

# PERSONĪBAS KVALITĀŠU PILNVEIDES IESPĒJAS KORA PAPLAŠINĀTĀ DARBĪBĀ

## Personality Qualities Development Opportunities in Extended Choir Activities

Edgars Vītols

Jāzepa Vītola Latvijas Mūzikas akadēmija, e-pasts: edgars.vitols@jvlma.com

**Abstract.** *The article covers the possibilities to diversify the choir rehearsals and concerts in order to improve the student's emotional intelligence, without the decrease in artistic quality. In this study the authors objective is to create methods for working with the choir, that alongside with the current activity also includes the synchronous, authentic, scenic movement and drama elements for choir rehearsals and concerts. The result of this is the enhancement of the interest in the subject, creation of inspiring working conditions, possibility to socialize, therefore leading to fulfillment of the main objective – the improvement of emotional intelligence.*

*Based on the opinions of theoreticians and industry experts, it concluded that emotional intelligence is a crucial factor for success in all areas of life. Developing one's emotional intelligence is important for anyone, but especially – the teenagers during the period of personality formation.*

*The conclusions of this study can be used in the work with any choir collective. They are equally adaptable to youth, women's and men's choirs.*

**Keywords.** *choral music, emotional intelligence, movement in choir, school choir, teenager involvement in music.*

### Ievads

Nav nekas neparasts, ja pedagogs mūzikas stundā, atskaņojot kāda komponista mūziku, stāsta par attiecīgā laikmeta iezīmēm politikā un ekonomikā, skaidrojot, kā tās ir atstājušas savus nospiedumus uz mūzikas stilu un skaņdarba tekstu. Iespējams, ka arī kormūzikā ir drošāk jākāpj soli ārpus savas nozares, lai paskatītos, *kā un vai* to var pozitīvi ietekmēt citas nozares, un vai dziedāšana korī savukārt var veicināt pozitīvus procesus citās jomās.

Veidojot mācību programmas, kas pamatojas uz nepieciešamību apgūt pēc iespējas vairāk zināšanas, veidojas pretrunīga situācija – tiek piemirsts pedagoģijas uzdevumu pamatkopums: rūpes, socializēšana, uz pilsonību un demokrātiju virzīta pilsoņa veidošana un mācīšana. Tikai visu izglītības pamatuzdevumu kompleksa realizēšana nodrošina rūpes par kopienas (sabiedrības) interesēm (Smith, Smith, 2008). Lai panāktu šī nosacījuma izpildi, izglītības iestādēm vismaz radošajos mācību priekšmetos un radošajās nodarbībās būtu īpaši jāpievēršas skolēnu vispusīgākai attīstībai. Mūzika (muzicēšana) ir viens no veidiem, kas varētu būt pieejams skolēna personības kvalitāšu pilnveidē. Ja skolās tiek samazināts mūzikas stundu skaits vai muzicēšana tajās tiek aizstāta ar teorijas apguvi, nozīmīga kļūst mūzikas nodarbību pieejamība. Daudzviet ir iespēja muzicēt individuāli vai iesaistīties ansambļos, tomēr visdemokrātiskākais un pieejamākais veids, kā veicināt emocionālās inteliģences pilnveidi ar muzikālās darbības palīdzību ir – darbība skolas korī. Mūzikas pedagoga atbildība ir panākt jauniešu iesaistīšanos korī. Vieglākais ceļš ir atlasīt pārdesmit labus dziedātājus un strādāt tikai ar tiem, bet tādā veidā netiek pilnvērtīgi īstenots skolas mūzikas pedagoga pamatuzdevums – piedalīties katra skolēna kā pilnvērtīgas personības veidošanā. Tieši šādās muzicēšanas kopās savijas audzēkņu personīgie un kolektīvie mērķi, īpaši veicinot labas saskarsmes prasmes, kas ir emocionālās inteliģences būtiska izpausme.

Pedagoģija nav sastingusi zinātne. Tajā vienmēr ir iespējams mainīt, uzlabot vai papildināt esošās metodes. Mūzikas pedagogam ir jāpanāk, ka kora nodarbības skolēniem sniedz gandarījumu un personības pilnveides iespējas. Autors savā pedagoģiskajā praksē ir novērojis

likumsakarības, kas ietekmē skolēnu ieinteresētību un uzmanības noturību skolas kora nodarbībās: jāņem vērā bērna vecuma grupa, ļoti svarīgs ir repertuārs, nodarbībās izmantotās metodes, diriģenta spēja veidot vienotu kolektīvu. Nozīmīga ir arī radošā atmosfēra. Pusaudža un tam sekojošais periods ir pašapliecināšanās periods. Tam raksturīga arī nepārlicinātība par sevi. Diriģenta – mūzikas pedagoga atbildība ir iesaistīt noderīgajā kora dziedāšanas procesā pēc iespējas vairāk skolēnus, kā arī – jēgpilni dažādot kora nodarbības rūpēs par personības kvalitāšu pilnveidi.

Pētījuma mērķis – rast kora darbības paplašināšanas iespējas, mēģinājumos un koncertos ieviešot muzikālās kustības un drāmas elementus, kā arī – noteikt kora paplašinātās darbības teorētisko lomu emocionālās inteliģences pilnveidē personības formēšanās periodā.

Rakstā ir izmantotas šādas pētījuma metodes: teorētiskā metode – psiholoģijas, pedagoģijas, mūzikas pedagoģijas un deju mākslas teorijas analīze; empīriskā metode – nozaru speciālistu padziļināta intervija, autora pedagoģiskā refleksija.

