nebus minimi ir kitaip platinami). Analizuojant tyrimo duomenis tiriamieji buvo koduojami (N-1, N-2, N-3, N-4, N-5). Tyrime dalyvavo 5 dirigentai – pedagogai, jų amžius vyravo nuo 41 – 60 metų. Visų tiriamųjų muzikinis išsilavinimas – aukštasis, pradedant magistro diplomu, baigiant profesoriaus moksliniu laipsniu. Remiantis tuo galima tikėtis, kad respondentų atsakymai ir komentarai bus informatyvūs ir išsamūs. Apklaustieji dirigentai dirba švietimo arba kultūros įstaigose: mokyklose, universitetuose, kultūros centruose. Informantų choristų amžiaus vidurkiai svyruoja nuo: 14 – 25 metų iki 18 – 45 metų, visi kolektyvai yra priskiriami jaunimo choro kategorijai. Tiriamų dirigentų darbo stažas prasideda nuo 20 metų iki 37 metų. Šis demografinis rodiklis parodo, kad visi respondentai yra paskyrę savo gyvenimus chorinio meno puoselėjimui ir turi tikrai nemažą patirtį. Galima daryti prielaidą, kad jų patirtis ir išmintingi patarimai atsispindės tolimesniuose tyrimo atsakymuose (žr. 9 lentelę).

9 lentelė

Demografiniai tiriamųjų duomenys (N=5)

Eil. Nr.	Lytis	Amžius	Išsilavinimas	Ugdymo įstaiga	Dirigento darbo stažas
1.	V.	41m.	Aukštasis universitetinis	Švietimo įstaiga	20 metų
2.	V.	44m.	Aukštasis universitetinis	Kultūros ir švietimo įstaiga	23 metai
3.	M.	56m.	Aukštasis universitetinis	Kultūros ir švietimo įstaiga	36 metai
4.	M.	60m.	Aukštasis universitetinis	Švietimo įstaiga	37 metai
5.	M.	60m.	Aukštasis universitetinis	Švietimo įstaiga	35 metai

Kokybinis tyrimas pradamas demografiniais 6 klausimais. Analizuojant septintojo klausimo (*Ar esate pastebėję chorių streso pasireiškimą jiems dainuojant chore? Jei taip, įvardykite kur?*) duomenis visų tiriamųjų atsakymai buvo transkribuoti. Iš gautų teiginių buvo sudaryta 1 kategorija – *Chorių streso pasireiškinys ir jo vieta* ir 3 subkategorijos: *Repeticija; Viešas pasirodymas koncertas / konkursas; Visos chorinės veiklos vietos* (žr. 10 lentelę).

Klausimas: *Ar esate pastebėję chorių streso pasireiškimą jiems dainuojant chore? Jei taip, įvardykite kur?*

10 lentelė

Galimai patiriamo streso pasireiškinys chorinėje veikloje (N=5)

Kategorija	Subkategorija	TEIGINYS
Chorių streso pasireiškinys ir jo vieta	Repeticija	<i>Be jokios abejonės, repeticijų metu pastebiu, kai paprašau padainuoti chorines partijas. Dažniausiai choristai vengia balsų partijų atsiskaitymų ypač po vieną, todėl repetuojame balsų grupėmis. Taip pat stresą gali sukelti papildomi judesiai, šokis. Papildoma užduotis ir jos tikslus sinchroniškas įgyvendinimas gali tapti iššūkiu ypatingai naujiems kolektyvo nariams. (N4)</i>
		<i>Dažniausiai repeticijoje, kai choristams tenka padainuoti vieniems – solo partiją atsistojus prieš visą chorą. Taip pat individualiose repeticijose, kai dirbame mažomis grupelėmis ir repetuojame sudėtingas programas. (N5)</i>
	Viešas pasirodymas koncertas / konkursas	<i>Intensyvaus streso, kuris nevaldomas, nepastebėjau, bet prieš koncertą ar atsakingesnę koncertą esu pastebėjęs jaudulį, kuris manau atsiranda natūraliai. (N2)</i>
	Visos chorinės veiklos vietos	<i>Taip, pasireiškiantį stresą pastebiu prieš koncertus. Taip pat tenka matyti, kaip studentai jaudinasi, kai jie yra nepasiruošę paskaitai (repeticijai), neišmokę medžiagos. (N1)</i> <i>Taip, chorių patiriamą stresą esu pastebėjusi visose išvardintose veiklose: repeticijose, koncertuose, konkursuose ir prieš užlipant į sceną. (N3)</i>

Analizuojant respondentų atsakymus paaiškėjo, kad jie visi yra pastebėję chorių streso pasireiškimą įvairiose chorinės veiklos srityse, vietose. Taip pat pabrėžiamas chorių nerimas kuomet jie yra paprašomi padainuoti vieni – solo ir chorinių partijų atsiskaitymų metu.

Atsižvelgiant į pateiktus atsakymus dirigentams buvo pateiktas klausimas apie chorių streso patyrimo priežastis. Analizuojant šio klausimo duomenis buvo sudaryta 1 kategorija ir 2 subkategorijos (žr. 11 lentelę).

Klausimas: *Jūsų manymu kokios priežastys tai lemia?*

Choristų streso patyrimą lemiantys veiksniai (N=5)

Kategorija	Subkategorija	TEIGINYS
Choristų streso patyrimo veiksniai	Choristo asmenybė	<i>Individualios choristų streso pasireiškimo priežastys: choristo vaikystės išgyvenimai, jo auklėjimas, kaip būdavo reaguojama ir vertinama jo veikla, atsakomybė. Manau, kad tai atsiliepia ir tolimesniuose choristo gyvenimo etapuose. Kitos priežastys priklauso nuo bendros kolektyvo atmosferos, kaip vadovas sugeba nuteikti choristus. (N2)</i>
		<i>Psichologinės, fizinės, ir asmeninės choristo savybės. Tai gali būti choristo nusiteikimas, su kokia nuotaika jis atėjo, jo poilsis. Svarbūs yra ir choristų tarpusavio santykiai, kaip vyresni studentai bendrauja su jaunesniais, ar yra jiems daromas spaudimas, ar kaip tik jie padeda ir motyvuoja aktyviai dalyvauti. (N4)</i>
		<i>Choristų amžius, socialiniai pripažinimas, kuris yra ypatingai svarbus paaugliams, jų sąmoningumas, papildomos užklausinės veiklos, užduočių krūvis kurį jie atsineša į chorą. Svarbu nepamiršti ir vadovo vaidmens, bendravimo su choristais ir jų nuteikimo darbui. (N5)</i>
	Choristo darbo specifika	<i>Manau, kad pagrindinė priežastis choristų nepasiruošimas, paskaitai, muzikinės medžiagos neišmokymas, kadangi mokomės daug kūrinų, ir ganėtinai greitai, choristams tenka nemažai mokytis ir savarankiškai. Taip pat studentai stresą gali patirti dėl išorinių veiksnių – t. y. atsinešti iš savo asmeninio gyvenimo kilusius rūpesčius į paskaitą. (N1)</i>
<i>Repeticijose: per dažnas dirigento pastabų naudojimas, choristo asmeninės problemos su kuriomis jis atvyksta į repeticiją, atsakomybė, mokymosi greitis. Koncertuose: choristo savarankiškumas, nesiblaškyimas, balansas tarp šalia dainuojančių choristų, akustinė erdvė, taip pat lemia pačio koncerto atsakingumas, jo organizavimas. Konkursuose: tos pačios priežastys kaip ir koncerte, komisijos baimė. Prieš einant į sceną: jaudulys, kuris kyla dėl noro pasirodyti kiek įmanoma geriau ir baimės kažką užmiršti pasirodymo metu. (N3)</i>		

Nemaža dalis respondentų teigė, kad streso patyrimą lemia choristo, kaip asmens savybės (subkategorija – *Choristo asmenybė*), net 3 dirigentai išskyrė choristo, kaip asmenybės streso priežastis lemiančius veiksnius. Pirmiausia buvo įvardyta asmeninė choristo atsakomybė, prieš save ir kolektyvą, kurią suformuoja: tėvų auklėjimas, veiklos vertinimas, vaikystės išgyvenimai ir kt. Anot dirigentų streso patyrimą lemia choristų tarpusavio santykiai, bendra kolektyvo atmosfera, kaip jie bendrauja vieni su kitais, ar didesnę dainavimo patirtį turintys choristai palaiko ir padeda jaunesniems choristams. Kolektyvų vadovai taip pat pabrėžė, kad į jų keliamas užduotis choristai reaguoja individualiai, tai priklauso nuo jų emocinio nusiteikimo darbui, kitų užklausinių veiklų ar darbų krūvio, sąmoningumo, amžiaus, ypatingai paauglystėje.

Likusieji respondentai streso priežastis labiau susiejo su pačiu choristo darbu (subkategorija – *Choristo darbo specifika*). Pasak chorvedžių pagrindinė priežastis yra asmeninis choristo

nepasiruošimas muzikinės medžiagos neišmokymas paskaitai, repeticijai. Visa tai priklauso nuo repertuaro sudėtingumo, kūrinių gausos, mokymosi greičio, koncertų dažnumo. Jei choristui sunku pasivyti kolektyvo draugus, kai jis nesugeba taip greitai įsisavinti mokomosios medžiagos veikiausiai prieš repeticiją bus patiriamas stresas ir tai įtakos darbinę choristo nuotaiką. Kolektyvo darbinę nuotaiką taip pat gali paveikti per dažnas dirigento neigiamų pastabų naudojimas, nes pasitaiko, jog bendras kolektyvo pastabas kai kurie choristai prisiima asmeniškai sau ir jaučiasi už tai atsakingi. Pasitaiko, kad stresą kelia dalyvavimas konkursuose. Visa tai priklauso nuo choristo dėmesingumo, nesiblaškyimo, susidainavimo su šalia esančiais choristais ir pasitikėjimo savo vadovu. Apibendrinus galimas streso atsiradimo priežastis galima išskirti: choristo asmeninę atsakomybę, požiūrį ir pasiruošimą į vadovo organizuojamą chorinę veiklą, kolektyvo narių vidinius santykius.

Kiekvienas žmogus yra unikali ir nepakartojama asmenybė. Šie skirtumai lemia skirtingą streso pasireiškimą ir intensyvumą. Todėl siekiant išsiaiškinti kuo išsiskiria choristai patiriantys stresą dirigentams buvo suformuluotas klausimas / prašymas – *Įvardinkite kokios choristo savybės lemia galimai patiriamą stresą?* Išanalizavus tyrimo dalyvių atsakymus buvo sudaryta 1 kategorija ir 2 subkategorijos (žr. 12 lentelę).

Klausimas: *Įvardinkite, kokios choristo savybės lemia galimai patiriamą stresą?*

12 lentelė

Choristo savybės lemiančios galimai patiriamą stresą (N=5)

Kategorija	Subkategorija	TEIGINYS
Choristų savybės lemiančios streso patyrimą	Charakterio savybės	<i>Choristo nepasitikėjimas savo jėgomis, akių kontakto vengimas, kai choristas „slepiasi“. Dažniausiai intravertiškas choristas, nenori, kad jam užduočiau klausimų arba bijo, kad paprašysiu pademonstruoti kūrinio atlikimą. (N1)</i>
		<i>Asmeninės choristo charakterio savybės, jo išauklėjimas, atsakomybė į bet kokią užduotį, veiklą. (N2)</i>
		<i>Choristo psichologinio temperamento tipas, asmeninė atsakomybė, jo išsekimas ir nuovargis. (N3)</i>
		<i>Manau, kad labiausiai nulemia asmeninės choristo savybės: charakteris, atvirumas, aktyvumas, lyderystė, pasitikėjimas savimi. Taip pat bendravimo pavyzdys, kurį choristas atsineša iš šeimos ir mokyklos. (N5)</i>
	Choristo gabumai ir patirtis	<i>Muzikinis choristo išsilavinimas, gebėjimai groti, dainuoti, ritmo pajauta, patirtis scenoje. Jei choristas nėra baigęs muzikos mokyklos, mažai dainavęs, gal labiau grojęs ir pirmame kurse yra paprašomas atlikti dainavimo ir šokio užduotis, jam tikrai atsiranda stresas, nes patirties stoka yra milžiniška. Atsakingas repeticijų lankymas yra vienas iš svarbiausių choristo profesinių veiksnių, kuris lemia kolektyvo bendrą savijautą koncerto metu. (N4)</i>

Dauguma atsakiusių, (net 4 iš 5) teigė, kad didžiausią įtaką choristo streso patirčiai daro asmeninės dainininko savybės, todėl pirmoji (subkategorija – *Charakterio savybės*). Asmenybę formuoja psichologinio temperamento tipas, charakteris, atsakomybė bet kokiam darbui, pasitikėjimas savo jėgomis, tuomet dainininkas nebijo suklysti ir dainuoja užtikrintai. Kolektyve streso pasireiškimas priklauso ir nuo tarpusavio bendravimo, kokius santykius choristai palaiko tarpusavyje. Bendrauti pirmiausia išmokstame artimųjų aplinkoje – savo šeimoje, ir pagal šį bendravimo pavyzdį mes įsiliejame į socialinį gyvenimą mokykloje, darbe ir kitose socialinėse organizacijose kurių tarpe yra ir choras.

