

INDIVIDUALIOSIOS PSICHOLOGIJOS INSTITUTAS

**Scenos baimė – viena iš streso atmainų**

Paruošė : 7gr. studentė

Julija Zujeva

2008

## **TURINYS:**

1. Nerimo, baimės, streso sąvokos. ....	1
2. Psichinės energijos valdymo mechanizmas. ....	3
3. Psichologiniai metodai nerimui ir baimėms įveikti. ....	6
4. Šokio terapijos užsiėmimo modelis. ....	7

## Scenos baimė – viena iš streso atmainų.

**Nerimas** – emocinė būseną, kylanti dėl galimo pavojaus, kurio objektas nėra apibrėžtas. Arba – laukiamos grėsmės sukeltas neryškumo jausmas.

**Baimė** – jausmas, kylantis konkrečioje situacijoje, kurią individas vertina kaip pavojingą arba grėsmingą. Nuo nerimo skiriasi tuo, kad jos objektas yra apibrėžtas.

**Stresas** – žmogaus fiziologinės ir psichinės įtampos būseną, kurią sukelia išoriniai ir vidiniai dirgikliai (stresoriai). Arba - padidinta įtampa, smarkiai aktyvuojanti organizmą.

Stresas skirstomas į:

- Naudingas – santykinai trumpai trunkantis stresas. Jis skatina veiklumą, išradingumą, kūrybiškumą. Stimuliuoja imuninės sistemos funkcijas.
- Žalingas – ilgai trunkantis, nekontroliuojamas stresas. Jis išsekina psichiką bei imuninę sistemą ir dažnai tampa daugelio ligų priežastimi.

Psichikos srityje stresas pasireiškia nervine įtampa, baime, neapibrėžto pavojaus, neaiškiai suvokiamo praradimo jausmais, savo asmenybės suvokimo neadekvatumu, vienišumu, noru pasitraukti, gelbėtis. Visa tai sukelia gėdos jausmą, netgi panieką savo asmenybei.

Nemažą reikšmę šiame mechanizme įgauna įvairių emocijų tipai:

- 1) teigiamos ar neigiamos, nukreiptos į išorę ir į save;
- 2) įgymtos arba universalios (kaltė, meilė, pasitikėjimas);
- 3) situacinės: trumpalaikės (tik tam tikros situacijos), ilgalaikės (jausmas).

### Pagrindinės emocijų funkcijos:

1. Adaptacinė
2. Komunikacinė
3. Reguliacinė
4. Skatinanti arba slopinanti
5. Vertinanti

Sterso situacijoje vienos iš būdingiausių psichinių būsenų yra baimės ir nerimo emocijos. Dažniausiai nerimaujama laukiant kokio nors įvykio, kuris gali grėsti nemaloniomis pasekmėmis.

Baimė ir nerimas priklauso nuo įgymtų nervų sistemos ypatybių reaguoti į tam tikrus aplinkos dirgiklius.

Fiziologas Walteris Cannonas (1929) įrodė, kad streso reakcija yra vieningos, psichiką ir kūną apimančios, sistemos dalis. Cannonas pastebėjo, kad įvairūs stresoriai skatina epinefrino ir norepinefrino išskyrimą (labiau žinomus kaip adrenalinas ir noradrenalinas). Šių streso hormonų patenka į kraują iš simpatinių nervų galūnių, esančių vidinėje antinksčių dalyje. Gavusi signalus iš galvos smegenų takų, simpatinė nervų sistema padažnina širdies ritmą, sustiprina kvėpavimą ir raumenų kraujotaką, atpalaiduoja energiją, sukauptą riebalų pavidalu – taip organizmas pasirengia kovai.

Taigi bet koks emocinis sužadėjimas kartu tampa ir fiziniu sužadėjimu. Aktyvesnei veiklai parengiamas visas organizmas. Kepenys išskiria daugiau angliavandenių į kraują, ir organizmas gauna daugiau energijos. Kad sudegintų juos, reikia daugiau deguonies, todėl padažnėja kvėpavimas. Virškinimas sulėtėja, ir kraujas iš vidaus organų plūsta į raumenis. Suintensyvėja ir širdies darbas. Daugiau prakaituojama, kad kūnas, kurio veikla suaktyvėjo ir dėl to pakilo temperatūra, greičiau atvėstų. Taip organizmas mobilizuoja savo jėgas.