### Emocionālā inteliģence, tās komponenti un praktiskā nozīme

Emocionālās inteliģences (EI) jēdziens strauji attīstījies saistībā ar secinājumu, ka cilvēka spējas un panākumi nav atkarīgi tikai no intelekta attīstības (IQ) līmeņa. Tika konstatēts, ka cilvēki ar lielu IQ ne vienmēr ir sekmīgāki un veiksmīgāki, salīdzinot ar tiem, kam šis rādītājs bija zemāks. Tas kļuva par iemeslu *trūkstošā ķēdes posma* meklēšanai. Dž. D. Meiers un P. Salovejs definēja terminu *emocionālā inteliģence* (EI): „Emocionālā inteliģence ir spēja adekvāti sajūst, uztvert, saprast, izpaust un kontrolēt emocijas.” (Salovejs, Meiers, 2004: 1-24). Autori uzskatīja, ka cilvēki, kuriem ir augsts emocionālās inteliģences līmenis, spēj būt sociāli efektīvāki nekā tie, kuriem šie rādītāji ir zemi. Dž. D. Meiers un P. Salovejs ar emocionālo intelektu izprot spējas, kas attiecas uz emocijām: savu un svešu emociju atpazīšana un novērtējums (*angļu – perceiving emotions*); emocionālās pieredzes kognitīva asimilācija (*using emotions*); spēja izprast emociju valodu (*understanding emotions*); emociju vadīšana, to adaptīva regulēšana (*managing emotions*).

D. Golemans emocionālo inteliģenci traktē kā izziņas spēju un personisko īpašību kopumu. Viņa skatījumā emocionālā intelekta struktūra ietver sevī piecus galvenos komponentus, kas savstarpēji mijiedarbojas: savu emociju apzināšanās (*angļu – knowing your emotions*); emociju vadīšana (*managing your own emotions*); pašmotivācija (*motivating yourself*); svešu emociju atpazīšana (*recognising and understanding other people's emotions*); savstarpējo attiecību veidošana un uzturēšana (*managing relationships*). (Goleman, 1995).

R. Bar-Ons emocionālās inteliģences modelī ietvēris ne tikai spējas, bet arī rakstura iezīmes. R. Bar-On emocionālo inteliģenci raksturo kā nekognitīvu spēju, kompetenču un prasmju kopumu, kas ietekmē cilvēka spējas gūt sekmes un spējas tikt galā ar apkārtējo apstākļu prasībām un spiedienu. Emocionāli inteliģents cilvēks spēj veiksmīgāk risināt problēmas un neitralizēt negatīvus impulsus, pie tam – nezaudējot paškontroli. Tiek pozitīvi ietekmēta cilvēka pašizjūta. Pētnieka R. Bar-Ona izstrādātajā modelī izdalīti pieci emocionālās inteliģences faktori un 15 apakšfaktori indivīda sekmīgas darbības raksturošanai:

Intrapersonālās prasmes:

- pašcieņa (*Self-Regard*) – spēja ielūkoties sevī un precīzi uztvert, saprast un pieņemt sevi, identificēt sevi;
- emocionālā pašapziņa (*Emotional Self-Awareness*) – spēja apzināties, atpazīt un saprast savas emocijas, tām pieder iekšējā organizētāja loma ārējai uzvedībai;
- pašpārlicība (*Assertiveness, Emotional Self-Expression*). Ļoti svarīgais EI faktors tiek definēts kā spēja efektīvi un konstruktīvi paust savas jūtas un aizstāvēt savu viedokli nedestruktīvā veidā;
- pašizpaušme, pašapliecināšanās (*Self-Actualization*) – spēja nospraust personīgus mērķus un virzīties uz to sasniegšanu lai aktualizētu savu potenciālu;
- neatkarība (*Independence*) – spēja patstāvīgi pieņemt lēmumus, nepakļauties citu cilvēku emocionālajam spiedienam.

Starppersonu prasmes:

- empātija (*Empathy*) – spēja apzināties un saprast, kā jūtas citi;
- sociālā atbildība (*Social Responsibility*) – spēja identificēt sevi ar sociālajām grupām, starp draugiem, darbā, kopienā, kā arī konstruktīvi sadarboties ar citiem, sniedzot savu ieguldījumu;
- savstarpējās attiecības (*Interpersonal Relationship*) – spēja izveidot un uzturēt abpusēji apmierinošas attiecības, labvēlīgi izturēties pret citiem.

Stresa vadīšana:

- stresa izturība (*Stress Tolerance*) – spēja efektīvi un konstruktīvi pārvaldīt savas emocijas slodzes situācijās;
- impulsivitātes kontrole / emociju vadīšana (*Impulse Control*). Šis nozīmīgais EI faktors tiek definēts kā spēja efektīvi un konstruktīvi kontrolēt spontanitāti.

Adaptēšanās spējas:

- reālistiskums (*Reality-Testing*) – spēja objektīvi izvērtēt subjektīvās jūtas un domas salīdzinājumā ar ārējo realitāti;
- elastīgums (*Flexibility*) – spēja pielāgot un koriģēt savas jūtas, domāšanu un uzvedību mainīgās situācijās un neprognozējamos apstākļos;
- problēmu risināšanas spēja (*Problem-Solving*) – spēja efektīvi un konstruktīvi risināt personiskās un starppersonu problēmas.

Pašizjūta:

- optimisms (*Optimism*) – spēja saglabāt pozitīvu un cerīgu attieksmi pret dzīvi pat nelaimīgos brīžos;
- laimes izjūta (*Happiness*) – spēja just apmierinātību ar sevi, citiem un dzīvi kopumā. (Bar-On, 1999).

Raksta autors veicis šo 15 apakšfaktoru pilnā apraksta adaptāciju latviešu valodā, kas lielā apjoma dēļ šajā rakstā nav pieejams.

Nozaru speciālistiem par emocionālās inteliģences komponentu nozīmīgumu ir šādi viedokļi.

E. Strika savā promocijas darbā “Tiesu psihiatriskajā vai kompleksajā tiesu psiholoģiskajā un psihiatriskajā ekspertīzē nonākušo likumpārkāpēju personības raksturojums” atzīst, ka Latvijā bieži valda stereotipiska pārliecība, ka kriminālā uzvedība ir tikai un vienīgi sociāls fenomens, ka tās iemesli meklējami ekonomiskajos apstākļos. Konstatēts, ka ar kriminālu uzvedību ir saistītas tādas personības iezīmes kā egocentrisms, empātijas trūkums, trauksme, zems pašvērtējums un zema impulsivitātes kontrole, atsvešināšanās u.c. Ir izveidota arī integrēta personības struktūras teorija, kas uzver, ka personības sistēmas (emocijas, motivācija, sociālās prasmes, intelekts, pašapziņa) savstarpēji mijiedarbojas, kā arī – tās ir saistītas gan ar bioloģisko, gan sociālo sistēmu (Strika, 2007).