Likęs dirigentas (N4) iš dalies pritarė, kad streso patirtį lemia asmeninės choristo savybės, (choristo atsakomybė), bet didesnę prioritetą skyrė profesinėms savybėms. Tai leido suformuluoti antrą (subkategoriją – *Choristo gabumai ir patirtis*). Ne kiekvienam iš mūsų teko mokytis muzikos: meno mokykloje, konservatorijoje ar aukštojoje mokykloje, todėl kiekvienas choristas turi skirtingą dainavimo stažą. Profesinių skirtumų randame ir tarp choristų muzikinių gabumų t. y. – klausa, ritmo pajauta, vokaliniai gebėjimai, muzikinis raštingumas (solfedžio). Kai kurie choristai gali turėti gerą klausą, bet jei jiems trūksta vokalinių įgūdžių ar tiesiog patirties scenoje, tai gali įtakoti jų streso patirtį.

Apibendrinus dirigentų atsakymus galime teigti, kad choristo savybės, kurios labiausiai lemia streso patyrimą yra: charakteris, pasitikėjimas ir atsakingumas, tačiau negalime pamiršti ir muzikinių gabumų, išsilavinimo, dainavimo patirties, kurie padidina pasitikėjimą.

Siekiant sužinoti ryšį tarp choristų pasiruošimo koncertinei veiklai ir streso patyrimo dirigentams buvo pateiktas klausimas: *Kaip psichologinis ir profesinis choristo pasiruošimas prieš koncertą gali lemti streso pasireiškimą?* Gauti atsakymai leido sudaryti 1 kategoriją – *Choristo pasiruošimo reikšmė* ir 2 subkategorijas: *Choristo psichologinis nusistatymas; Profesinio choristo streso specifika* (žr. 13 lentelę).

Klausimas: *Kaip psichologinis ir profesinis choristo pasiruošimas prieš koncertą gali lemti streso pasireiškimą?*

Choristo pasiruošimo reikšmė (N=5)

Kategorija	Subkategorija	TEIGINYS
Choristo pasiruošimo reikšmė	Choristo psichologinis nusistatymas	<i>Choristas veikiausiai patirs stresą, jei neskirs laiko sau, savo kūnui, jo priežiūrai, tinkamam miegui ir atsipalaidavimui. Susikaupimas prieš išeinant į sceną turi būti maksimalus, todėl psichologinis pasiruošimas yra daug svarbesnis už profesinį. Gali puikiai dainuoti ir „pasiekti“ visas kūrinys parašytas natas, bet jei busi išsiblaškęs ir nepailsėjęs tuomet atlikimas bus daug prastesnis. (N1)</i>
		<i>Jeį atsakingas choristas jaučiasi nepajėgus kokybiškai išpildyti vadovo numatytą repertuarą, jis neišvengiamai patirs stresą, jausis nekomfortiškai. Visi choristai yra skirtingos asmenybės, turinčios skirtingas charakterio savybes: (Melancholikas, Flegmatikas, Cholerikas, Sangvinikas). Jie skirtingai reaguoja į vadovo emocinę būseną tiek repeticijoje, tiek prieš koncertą. Choristai skiriasi: išsilavinimu, požiūriu į chorinę veiklą, šeimos įdiegtomis vertybėmis, humoro jausmu, kuris smarkiai paveikia choro atmosferą, padaro ją pozityvią. (N2)</i>
	Profesinio choristo streso specifika	<i>Jeį dainininkas žino koncertinę programą ir yra morališkai nusiteikęs, pasiruošęs, tuomet stresas, kurį choristas patiria bus pozityvus, teigiamas, ir būtinas, siekiant intriguojančio koncertinės programos atlikimo. Jeį koncertinė programa nėra pilnai paruošta iki galo, tuomet tiek visas choras ir dirigentas jaus stresą. Pasitaiko, kad prieš koncertus įvyksta nenumatytų pokyčių tarp atlikėjų, tuomet streso pasireiškimas būna stipresnis ir labiau pastebimas. Nusiramimas, kvėpavimo pratimai, fizinė relaksacija, įsidainavimo pratimų atlikimas prieš koncertą padeda susitvarkyti su choristo profesiniu stresu. (N3)</i>
		<i>Profesinį choristo pasiruošimą aš vertinu labiau, nes žiūrovui yra svarbu tikras, tobulas kūrinio suskambėjimas. Su choru koncertuojame tik pilnai išbaigtas programas, kai interpretacijos suskamba pagal užmanymą, o jeį dėl terminų tenka atlikti ne iki galo surepetuotus kūrinius, tiek aš, tiek ir choristai nesijaučiame gerai koncerto metu. (N4)</i>
		<i>Jeį choristas blogai išmoko partiją, tai jis jausis blogai ir koncerto metu. Tačiau turiu pastebėjimą, kad mano chore yra tokia tendencija, kad repeticijose choristai ne visada reaguoja į dirigento mostą, o per koncertą jų dėmesingumas ir energetika būna žymiai didesni, tuomet jie reaguoja net į smulkiausias judesius. (N5)</i>

Keletas respondentų didesnę prioritetą skyrė psichologinio pasiruošimo, tinkamo nusistatymo svarbai. Anot (N1) dirigento žmogui reikalinga tinkama kūno priežiūra, mokėjimas atsipalaiduoti ir pakankamas kokybiško miego laikas, kad išlaikytumėme sveiką psichiką. Tik tuomet iš choristų galime tikėtis dėmesingumo, staigios reakcijos į dirigavimą ir tikslesnio dainavimo. Psichologinio pasiruošimo svarbai pritarė ir (N2) respondentas teigdamas: „Jeį atsakingas choristas jaučiasi nepajėgus kokybiškai išpildyti vadovo numatytą repertuarą, jis neišvengiamai patirs stresą, jausis nekomfortiškai“. Daugelis choristų yra skirtingi pagal savo charakterio savybes, todėl prieš koncertus skirtingai reaguoja ir į vadovo emocinę būseną, nevienodai supranta ir permąsto vadovo išsakytas pastabas. Siekiant pozityvaus kolektyvo nusiteikimo repeticijų metu ir prieš einant į koncertą taip pat buvo išskirta humoro jausmo svarba.

Likę dirigentai labiau akcentavo profesinį choristo pasiruošimą ir išskyrė galimus stresorius, kurie yra susiję su choristo profesija. Nenumatytos situacijos arba koncerto terminų pasikeitimas yra dažniausi choristų profesiniai stresoriai. Svarbiausiu profesinio pasiruošimo veiksmu išskiriamas užtikrintas koncertinės programos mokėjimas, kuris leidžia sumažinti patiriamą stresą iki tokio lygio, kad jis tampa pozityviai veikiančiu ir įgalina choristus didesniai susikaupimui, intriguojančiam atlikimui. Respondentų nuomone puikus koncertinės programos išmokimas yra būtinas, nes žiūrovams kūrinis tenka išgirsti tik vieną kartą per koncertą, todėl reikia siekti pačio geriausio atlikimo varianto.

Apibendrinus gautus atsakymus galime teigti, kad choristams besiruošiantiems koncertuoti reikia atkreipti dėmesį į choro bendrą atmosferą, tarpusavio ir vadovo bendravimą ir svarbiausia koncertinės programos užtikrintą išmokimą.

Analizuojant daininkų dalyvavimą chorinėje veikloje ir pasiruošimą koncertams buvo pastebėta, kad choristo poilsis daro įtaką jo psichikai ir profesiniam atlikimui. Dėl šios priežasties buvo suformuluotas 11 klausimas: *Ar choristas, jūsų manymu prieš koncertą neskyręs laiko savo poilsui, turi didesnę tikimybę patirti stresą dainuojant?* Analizuojant šio klausimo duomenis buvo sudaryta 1 kategorija ir 3 subkategorijos (žr. 14 lentelę).

Klausimas: *Ar choristas, jūsų manymu prieš koncertą neskyręs laiko savo poilsui, turi didesnę tikimybę patirti stresą dainuojant?*

14 lentelė

Choristo poilsio reikšmė (N=5)

Kategorija	Subkategorija	TEIGINYS
Choristo poilsio reikšmė	Techniško atlikimo problematika	<i>Taip žinoma. Jei jis neskirs laiko: atsipalaidavimui, ypač miegui jam kils sunkumų dainuoti. Balsas gali neatlėpti ir dėl to tikrai nukentės atlikimo kokybė. (N1)</i>
		<i>Taip žinoma, ypač jei yra jaučiamas miego trūkumas, tuomet sulėtėja, reakcija, reagavimas į dirigavimo stilišką, ir tai atsispindi dainavime. (N3)</i>
	Choristo atsakomybės vaidmuo	<i>Vienareikšmiškai taip, bet kokioje veikloje, ne tik chore. Kelionėse choristai patys dažniausiai nusprendžia, kiek laiko jie gali skirti pramogos, ir kiek reikia laiko miegui, poilsui prieš koncertą. Labai didelę reikšmę turi choristo asmeninė atsakomybė prieš vadovą ir jų abipusis pasitikėjimas. (N2)</i>
		<i>Tikrai taip, prisimenu patirtį Klaipėdoje aukštųjų mokyklų chorų festivalyje, kai vienas mano choristas buvo visiškai nemiegojęs, nes dirbo naktį prieš kelionę. Ar jis tuomet patyrė stresą, nežinau, veikiausiai vidinę išraišką įtampą, bet jis vis tiek dalyvavo, jausdamas atsakomybę prieš kolektyvą, suprasdamas, kad mes be jo neišsiversime ir jis tiesiog aukojosi iš paskutinių jėgų. (N4)</i>
Choro vidinių	<i>Žinoma. Mes vadovaujamės taisykle, kad koncerto dieną kiekvienas choristas gauna atleidimą iš paskutinių pamokų, kad suspėtų tinkamai pavalgyti, pasiruošti ir</i>	

taisyklių taikymas	<i>atvykti į koncerto vietą be papildomų rūpesčių. Yra tekę matyti, kaip choristai koncerto metu alpsta dėl miego trūkumo, nepavalgymo ir kitų su poilsio susijusių priežasčių. Per tokį koncertą absoliučiai visų žmonių dėmesys (net ir dirigento) bus skiriamas ne kūrinio meniniam atlikimui, o pergyvenimui dėl choristų sveikatos. (N5)</i>
--------------------	---

Visi respondentai vienareikšmiškai sutiko su teiginiu, kad laiko neskyrimas poilsiui padidina tikimybę patirti stresą chorinėje veikloje. Keletas dirigentų plačiau pakomentavo, kaip poilsio trūkumas paveikia choristų dainavimo atlikimo kokybę, tai leido suformuluoti pirmą (subkategoriją – *Techniško atlikimo problematika*). Anot dirigentų, poilsio, o ypač miego trūkumas sukelia sunkumų techniškam dainavimui, choristams gali neatlėpti balsas, kuomet nepasiekiamos balso partijoje parašytos natos, dirigentai taip pat pastebi, kaip choristams sulėtėja reakcija ir reagavimas į dirigavimo stilistiką. Visa tai choristams sukelia nepasitikėjimą, neužtikrintumą ir papildomą stresą.

Kai kurie chorvedžiai (N2) ir (N4) pasidalijo asmenine patirtimi, kaip choristų poilsis sąveikauja su atsakomybe prieš kolektyvo vadovą (subkategorija – *Choristo atsakomybės vaidmuo*). Remiantis jų atsakymais buvo prieita išvados, kad yra pasitaikę choristų, kurie derindami pramogas arba asmeninius darbus su chorine veikla ne visada skyrė pakankamai laiko miegui, poilsiui ir tai atsiliepė jų dainavimo kokybei, dėl to galime daryti prielaidą, kad jie patyrė diskomfortą ar net stresą.

Siekiant išvengti galimai rimtesnės problemos susijusios su poilsio stoka – nualpimo koncerto metu (N5) respondento kolektyvas vadovaujasi taisykle, kad koncerto dieną kiekvienas choristas turi būti tinkamai išsimiegojęs, pailsėjęs, pavalgęs (subkategorija – *Choro vidinių taisyklių taikymas*). Dirigentas pasidalijo asmenine patirtimi, kaip koncerto metu staiga nualpo vienas choristas. Iškilus tokiai nenumatytai situacijai visų koncerte esančių žmonių dėmesys, ypač kolektyvo vadovo buvo nukreiptas į nualpusio choristo sveikatą, tuomet niekam neberūpėjo choro, kaip kolektyvo pasirodymas.