Sporto srityje yra plačiai žinomas Jorkso – Dodsono dėsnis, nusakantis ryšį tarp veiklos sėkmės ir nerimo (perverstos U – raidės schema, kuri parodo, kad didžiausios sėkmės tikimybė kai nerimo lygis - optimalus, tai reiškia, kad esant pašaliniam dirgikliams sportininkas sugebės išlaikyti emocinę pusiausvyrą. Kai nerimo lygis žemas arba aukštas sportininko veiklos sėkmė nedidelė).

Priešingai daugelio įsigalėjusiai nuomonei apie streso žalą, stresoriaus poveikis gali būti teigiamas, kai jis mus aktyvina ir motyvuoja įveikti sunkumus. Atlikėjams, kurie jaudinasi dėl patiriamos scenos baimės, derėtų prisiminti žymaus smuikininko D.Oistracho žodžius, kuris, vertindamas savo koncertinę patirtį, sakė, kad tik vienintelį kartą gyvenime visai nesijaudino prieš koncertą, ir tai buvo pats prasčiausias jo pasirodymas.

Žinodami, jog kai kuriais atvejais gana nemaloniai fiziologinės reakcijos atspindi organizmo pasirengimą maksimaliai išnaudoti savo galimybes, galime šiek tiek kitaip įvertinti savo būseną. Nuo to priklausys, kaip mes suvoksime pačią stresinę situaciją, kaip ją išgyvensime, kaip keisis mūsų savijauta ir elgesys pasirodymo scenoje metu.

Jeigu stresą galime apibrėžti kaip bendrą procesą, kuriuo įvertiname ir reaguojame į tam tikrus grėsmę ar iššūkį keliančius įvykius, tai scenos baimę galėtume priskirti vienai iš streso atmainų.

Pasak žymaus rūsų šokio terapeuto A. Giršono, mūsų kūnas kartais gali pasakyti apie mus kur kas daugiau negu mum atrodo, nes kūnas saugo viso mūsų gyvenimo paslaptys. Visus mūsų apribojimus, visas galimybes, kurias mes galime išnaudoti. Kiekvienam kūnui būdinga savita kalba. Dažniausiai ji labai tyli. Tai vos pastebimas galvos palenkimas arba kokie nors nesąmoningi pirštų

judesiai, nedidelė pečių ar klubų įtampa. Kitaip sakant, tai judesiai, kurių mes paprastai nepastebime. Ir kiekvienas kūnas turi savo „mėgstamus“, tiksliau, jam įprastus gestus ar pozas, eisenos ypatumus, t.y. tie, kurie būdingi tiktai jam. Deja, mes neįpratę kreipti į dėmesį į šią žinią, kurią mums siunčia mūsų kūnas. Tačiau būtent ši informaciją yra „nuskaitoma“ kitų žmonių ir tokiu būdu apie mus sudaromas įspūdis. Ir viena iš choreoterapijos užduočių yra išmokti žmogų suprasti šią unikalią savo kūno kalbą.

Kiekvienas iš mūsų yra sudaręs savojo „aš“ vaizdą. Ir netgi tuo atveju, kai jis nevisuomet atitinka realybės, yra begalo sudėtinga priversti jo abejoti. Svarbiausia yra nepamiršti, kad kūnas ir dvasia ne atskiri, pavieniai aspektai, o vienas, bendras gyvenimas (K.G. Jungas). Stereotipai, atsirandantys mūsų auklėjimo ar streso pasekoje, atsispindi mūsų gyvenime ir mūsų kūne. Mes turime tam tikrų apribojimų, baimių ir nerealizuotų troškimų ir kūnas taipogi juos išreiškia. Kadangi žmogus nėra „gyva statula“, o procesas ir vystymosi subjektas, ir mes visuomet turime galimybę judėti, šokti, tai padaro mus kur kas didesniais, galingesniais, negu mūsų apribojimai.

Daugelis mūsų apribojimų yra ne kas daugiau, kaip įprotis. Sąmoningas judėjimas, kuris vyksta šokio metu suteikia mums galimybę geriau pažinti save, savo sąmonės (sielos) poreikius bei troškimus. Prieiti prie naujo savojo „aš“ ir savo galimybių suvokimo.