Psiholoģe I. Majore-Dūšele atgādina, ka bērniem jāmača pagarināt intervālu starp stimulu un atbildes reakciju, nebūt impulsīviem. Atbildes reakcija ir atkarīga no cilvēka brieduma un brīvības (Majore-Dūšele, 2014).

A. Karpova, pievēršoties personības brieduma kritērijiem, uzsver patstāvību uzskatos un lēmumos, kā arī – attīstītas pašregulācijas spējas, laikmetam atbilstošas kompetences izvēlētajā darbības veidā, atbildību sevis un līdzcilvēku priekšā (Karpova, 1998). Pašregulācijas spējas ir tipisks emocionālās inteliģences komponents, kas apvieno vairākus EI apakškomponentus – stresa un emociju vadību, sevis pieņemšanu, un adaptēšanās spējas.

A. Špona uzsver skolēnu vispusīgas attīstības lomu: „Personības harmonisku attīstību veido intelektuālās, emocionālās un gribas procesu attīstības līdzsvars. Personības vispusīgu attīstību sekmē līdzsvars fiziskās, psihiskās un sociālās attīstības procesos” (Špona, 2006: 34).

Emocionālās inteliģences jēdziena attīstība no kognitīvo spēju analīzes krietni virzījies uz personības iezīmju analīzi, papildinot to ar sociālām prasmēm, kas ir nepieciešamais kopums, lai pilnvērtīgi raksturotu jēdzienu un tā izpausmes. Tās nozīme darbā un sabiedriskajā dzīvē nav apstrīdama, neatkarīgi no jēdziena definīcijas un mainīgā formulējuma. Svarīgi ir pievērsties

emocionālās inteliģences pilnveides procesam laicīgi un preventīvi. Laicīgi – tādā ziņā, ka jācenšas to pilnveidot jau bērna agrīnā vecumā, bet preventīvi – pašpilnveidojoties vecākiem un pedagogiem. Skolēnu pilnveides procesā liela nozīme interešu izglītībai. Pirms pievērsties tālākai konkrēto risinājumu meklēšanai, jāapskata skolēnu personības iezīmes garīgās un fiziskās formēšanās periodā.

### Skolēnu personības formēšanās perioda raksturīgākās iezīmes

Skolas korī, atšķirībā no pieaugušo kora, jāreķinās ar skolēnu augšanas fizioloģiskajām un psiholoģiskajām īpatnībām. Tās ir jāņem vērā, realizējot katru kora muzikālās darbības komponenti. Jebkura darbība jāskata pedagoģiskā aspektā.

Pusaudžu vecumā notiek pārmaiņas dažādās psiķes sfērās. Kardinālas izmaiņas skar pašmotivāciju. Motivāciju raksturo tieksme pēc patstāvības un pašcieņas, formējas vērtību sistēma, kas rezultējas ar izmaiņām visā jauniešu vajadzību un vēlmju sistēmā (Обухова, 1996). Motivācijas spēju kvantitatīvu un kvalitatīvu palielināšanos saskata arī pedagoģijas psihologs A. Reans. Veidojas motīvu hierarhija. Pašapziņas veidošanās procesā motīvi mainās arī kvalitatīvi – intereses kļūst par aizraušanos. Arī gribasspēķa attīstība lielā mērā ir saistīta ar motivācijas spēju attīstību šajā vecuma posmā. Gribasspēķs ievērojami atšķiras no iepriekšējiem dzīves posmiem, tomēr tā pietrūkst attiecībā uz izturību. Dažreiz vērojama nesavaldība, asums attiecībās, nevēlēšanās pabeigt iesākto. Atsevišķos gadījumos nemāk atšķirt uzstājību no spītības, izlēmību no steigas, drosmi no izrādīšanās (Пеаn, 2003).

Ē. Eriksons uzsver, ka pusaudža vecumā lielākā daļa cilvēķu piedzīvo savu pirmo nopietno krīzi. Tas, ko Ē. Eriksons sauc par identitātes krīzi, var sākties brīdī, kad cilvēķs pirmo reizi savā dzīvē nostājas patstāvīgas izvēles priekšā. Identitātes krīze vienmēr ir saistīta ar patstāvīgu izvēli. Pēc Ē. Ēriksona teorijas, var noskaidrot un saprast pusaudžu un agrīnās jaunības psiholoģiskās problēmas. Svarīgākie šī vecuma posma konflikti ir: identitātes difūzija; laika nenoteiktība – traucēta laika izjūta; sastingums darbaspējās – nespēja koncentrēties; negatīvā identitāte – noliedz visas īpašības un lomas (Eriksons, 1998).

Veidojas pasaules uzskats. Intelektualizējas atmiņa un uztvere. Iztēle savienojumā ar abstrakto domāšanu dod impulsu jaunradei. Vērojami savstarpēji pretrunīgi centieni, kas nosaka rakstura un uzvedības pretrunīgumu. Veidojas pašapziņa, kas vienlaicīgi veicina arī spēju pamatīgāk izprast citus cilvēķus. Pastiprinās interese par savām spējām, par savu iekšējo pasauli un emocionālajiem pārdzīvojumiem. Spilgti izteikta vajadzība pēc pašvērtējuma, salīdzinot sevi ar citiem. Emocijām ir liela nozīme šajā periodā. Ir izteikta vēlme socializēties. Īpaši svarīgas kļūst attiecības ar vienaudžiem. Svarīga ir piederības sajūta kādai grupai, biedriskumam, solidaritātei. Socializācija ir process, kurā indivīds apgūst uzvedības modeļus, sociālās normas un vērtības, kas nepieciešamas viņa veiksmīgai funkcionēšanai pastāvošajā sabiedrībā. Tas ir pakāpenisks un netiešs process, kas aptver sociālo attieksmju, uzvedības un identitātes apzināšanos (Выготский, 1926).

Angļu pedagogs un psihologs P. Kutņiks secinājis, ka skola ir otrā galvenā institūcija, kur pilnveidojas pusaudža sociālā pieredze. Sociālo prasmju apguve ietekmē katra indivīda socializācijas kvalitāti (Kutnick, 1983).