Išanalizavus gautus duomenis buvo pastebėta, kad visi dirigentai sutinka su teiginiu, kad tinkamo poilsio, o ypač miego stoka neigiamai veikia choristų sveikatą ir sukelia papildomą stresą tiek chorui, tiek ir koncerto žiūrovams, todėl kolektyvai yra numatę vidaus taisykles, kuriomis siekiama sumažinti nelaimingus atsitikimus.

Išsiaiškinus, kokios choristo savybės lemia galimai patiriamą stresą darbo autoriui taip pat svarbu buvo sužinoti, kaip dirigentas paveikia savo choro narius, todėl buvo suformuluotas klausimas / prašymas – *Ivardinkite kokios dirigento savybės lemia galimai patiriamą choristų*

stresą? Išanalizavus respondentų atsakymus buvo sudaryta 1 kategorija ir 2 subkategorijos (žr. 15 lentelę).

Klausimas: Įvardinkite, kokios dirigento savybės lemia galimai patiriamą chorių stresą?

15 lentelė

Dirigento savybės lemiančios galimai patiriamą stresą (N=5)

Kategorija	Subkategorija	TEIGINYS
Dirigento savybės lemiančios chorių streso patyrimą	Dirigento asmeninės savybės	<p><i>Dirigentas – asmenybė vaikams. Manau, kad asmeninės savybės: charakterio tipas, ramus, aiškus ir greitas reagavimas į nenumatytas situacijas, autoritetas ir lyderystė kelia didžiausią pasitikėjimą choriams. (N5)</i></p> <p><i>Dauguma savybių, yra labai panašios, kaip ir choristo. (Charakteris, bendravimas ir bendradarbiavimas, atsakomybė, išsilavinimas ir kt.) Norint deramai vadovauti kolektyvui, reikalingos: psichologo, lyderio, vadybininko kompetencijos. Manau, kad mėgėjų kolektyvuose, jei meno vadovas turi gerą muzikinį skonį ir puikias vadovo kompetencijas visa tai gali kompensuoti net ir dirigavimo kompetencijų trūkumą. (N2)</i></p>
	Balansas tarp asmeninių ir profesinių dirigento savybių	<p><i>Dirigento charakteris, jo bendravimas su choru. Dirigentas gali ir pasakyti, gali ir padaryti dalykus kurie priveda chorių prie streso. Reikia žinoti tam tikrus metodus, kaip prieiti prie choristo. Negalima sakyti tik neigiamas pastabas nes tai paveikia jų motyvaciją, nusiteikimą. Taip pat svarbu išlaikyti akių kontaktą, žvilgsnį su choru, siekiant geresnio bendro kūrinio atlikimo kokybės. Dirigentas turi būti užtikrintas, negalima visada diriguoti „siaurais judesiais“, nes tuomet choristui bus sunku tinkamai kvėpuoti, atsiras įtampa gerklėje ir bus sunku pasiruošti įstojimui, nebus užtikrintumo ir pasitikėjimo. Dirigentas taip pat turi būti atsakingas ir puikus planuotojas, žinoti, kaip mokys studentus, numatyti kur jie darys klaidas. (N1)</i></p> <p><i>Dirigento psichologinio temperamento tipas, asmeninės savybės ir jo bendravimo įgūdžiai, profesiniai įgūdžiai, darbas repeticijose, dirigavimo technika ir kt. (N3)</i></p> <p>Asmeninės: dirigento charakteris, arogancija, nuotaika, nervingumas, nusistatymas ir santykis su choriams.</p> <p>Profesinės: pavyzdingas visų choro partijų mokėjimas, dirigavimo technika, kūrybiškas interpretacijos sumanymas.</p> <p><i>Labai svarbu išlaikyti pusiausvyrą, tarp kokybės išsireikalavimo ir nuoširdaus, draugiško bendravimo su choriams. Yra tekę matyti dirigentų, kurie dirba su choru tik ties profesiniais uždaviniais, dažniausiai jie turi kelis kolektyvus maždaug keturis, tačiau ar tai yra choro vadovo darbo siekiamybė, nemanau. (N4)</i></p>

Respondentai (N5) ir (N2) teigė, kad dirigentas – asmenybė, kuris lygiai kaip ir choristas turi individualų charakterio tipą. Šis teiginys leidžia suformuoti pirmą (subkategoriją – *Dirigento asmeninės savybės*). Remiantis (N5) respondento atsakymu galime teigti, kad dirigentas turi būti ramus, aiškiai ir greitai reaguoti į nenumatytas situacijas, turėti lyderio vadovo ir psichologo savybių, nes jei kolektyvo vadovas patiria stresą, tai tuomet ir choro nariai tai atspindės. Šiai nuomonei pritaria ir (N2) respondentas išskirdamas: charakterį, bendravimo ir bendradarbiavimo bruožus, atsakomybę, išsilavinimą ir kt. Kalbėdamas apie kultūros centrų mėgėjų meno kolektyvus

(N2) respondentas teigė, kad puikios asmeninės vadovo savybės ir geras muzikinis skonis gali kompensuoti net ir dirigavimo įgūdžių trūkumą.

Kiti respondentai (N1), (N3) ir (N4) taip pat pripažino asmeninių savybių naudą, tačiau pakankamai kategoriškai akcentavo ir profesinio pasiruošimo svarbą siekiant sumažinti choristų patiriamą stresą, todėl antroji (subkategorija – *Balansas tarp asmeninių ir profesinių dirigento savybių*). (N1) respondentas akcentavo bendravimo ir bendradarbiavimo su choru svarbą, taip pat pasidalijo profesiniais patarimais, kad negalima koncentruotis tik į neigiamas choro pastabas, nes tuomet choristai bus prastai nusiteikę ir be motyvacijos dirbti. Kokybiškam choro dainavimui reikia akių kontakto su dirigentu, taip pat užtikrintos dirigavimo technikos, nes jeigu kūriniai bus diriguojami vien „siaurais judesiais“ tuomet choristai neturės pasitikėjimo savimi, jų dainavimas bus neparemtas pilnu kvėpavimu, gerklėje galimai atsiras spaudimas. Šiai minčiai pritarė ir (N3) respondentas atkreipdamas dėmesį į dirigavimo techniką. Tuo tarpu (N4) respondentas atsakydamas į klausimą pridūrė, kad dirigentas turi būti pavyzdingas atlikėjas ir kūrybiškas interpretatorius ir pats svarbiausias uždavinys – pusiausvyros išlaikymas tarp kokybės išsireikalavimo ir draugiško, nuoširdaus bendravimo su kolektyvo nariais.

Apibendrinus respondentų atsakymus galime teigti, kad dirigento savybės, kurios labiausiai lemia choristų streso patyrimą yra: charakteris, pasitikėjimo ir atsakingumo kupinas bendravimas su choristais, taip pat muzikiniai gabumai, išsilavinimas, dirigavimo technika, ir svarbiausia vadovo kompetencija, kuri padidina choristų pasitikėjimą.

Tiriant choristų streso pasireiškimą buvo numanoma, kad repeticijų metu arba partijų atsiskaitymo metu dainuojančių daininkų skaičius turi įtakos streso intensyvumui. Šio tyrimo vienas iš svarbiausių klausimų yra chorinės veiklos organizavimas ir kolektyvo narių vertinimas, todėl dirigentams buvo pateiktas klausimas: *Kaip tikrinate ir vertinate choristų išmoktas partijas? Ar prašote padainuoti balsais grupėmis, po vieną?* Gauti atsakymai leido sudaryti 1 kategoriją – *Chorinės veiklos organizavimas* ir 2 subkategorijas: *Balsų grupių ir bendro choro repeticijų organizavimas; Individualių choristų, balsų grupių ir bendro choro repeticijų organizavimas* (žr. 16 lentelę).

Klausimas: *Kaip tikrinate ir vertinate choristų išmoktas partijas? Ar prašote padainuoti balsais grupėmis, po vieną?*

Chorinės veiklos organizavimas (N=5)

Kategorija	Subkategorija	TEIGINYS
Chorinės veiklos organizavimas	Balsų grupių ir bendro choro repeticijų organizavimas	<p><i>Choristus tikrinu naudodamas skirtingą jų sustojimą, tiek balso grupėmis, tiek išmaišytai, kai pats tuo tarpu prieinu prie kiekvieno iš jų. Stengiuosi neprašyti dainuoti po vieną, nes tai gali sukelti stresą, o jei jau dainuojame, tai trumpas kūrinis atkarpos. Lankomumo klausimą sprendžiu naudodamas Google formą, per kurią studentai praneša nedalyvavimo laiką ir priežastis, tuomet sprendžiu kaip tai atsilieps jų vertinime. (N1)</i></p> <p><i>Dažniausiai repetuojame pilnu choro sąstata, kartais tenka ir atskiromis balsų grupėmis (vyrų ir moterų). Iš asmeninės patirties galiu teigti, kad tiesmukiškas problemos iškėlimas gali dar labiau sukelti stresą. Jei iškeli viešai problemą, kad dabar tikrinsiu partijas, tai mažiausiai 50 % choristų nepadainuos ir susigadinsi darbingą kolektyvo atmosferą. Jei reikia pasitikrinti partijas aš „apgaušiu“ choristus. Iškeliu visai kitą užduotį, pavyzdžiui vokalinį pratimą, kad choristai susikoncentruotų visai į kitą tikslą, tuomet jie nepatiria tokio streso ir aš gaunu norimą, realų rezultatą.</i></p> <p><i>(Šiuo karantino laikotarpiu, kai pasikeitė visų chorų darbo forma, choristai supranta, kad kitos alternatyvos, nėra ir jie man siunčia paruoštus įrašus, žinodami, kad aš vertinsiu juos ne kaip atskirus asmenis, bet kaip visą kolektyvą.) Svarbu pagirti visus, nepaisant (įrašo) atlikimo kokybės, tuomet choristai nusiramina, ir nuosekliai dirbame toliau. (N2)</i></p>
	Individualių choristų, balsų grupių ir bendro choro repeticijų organizavimas	<p><i>Repeticijų metu choristus vertinu žodžiu. Prieš bendras choro repeticijas, organizuoju individualias ir balsų grupių repeticijas. Deja reali lankomumo situacija mėgėjų chore skiriasi nuo siekiamos. Ypatingai, jei choristo šeimoje yra mažų vaikų, arba susiduriama su finansinėmis problemomis. (N3)</i></p> <p><i>Žinodama, kad po vieną dainuojant choristai tikrų tikriausiai patiria stresą, aš stengiuosi vengti tokio partijų tikrinimo. Įprastai partijas mokomės atskiromis balsų grupėmis (merginų ir vyrų). Jei girdžiu, kad choristas neintonuoja, paprašau padainuoti kelių jo balso grupės narių kartu, kad jis girdėtų ir suprastų skirtumą, kuriose vietose klysta. Kai jaučiu, kad choristai yra neužtikrintai išmokę partijas darau papildomas repeticijas, tarpinius patikrinimus, kuriuose prašau jų padainuoti po vieną, taip pat leidžiu atsiskaityti ir mažomis balsų grupelėmis. Tokį choristų vertinimą skaitau reikalingu ir naudingą mokymosi procesui.</i></p> <p><i>Šiuo metu dirbant nuotoliniu būdu, choristai labai vengia atsiųsti atsiskaitymo įrašus. Iš pradžių maniau, kad čia buvo atsakingumo problema, bet pasikalbėjus su studentais paaiškėjo, kad ne visai. Kai kurie iš jų nemoka gerai partijos ir jiems nepatogu atsiųsti įrašą su klaidomis. (N4)</i></p> <p><i>Choristai dainuoja: individualiai, balso grupėmis, bendrose choro repeticijose. Viskas priklauso nuo jų pasiruošimo, atlikimo, gabumų, programos sudėtingumo. Jei jaučiu, kad trūksta papildomų repeticijų, tuomet renkamės papildomai. Dėl lankomumo choristai man praneša asmeniškai kada ir kodėl nedalyvaus repeticijoje, taip pat turime taisyklę – jei choristas nuo 1 koncerto iki kito koncerto praleido daugiau nei 40 % repeticijų, jam skiriu papildomą perklausą ir sprendžiu ar leisiu jam dalyvauti koncerte. (N5)</i></p>

Analizuojant respondentų atsakymus paaiškėjo, kad dalis atsakė, kad choristus tikrina bendroje choro ar balsų grupių repeticijoje (subkategorija – *Balsų grupių ir bendro choro repeticijų organizavimas*). Tikrinant choristus yra vengiamas atsiskaitinėjimas po vieną ypač prieš visą

kolektyvą. Vadovai stengiasi išgirsti dainuojančius choristus atskirose grupėse (S.A.T.B.) patys prieidami prie jų ir pasakydami bendras pastabas. Respondentas (N2) pabrėžia, kad tiesmukiškas partijų atsiskaitymas ir problemų kėlimas garantuoja choristams stresą ir gadina darbinę atmosferą, dėl šios priežasties yra stengiamasi choristams iškelti tokius tikslus, kurie nukreiptų dėmesį nuo stresą keliančių minčių. „*Jei reikia pasitikrinti partijas aš „apgaudinėju“ choristus. Iškeliu visai kitą užduotį, pavyzdžiui vokalinį pratimą, kad choristai susikoncentruotų visai į kitą tikslą, tuomet jie nepatiria tokio streso ir aš gaunu norimą, realų rezultatą*“. Susiduriant su choristų lankomumo problema (N1) respondentas pasitelkia naujausias technologijas „*Lankomumo klausimą sprendžiu naudodamas Google formą, per kurią studentai praneša nedalyvavimo laiką ir priežastis, tuomet sprendžiu kaip tai atsilieps jų vertinime*“. Mėgėjų kolektyvuose (N2) dirigentas ragina surasti priežastis dėl kurių būtų galima pagirti kiekvieną choristą, kad ir kaip jis dainuoja, nes tuomet pasikeičia kolektyvo darbo atmosfera, šiek tiek pagerėja narių motyvacija ir lankomumas.

