

DOI: <https://doi.org/10.54937/dspt.2023.23.3.77-85>

Musical Experience in the Context of Human Personal Development

Hudobný zážitok v kontexte osobnostného rozvoja človeka

Michaela Kruželová

Abstract

Artistic experiences, especially musical ones, are of justified importance for increasing the personal integrity of each person. They not only stimulate communication between lots of brain parts but also enable the development and harmonization of affective and cognitive functions. The present article names, on the basis of physiological, psychological and pedagogical research, the content and meaning of the phrase musical experience in the context of experiencing as an area of the inner state of man, which is also decisive in contemporary general psychology. It deals with the support of personal and social development of the individual with regard to ethical and prosocial behavior and emotional development of personality.

Keywords: Experience. Experiencing. Music. Personal development.

Úvod

Domnievame sa, že hudba má veľký potenciál, aby človeka osobnostne formovala, aby porozumel sebe a rovnako svetu, v ktorom žije. Zdeněk Helus (2004), český psychológ a pedagóg, bývalý dekan Pedagogickej fakulty Karlovej univerzity, zdôrazňuje význam prežívania pre jedinca už v ranom veku. Vo svojej knihe *Dítě v osobnostním pojetí* podnecuje k hlbokým a presvedčivým „*prožitkom*“ (zážitkom, prežitkom), na ktoré treba dbať už v detstve. Pre český termín prožitek, ktorý tvoria emócie a city, patriace medzi tzv. psychologické javy, možno použiť slovenský ekvivalent – prežitok. I keď výkladový slovník uvádza primárny význam slova prežitok ako pozostatok, pre účel tohto príspevku sa na niektorých miestach objaví aj vo svojom zriedkavom význame – prežitok: to, čo človek vnútorne prežije. Dospejeme tak k lineárnemu pochopeniu systému: prežívanie – prežitok. Vo výraze umelecký zážitok, sa však slovu prežitok vyhneme z dôvodu zaužívanej konotácie prežitok = vývojovo prežitá vec.

Medzi hlboké zážitky podľa Helusa patria: zážitky dobra, krásy, pravdy, poriadku a stretávania sa človeka s človekom. Toto tvrdenie podporuje aj vo svojom príspevku z vyšehradských seminárov (Praha, 2008), ktorý už v názve rozširuje termínom hudba: *Hudba, dieťa a jeho prožitky dobra, krásy, pravdy, radu a ľudského sdelení*. Prostredníctvom hudby je dieťa schopné stretnúť sa s hlbokým prežívaním a presvedčivým zážitkom, ktoré sa priamo podieľajú na kvalite života jedinca, ako i celej spoločnosti.

Prežívanie vnímame ako jeden z kľúčových konceptov umenia samotného. Zvlášť hudobné zážitky sú prameňom intenzívneho prežívania, zušľachtujú človeka, formujú jeho postoje a zmysel pre krásu a hodnoty. Podľa českej vysokoškolskej hudobnej pedagogičky, bývalej šéfredaktorky časopisu *Hudební výchova* a odborníčky na hudobnú psychológiu Hany Váňovej (2013, s. 67) a jej otca, uznávaného hudobného pedagóga, psychológa, zbornajstra Františka Sedláka, je hudba primárna a v psychike hlboko zakotvená duševná potreba všetkých ľudí. Je základným rysom každej telesne a duševne normálne utváranej osobnosti. Preto má byť hudobnosť, ktorej podstatu tvoria hudobné potreby, záujmy a skúsenosti, nutne považovaná za jav vyskytujúci sa u všetkých ľudí.

Jedným z východísk pre rozvoj osobnosti a vytváranie osobnostných hodnôt človeka je hudba. Toto tvrdenie potvrdzuje mnoho psychológov, pedagógov, odborníkov z umeleckých oblastí, ba dokonca lekárov. Primárne vychádzajúc z oblasti hudobnej psychológie, ktorú ako Váňová a Sedlák (2013) v ich monografii vysvetľujú, nemožno chápať ako vedu zaoberajúcu sa hudbou, ale ako proces vytvárania a fungovania hudby, podmienený zákonitostami ľudskej psychiky, sú psychické procesy vyvolané hudbou, priamym činiteľom ovplyvňujúcim prežívanie.

Prežívanie

Zážitok predstavuje pre človeka udalosť skutočne bohatú na obsah. Ovplyvňuje emočnú úroveň, odráža vnútorný svet človeka a tvorí jednu z najdôležitejších oblastí ľudskej psychiky, ako i vedomia, ktoré sú konštituované neurobiologickými procesmi. V tomto kontexte pomenúva vo svojej štúdii Christian Jantzen (2013) vnímanie a cítenie ako základné fyziologické procesy prameniace z faktu, že sme živé organizmy, ktoré interagujú s prostredím. Podľa jeho slov sú vnímanie a cítenie doslova životne dôležité procesy. V psychologickom slovníku dvojice Pavla Hartla a Heleny Hartlovej (2000), českých psychológov a pedagógov, je zážitok každým duševným javom, ktorý jedinec prežíva. Prežívať na tomto mieste znamená vnímať, myslieť, predstavovať si. Jedná sa o vždy vnútorný, silno subjektívny, citovo previazaný zdroj osobnej skúsenosti. Hromadí sa celý život a koncentruje tak jedinečnú duševnú plnosť každého človeka. Na základe tohto výkladu môžeme konštatovať, že každý prežitok je prežitkom čisto autentickým a tvorí celok prepojených dielčích zážitkov a subjektov.