Jāsecina, ka speciālistu novērojumi akcentē nepieciešamību pievērst pastiprinātu uzmanību tieši bērnu un jauniešu emocionālās inteliģences pilnveidei. Tas var palīdzēt tiem preventīvi novērst liekus emociju saasinājumus, neizlēmību, pašapziņas trūkumu, radītu iemaņas pareizi risināt konfliktsituācijas, izvairīties no kompleksiem, veiksmīgi socializēties un kļūt par apzinīgiem un uzticamiem sabiedrības locekļiem. Izriet, ka galvenie izaicinājumi pedagoģiskajā jomā ir: socializēšanās iespēju un kvalitātes nodrošināšana, koncentrēšanās iemaņu un izturības uzlabošana, emociju vadības un stresa tolerances pilnveide, pašapziņas un pašizzņas veicināšana vienotībā ar reālistiskuma izjūtu.

## Kora darbība

Apgūstot dziedātprasmi un spēju strādāt regulāri, skolēni gūst gandarījumu par paveikto. Rodas pozitīva atgriezeniskā saite, kas nodrošina izpratni par ieguldītā darba un laba rezultāta saistību. Korim arī jāklūst par vietu, kur skolēni var pozitīvi socializēties ārpus savas klases. Lomām mainoties, personībai nākas pielāgoties, nākas mācīties sadarboties. Apzinīgumu veido sava noderīguma un piederības sajūta. Koris paver lieliskas iespējas katram dalībniekam sajūties svarīgam. Īpaša nozīmē ir koncertiem un kora skatēm, kurās katrs no koristiem mēģina darīt visu iespējamo pēc iespējas labāka rezultāta sasniegšanai. Svarīgs arī sacensību moments starp koriem. Ļoti noderīgi ir arī āpussskolas pasākumi, izbraucieni, nometnes.

Organizatoriski skolas kora darbība sevī ietver:

- *Mēģinājumu procesu* – iedziedāšanās, elpošanas vingrinājumi, vokālo iemaņu apguve, skaņdarba analīze, jauna repertuāra apguve, zināmā repertuāra mākslinieciskā līmeņa celšana, uzmanības noturības attīstīšana, balss nostādīšana, pareizas elpošanas apguve, izrādes uzvedumu veidošana, skatuves kustību apgūšana, muzikālās dzirdes, muzikālās atmiņas, ritma izjūtas attīstīšana, kolektīvās muzicēšanas (ansambļa) apguve, artikulācijas uzlabošana, stājas attīstīšana, muzikālā pieredze sadarbībā ar orķestri vai pavadošo grupu, saskarsmes prasmju pilnveide, piederības grupai sajūtas nostiprināšana.
- *Koncertu darbību, skates* – skatuves kultūras apgūšana (uziešana, noiešana, skatuves tērps, uzvedība *aiz kulisēm*), stresa pārvarēšana, koncentrēšanās priekšnesumam, māksliniecisks izpildījums, komunikācija ar skatītāju, gandarījums, izpratne par ieguldītā darba motivējošo iedarbību, komandas gara apziņa.
- *Āpussskolas pasākumus* – saskarsmes prasmju attīstība savā kolektīvā, saskarsmes prasmju attīstība sadarbībā ar citiem kolektīviem, uzvedības kultūra, grupas piederības izjūta.

Kolektīvā muzicēšana virzījusi tādas evolūcijai svarīgas funkcijas kā komunikācija, sadarbība, saliedētība un grupas koordinēšanās prasmes (Zatorre, Peretz, 2001). Kolektīvā muzicēšana ir ārkārtīgi sarežģīts uzdevums, kuras laikā cilvēka smadzenes iesaistās gandrīz visos izziņas procesos: uztvere, darbība, izziņa, sociālā izziņa, emociju vadība, mācīšanās un iegaumēšana. Mūzikas uztveres un muzicēšanas rezultātā darbojas abas smadzeņu puslodes un veidojas miljoniem starpneironu saišu, aktivējot smadzeņu pusložu darbību un paaugstinot kognitīvās un emocionālās spējas. G. Struve akcentē atmiņas attīstīšanu, koncentrēšanās spēju treniņu un iztēles veidošanos sistemātisku kora nodarbību laikā. Visticšāk kora dziedāšana ietekmē procesus, kas saistīti ar iztēli un emocionalitāti (Струве, 1981).

Muzikālās domāšanas procesā aktualizējas emocionālā pieredze, mūzikas valodas pārzināšana, spēja sevi kontrolēt mūzikas izpildījuma laikā. Muzikālā domāšana vienmēr ir produktīva, jo domāšanas produkts atklājas izziņas darbībā saistībā ar mūzikas māksliniecisko dabu (Подуровский, Сулова, 2001). Skaņdarbos iekodēto dažādo emociju uztvere, atpazīšana, izpratne, emociju raksturojums, emocionālās situācijas skaidrojums ir pedagoģiskā darba paņēmieni, kas sekmē empātijas pilnveidi (Kriumane 2013). Arī E. Abdulļins uzskata, ka empātiju var intensīvi attīstīt mūzikas apguves procesā, jo empātija attīstās dialogā. Mūzikas atskaņošanas procesā veidojas dialogs starp skaņdarbu un izpildītāju; izpildītāju un klausītāju. Dialogā ar sevi notiek skaņdarba tēlu un idejas pieņemšana vai noraidījums, līdz ar to – līdzpārdzīvojums, mūzikas tēlu pārdzīvojums (Абдуллин, 2005).

Dziedāšana ar kustībām, kas atbilst dziesmas saturam un mūzikas raksturam, ir viens no skolēnu emocionālās izjūtas izpausmes veidiem. Viņi dzied ne tikai ar balsi. Ar visu savu būtību skolēni dzīvo līdzī dziesmas saturam. Kustības dziedāšanas laikā bērnam ir dabīga nepieciešamība (Eidiņš, 1974).

Mūzikas klausīšanās pozitīvi ietekmē emocionalitāti, melodijas un ritma izjūtu, tomēr nesalīdzināmi efektīvāk šie procesi notiek skaņdarbu pašiem izpildot. Kora mūzika ir īpaša komunikācija, kurā organiski saplūst verbālie un neverbālie saskarsmes veidi. Kopā muzicēšanai

ir liela nozīme personības kvalitāšu pilnveidē, tāpēc, jārada iespēja dažādot ierasto kora darbību, piemēram, iekļaujot kora mēģinājumos un koncertos vairāk kustības un drāmas elementus.