Likę tyrimo dalyviai teigė, kad pas juos yra organizuojami ir individualūs atsiskaitymai, todėl buvo sudaryta antra (subkategorija – *Individualių choristų, balsų grupių ir bendro choro repeticijų organizavimas*). Gauti atsakymai atskleidė, kad dažniausiai choro repeticijos yra organizuojamos bendrai arba balsų grupėmis, tačiau kai yra repetuojamos sunkesnės programos, arba dirigentai jaučiau, kad choristai ne visai įsisavino dainuojamą medžiagą pasitaiko ir individualių choristų repeticijų, arba partijų atsiskaitymų. Galime daryti prielaidą, kad kolektyvo nariams, kuriems sunkiau sekasi dainuoti individualios repeticijos arba partijų atsiskaitymai sukelia papildomą stresą ir tai gali įtakoti jų motyvaciją, lankomumą. Kita vertus jei norime kokybiškai ugdyti chorinės muzikos specialistus būtent toks mokymosi procesas yra būtinas.

Apibendrinus gautus atsakymus galime daryti išvadą, kad siekiant išvengti papildomo choristų streso planuojant repeticijas reikia labai tikslingai apgalvoti kaip dažnai ir koku tikslu organizuoti individualias repeticijas, partijų atsiskaitymus. Iš kitos pusės norint kuo geresnių muzikinių rezultatų toks mokymosi procesas yra būtinas ypač ruošiant muzikos pedagogus, kurių atlikimas taps pavyzdžiu jų mokiniams.

Atliekant tyrimą taip pat svarbu buvo sužinoti sąryšį tarp dirigentų pasiruošimo koncertams ir choristų galimai patiriamo streso, todėl respondentams buvo pateiktas klausimas: *Kaip psichologinis ir profesinis dirigento pasiruošimas prieš koncertą gali motyvuoti choristus ir lemti streso valdymą?* Iš gautų atsakymų buvo sudaryta 1 kategorija – *Dirigento pasiruošimo įtaka choro dainininkams* ir 2

subkategorijos: *Išankstinis koncertų strategavimas; Dirigento užtikrintumas ir pozityvus nusiteikimas* (žr. 17 lentelę).

Klausimas: *Kaip psichologinis ir profesinis dirigento pasiruošimas, prieš koncertą gali motyvuoti choristus ir lemti streso valdymą?*

17 lentelė

Dirigento pasiruošimo įtaka choro dainininkams (N=5)

Kategorija	Subkategorija	TEIGINYS
Dirigento pasiruošimo įtaka choro dainininkams	Išankstinis koncertų strategavimas	<i>Nuspėju galimas problemas ir strateguoju jų sprendimą. Programas nusprendžiu iš anksto – atostogų metu prieš mokslo metus. Visą planą turime bendrame Google kalendoriuje ir kiekvienas studentas žino, kur, kada ir ką repetuosime ir koncertuosime. Prieš repeticijas iš anksto turiu žinoti kūrinio interpretaciją. Taip pat leidžiu chorui eksperimentuoti ir sukurti interpretaciją, tačiau jei ji ne visada pavyksta, sugrįžtu prie savo. (N1)</i>
		<i>Jei dirigentas yra tinkamai pasiruošęs ir pasitikintis savimi, tuomet visa tai atsispindi ir chore. Kita vertus stresas gali kilti ir dėl kitų chore esančių veiksmų. Pavyzdžiui choristų balsų (dažniausiai vyrų) balanso. Tai vienas iš uždavinių, kurį dirigentas sprendžia ne tik kviesdamas kolektyvo narius, bet ir rinkdamas programą. (N3)</i>
	Dirigento užtikrintumas ir pozityvus nusiteikimas	<i>Tai priklauso nuo asmeninių vadovo savybių, jo charakterio bruožų, humoro jausmo. Aplamai streso valdymas yra sudėtingas procesas ir kiekvienas tą darome skirtingai. Dirigento stresas iššaukia nerimą visame kolektyve. Svarbiausia jam pačiam susitvarkyti su savo asmeniniu stresu ir jo neparodyti. Nedidelis stresas dažnai būna ir teigiamas, gerina motyvaciją, skatina susikaupimą. Aš vadovaujuosi tokiu pasakymu, kad viskas pasibaigs lygiai už 5 minučių ir gyvenimas toliau tęsis. Dalyvavimas chorinėje veikloje pirmiausia yra malonumas, svarbu nepamiršti muzikos ištakų, emocinio peno. (N2)</i>
		<i>Išsikeliau sau užduotį nesikoncentruoti į neigiamas pastabas, o priešingai, nuteikti juos linksmi, įtikinti, kad esame pasiruošę parodyti žiūrovui patį geriausią rezultatą kurį mokame šiuo metu. Primenu choristams, kad mus motyvuoja ir palaiko publika, jos aplodismentai, pagyrimo ir įvertinimo žodžiai po koncerto. Kalbant apie profesinį dirigento, ypač chorvedžio pasiruošimą, manau, kad partitūros mokėjimas ir akių kontaktas vienareikšmiškai padidina choristų pasitikėjimą dirigentu. (N4)</i>
		<i>Svarbiausia, kaip dirigentas yra nusiteikęs, susikaupęs, jo užtikrintumas, neverbalinis ryšys su choristais koncerto metu ir jų tarpusavio pasitikėjimas. (N5)</i>

(N1) ir (N3) respondentai didesnę prioritetą skyrė profesinio dirigento pasiruošimo, išankstinio koncertų planavimo ir strategavimo svarbai. Pavyzdžiui (N3) dirigentas teigia, kad pasitikėjimo savimi neužtenka, reikia kolektyvui parinkti tokią koncertinę programą, kuri atitiktų kolektyvo esamą sąstatą ir išspręstu galimai kylančias problemas, kaip choro balsų balansas. (N1) Dirigentas pasidalino savo patirtimi, teigdamas, kad jau vasarą, kol kolektyvas atostogauja planuoja viso sezono choro koncertinę programą, koncertus, numato repeticijų planą, kuriuo dalijasi su savo kolektyvu bendrame Google kalendoriuje. Galime drąsiai teigti, kad išankstinis koncerto vietos,

programos žinojimas ir repeticijų planas leidžia choristams planuoti savo asmeninį gyvenimą taip, kad jie spėtų tinkamai pasiruošti ir atrasti laiko choro partijų išmokimui, taip pat tai leidžia iš anksto emociškai nusiteikti ir pasiruošti koncerto dienai.

Likusieji respondentai atsakydami labiau prioritetą skyrė dirigento emociniam stabilumui, užtikrintumui. (N2) interviu tyrimo dalyvis teigia: „*Dirigento stresas iššaukia nerimą visame kolektyve. Svarbiausia jam pačiam susitvarkyti su savo asmeniniu stresu ir jo neparodyti*“. Tai svarbu ypač mėgėjų meno kolektyvuose, kuriuose dalyvavimas chorinėje veikloje neturėtų kelti didžiulio streso, o kaip tik malonumą, emocinį peną, dėl kurio yra atsiradusi pati muzika. Šiam teiginiui pritarė ir likę respondentai. (N4) „*Išsikeliu sau užduotį nesikoncentruoti į neigiamas pastabas choristams, o stengiuosi kaip tik priešingai, nuteikti juos linksmai, įtikinti, kad esame pasiruošę parodyti žiūrovui patį geriausią atlikimo rezultatą kurį mokame šiuo metu. Primenu choristams, kad mus motyvuoja ir palaiko publika, jos aplovismentai, pagyrimo ir įvertinimo žodžiai po koncerto*“.

Apibendrinus gautus atsakymus galime teigti, kad atviras bendravimas ir bendradarbiavimas su choru, publika teigiamai motyvuoja patį dirigentą tobulėti ir siekti įtaigių koncertų, todėl galime teigti, kad ruošiantis koncertams, renkantis ir repetuojant koncertinę programą kolektyvų vadovai dažniausiai būna atsidavę 100 procentų, savo kolektyvui, kad pateisintų jų ir be abejo žiūrovų lūkesčius.

Iš ankstesnių tyrimų atsakymų sužinojus, kad kolektyvo vadovas turi didžiulę įtaką choro dainininkų motyvacijai ir darbingam emociniam nuteikimui respondentų buvo paklausta: *Jūsų manymu, kaip dirigentas produktyviai turėtų paskirti paskutiniąsias minutes prieš koncertą?*

Išanalizavus tyrimo dalyvių atsakymus buvo sudaryta 1 kategorija ir 2 subkategorijos (žr. 18 lentelę).

Klausimas: *Jūsų manymu, kaip dirigentas produktyviai turėtų paskirti paskutiniąsias minutes prieš koncertą?*

18 lentelė

Dirigento vaidmuo prieš koncertą (N=5)

Kategorija	Subkategorija	TEIGINYS
	Dirigentas – strategas	<i>Visada susirenkame mažiausiai 30 min. prieš koncertą. Tą laiką išnaudojame vokalo apšilimui, glaustai pakalbu apie kūrinį, jo vietas kur reikia atkreipti ypatingą dėmesį, o pabaigoje visada stengiuosi baigti pozityvia mintimi, pajuokavimu. (N1)</i>

Dirigento vaidmuo prieš koncertą		<i>Dažniausiai pasižiūriu ir pasakau choristams svarbiausias kūrinių pastabas. Jei esame konkurse likusį laiką išnaudojame įsidainavimui, primenu, kad mes esame viena komanda. Kartais primenu choro devizą – dainuokime iš širdies į širdį. (N4)</i>
	Dirigentas – psichologas	<i>Svarbu iš anksto numatyti kokia nuotaika išvesiu kolektyvą, nes scenoje tiesiog gali būti per vėlu. Dirigentui labai svarbu jausti aplinką, koncertų priežastingumą ir jų repertuaro stilistiką, nes koncertai vyksta įvairiose aplinkose skirtingoms progoms paminėti. Vadovui kartais tenka nuraminti choristus, o kitu atveju įaudrinti, užvesti. (N2)</i>
		<i>Šypsotis, išlikti ramiu, pasitikėti savimi ir žinoma savo kolektyvu. (N3)</i>
		<i>Dirigentui labai svarbu stebėti visą kolektyvą. Prieš išeinant pasakyti tokius žodžius, kurie sukeltų tinkamą nusiteikimą koncertinių kūrinių atlikimui, ypatingai pirmajam. (N5)</i>

Pirmoji (subkategorija įvardinta – *Dirigentas – strategas*). Analizuojant tyrimo duomenis paaiškėjo, kad kai kurie tyrimo dalyviai yra labiau linkę koncentruotis į profesinį chorių paruošimą. Jų kolektyvai prieš lipant į sceną būtinai įsidainuoja, vadovai yra linkę trumpai aptarti svarbiausias kūrinių pastabas, interpretacijas ir tik po to yra skiriamas dėmesys kolektyvo emocinei atmosferai.

Antroji (subkategorija – *Dirigentas – psichologas*). Išanalizavus likusių respondentų duomenis buvo pastebėta, kad jiems svarbu yra bendra kolektyvo nuotaiką, emocija, kurią jie išsinešą į sceną ypač su pirmuoju kūriniu. Anot dirigentų kolektyvo nuotaika turi atitikti kūrinių charakterį, o tuo tarpu parinkta koncertinė programa turi gražiai įsipaišyti koncerto stilistikoje.

Apibendrinus gautus duomenis galime teigti, kad kolektyvai besiruošiantys išeiti ant scenos koncertuoti dažniausiai atkreipia dėmesį į vadovo svarbiausius pastebėjimus, taip pat stengiasi išlaikyti charakteringą nusiteikimą, kuris atspindėtų koncertuojamą programą.