### **Psichinės energijos valdymo mechanizmas.**

Ryšium su tuo, kad mūsų kūnas ir siela sudaro vieną bendro organizmo pagrindą, galima manyti, kad įmanoma kontroliuoti ir valdyti savo psichinės energijos lygį. Kaip rodo įvairūs sporto literatūros šaltiniai, aktyviai treniruojantis ir gerėjant sportininko fiziniam, taktiniam bei techniniam pasirengimui, kartu turi gerėti ir psichoemocinės būklės rodikliai. Kaip kūno fizinę energiją produktyviausiai didina tinkamos treniruotės ir mityba, lygiai taip pat psichinės energijos kiekį didinti padeda proto treniruotės ir gera dieta – realistiškos ir konstruktyvios mintys.

Tam, kad geriau suvokti psichinės energijos reguliavimo svarbą, pateiksiu keletą žymių atlikėjų pavyzdžių. Taip, pavyzdžiui, dirigentas Friderikas Chopinas yra prisipažinęs: „Aš nepajėgus koncertuoti; minia gąsdina mane, smaugia jos pagreitėjęs kvėpavimas, paraližuoja susidomėję žvilgsniai, aš stingstu prieš svetimus žmones“.

Štai, kaip savo būseną apibūdina A. Rubinšteinas: „Kūrinių, kurių turiu atlikti, aš moku labai gerai. Tačiau atsiranda kažkoks dirglumas, susijaudinimas, galvoji apie tai, kad sustosi, sudirgsti, nerviniesi. Tai kankinimas, už kurį baisesnio ir inkviziciją nesugalvotų: sėdi prie fortepijono ir drebi ties kiekvienu taktu, štai tuoj sprogsi. Niekas net nenumano apie šias kančias“.

O kitas, seimo narės Rasos Juknevičienės pavyzdys yra toks:

„Ar jaučiu scenos baimę? Taip, be abejo. Gal tik mažesnę nei anksčiau, nes kiekvienam viešam pasirodymui vis rimčiau ruošiuisi. Nors gal to jausmo negalima pavadinti scenos baimę? Gal greičiau jaudinimusi? Kad gali ką nors ne taip pasakyti, prasitarti. Pusę nakties kartais dėl tokių dalykų neužmiegu.

Jos manymu, nebijoti scenos reikia mokytis nuo vaikystės. „Nors gal to neišmokstama? Gal tai - charakterio ypatybė? Aš nuo vaikų darželio laikų dalyvaudavau vaidinimuose, paaugus ir mokykloje teko vaidinti, buvau nebloga deklamuotoja. Visa tai padėjo įveikti scenos baimę, išsiugdyti savitvardą. Jaudulys užplūsta, kai esi netikėtai užklupta, nepasiruošusi susitikimui. O kai esi pasitikinti savimi, pasiruošusi, kalbėti auditorijai nebūna sunku.

Ar įmanoma atsikratyti jaudulio? Žinoma, įmanoma. Pasirodymui reikia paprasčiausiai pasirengti, jeigu yra galimybė - pasitreniruoti kalbėti prieš veidrodį. Kaip mokantis plaukti reikia atsikratyti vandens baimės ir nerti, taip ir čia, reikia pasistengti kuo dažniau būti scenoje.

Man labai praverčia pasižiūrėti televizijos laidos, kurioje dalyvavau, įrašą, ir paanalizuoti savo klaidas. Visada jų pamatau daugybę. Tai pernelyg gestikuliuoju, tai nervinuosi. Todėl kalbėdama prieš auditoriją stengiuosi atsipalaiduoti, šypsotis, kad per dieną susikaupęs nerimas nepersiduotų žmonėms ar nepasirodyčiau jiems šalta ir bejausmė“.