### Muzikālās kustības un drāmas elementi skolas kora darbībai

Ar ķermeņa kustību mūzikas mācībā pārsvarā tiek saprasta tempa un ritma apguve, ķermeņa koordinācija, metra un pulsa pieredze, ko ikdienā mūzikas patērētājs izmanto dejojot un/vai dziedot. V. Janks uzskata, ka kinētiskā (grieķu *kinetikos* – kustība) uztveres veida izmantošana mūzikas mācībā rada iespēju mācību procesu organizēt variatīvāk un dinamiskāk, kas ļauj visiem skolēniem sekmīgāk iesaistīties apgūstamā mūzikas materiāla interpretācijā, radot iespēju katram skolēnam caur viņa individualitāti, ķermeņa iespējām un personīgo pieredzi realizēt savu muzikālo potenciālu, to dažādojot (Jank, 2005).

Emociju objektīvais komponents ir kustība, bet subjektīvais – emocionālais pārdzīvojums, empātija. Emocionālā atsaucība ir spēja reaģēt gan objektīvi, gan subjektīvi. Mūzikas pedagogijas jomā emocionālā atsaucība attīstās mūziku klausoties, izpildot un kustoties mūzikas pavadījumā (Līduma, 2015).

Skolēni ikdienā kļuvuši mazkustīgāki. Mācību darbā uzkrātā spriedze sakrājas. Kora nodarbības ir vide, kurā vajadzētu veidot apstākļus, kas veicina ne tikai muzikālu bagātināšanos, bet arī fizisku izkustēšanos, jo nepietiekama slodze atslābina muskulatūras tonusu un balsis izturību. Svarīgi mēģinājumos ieviest vairāk kustību, kas relaksē, nostiprina fiziski, kā arī – aktivizē muzikālo uztveri. Lai iekļautu papildinošus un attīstošus kustību elementus mēģinājumu procesā un koncertos, vienlaicīgi saglabājot kvalitatīvu vokālo līmeni, autors analizējis dažādus muzikālo kustību veidus, izvērtējot to piemērotību skolas kora darbībai. Turpinājumā – piemērotāko muzikālo kustību veidu īss apraksts.

*Autentiskās kustības.* Sertificēta deju speciāliste Inese Ločmele atzīst, ka autentiskās kustības veicina pasaules uztveri bez vērtēšanas un interpretācijām, tiek stimulēta sevis pieņemšana un pašapziņa (Ločmele, 2015). T. Stromsteda uzskata, ka autentiskās kustības ir holistiskas, jo tajās tiek iekļauti fiziskie, psiholoģiskie, garīgie emocionālie un estētiskie komponenti. Tā ir spēcīgs mākslinieciskais avots. Radoša pašizteikšanās ir autentiskās kustību neatņemama sastāvdaļa. Procesā tiek iesaistīta mūzika, deja un arī dziedāšana, ja dalībniekam tas ir ērti. Attīstās instinktīvais prāts, emocijas, intuīcija, uztvere, līdzpārdzīvojums (Stromsted, 1995). Autentiskā kustība ir arī *biodejas* pamatā.

*Biodeja (Biodanza).* Marija Villegas, biodejas skolas attīstītāja: „Biodejas vingrinājumos iedarbība notiek caur mūziku, kas izraisa atbildes reakcijas (emocijas), kas tiek pārvērstas kustībā. Caur mūziku, deju un satikšanos biodeja ļauj izteikt mūsu emocijas un atgūt prieku”. Daudzi dzīvo ilgstošā apspiestā naidīgumā, dusmās, trauksmē vai bailēs. Ir cilvēki, kuri ir it kā iestrēguši šoka stāvoklī, vai jūtas savā dzīvē nelaimīgi un bezspēcīgi. Visos šādos gadījumos nervu sistēma ir hroniski apspiesta. (Villegas, 2015).

*Eiritmija.* Eksistē terapeitiskā, pedagogiskā un mākslas eiritmija. V. Skibins uzsver, ka pedagogiskā eiritmija ir balstīta uz vecuma posmu īpatnībām. Veiktie novērojumi apstiprina, ka eiritmija var stiprināt bērna vitalitāti, attīstīt veiklību, koncentrēšanos, uzlabot smalko motoriku, koordināciju, telpas pieredzi, labas runas un domāšanas prasmes, uzlabot koncentrēšanās spējas. Tā ļauj interpretēt mūzikas materiālu un radīt mūzikas tēlus, kas atbilst katra iekšējām sajūtām (Скибин, 2010).

Pedagoģiskajai eiritmijai ir daudz plusu, tomēr, izmantojot eiritmiju pedagogijā, nepieciešama stingra pārlicība, par eiritmijas virzienu nepārklāšanos, nepieļaujot okultisma izpausmes. Nodarbības skolā jāparedz tikai zinoša sertificēta speciālista vadībā. Pati eiritmija, kaut arī paredz indivīda pašizteikšanos caur kustību, tomēr atbilstoši teorijai darbojas tikai ar iestudētiem žestiem, kas neatbilst nolūkam tās izmantot kā dabiskās (autentiskās) kustības.

*Ritmika.* E. Žaka-Dalkroza izveidotā ritmikas mācība dod iespēju efektīvi apgūt mūziku un paver iespēju aplūkot ritmu un no tā izrietošās kustības no cita skatu punkta. Ritms tiek uzskatīts par visiedarbīgāko un jutekliskāko mūzikas izteiksmes līdzekli. Ritmiskā kustība (mūzikā) dod iespēju ne tikai attīstīt ķermeņa locekļus, bet sniedz arī izpratni par ķermeņa darbošanos

kopumā – skolēns kustībā mācās pats sevi izzināt un atklāt, rodas vēlme attīstīties, veidojas griba, kas atmodina snaudošos spēkus. Atrasis iztēle, kas rosina darbību. Fiziskā un garīgā attīstība dara skolēnu laimīgu, gūtais prieks stimulē gribu, motivē (Jaquess-Dalcrose, 1916).