Analizuojant chorių individualius skirtumus ir jų ruošimąsi koncertams, dirigentams buvo užduotas klausimas: *Ar atsižvelgiate į chorių muzikinį ir emocinį stabilumą, vertindami jų pasiruošimą koncertinei veiklai?*

Surinkus gautus atsakymus buvo sudaryta 1 kategorija – *Chorių pasiruošimas koncertinei veiklai* ir 3 subkategorijos: *Palankios emocinės raiškos formavimas repeticiuose; Koncertų planavimas; Kokybiško repertuaro parinkimas* (žr. 19 lentelę).

Klausimas: *Ar atsižvelgiate į chorių muzikinį ir emocinį stabilumą, vertindami jų pasiruošimą koncertinei veiklai?*

Choristų muzikinio ir emocinio stabilumo įvertinimo svarba (N=5)

Kategorija	Subkategorija	TEIGINYS
Choristų pasirošimas koncertinei veiklai	Palankios emocinės raiškos formavimas repeticijose	<i>Taip, žinoma. Turiu savitą tvarką, kuria repetuojame kūrinį. Visada pradėdame nuo lengvesnių kūrinų, kad choristai ne tik lengviau įsidainuotų, bet ir pajustų sėkmės jausmą, įsijaustų į darbo procesą, po to judame prie sudėtingesnių kurinių, jų atkarpų kurios kelia didžiausius iššūkius. Galiausiai į repeticijos pabaigą stengiuosi sugrįžti prie lengvesnių kurinių, kad choras darbą baigtų pozityvia nuotaika. (N1)</i> <i>Repeticijų metu įvertinu kolektyvo narių emocinę raišką ir iš anksto siekiu numatyti kas gali jaudintis, su kuo reikia pakalbėti, o kam reikia daugiau asmeninės erdvės. Jei gera emocinė aura tarp vadovo ir kolektyvo narių tuomet choristas pats ateis pasisakyti dėl kylančio streso. (N2)</i>
	Koncertų planavimas	<i>Taip, stengiuosi kiek įmanoma anksčiau pranešti jiems artėjančius choro planus t. y. repeticijas, koncertus, keliones ir kt., išankstinis žinojimas choristui suteikia galimybę tinkamai ne tik profesiskai, bet ir psichologiškai pasiruošti. (N3)</i>
	Kokybiško repertuaro parinkimas	<i>Vertindama muzikinį ir emocinį choristų stabilumą, stengiuosi atrinkti į sceną tuos kūrinį, su kuriais choras – t. y. patys choristai gerai jaustųsi. Galbūt senai repetuotas kūrinys choristams atrodo nebetoks sudėtingas, bet man svarbiausia, kad choristai gerai jaustųsi muzikiniu ir emociniu atžvilgiu. (N4)</i> <i>Žinoma. Pasitaiko tokių atvejų, kai choristai prieina ir paprašo įtraukti kūrinį į repertuarą, tuomet pirmiausia turiu įvertinti: ar kūrinys stilistiškai yra tinkamas chorui, ar mes esame pajėgūs jį išmokyti ir atlikti, ar tai suteiks mums edukacinę naudą, tobulins mus, kaip atlikėjus, ar mes ištransliuosime kūrinio esmę klausytojui ar, įgyvendinsime dirigento interpretaciją. Juk ne visi choristai užaugę taps profesionaliais dainininkais, bet profesionaliais klausytojais didžioji dalis tikrai taps. (N5)</i>

Atliekant tyrimą paaiškėjo, kad (N1) ir (N2) dirigentai ruošdami savo kolektyvus koncertams nemažą dėmesį skiria repeticijos veiklos planavimui ir choristų emocinės raiškos formavimui. Pavyzdžiui (N1) darbą repeticijose stengiasi pradėti nuo: įsidainavimo pratimų, lengvesnės choro programos ir tik tuomet pereina prie techniškai sudėtingesnių kūrinų. Visa tai leidžia choristams labiau „įsivažiuoti“, susidainuoti tarpusavyje ir potencialiai išvengti balso stygų pertempimo, nes dažniausiai tai įvyksta skiriant permažai laiko arba visai neatlikus įsidainavimo pratybų. Tokį repeticijos planavimą (N1) respondentas analogiškai prilygino su sportininko darbu, kuris lygiai taip pat prieš atlikdamas didžiausio intensyvumo užduotis turi tinkamai apšilti siekiant išvengti galimų traumų. (N2) Respondentas labiau akcentavo choristų emocinę raišką ir teigė, kad dirigentui labai svarbu stebėti savo choristus, palaikyti jiems palankią emocinę – darbinę aplinką ir numatyti, kam jaudulys gali sukelti sunkumus dalyvaujant koncertuose.

Kolektyvo vadovas (N3) taip pat sutiko, kad reikia atsižvelgti į choristų muzikinės medžiagos išmokimą ir be abejo emocinį nusistatymą. Būtent dėl šios priežasties rekomenduojama kiek

įmanoma anksčiau pranešti kolektyvui planuojamus koncertus ir atliekamą programą, nes tai dainininkams leidžia iš anksto emociškai pasiruošti, nusiteikti.

Likę respondentai (N4) ir (N5) teigia, kad kokybišką kolektyvo repertuarą reikia parinkti atsižvelgiant į choristų muzikinį ir emocinį stabilumą. Labai svarbu numatyti ir įvertinti, kaip kolektyvas atrodys išėjęs į sceną su numatyta programa, ar dainininkai nepatirs streso ir bus tinkamai ir techniškai pasiruošę.

Apibendrinus gautus šio klausimo atsakymus galima teigi, kad prieš organizuojant repeticijas ir koncertus vadovui būtina apie tai kiek įmanoma anksčiau informuoti choristus, nes tai paveikia jų emocinį nusistatymą, dainavimo kokybę taip pat labai svarbu parinkti kokybišką ir chora, kaip kolektyvą atspindintį repertuarą, kuris leistų dainininkams jaustis užtikrintai.

Siekiant sužinoti kas lemia choro repertuaro pasirinkimą nepaisant choristų emocinio ir muzikinio pasiruošimo, dirigentams buvo užduotas klausimas: *Ar koncerto vieta, salės prestižiškumas, galbūt konkursas lemia kūrinių pasirinkimą?*

Gauti atsakymai leido sudaryti 1 kategoriją – *Koncerto kilmės ir vietos svarba repertuarui* ir 2 subkategorijas: *Koncerto priežastingumas ir stilistika; Konkurso repertuaro pasirinkimas* (žr. 20 lentelę).

Klausimas: *Ar koncerto vieta, salės prestižiškumas, galbūt konkursas lemia kūrinių pasirinkimą?*

20 lentelė

Koncerto / konkurso svarba repertuarui (N=5)

Kategorija	Subkategorija	TEIGINYS
Koncerto kilmės ir vietos svarba repertuarui	Koncerto priežastingumas ir stilistika	<i>Taip, koncerto vieta turi milžinišką įtaką. Choro kūrinius renku, kurie atspindi mūsų muzikaliausią pusę. Pavyzdžiui keliaujant į Lietuvą stengėmės atlikti, ne Bramso, Mocarto ar Bacho kūrybos muziką, kad ir kokie jie kaip kompozitoriai puikūs būtų, bet paruošėme kiek įmanoma daugiau Amerikos tradicinių dainų, kurios parodytų mūsų, kaip choro identitetą, kilmę, savitumą. Tuo tarpu savo bendruomenėje kartais į koncertinę programą įtraukiame kūrinius, kurie net iškelia mūsų visuomenės problemas – rasizmą (Seven last words of the unarmed). (N1)</i>
		<i>Žinoma, jei iš anksto žinai kurioje salėje koncertuosi, esi susipažinęs su jos akustika. Koncertas bažnyčioje ar lauke įtakoja programos pasirinkimą, jos charakterį. Vienokią programą atliksime kultūros centro scenoje, o pavyzdžiui katedroje kitokią (labiau sakralinę). (N2)</i>
	Konkursinio repertuaro pasirinkimas	<i>Be abejo, kelionės ir koncertai skirtingose koncertų salėse įtakoja mūsų pasirenkamą repertuarą, jo atlikimo stilių. Manau, kad ši įvairovė taip pat motyvuoja choristus būti aktyvesniais, labiau dalyvauti repetacijose. (N3)</i>
		<i>Taip be jokios abejonės. Prestižiškoje salėje galiu atlikti patį lengviausią kūrinį su tokia interpretacija ir sulaukti didžiausių aploдимentų iš žiūrovų, už paprastumą, subtilumą, nuoširdumą, emocionalumą. Pavyzdžiui Sankt Peterburge dainavome savo tautą pristatančią muziką. Nors žiūrovai nesuprato kūrinių tekstų, tačiau</i>

	<p><i>būtent po šių dainų sulaukėme didžiausių aplođismentų. Konkursuose stengiamės atlikti pačią įdomiausią programą, lietuvišką muziką, kuri dažniausiai būna ir techniškai sudėtinga. Todėl turime įdėti daugiau pastangų repetuojant, kad choristai konkurso metu jaustųsi patogiai. (N4)</i></p> <p><i>Būtinai. Jei vyksta konkursas atliekame privalomus kūrinius, kurie gali būti ir sakraliniai. Tačiau aš niekada neimsiu sakralinių kūrinių į koncertą, jei salės akustika yra prasta. (N5)</i></p>
--	---

Absoliučiai visi kolektyvų vadovai sutinka, kad repertuaro parinkimui įtakos turi ne tik choristų muzikinis ir emocinis pasiruošimas, bet ir pati koncerto vietovė. (N2) Respondentas teigia, kad žinojimas kokioje aplinkoje koncertuosi – lauke, ar bažnyčioje įtakoja ne tik programos parinkimą, bet ir patį atlikimo charakterį. Išankstinis apsilankymas koncertinėje salėje, susipažinimas su jos akustika leidžia atsižvelgti ir parinkti būtent tai salei labiau tinkančius kūrinius. Dirigentas (N1) atsakydamas į šį klausimą parenka kelionės į užsienį pavyzdį ir teigia, kad skirtingų šalių publika yra nevienodai susipažinusi su chorine muzika ir tai galima išnaudoti siekiant parodyti savo kolektyvo kilmę ir savitumą. Dirigentas (N3) tarsi pritardamas šiai minčiai priduria, kad koncertinės kelionės dar labiau motyvuoja choro narius aktyviau dalyvauti repeticiјose.

Likę respondentai (N4) ir (N5) sutinka su prieš tai minėtomis dirigentų mintimis, tačiau pastebi, kad repertuaro pasirinkimą taip pat gali įtakoti ir konkursai. Konkursuose dažnai pasitaiko, kad kolektyvams yra skelbiami ir privalomi kūriniai, kurių atlikimo kokybei yra skiriamas ypatingas dėmesys. Dėl šios priežasties pasirenkant likusius kūrinius dirigentai siekia, kad jų chorai atliktų juos pagal jiems būdingą stilistiką ir sumanytą interpretaciją ir atspindėtų kolektyvo muzikaliausią pusę.

Atliekant tyrimą taip pat svarbu buvo sužinoti, kaip kolektyvų vadovai bendrauja su savo choristais ir kaip juos motyvuoja prieš svarbesnius koncertus, ar net konkursus, todėl respondentams buvo pateiktas klausimas: *Kaip motyvuojate choristus prieš ypatingai svarbius pasirodymus?* Gauti atsakymai leido sudaryti 1 kategoriją – *Choristų motyvavimas prieš pasirodymus* ir 4 subkategorijas: *Auditorijos sureikšminimas; Dainavimo malonumo pajautos siekimas; Kolektyvo vieningumo siekimas; Choristų dėmesingo akių kontakto siekimas* (žr. 21 lentelę).