Daugelis atlikėjų išgyvena panašų jausmą. Scenos baimę jie subjektyviai suvokia kaip vidinį diskomfortą, visišką ar dalinį kontrolės, vidinės pusiausvyros praradimą. Tuomet gali atsirasti atminties spragų, pernelyg atsargaujama, drovimasi, nuogaustaujama dėl rezultatų, nepasitikima savo jėgomis, sutrinka mąstymas. Kadangi, kaip buvo minėta anksčiau, kad kūnas ir siela sudaro bendrą vieni, tai bet kokia psichinė įtampa tiesiogiai siejasi su fizine įtampa, todėl atlikėjas patiria daug nemalonių pojūčių: raumenų įtampą, mėšlungį, tikus, galūnių tirtėjimą, prakaitavimą, šalimą, kvėpavimo sutrikimus ir pan. Dažną atlikėją šie, įprastomis sąlygomis nepasireiškiantys, pojūčiai visiškai sutrikdo.

Norėdami išmokti valdyti psichinę įtampą, visų pirma turime ją pažinti. Tuo tarpu, remdamiesi subjektyviais išgyvenimais, atlikėjai dažniausiai neteisingai interpretuoja patį scenos baimės reiškinį ir su tuo susijusias problemas. Reikalingų žinių trūkumas verčia juos dar labiau nerimauti.

Norint kontroliuoti scenos baimės apraiškas, būtina suvokti, kokios aplinkybės sukelia įtampą, kaip ji pasireiškia konkrečiu atveju, kitaip tariant, įsisąmoninti būdingą individualų streso veikimo stereotipą.

**Su stresu susijusias reakcijas galima suskirstyti į 4 pagrindines grupes:**

1. Emocinės reakcijos (nerimas, baimė, pyktis, gėda ir pan.)
2. Fiziologinės reakcijos (prakaitavimas, pulso dažnumas, raumenų įtampa, pykinimas ir pan.)
3. Elgesio reakcijos (stereotipiški nervingi judesiai, neįprastas elgesys ir pan.)
4. Mąstymo pokyčiai (įkyriai besikartojančios, sunkiai kontroliuojamos mintys ir pan.).

A.Gosdineris (1993) teigia, jog galima išskirti 3 prieš koncertinio jaudulio tipus:

**1. Panikos būseną**, kai labai stiprus susijaudinimas gniuždo gebėjimą racionaliai įvertinti aplinkybes, sukaupti valią ir priešintis apimančiai nevaldomai baimei. Dažnai šiai būsenai būdinga labai nepastovios nuotaikos (nuo audringo džiaugsmo, euforijos iki ašarų), išsiblaškytas, perdėtas judrumas, negebėjimas susikaupti ir mintyse pergalvoti būsimus veiksmus, taip pat būdingi neadekvačiai stiprūs fiziologinių reakcijų pokyčiai (ypač didelis kraujospūdis, pulsas, pykinimas, galvos svaigimas ir pan.).

**2. Apatijos būseną**, kuriai būdingas mažas judrumas, mieguistumas, neveiklumas, sunkus, lėtas prisitaikymas prie kintančių sąlygų, abejingumo viskam, kas vyksta aplinkui, nuovargio, išsekimo jausmas, valios stoka, bloga nuotaika.

**3. Pakilumo būseną**, kuriai būdingas lengvas ar vidutinis susijaudinimas, optimalus fiziologinių procesų lygis, įtempto laukimo ir augančio nekantrumo jausmas, bet kartu jėgų taupymas ir būsimos veiklos įsivaizdavimas, pasirengimas jai.

Elgesio stresinėje situacijoje aktyvumas ar pasyvumas priklauso nuo įgimtos žmogaus predispozicijos, taip pat nuo tokių situacijų išgyvenimo patirties. O tai parodo, kad yra išmokimo tikimybė. Taip pat svarbu pažymėti, kad kuo reikšmingesnis įvykis subjektui ir kuo jis labiau apibrėžtas, konkretesnis, tuo didesnė aktyvaus elgesio tikimybė. Hiperaktyvaus elgesio atveju reikia padaryti taip, kad subjektui būtų „viskas aišku“, t.y. kad išnyktų padėties beviltiškumo, nepakeičiamumo ir savo bejėgiškumo jausmas.

## **Psichologiniai metodai nerimui ir baimėms įveikti.**

Pagrindiniai baimės ir nerimo įveikimo psichologiniai metodai:

1. Klinikinis pokalbis
2. Sisteminė desensibilizacija
3. Modeliavimo treniruotė

1. *Klinikinis pokalbis* vedamas ne tik žodžiu bet ir vaizdžiai, schematiškai parodoma kaip reikia interpretuoti jaudulio požymius.