*Sinhronās kustības.* To ieviešana kora mēģinājumos un koncertos nav nekas neparasts. Jārēķinās, ka kustība jāaskaņo ar skaņdarba muzikālā izpildījuma tehniskajām iespējām – kustības nedrīkst traucējoši iedarboties uz elpu, toņa noturību un frāzējumu. Tāpēc ir nepieciešams kustības pielietot jau regulārajā mēģinājumu procesā, lai nostiprinātu dziedātāju fizisko izturību un spēju savienot dziedāšanu ar paralēlajiem uzdevumiem. Ieteicams sākt ar kustību iekļaušanu atsevišķos skaņdarba fragmentos, sākumā pat – tikai starpspēlē. Tā kā mēģinājumi atbilstoši tradicionālajam kora izvietojumam parasti notiek uz podestiem, ritmiskās kustības ar soļošanu pa apli ne vienmēr būs iespējams realizēt, toties visas citas muzikāliritmiskās kustības ir piemērotas izmantošanai skolas korī. Pat, ja iespējams realizēt tikai dziedāšanu vienotībā ar soļošanu uz vietas vai roku kustībām, tas ir daudz noderīgāk, nekā mēģinājumus pavadīt sēdus, kā tas dažkārt skolās ir novērots.

Sinhronā kustība disciplinē, pilnveido emociju vadīšanas prasmes, novērš impulsivitāti, palīdz attīstīt komandas sajūtu, uzlabo ritma izjūtu un mūzikas uztveri. Veicot kopīgu muzicēšanas un kustību uzdevumu, attīstās sociālā atbildība – spēja konstruktīvi sadarboties ar citiem, sniedzot savu ieguldījumu.

*Skatuviskā kustības. Drāmas elementi.* Skaņdarba satura atklāsmi kora koncertos tiek izmantota arī skatuviskā kustība, kas var būt gan sinhrona (tātad – iestudēta), gan atsevišķos gadījumos arī autentiska (dabīga). Raksturīgs ir telpiski izvērsts zīmējums. Kā papildus izteiksmes līdzekļi var tikt pielietotas arī gaismas, skaņu efekti.

Drāmas elementu izmantošana kora koncertdarbībā ir skolas kora spēju nākošā pakāpe, kas var rasties izteiksmes līdzekļu apguves un uzkrāšanas rezultātā. Drāmas elementu izmantošana izpaužas kā grupu vai atsevišķu indivīdu lomu spēle. Atkarībā no skaņdarba jēdzieniskās uzbūves, var tikt sagatavots stāsts, tieši vai pastarpināti saistīts ar skaņdarba literāro saturu. Visbiežāk tiek veidotas ilustrācijas. Katrs priekšnesums vai pat viss koncerts tiek veidots kā maza izrāde. Šis kustību veids īpaši aktivizē radošumu, koncentrēšanās spējas, telpas izjūtu.

Mūzikas un kustības vienotības process kopumā veicina optimismu, emocionālo noturību un muzikālā pārdzīvojuma dziļumu. Kustība vienotībā ar dziedāšanu šeit nosauktajām kvalitātēm rada vēl papildus vērtību, veidojot nozīmīgu dziedātāja elpas, stājas un intonācijas noturēšanas treniņu.

### **Teorētiskie rezultāti kora darbībai vienotībā ar muzikālām kustībām saistībā ar Bar-On 15 faktoru EI teoriju**

Intrapersonālo prasmju pilnveidei ir būtiski šādi faktori:

- Pašcieņa. Savas identitātes apziņa veidojas, papildinot savu pieredzi un zināšanas ar jauniem iespaidiem, ko lielā mērā spēj nodrošināt darbošanās muzikālā kolektīvā.
- Emocionālā pašizziņa. Skaņdarba saturs, kā arī iekļautās autentiskās kustības veicina spēju paust savas jūtas. Emociju atpazīšana tiek apgūta caur savu jūtu izpaušanu. Ārējo uzvedību organizē emocijas, kuras ir jāatpazīst, lai novērstu to neiederīgu izpausmi.
- Pašapziņa. Pašpārliecība. Spēja paust jūtas, uzskatus un domas nedestruktīvā veidā. Ļoti atkarīga no kolektīva vadītāja. Nodarbības jāorganizē, veicinot veselīgu pašapziņu, jo cilvēkam savā darbībā bieži traucē gan zema, gan arī šad tad – pārāk augsta pašapziņa. Kolektīvā muzicēšana ir labs veids, kā optimizēt šo kvalitāti.
- Pašizpaušme, pašapliecināšanās. Aizraušanās ar jebkurām interesēm pašmotivē, sniedz pašizpaušmes iespējas. Jo vairāk radošu momentu tiek piedāvāts kora nodarbībās, jo lielākas ir iespējas šim faktoram attīstīties. Arī autentisko kustību iekļaušana veicina pašizpaušmi un radošumu, jo tajā notiek individuāla kustību izstrāde, brīva no apkārtējo priekšstatiem.

- Neatkarība. Ļaujot ar savām idejām dalībniekiem piedalīties uzveduma plānošanā, tiek veicināta viņu spēja lemt patstāvīgi.

Starppersonu prasmēs ir būtiski šādi faktori:

- Empātija. Līdzpārdzīvojums mūzikā un kopīgs mērķis veicina empātiju. E. Abdullīns (Абдуллин, 2005) uzskata, ka empātiju var intensīvi attīstīt mūzikas apguves procesā, jo empātija attīstās dialogā. Mūzikas atskaņošanas procesā veidojas dialogs starp skaņdarbu un izpildītāju; izpildītāju un klausītāju. Iekšējā dialogā notiek skaņdarba tēlu un idejas pieņemšana vai noraidījums, līdz ar to – līdzpārdzīvojums, mūzikas tēlu pārdzīvojums. Attīstot empātiju var panākt precīzāku skaņdarba izpildi un otrādi – iedziļinoties skaņdarbā, attīstās empātija.
- Sociālā atbildība. Tā ir viena no svarīgākajiem darba efektivitāti nosakošajiem faktoriem. Sociālā atbildība attīstās, konstruktīvi sadarbojoties ar citiem, sniedzot savu ieguldījumu kopīga uzveduma veidošanā un mērķu sasniegšanā. Kora paplašinātā darbībā notiek intensīva savstarpēja sadarbība, kas vērsta uz kopīgu mērķu sasniegšanu. Komandas sajūtu attīsta arī atbildība vienam par otru.
- Sadarbības spējas. Labas savstarpējās attiecības ir – būt pozitīvās gaidās par sociālo mijiedarbību. Korī nav iespējas veidoties izvairīšanās barjerām. Svarīga ir sadarbība. Autora vērojums – kora darbībā ieviešot kustības, indivīdu socializēšanās prasmes ievērojami uzlabojas.