Klausimas: *Kaip motyvuojate choristus prieš ypatingai svarbius pasirodymus?*

Choro narių motyvavimas (N=5)

Kategorija	Subkategorija	TEIGINYS
Choristų motyvavimas prieš pasirodymus	Auditorijos sureikšminimas	<i>Primenu jiems, kad mūsų pagrindinis tikslas yra parodyti auditorijai patį geriausią mūsų atlikimo variantą. Nes auditorija mus girdi tik 1 kartą ir tikrai būtų gaila palikti patį geriausią variantą repeticijų salėje. Muzikanto veikloje yra keistas gal net ir šiurpokas fenomenas, kad niekada nežinai, kas tavęs klausosi koncerto metu, todėl visada siekiama pasirodyti kuo geriau. (N1)</i>
	Dainavimo malonumo pajautos siekimas	<i>Prieš svarbų koncertą jo per didelis sureikšminimas gali sukelti stresą, ir paveikti choristus neigiamai. Kita vertus negalime visai ignoruoti koncertų svarbos ir choristų motyvavimo, jų nuteikimo, tai turi vykti adekvačiai įvertinant kolektyvo narių muzikinį ir emocinį stabilumą. Prieš vykdamas į konkursus išsikeliu kolektyvui tam tikrus tikslus, kurių tarpe yra ir dainavimo malonumo pajautimas. (N2)</i>
	Kolektyvo vieningumo siekimas	<i>Dažniausiai prieš ypatingus koncertus visas kolektyvas susikabiname rankomis ir suformuojame ratą. Manau taip tampame labiau vieningi, pasitikime vienas kitu. (N3)</i>
	Choristų dėmesingo akių kontakto siekimas	<i>Jei konkursai būna užsienyje, motyvuoju tuo, kad dainuojame tarptautiniu lygmeniu pristatydami Lietuvą. Tikiu, kad tuomet choristai jaučiasi atsakingi ne tik už mūsų universiteto bendruomenės, bet ir šalies reprezentavimą. Visada turime trispalvę, choro vėliavą ir talismaną. Prieš išeinant į sceną konkursuose, choristams patariu žiūrėti ne į sėdinčią komisiją, nes tai gali sukelti papildomą stresą ir blaškyti dėmesį, o prašau išlaikyti akių kontaktą su manimi. (N4)</i> <i>Kiekvienas koncertas yra svarbus, kaip stimulus. Mano koncertų sistema yra tokia, kad koncertų negali būti per daug (maksimaliai 1 koncertas per mėnesį). Stengiuosi nuraminti choristus, kuriuose matau per didelį streso pasireiškimą, pavyzdžiui sakau, kad šitą kūrinį jau esame koncertavę ir nėra reikalo šitiek jaudintis. Jei dalyvaujame konkursuose, būtinai atvykstame viena diena anksčiau, kad spėtumėme pailsėti ir būtinai įsidainuoti. Pasitaiko, kad vaikai persistengia, todėl kartais prieš konkursą siekdama jų dėmesingumo pasakau, kad šiandien kūrinio atlikimas gali būti ir kitoks. Prieš išeinant į sceną palydžiu kiekvieną choristą uždėdama ranką ant peties ir palinkėdama „С Богом“, taip pat prašau jų šypsotis. (N5)</i>

Analizuojant gautus tyrimo duomenis respondentas (N1) teigia, kad svarbu priminti kolektyvui, kad mūsų pagrindinis tikslas yra parodyti žiūrovams patį geriausią atlikimą ir būtų gaila palikti patį geriausią variantą repeticijų salėje, nes nežinome, kokia auditorija atvyksta į koncertą ir girdi mus tik vieną kartą. Šiuo teiginiu dirigentas siekia choristų dėmesingumo ir atsakingumo už atlikimo kokybę.

Tuo tarpu Respondentas (N2) motyvuodamas choro dainininkus pabrėžia, kad per didelis koncerto sureikšminimas, iškėlimas gali daryti net neigiamą įtaką, todėl reikia atsižvelgti į choristų muzikinį ir emocinį stabilumą, ir kartais priminti jiems, jog chorinėje veikloje mes turime pajauti nedidelį jaudulį, atsakingumą, ir tuo pačiu dainavimo malonumą.

Dirigentas (N3) atsakydamas į šį klausimą iškelia kolektyvo vieningumą ir tarpusavio pasitikėjimą, todėl prieš ypatingai svarbius pasirodymus jų kolektyvas panašiai, kaip sportininkų komandos susikabina rankomis ir suformuoja ratą. Koncerto metu tai jiems leidžia žinoti, kad kiekvienas narys yra atsakinga ir svarbi choro dalelė.

Likę respondentai teigia, kad pats koncertas yra stimulus ir choristų motyvavimui išnaudoja koncertų priežastingumą t. y. jei išvyksta į užsienį jiems primena, kad atstovauja ne tik savo chorą, miestą, bet ir šalį. Į keliones būtina pasiima šalies ir choro vėliavas, talismaną. Taip pat ypatingas dėmesys yra skiriamas dirigento akių kontaktui, nes pasitaiko, kad atlikimo interpretacija būna nevienoda, tuo pačiu tai nukreipia dėmesį nuo komisijos ir žiūrovų, kurie gali blaškyti ar net sukelti stresą. Kitas būdas siekiant geresnės motyvacijos yra kiekvieno choristo palydėjimas į sceną su palinkėjimu, kad pasirodytu kaip įmanoma geriau. Tai leidžia dirigentui turėti asmeninį ryšį su kiekvienu kolektyvo nariu, kuris padeda dainininkams jaustis ypatingai motyvuotiems.

Baigiant kokybinį tyrimą respondentų buvo paprašyta pasidalinti, kokius streso valdymo metodus jie naudoja savo praktikoje ir pataria savo kolektyvo nariams, kurie nori suvaldyti stresą. Klausimas: *Kokius streso valdymo „receptus“ siūlote savo choristams norintiems valdyti stresą?*

Surinkus gautus atsakymus buvo sudaryta 1 kategorija – *Streso valdymo metodai* ir 3 subkategorijos: *Choristo savianalizė ir bendravimas; Fizinė relaksacija ir kvėpavimo pratimai; Asmeninė patirtis ir jos dalijimasis* (žr. 22 lentelę).

Klausimas: *Kokius streso valdymo „receptus“ siūlote savo choristams norintiems valdyti stresą?*

22 lentelė

Streso valdymo metodai chore (N=5)

Kategorija	Subkategorija	TEIGINYS
Streso valdymo metodai	Choristo savianalizė ir bendravimas	<i>Pirmiausia choristui siūlau išsianalizuoti savo esamą situaciją, išsikelti sau klausimus: ką aš darau ne taip, ko nesuprantu, kad patiriu didžiulį stresą, ar tinkamai ilsiuosi, miegu, pasiruošiu repeticijoms ir jose dalyvauju? Ir tik po to kalbėtis su vadovais, dirigentu, nebijoti atvirai pasisakyti, kad turiu sunkumų, papasakoti, kur jie kyla ir kartu ieškoti sprendimo būdų. Labai svarbu yra atviras dialogas tarp choristo ir dirigento, nes kartais kai kurie choristai gali priimti bendras choro pastabas per daug asmeniškai ir labai jautriai į jas reaguoti. (N1)</i> <i>Atskiro recepto neturiu, bet siūlau tinkamai pasiruošti t. y. išmokti partijas. Taip pat rekomenduoju kolektyve palaikyti draugišką aplinką, tarpusavio bendravimą, nes ypač paaugliai pergyvena, kaip jie atrodo prieš kitus. (N5)</i>
	Asmeninė patirtis ir jos dalijimasis	<i>Dalinuosi savo asmenine patirtimi ypač su naujais kolektyvo nariais. Išpėju juos, kad tinkamas koncertinės programos pasiruošimas trunka ilgai ir dalyvavimas pirmuosiuose koncertuose gali sukelti neužtikrintumo jausmą. Tačiau perdėtas vadovo globėjškumas ne visada padeda. Choristai patiria stresą ne tik kolektyve,</i>

	<i>todėl suaugęs žmogus yra atradęs metodus, kurie padeda suvaldyti stresą ir pritaiko juos chorinėje veikloje. Labai svarbi kolektyvo emocinė atmosfera repeticijų metu, tuomet ženkliai sumažėja stresas prieš koncertus. (N2)</i>
Fizinė relaksacija ir kvėpavimo pratimai	<i>Rekomenduoju nuleisti rankas žemyn ir atlikti kvėpavimo pratimus. Jei pradeda drebėti rankos, siūlau sugniaužti ir atgniaužti kumščius. Tai sumažina ar net visai panaikina rankų virpėjimą. Svarbu tinkamas poilsis, miegas, kūno atpalaidavimas, tinkama mityba balso aparato priežiūra. Choristams rekomenduoju tinkamai psichologiškai nusiteikti, nebijoti pokalbių ir apsikabinimų su kolegomis ir vadovu. Svarbu suvokti, kad sveikas jaudulys turėtų būti pas kiekvieną, tačiau grupinis ir chorinis dainavimas neturėtų kelti streso, nes dirbame komandoje. Turi būti užtikrintas ir pasitikėti savo vadovu, kuris tave atvedė iki scenos (nesvarbu kokios). (N4)</i>
	<i>Visiems choristas rekomenduoju atlikti ramaus kvėpavimo pratimus, tai ne tik veiksminga, bet ir patogiu atliktu bet kurioje jums vietoje. Nusiramimas, kvėpavimo pratimai, fizinė relaksacija, įsidainavimo pratimų atlikimas prieš koncertą padeda susitvarkyti su choristo profesiniu stresu. (N3)</i>

Išanalizavus gautus tyrimo atsakymus paaiškėjo, kad respondentai (N1) ir (N5) akcentuoja pačią choro savianalizę t. y. pasiruošimą, kuriuo siekiama išsiaiškinti kur ir kodėl jis patiria stresą, kaip jis pasirošia repeticijoms, išmoka savo dainuojamą partiją, kaip bendrauja su kitais kolektyvo nariais? Tik atsakius į šiuos vidinius klausimus ir nesuradus sprendimo būdo, choristas yra raginamas atvirai juos aptarti su kolektyvo vadovu, kitais choristais.

Dirigentas (N2) rekomenduoja stebėti bendrą kolektyvo emocinę atmosferą, choristų tarpusavio bendravimą. Labiausiai atkreipti dėmesį reikia į naujus kolektyvo narius ir pastebėjus, kad jiems kyla sunkumai siūloma pasidalinti savo asmenine patirtimi, perspėti, jog naujo repertuaro pasiruošimas ir dalyvavimas pirmuosiuose koncertuose dažniausiai būna patys sunkiausi ir stresas palaipsniui pranyksta. Choristams taip pat yra siūloma pritaikyti streso malšinimo metodus, kuriuos jie naudoja kitose savo gyvenimo srityse, nes su stresu susiduriame ne tik chorinėje veikloje.

Likę respondentai (N3) ir (N4) vieningai rekomenduoja atlikti įvairius kvėpavimo pratimus, kuriais siekiama sumažinti greitą širdies ritmą, taip pat siūloma kūno relaksacija, tinkamas poilsis, kokybiškas miegas ir išankstinis pasiruošimas koncertinei veiklai. Dirigentas (N4) priduria, jog sveikas koncertinis jaudulys turėtų būti pas kiekvieną, tačiau dalyvavimas chorinėje veikloje neturėtų kelti streso, nes tai yra komandinis darbas.

Apžvelgus streso valdymo metodus svarbiausiais įvardijami: choro repertuaro tvirtas išmokimas, atviras bendravimas su kolektyvo nariais ir vadovu, įvairūs kvėpavimo pratimai, kūno relaksacija, kokybiškas miegas, taip pat choristams paliekama laisvė naudoti iš savo asmeninės patirties atrastus metodus, kurių veiksmingumas yra individualus.

Apibendrinus atliktą kokybinį tyrimą galima teigti, kad visi dirigentai yra pastebėję chorių streso pasireiškimą įvairiose chorinės veiklos srityse. Choristams dažniausiai pasireiškia nerimas, kuomet jie yra paprašomi padainuoti vieni – solo ir chorinių partijų atsiskaitymų metu. Atlikėjų streso patyrimą labiausiai lemia atsakomybė, muzikinės medžiagos išmokimas, dainavimo patirtis, muzikiniai gabumai, požiūris į vadovo organizuojamą veiklą, kolektyvo narių vidiniai santykiai.

Choristai, ruošdamiesi koncertinei veiklai didelį dėmesį turėtų skirti asmeniniam pasiruošimui, užtikrinant programos mokėjimui, leidžiančiam sumažinti stresą. Poilsio reikšmė išlieka labai svarbi. Visi respondentai sutinka su teiginiu, kad poilsio, miego stoka neigiamai veikia chorių sveikatą ir sukelia papildomą stresą chorui, žiūrovams. Kolektyvai yra numatę vidaus taisykles, kuriomis siekia sumažinti pasitaikančius, neigiamas emocijas, sukeldami įvykius.

Dirigento savybės, labiausiai lemiančios chorių streso patyrimą yra skirstomos į: charakterį, pasitikėjimo ir atsakingumo kupiną bendravimą su choristais, muzikinius gabumus, išsilavinimą, dirigavimo techniką, ir svarbiausia – vadovavimo kompetenciją, kuri padidina chorių pasitikėjimą savimi ir dirigentu. Dirigentas turi būti pavyzdingas atlikėjas ir kūrybiškas interpretatorius, jo uždavinys – pusiausvyros išlaikymas tarp kokybės reikalavimų ir draugiško, nuoširdaus bendravimo su kolektyvo nariais. Vadovo stresas iššaukia nerimą visame kolektyve, todėl jam yra svarbu pačiam susitvarkyti su savo asmeniniu stresu ir jo neparodyti.

Tyrimo metu buvo atskleista, kad siekiant išvengti papildomo chorių streso planuojant repeticijas, reikia labai tiksliai apgalvoti kaip dažnai ir koku tikslu organizuoti individualias repeticijas, partijų atsiskaitymus. Mėgėjų kolektyvuose tiesmukiškas partijų atsiskaitymas ir problemų kėlimas garantuoja choristams stresą ir gadina darbinę atmosferą, todėl rekomenduojama surasti priežastis dėl kurių būtų galima pagirti kiekvieną choristą, kad ir kaip jis dainuoja. Pastebima, kad kolektyvai prieš išėjimą į sceną koncertuoti stengiasi atkreipti dėmesį į paskutines glaustas vadovo pastabas, stengiasi nusiteikti koncertinės programos atlikimo nuotaikai.

