

# Turinys

IVADAS .....	5
1. OPTIMALIOS SCENINĖS BŪSENOS TEORINIAI PAGRINDAI ...	8
1.1. SCENINĖS BŪSENOS SAMPRATA .....	8
1.2. VEIKSNIAI, TURINTYS ĮTAKOS ATLIKĖJO SCENINEI BŪSENAI .....	15
1.2.1. <i>Pasitikėjimas savimi</i> .....	15
1.2.2. <i>Koncertinis patyrimas</i> .....	21
1.2.3. <i>Sceninis nerimas</i> .....	29
1.2.4. <i>Pasirengimas</i> .....	34
1.2.5. <i>Muzikiniai gabumai ir asmenybės savybės</i> .....	37
2. MOKYTOJO, KAIP ATLIKĖJO, PSICHINĖS SAVIREGULIACIJOS SKATINIMAS .....	42
2.1. PSICHINĖ SAVIREGULIACIJA .....	42
2.2. SCENINĖS BŪSENOS KŪRIMAS .....	46
2.2.1. <i>Asmeninės prasmės metodas (APM) kaip priemonė         atlikėjo būsenai optimizuoti</i> .....	46
2.2.2. <i>Meninis psichinės savireguliacijos modelis</i> .....	54
REKOMENDACIJOS .....	61
LITERATŪRA .....	62