Adaptēšanās spējās ir būtiski šādi faktori:

- Elastīgums. Spēt sadalīt uzmanību un sekot būtiskām detaļām – tā ir katra mūziķa un dziedātāja ar laiku apgūta prasme. Atskaņojot skaņdarbu katreiz ir jāveic neskaitāmas paralēlas darbības – jādomā par esošo un nākamo tekstu un nošu materiālu, jāseko diriģentam, jādomā par stāju, elpu un frāzējumu. Pievienojot dziedāšanai arī kustības, šis uzdevums kļūst vēl komplicētāks, līdz ar to – izstrādājas ļoti labas pielāgošanās spējas. Pieņemt neprognozējamus un dinamiskus apstākļus, neparastas idejas, spēt improvizēt – visas šīs spējas ir iespējams apgūt skolas korī.
- Problēmu risināšana. Personiskās un starppersonu. Ir svarīgi saprast emocijas, lai varētu risināt konfliktu. Katrā kolektīvā personai ir iespējas risināt problēmas, mācoties izvairīties no konflikta.
- Reālistiskums. Pragmatisms, objektivitāte. Uztveres skaidrības pakāpe. Spēja koncentrēties un prognozēt situāciju. Muzikāla darbība attīsta prognozēšanas spējas un prasmi koncentrēties. Reālistiskums virza emocijas pareizajā virzienā (emociju kognitīvā apstrāde). Emocijas piešķir domāšanas procesam lielāku intensitāti. Doma kļūst mērķtiecīgāka.

Stresa vadībā ir būtiski šādi faktori:

- Stresa izturība tiek nostiprināta ikreiz, uzstājoties publikas vai žūrijas priekšā. To veicina arī dziedāšanas rezultātā nostiprināta pareizā elpošana un kustību ieviešana kora darbībā.
- Emociju vadīšana/Impulsivitātes kontrole ir ikdienu kora mēģinājumos un koncertos. Muzikālās frāzes un skaņdarba plūdums veicina paškontroli, aizkavējot impulsivitāti. Pievienotās ritmiskās vai skatuviskās kustības – izteikti disciplinē.

Pašmotivācijā ir būtiski šādi faktori:

- Pārlicība par sevi vairo optimismu, kas savukārt mobilizē apņēmību un veicina pašizpausmi. Veiksmīga darbības pieredze optimismu nostiprina. Rezultatīva darbošanās korī veicina optimismu caur nodarbību saturu, piemērotu repertuāru un pozitīvām savstarpējām attiecībām. Optimisti ātrāk atgūstas pēc sakāves, kas var gadīties katram.
- Laimes izjūta – spēja būt apmierinātam. Tā nodrošina motivējošās un barometriskās funkcijas, kas ir kā atgriezeniskā saite – tā parāda, cik veiksmīga ir bijusi darbošanās. Organizējot kora darbību, ir jānodrošina iespēja skolēniem regulāri saņemt pozitīvu



atgriezenisko saiti kā gandarījumu par paveikto. Pie tam – jo sarežģītāks uzdevums, jo gandarījums lielāks un rodas jauna motivācija.

### Secinājumi

Zinātniskās un speciālās literatūras analīze apstiprina gan kora dziedāšanas, gan muzikālo kustību labvēlīgu ietekmi uz personības kvalitāšu pilnveidi. Abas tās summējot, rezultāts kļūst prognozējami izteiktāks. Pozitīvs pienesums teorētiski vērojams katrā no Bar-On modeļa 15 emocionālās inteliģences komponentiem. Visizteiktāk tas attiecas uz starppersonu prasmēm, adaptēšanās spējām un stresa vadību.

Par piemērotākajām darbā ar kori mēģinājumos un koncertos jāatzīst autentiskās, ritmiskās un skatuves kustības ar drāmas elementiem, ar piebildi, ka drāmas elementu izmantošana kora koncertdarbībā var kļūt rezultatīva tikai iepriekšējas izteiksmes līdzekļu apguves un uzkrāšanas rezultātā. Savukārt, izmantojot pedagoģijā eiritmiju kā autentiskās kustības veidu, nepieciešama stingra pārlicība, par eiritmijas virzienu nepārklāšanos, nepieļaujot okultisma izpausmes, tādēļ nodarbības eiritmijā skolā jāparedz tikai zinoša sertificēta speciālista vadībā. Kopumā jāsecina, ka kustību iekļaušana kora darbībā teorētiski veido jūtamu papildus pozitīvo pienesumu personības kvalitāšu pilnveidē.

Muzikālo kustību iekļaušana kora nodarbībās varētu būt metode, kas efektīvi palīdz personas formēšanās periodā veicināt personības kvalitāšu pilnveidi. Šobrīd vērojams, ka muzikālo kustību un drāmas elementu iekļaušana kora darbībā palielina arī skolēnu ieinteresētību. Pašlaik procesā ir emocionālās inteliģences rādītāju monitorings vidusskolas korī. Atkarībā no tā rezultātiem tiks optimizēts pielietojamo kustību veids un intensitāte.

### Summary

The goal of the research – to find possibilities to expand the choral activity, by involving elements of movement and drama in the rehearsals and concerts as well as to understand the theoretical influence of the extended activity on the development of emotional intelligence in the period of teenagers personality development.

Methods – the research is based on the pedagogy, psychology, music pedagogy, dance art literature analysis and pedagogical reflection.