Visi kolektyvų vadovai sutinka, kad repertuaro parinkimui įtakos turi chorių muzikinis ir emocinis pasiruošimas, koncerto vieta. Šie motyvai lemia programos parinkimą ir atlikimo charakterį. Galima pridurti, kad skirtingų šalių publika yra nevienodai susipažinusi su choline muzika, todėl siūloma išnaudoti tai siekiant parodyti savo kolektyvo kilmę, savitumą ir muzikalumą.

Motyvuojant choristus koncertinei veiklai respondentai siekia dainininkų dėmesingumo ir atsakingumo už atlikimo kokybę. Svarbu priminti kolektyvui, kad pagrindinis tikslas yra parodyti žiūrovams savo kolektyvo šiai dienai įmanomą geriausią atlikimą. Kai kurie dirigentai palydi

kiekvieną choristą į sceną uždėdami ranką ant peties ir palinki kuo geresnio pasirodymo. Dirigentai ragina atsižvelgti į choristų muzikinį, emocinį stabilumą, priminti jiems, jog chorinėje veikloje turime pajusti nedidelį jaudulį, atsakingumą ir dainavimo malonumą.

Paprašius pasidalinti streso įveikimo metodais respondentai siūlo: choristo savianalizę t. y. pasiruošimą, kuriuo siekiama išsiaiškinti kokiomis aplinkybėmis jis patiria stresą; stebėti bendrą kolektyvo emocinę atmosferą, choristų tarpusavio bendravimą (labiausiai atkreipti dėmesį į naujus kolektyvo narius). Dainininkams rekomenduojama atlikti įvairius kvėpavimo pratimus, skirti pakankamai laiko tinkamam poilsiui, kokybiškam miegui ir išankstiniam koncertinės veiklos pasiruošimui. Choristams yra paliekama laisvė naudoti savo asmeninės patirties atrastus metodus, kurių veiksmingumas yra individualus. Dirigentai priduria, jog sveikas koncertinis jaudulys turėtų būti pas kiekvieną. Dalyvavimas chorinėje veikloje neturėtų jaunam žmogui kelti streso, kadangi komandinis darbas, bendravimas, dainavimas kartu dažniausiai suteikia teigiamas emocijas.

IŠVADOS

1. Stresas – tai įtampos būseną, reagavimas į dirgiklius, aplinkos pokyčius. Šie pokyčiai gali paveikti ir teigiamai, ir neigiamai. Stresas pasireiškia per skirtingus reiškinius: psichinius, emocinius, fizinius. Patiriant stresą, žmogaus organizme vyksta pokyčiai: išskiriami specialūs hormonai, padažnėja širdies ritmas, sustiprėja kvėpavimas, kraujotaka. Streso keliamus simptomus patiria nemaža visuomenės dalis, o ypač jaunimas, kuris ne visada žino kaip jų išvengti. Būdingiausi stresoriai: egzaminai, asmeninio tapatumo ieškojimas, profesinio kelio pasirinkimas, bedarbystė, gyvenimo partnerio ieškojimas, šeima.

2. Muzikinis ugdymas – žmonių bendravimas ir asmenybės formavimas remiantis muzikos, meno ir kultūros vertybėmis. Chordinis dainavimas – tai sudėtinė sąvoka, kurią sudaro: choristai suskirstyti pagal diapazoną ir tembrą; vadovai – dirigantai, chormeisteriai; chordinė veikla – repetitijos, repertuaras, koncertai, festivaliai ir kt. Dalyvavimas chore padeda kultūringai praleisti laisvalaikį, daro žmonių gyvenimą daug įdomesnį, praturtina dvasinį pasaulį, sujungia, suvienija žmonių mintis, jausmus, valią, veikia kaip terapija. Chordinės veiklos sėkmė priklauso nuo dirigento kvalifikacijos, repertuaro, dainininkų ir jų gebėjimo įgyvendinti keliamas užduotis, materialinės – techninės bazės, įstaigų ir organizacijų paramos. Norint mokytis muzikos, dainuoti chore, reikia mokėti bendrauti ir bendradarbiauti, vertinti muziką kaip žmones jungiančią veiklą. Choras turi būti tokia vieta, kurioje choristai galėtų psichologiškai ir emociškai „atsigauti“, joje turi dominuoti praktinė veikla, t. y. dainavimas.

3. Dirigento darbo specifika remiasi asmeninėmis kompetencijomis: charakterio savybės, lyderystė, emocijos, kūrybiškumas ir kt. bei įgytomis profesinėmis kompetencijomis: dirigavimo technika, muzikinis mąstymas, klausa, balsas, vokalinis ugdymas ir kt. Dirigentas turi žinoti savo kolektyvo vokales ar grojimo galimybes, įvertinti jų pajėgumą sudarant repertuarą. Ypač svarbi dirigento darbe yra neverbalinė komunikacija. Patiriamo streso stiprumas priklauso nuo atlikėjų patirties. Vadovo stresas iššaukia nerimą visame kolektyve, todėl jam yra svarbu pačiam susitvarkyti su savo asmeniniu stresu ir jo neparodyti.

4. Jaunimo chore kylantis stresas atpažįstamas per dalyvių emocijas, elgesį, pasitaikančius psichofiziologinius reiškinius. Chorių patiriamam stresui įtaką daro vadovo vertinimas, asmeninės savybės, nepakankama patirtis, retas dalyvavimas koncertinėje veikloje. Tradiciniai metodai, padedantys įveikti nerimą, yra malda, meditacija, masažas, raumenų atpalaidavimas. Streso įveikimo būdai gali būti žalingi: vaistai, alkoholis, rūkymas ir kt. ir rekomenduojami: sportas, poilsis, miegas, subalansuota mityba ir kt. Skirtingose situacijose patiriamas stresas ir įvairūs jo (su)valdymo būdai gali daryti žmogui nevienodą poveikį. Choristams rekomenduojama išbandyti kuo daugiau nežalingai žmogų veikiančių streso įveikimo būdų.

5. Išanalizavus ir apibendrinus gautus kiekybinio ir kokybinio tyrimo rezultatus, galime teigti, kad stresą patiria nemaža chorių dalis. Visi dirigentai yra pastebėję chorių streso pasireiškimą įvairiose chorinės veiklos srityse. Atlikėjų streso pasireiškimą lemia: atsakomybė, muzikinės medžiagos išmokimas, dainavimo patirtis, muzikiniai gabumai, požiūris į vadovo organizuojamą veiklą, kolektyvo narių vidiniai santykiai, chorinių partijų atsiskaitymas, dainavimas po vieną, nepakankamas pasiruošimas repeticijoms ir kt. Dirigentas turi būti pavyzdingas atlikėjas ir kūrybiškas interpretatorius, jo uždavinys – pusiausvyros išlaikymas tarp kokybės reikalavimų ir draugiško, nuoširdaus bendravimo su kolektyvo nariais. Respondentai pabrėžia, kad norint nusiraminti, jie dažniausiai naudoja kvėpavimo pratimus, skiria ypatingą dėmesį poilsio, miego kokybei. Dirigentai papildomai rekomenduoja atkreipti dėmesį į chorių tarpusavio bendravimą, savianalizę ir išankstinį koncertinės veiklos pasiruošimą. Jie teigia, jog sveikas koncertinis jaudulys turėtų būti pas kiekvieną, o dalyvavimas chorinėje veikloje neturėtų jaunam žmogui kelti streso.

LITERATŪRA

1. Andriušis V. (2013). *Chorinio dainavimo nauda*. mintys.info spalio 17. [žiūrėta 2020-02-16] Prieiga per internetą: <<http://www.mintis.info/chorinio-dainavimo-nauda/>>.
2. *Apie projektą*. (2018). Virtualuschoras.lt . [žiūrėta 2020-02-16] Prieiga per internetą: <<http://www.virtualuschoras.lt/index>>.
3. Arminas A. (1998). *Lietuvių chorai tautinės savimonės ir muzikinės kultūros žadintojai*. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos institutas.
4. Balčytis E. (2003). *Daina mūsų gyvenime: respublikinės mokslinės praktinės konferencijos straipsnių rinkinys*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
5. Balčytis E. (2012). *Muzikinio ugdymo labirintai: autorinių straipsnių rinktinė*. Šiauliai: VšĮ Šiaulių universiteto leidykla.
6. Baršauskienė V., Ivaškevičienė – Janulevičiūtė B.. (2005). *Komunikacija: teorija ir praktika*. Kaunas: Technologija.
7. Baršauskienė V., Ivaškevičienė – Janulevičiūtė B.. (2007). *Komunikacija: teorija ir praktika*. Kaunas: Technologija.
8. *Choras: sopranai – Vilniuje, tenorai – JAV*. (2016-06-11) Draugas.org (2016). [žiūrėta 2020-02-16] Prieiga per internetą: <<http://www.draugas.org/choras-sopranai-vilniuje-tenorai-jav/>> .
9. *Dainavimas chore – naudingas sveikatai*. (2016) manosveikata.lt [žiūrėta 2020-02-16] Prieiga per internetą: <<http://www.manosveikata.lt/lt/temos/sveikas-gyvenimas-spa/dainavimas-chore-naudingas-sveikatai>> .
10. Davis E., Macdonald K. (2013). *Science says music is good for you – and Eric Whitacre has proved it*. Classicfm.com balandžio 13. [žiūrėta 2020-02-16] Prieiga per internetą: <<http://www.classicfm.com/composers/whitacre/news/science-experiment/#vqgcsXozJvcL1GgA.97>>.
11. Dumbliauskaitė L. (1983). *Choro tembras*. Kaunas: Šviesa.
12. *Emocinės raidos įtaka tolimesniam vaiko asmenybės vystymuisi*. (2008). /Sud. S. Lesinskienė, V. Karalienė. Vilnius: Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, leido ir spausdino UAB „Printėja“.
13. Gage N. L., Berliner D. C. (1994). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius: Alma littera.

14. Gelgotienė R. (2011). *Choro dirigento užrašai*. Vilnius: UAB „Baltų lankų“ leidyba.
15. Gudelis R. (2001). *Chorinis menas visuomenės kultūroje: Europos chorinė tradicija ir jos įsitvirtinimas Lietuvoje*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
16. Gudelis R. (2003). *Chorinis menas lietuvių tautos kultūroje*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
17. *Išmokime gyventi be streso*. (2016). vlmedicina.lt sausio 11. [žiūrėta 2020-02-16] Prieiga per internetą: <<http://www.vlmedicina.lt/lt/ismokime-gyventi-be-streso>>.
18. Kačinskas J. (1932). Šis tas apie dirigavimą. *Muzikos Barai*, balandžio mėn., p. 54. [žiūrėta 2020-04-20] Prieiga per internetą: <<https://www.muzikusajunga.lt/zurnalas/muzikos-barai-10>>.
19. Kardelis, K. Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. – Kaunas: Judex, 2002.
20. Kiaulakytė J. (2007). *Lietuvių chorinė muzika vaikams ir jaunimui*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
21. Kirliauskienė R. (2005). *Muzikos mokytojo savireguliacija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
22. Kvietkauskas V. (1985). *Tarptautinių žodžių žodynas*. Vilnius: Vyriausioji enciklopedijų redakcija.
23. *Lietuvos liaudies kultūros centras. Gaudeamus XVIII*. (2018). [žiūrėta 2020-04-16] Prieiga per internetą: <<http://www.lnkc.lt/go.php/lit/img/41>>.
24. *Lietuvių žodynas.lt* (2020). [žiūrėta 2020-05-13] Prieiga per internetą: <<http://www.lietuviuzodynas.lt/terminai/Dirigentas>>.
25. Lipinaitytė R. (2014) *Koncertmeisterio vaidmenų kaita: orkestro su dirigentu ir orkestro be dirigento atvejai*. [žiūrėta 2020-05-04] Prieiga per internetą: <http://harps.lmta.lt/publikacijos/meniniai-tyrimai/lipinaityte-ruta_koncertmeisterio-vaidmenys/>.
26. *Lithuania Cantat*. (2013-2020). [žiūrėta 2020-05-16] Prieiga per internetą: <<http://www.lituaniacantat.lt/lt/kaunas-cantat/rules/rules-of-the-competition>>.
27. Mačikėnas B. (1981). *Vadovavimui chorui metodika*. Kaunas: Šviesa.
28. Myers D. G. (2000). *Psichologija*. Vilnius: Poligrafija ir informatika.
29. Naginevičienė L. S. (2009). *Profesinė komunikacija*. Kaunas: Technologija.
30. Narvidas J. (1969). *Chorinio darbo pagrindai*. Kaunas: Šviesa.
31. Paužienė E. (1996). *Psichologija studentui*. Kaunas: Technologija.
32. Pikūnas J., Palujanskienė A. (2005). *Stresas: atpažinimas ir įveikimas*. Kaunas: Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras.