Atsiranda jaudulio - Interpretuojami kaip nerimo požymiai  
požymiai (keičiama į teigiamą psichinę energiją, reikiamą sujaudiniolygi).

---

Veiklos - Atsiranda papildomų požymių  
dezorganizacija (papildomi požymiai tada neatsiranda)

2. *Sisteminė disensibilizacija* (laipsniškas nujaudinimas). Metodas, kuriuo bandoma nuslopinti baimės ir nerimo reakciją. Metodas grindžiamas Volpės antagonistinių reakcijų slopinimo principu. T.y. nerimas arba baimė negali būti kartu su šiomis reakcijomis: atsipalaidavimo, maitinimosi, seksualine.

Taikant šį metodą, pirmiausia registruojamos visos situacijos, kurios kelia nerimą (nuo mažiausios iki didžiausios). Pvz., padidėjęs prakaitavimas, sutrikęs kvėpavimas, varžovų pasirodymas, tėvų ar šeimos narių pretenzijos, reikšmingų varžybų pradžia. Po to siūloma įsivaizduoti situacijas iš eilės ir po vieną. Siūloma atsipalaiduoti.

3. *Modeliavimo treniruotė*. Tai dirbtinai sukulto didesnio streso praktikavimas. Pvz., pasikvietimas į kontrolines varžybas tuos žmones, kurių dalyvavimas keltų nerimą.

Taip pat egzistuoja ir kiti, metodai padedantys sumažinti nervinę įtampą. Tai, pavyzdžiui, autogeninė ir relaksacinė treniruotė.

1. *Autogeninė ir relaksacinė treniruotė*. Tai specifinis psichoterapijos metodas pagrįstas savitaiga (savęs paties teigimas). Čia pradedama nuo užsiprogramavimo, išmokstama veikti savo poveikius. Fiziškai ir dvasiškai atsipalaiduoti, atsiriboti nuo aplinkos, reguliuoti savo vegetacinę sistemą. Tikslas – atsiplėšti nuo kasdienybės, matyti ir daryti tai, kas svarbiausia (dėmesys sutelkiamas į savo emocinę būseną bei raumenų įtampos valdymą).

2. *Ideomotorinė treniruotė*. Tai judesio vaizdinio virtimas realiu judesiu (gali būt taikoma po traumų). Tikslas – regeneruoti raumenys, ląsteles.

3. *Mentalinė treniruotė*. Tai mąstymo ir suvokimo pratybos. Tikslas – gerinti kūno pusiausvyrą, padėti stabilizuoti emocijas.

## **Šokio terapijos užsiėmimo modelis:**

- 1) kūno įtampos mažinimas (pvz., užduotys: „judėjimas vandenyje“, „erdvės didinimas“ ir pan. );
- 2) savo kūno suvokimas (atskirų kūno dalių suvokimo užduotys bei jų jungimas į visumą);
- 3) emocijų išraiškos mokymas (pvz. ,charakteringas judėjimas);
- 4) ritmo ir judesio energetinio balanso suvokimas (judėjimas pagal tam tikrą muziką);
- 5) dėmesio koncentracija (pavienės ir grupinės užduotys).

Apibendrinant visą tai, galima būtų pasakyti, kad visai tikėtina, jog visi čia išvardinti metodai ir nesugebės visiškai pašalinti streso būsenoje susidariusių neigiamų emocijų ar jų padarinių, tačiau padės geriau suvokti, adekvačiai reaguoti bei valdyti šiuos reiškinius.

## NAUDOTA LITERATŪRA:

1. L. Dubosaitė. Scenos baimė //Gama, 2000, Nr 4, p.8.
2. V. Jasiūnas, S. Bagačiūnas. Aukštos klasės sportininkų pedagoginis ir psichologinis rengimas varžyboms. Vilnius, 1994.
3. D. G. Myers. Psichologija. Vilnius, 2000.
4. R. Martens. Sporto psichologijos vadovas treneriui. Vilnius, 1999.
5. Э. Грэнлюнд, Н. Оганесян. Танцевальная терапия. Санкт – Петербург, 2005.
6. S. J. Bull. Sport psychology. London, 2002.
7. [www.girshon.ru](http://www.girshon.ru)
8. [www.lrytas.lt](http://www.lrytas.lt) (2007-05-08)