- Features arising in the personality formation period. Typical of these are: the need for socialization and quality of interaction; searching for identity; lack of adaptability; stress unsustainability. The lack of mobility is also observed in the school age children.
- The concept of emotional intelligence and its components as an individual quality characteristics and the required factors for effective work. The Bar-On 15 components are used for this analysis.
- Choral activity includes rehearsals, concerts and after-school activities. Such activities as proper breathing exercises, new repertoire acquisition, performances, musical memory, sense of rhythm development, collective musicianship (ensemble) acquisition, posture development, cooperation with orchestra, stage culture. Working in an extracurricular group promotes cooperation skills, empathy, the ability to concentrate and emotion management improvement. An affiliation to a group is achieved, this is particularly important for young people. There is an opportunity to feel satisfaction, gain an understanding of the cooperative work and feeling that the motivating effect of team spirit.
- Motions in music. Students in everyday life become less mobile. Study work tension accumulates. Choir classes is the environment that create conditions that contribute to not only the musical enrichment, but also the physical movement because insufficient load relaxes muscle tone and strength of voice. It is important to try to involve more movements, which relaxes and strengthens physically as well as activates musical perception. It is necessary to practice movements regularly, in order to strengthen the singer physical strength and ability to combine singing with parallel tasks. It is recommended to begin learning slowly, in some musical fragments, at the beginning – even only interlude. Even if it can be realized only by the singing together with walking on the ground or arm movements, it is much more helpful than rehearsals spent sitting, as it sometimes is observed in schools. Authentic, rhythmic and scenic movements with drama elements in the choir rehearsals and concerts is discussed.

Conclusions:

1. Scientific and special literature analysis confirms both choral singing and musical movements have a beneficial effect on the development of personal qualities. With the cooperation of both, the result becomes predictably more pronounced. Positive contribution was observed in each of the Bar-On

models 15 emotional intelligence components. Most notable changes were in the cases of interpersonal skills, adaptability and stress management.

2. The most effective methods in work with the choir rehearsals and concerts are authentic, rhythmic and stage movement with elements of drama, noting that the drama elements in choral concerts can become successful only after extensive preparation. The overall conclusion is that the inclusion of movements in the action of choir in theory constitutes an additional positive contribution to the improvement of personality qualities. The involvement of movement in choir activities could be a method that effectively helps to develop the personal qualities in the personality formation period.

The monitoring of emotional intelligence performance in high school choir is currently in progress. Based on the results the type and intensity of suggested movement and will be optimized. Pedagogical observation and singers survey confirms interest in the diversity of rehearsals for youth choir. At present it can be observed that the inclusion of movements and dramatic elements in the choir activities also increases the interest of students.

#### Literatūra un avoti

1. Bar-On, R. (1999). *The Emotional Inventory (EQ-I)*. Skatīts: 01.15.2015. <http://www.eiconsortium.org/measures/eqi.html>.
2. Eidiņš, A. (1974). *Muzikālās audzināšanas metodika*. Rīga: Zvaigzne.
3. Eriksons, Ē. (1998). *Identitāte: jaunība un krīze*. Rīga: Jumava.
4. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books, Inc.
5. Jaquess-Dalacroze, E. (1916). *Die Rhythmik*, 1 Band. Lausanna, Leipzig: Verlag von JOBIN & Cie, bei Breitkopf & Hartel.
6. Karpova, A. (1998). *Personība. Teorijas un to radītāji*. Zvaigzne ABC.
7. Kriumane, L. (2013). *Mūzikas skolotāja emocionālās kompetences pilnveide augstskolas studiju procesā. Mūzikas pedagogija, RPIVA Zinātniskie raksti, IV sējums*. Rīga.
8. Kutnick, P. (1983). *Relating to Learning: Towards a Developmental Social Psychology of the Primary School*. HarperCollins Publishers Ltd.
9. Līduma, A. (2015). *Bērņa muzikalitāte*. Rīga: Librum.
10. Ločmele, I. (2015). *Autentiskā kustība*. Skatīts: 03.04.2016. <http://www.i-deja.lv/jaunumi/autentiska-kustiba>.
11. Majore-Dūšeļa, I. (2014). *Emocionālā inteliģence pozitīvai saskarsmei skolā. Izglītība un Kultūra* 27.03.2014. Skatīts: 01.06.2015. [www.izglitiba-kultura.lv/system/application/uploads/file/10-11.pdf](http://www.izglitiba-kultura.lv/system/application/uploads/file/10-11.pdf).
12. Salovey, P.; Mayer, J. D. (2004). *Artikel Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality. Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model*. New York: Dude Publishing.
13. Smith, H.; Smith, M. (2008). *The art of helping others: Being around, being there, being wise*. London: Jessica Kingsley Publishers.
14. Strika, E. (2007). *Tiesu psihiatriskajā vai kompleksajā tiesu psiholoģiskajā un psihiatriskajā ekspertizē nonākušo likumpārkāpēju personības raksturojums*. 729. sējums. Rīga: Latvijas Universitāte.
15. Stromsted, T. (1994-1995). *Re-Inhabiting the female body. Somatics*. Journal of the Bodily Arts & Sciences, X (1). Špona, A. (2006). *Audzināšanas process teorijā un praksē*. Rīga: RaKa.
16. Villegas, M. (2015). *Biodanza Al-Andaluz*. Skatīts: 26.05.2015 [http://www.biodanzandalus.com/escuela\\_de\\_formacion.php](http://www.biodanzandalus.com/escuela_de_formacion.php).
17. Zatorre, R. J.; Peretz, I. eds. (2001). *The biological foundations of music*. Ann. New York: Acad. Sci.
18. Абдуллин, Э. Б. (2005). *Музыкально-педагогические технологии учителя музыки*. Учеб. пособие. Москва: Прометей.
19. Выготский, Л. (1916). *Я и Оно. Психология личности*. Под ред. Д. Я. Райгородский. 2004. Том 2: Отечественная психология. Самара: Бахрах-М.
20. Обухова, Л. (1996). *Детская (возрастная) психология*, Москва: Rossijskoe pedagogicheskoe agentstvo.
21. Реан, А. (2003). *Психология подростка. Полное руководство*. / Под ред. А. А. Реана, СПб: Прайм-Еврознак, redīgēts 06.11.2013, elektroniski-twirpx.
22. Скибин, В. (2010). *Методическая разработка по теме «Эвритмия на уроках музыки»*. Москва: Центр внешкольной работы «Патриот».
23. Струве, Г. А. (1981). *Школьный хор*. Иваново: Издательство Просвещение.
24. Подуровский, В.; Сулова, Н. (2001). *Психологическая коррекция музыкально-педагогической деятельности*. Издательство Владос.