33. Piličiauskas A. (1987). *Vizualaus atlikėjo poveikis*. Kaunas: Šviesa.
34. Pruskus V. (2012). *Tarpkultūrinė komunikacija ir vadyba*. Vilnius: VGTU leidykla Technika.
35. *Psichologijos žodynas* . (1993). / Sud. Augis R. ir kt. Vilnius: Mokslų ir enciklopedijų leidykla.
36. Rinkevičius Z. (1998). *Muzikos pedagogika*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
37. Rinkevičius Z. (2002). *Muzikinis mąstymas ir jo ugdymas mokykloje*. Klaipėda: Klaipėdos laikraščio redakcijos leidykla.
38. Roshong J. C. (1978). *An exploratory study of nonverbal communication behaviors of instrumental music conductors*.
39. Savickas M. (2013). *Streso išvengti neįmanoma. Reikia išmokti jį įveikti*. vlmedicina.lt rugpjūčio 30. [žiūrėta 2017-05-10] Prieiga per internetą: <<http://www.vlmedicina.lt/lt/streso-ivsengti-neimanoma-reikia-ismokti-ji-iveikti>>.
40. Schuller G. (1997). *The Compleat Conductor*. New York: Oxford University
41. *Šalčininkų Rajono savivaldybės kultūros centras. festivalio nuostatai*. (2010-2011). [žiūrėta 2020-01-16] Prieiga per internetą: <<http://www.salcininkaikultura.lt/lt/page/Festivalio-nuostatai-62>>.
42. Whitacre E. (2020). *About the virtual choir*. [žiūrėta 2020-01-16] Prieiga per internetą: <<http://www.ericwhitacre.com/the-virtual-choir/about>>.
43. Zubrickas B. (1994). *Lietuvos chorų istorija*. Vilnius: Lietuvos muzikų draugija.
44. Žukauskienė R. (2007). *Raidos psichologija*. Vilnius: Margi raštai.
45. Мусин И.А. (2007). *Язык Дирижерского жеста*. Москва: Музыка.

PRIEDAI

1 priedas. Anketinės apklausos pavyzdys

Mielas apklausos dalyvi,

esu Gytis Krasauskas Šiaulių Universiteto, muzikos pedagogikos specialybės studentas. Atlieku tyrimą, kuriuo siekiu išsiaiškinti patiriamo streso ypatumus chorinėje veikloje. Šioje anketoje nėra nei teisingų, nei neteisingų atsakymų. Jūsų nuomonė yra svarbi ir reikšminga. Todėl drąsiai atsakykite, o jei kuris nors klausimas Jus palietė labiau, nebijokite rašyti tai, ką galvojate. Jūsų asmeninė nuomonė nebus viešinama, anketa yra anoniminė, todėl tyrimo rezultatai bus pateikiami apibendrinti. Maloniai prašome atsakyti į visus anketos klausimus ir jums tinkantį atsakymo variantą pažymėti X.

Informacija

apie Jus

Lytis: Vyras Moteris

Amžius:.....

(Irašykite)

Muzikinis išsilavinimas:

(Irašykite)

Kiek laiko dainuojate chore?

(Irašykite)

Keliuose choruose esate dainavę?

(Irašykite skaičių)

Kokiame(-iuose) chore(-uose) dainuojate šiuo metu? X pažymėkite tinkantį(-čius) variantą(-us).

Šiaulių Universiteto ugdymo mokslų ir socialinės gerovės fakulteto muzikos pedagogikos katedros choras „**Studium**“

Šiaulių miesto kamerinis mišrus jaunimo choras „**Atžalynas**“

kita:

.....

.....

(Irašykite)

1.Ar dažnai dalyvaujate koncertinėje veikloje?

Taip

Ne

1.1 Kiek kartų per pusmetį?
(Irašykite)

1.2 Ar esate dalyvavę chorų konkursuose?

- Taip
- Ne

1.3 Kiek kartų apskritai?
(Irašykite)

1.4 Ar esate dalyvavę chorų festivaliuose?

- Taip
- Ne

1.5 Kokiuose festivaliuose esate dalyvavę? X pažymėkite visus Jums tinkančius atsakymus.

- „Dainų šventės“
- „Gaudeamus“
- „Resurrexit“
- „Šiauliai cantat“

Kita.....
.....
.....

(Irašykite)

1.6 Kiek kartų apskritai?
(Irašykite)

1.7 Jūsų dalyvavimas choro repeticijose.

- Labai dažnai (per mėnesį praleidžiu nuo 0-1 repeticijų).
- Dažnai (per mėnesį praleidžiu nuo 2-3 repeticijų).
- Retai (per mėnesį praleidžiu nuo 3-ir daugiau repeticijų).

1.8 Ar dalyvavimas chorinėje veikloje kelia stresą?

- Taip
- Ne

1.9 Jei 1.8 atsakymas teigiamas, pažymėkite, kas labiausiai kelia nerimą ir argumentuokite kodėl.

- Koncertai
- Festivaliai
- Konkursai

Kodėl?.....
.....
.....

(Irašykite)

1.10 Ar dalyvaudami chordinėje veikloje tik dainuojate?

- Taip
- Ne

1.11 Jei 1.10 atsakymas neigiamas, pažymėkite, kokius kitus darbus atliekate.

- Šoku
- Vaikštau dainuodamas
- Groju pritariamais instrumentais arba kūno perkusija
- Kita

.....

.....

(Irašykite)

1.12 Jei 1.10 atsakymas neigiamas, pažymėkite, ar tai kelia papildomą stresą?

- Taip, nes daugiau užduočių, kurios blaško ir sunkiau susikaupti, kaip tinkamai dainuoti.
- Ne, nes kai turiu daugiau užduočių nėra laiko kada galvoti apie publiką ir kitas stresą keliančias mintis.

2. Norėtumėme sužinoti, kada jums pasireiškia stresas chore. X pažymėkite jums tinkančius atsakymus.

	Stresas man pasireiškia dainuojant ...	Sutinku	Nežinau	Nesutinku
1.	... mintinai, kai tekstas ne visiškai išmoktas.			
2.	... naują kūrinį ir skaitant užrašytas natas			
3.	... vienam savo balso partiją chore, kai kiti šios partijos dainininkai nėra atvykę dėl ligos ar kitų priežasčių.			
4.	... solo partiją, užrašytą kūrinyje.			
5.	... savo balso partiją kartu su kitais choristais			
6.	... atskirų balsų partijų repeticijose.			
7.	... su visu choru repeticijoje.			
8.	... chore po ilgos pertraukos (atostogų, ligos ar kitų priežasčių).			
9.	... prieš tai gavus pastabą iš vadovo.			

3. Norėtumėme sužinoti, kokie fiziniai požymiai Jums pasireiškia patiriant stresą chore?

	Kai patiriu stresą chordinėje veikloje, man...	Sutinku	Nežinau	Nesutinku
1.	... padažnėja širdies plakimas			
2.	... pradeda trūkti oro			

3.	... džiūsta burna			
4.	... Išsiskiria prakaito liaukos (delnuose, pėdose, pažastyse).			
5.	... kyla įtampa kaklo, pečių srityje			
6.	... kyla įtampa visame kūne.			
7.	... labai padidėja apetitas.			
8.	... labai sumažėja apetitas.			
9.	... susilpnėja balsas, jo garsumas lyginant su įprastai skambančiu.			
10.	... dreba balsas.			
11.	... atsiranda nemiga naktimis galvojimas apie pasirodymus.			
12.	... atrodo, kad tampa nervingas, irzlus, dažnai noriu būti vienas.			
13.	... atsiranda rūpesčių našta, galvojimas apie tuos dalykus kurių dar nesu iki galo išpildęs repeticijų metu.			
14.	... pasireiškia galvos skausmas, noras kad renginys greičiau pasibaigtų.			
15.	... kyla baimė, noras, kad renginys greičiau pasibaigtų.			
16.	... norisi verksti, jei renginio metu padarau klaidų			
17.	... kyla problemos su viduriais, skauda pilvą, dažniau einu į tualetą.			
18.	...kita..... (Įrašykite)			

4. Ką darote, kad sumažintumėte nerimą?

	Norėdamas sumažinti nerimą ...	Sutinku	Nežinau	Nesutinku
1.	... nenaudoju jokių metodų, nes nežinau.			
2.	... stengiuosi lėtai ir giliai kvėpuoti.			
3.	... jei yra galimybė judu, vaikštau, judinu rankas ir kojas, sportuoju.			
4.	... atpalaiduoju kūną, galūnes išskeldamas į viršų ir nuleisdamas žemyn.			
5.	... stengiuosi kuo daugiau bendrauti su aplinkiniais žmonėmis, juokauti, nukreipti mintis teigiama linkme.			

6.	... valgau, nors ir nesu alkanas.			
7.	... nevalgau, nors ir esu alkanas.			
8.	... užsimerkiu ir skaičiuoju.			
9.	... klausau muzikos, kurią atliksiu pasirodyme.			
10.	... klausau muzikos, kuri man patinka, ramina, tinkamai nuteikia.			
11.	... jei yra galimybė, dainuoju, kad nusiraminsčiau.			
12.	... naudoju raminačius vaistus.			
13.	... stengiuosi tinkamai pailsėti prieš koncertus, gerai išsimiegoti.			
14.	... vartoju alkoholinius gėrimus.			
15.	... prieš renginį rūkau.			
16.	...kita..... (Irašykite)			

5. Kokius metodus patarė choro vadovas ir choristai kovai prieš stresą? X pažymėkite jums tinkamus atsakymus.

- Nepatiriu streso, todėl nesiklausau siūlomų patarimų.
- Patiriu stresą, bet nepamenu, kokius patarimus davė choro vadovas.
- Patiriu stresą, bet choro vadovas nepatyrė, kokius metodus naudoti.
- Vadovas patarė naudoti kvėpavimo pratimus.
- Choro vadovas mus nuteikia ramiai, tiesiog pasakydamas, liepdamas nesijaudinti.
- Vadovas prašė kiek įmanoma daugiau akių kontakto atliekant kūrinius.
- Choro vadovas prašė kiek įmanoma dažniau lankyti repeticijas.
- Kita

.....

.....

.....

.....

(Irašykite)

Dėkoju už Jūsų atsakymus ir sugaištą laiką!

2. priedas. Dirigentų interviu protokolo pavyzdys

INTERVIU PROTOKOLAS DIRIGENTAMS

DEMOGRAFINIAI DUOMENYS

1. Lytis –
2. Amžius –
3. Išsilavinimas, kvalifikacinė kategorija (lekt. Doc. Prof. Mokytojas, vyr. mokytojas, metodininkas, ekspertas) –
4. Kurioje įstaigoje ir su koku choru dirbate –
5. Koks yra jūsų choristų amžius –
6. Jūsų dirigento darbo stažas –

GALIMAI PATIRIAMO STRESO PRIEŽASTYS CHORINĖJE VEIKLOJE

7. Ar esate pastebėję choristų streso pasireiškimą jiems dainuojant chore? Jei taip, įvardykite kur?

8. Jūsų manymu kokios priežastys tai lemia?

CHORISTO SAVYBĖS LEMIANČIOS GALIMAI PATIRIAMĄ STRESĄ

9. Įvardinkite kokios choro savybės lemia galimai patiriamą stresą?

10. Kaip psichologinis ir profesinis choro pasiruošimas prieš koncertą gali lemti streso pasireiškimą?

11. Ar choristas, jūsų manymu prieš koncertą neskyręs laiko savo poilsiui, turi didesnę tikimybę patirti stresą dainuojant?

DIRIGENTO SAVYBĖS LEMIANČIOS GALIMAI PATIRIAMĄ STRESĄ

12. Įvardinkite, kokios dirigento savybės lemia galimai patiriamą choristų stresą?

13. Kaip tikrinate ir vertinate choristų išmoktas partijas? Ar prašote padainuoti balsais grupėmis, po vieną?

14. Kaip psichologinis ir profesinis dirigento pasiruošimas, prieš koncertą gali motyvuoti choristus ir lemti streso valdymą?

15. Jūsų manymu, kaip dirigentas produktyviai turėtų paskirti paskutiniąsias minutes prieš koncertą?

VEIKSNIAI SKATINANTYS STRESO VALDYMĄ CHORINĖJE VEIKLOJE

16. Ar atsižvelgiate į choristų muzikinį ir emocinį stabilumą, vertindami jų pasiruošimą koncertinei veiklai?

17. Ar koncerto vieta, salės prestižiškumas, galbūt konkursas lemia kūrinių pasirinkimą?

18. Kaip motyvuojate choristus prieš ypatingai svarbius pasirodymus?

19. Kokius streso valdymo „receptus“ siūlote savo choristams norintiems valdyti stresą?