Za základné kategórie prežívania považuje Váňová a Sedlák v kontexte všeobecnej psychológie psychické procesy, psychické stavy a v konečnom dôsledku i psychické vlastnosti, ktoré vychádzajú z individuálnej skúsenosti a ovplyvňujú stav celej psychiky a priebeh psychických procesov. Jedná sa o vzájomné prelínanie trojice, spomenutej ako základné kategórie. Predmetom prežívania môže byť ako vonkajší, tak aj vnútorný svet a stav vlastného „ja“. „Niečo prežiť znamená začleniť vnímané podnety a javy do obsahu svojho vedomia, urobiť ich faktom svojej vlastnej životnej histórie...“ (Váňová & Sedlák, 2013, s. 399).

Skutočnosť, že človek prostredníctvom vlastného ja reaguje na vonkajší svet a podnety z okolitého prostredia v súčinnosti s tým, čo je jemu vlastné a citmi či predstavami podporené, potvrdzuje i trojica autorov publikácie *Psychológia* Július Boroš, Edita Ondrišková a Eva Živcová (1999). V kontexte všeobecnej psychológie poznamenávajú, že pri poznávaní sveta človek nie je len pozorovateľom, reagujúcim na vonkajšie podnety. Práve prežívanie vzťahu k objektívnej skutočnosti úzko súvisí s jej poznávaním. Možno tak konštatovať, že čo človek poznáva, to aj prežíva. Marek Franěk (2007), český muzikológ, hudobník, psychológ a pedagóg, zaujímavo podotýka, že mnoho psychológov minulého tisícročia popierali fakt, že práve emócie môžu zohrávať svoju úlohu pri procese vnímania. V druhej polovici 90. rokov dochádza k zmene prístupu. Antonio Damasio (1994), portugalsko-americký neurológ, konštatuje, že nervové systémy sú základom emócií, pamäti, jazyka a vedomia. Emocionálne procesy sú tak podľa neho integrálne súčasťou rozhodovania. Damasio vo svojej poslednej knihe s názvom *Feeling & Knowing* (2021) („cítienie a vnímanie“) uvádza: „Pocitom sa nepripisuje taký kredit, aký by si zaslúžili ako motívy, monitory a vyjednávači ľudskej kultúry.“ (<https://www.antoniodamasio.com/>, 10.01.2021)

Je dôležité poznamenať, že prežívanie je dymenzia psychiky, ktorá nie je priamo pozorovateľná. Ako píše kolektív autorov Bubeníková, Lepiešová, Szabóová, Šútovec (1994, s. 28), jedná sa o oblasť pocitov myšlienok, túžob a obáv. Prežívanie možno chápať ako výsledok mnohých vplyvov. Sú to najmä: psychické obsahy (vnemy, predstavy, myšlienky); snahy; city; psychické stavy; psychické vlastnosti. Prežívanie je teda vždy o niečom, má konkrétny obsah, ktorý vnáša zmyslový zážitok v kontexte predstavy zážitkov z pamäti alebo fantázie. Vôľové konanie predstavuje druhý zdroj prežívania. Sú s ním spojené zážitky stanovovania cieľov, rozhodovacie procesy či prekonávanie prekážok. Opäť sa dostávame ku konštatovaniu, že poznanie a konanie je vždy citovo zafarbené. Prežívanie môžeme tiež charakterizovať ako plynulý prúd zážitkov. Tvorí isté rozhranie medzi vnútorným a vonkajším svetom. Zatiaľ čo nasledujúca časť príspevku sa venuje skôr pozitívnym emóciám a obohatením vedomia jedinca v potencionálne lepší smer, prameniacich z hudobných zážitkov, tak ako konštatuje monografia autorského kolektívu, potvrdzujeme i my, že prežívanie nemusí byť človeku vždy zásadne prístupné. Bolesťné zážitky majú tendenciu vytlačiť sa z vedomia do podvedomia

a transformovať sa do príznakov, o ktorých „nevieme“, odkiaľ pochádzajú. Aj zážitok značne negatívny, môže ovplyvniť rozvoj osobnostnej integrity človeka v pozitívnom slova zmysle.

Hudobný zážitok a emocionálna súčasť v hudbe

Americký filozof a politický aktivista John Hospers zdôrazňuje: „*Jazyk je absolútne neschopný vyjadriť emocionálne stavy. Má len primitívne a umelé slová, ktoré dokonca ani približne neodzrkadľujú zážitky.*“ Týmto argumentom potvrdzuje S. CH. Rappoport (1979) vo svojej hudobno-estetickej monografii *Hudba a emócie* nevyhnutnosť prítomnosti hudby v živote človeka a skúsenosti s ňou, ktorá je do značnej miery nevýslovná. Podľa ruského umenovedca a estetika Charlesa Rappoporta disponuje umenie jedinečnou schopnosťou zložitej premeny citov. Vo svojej hudobno-esteticky zameranej publikácii sa odvoláva na mnohých fyziológov a psychológov, ktorí tvrdia, že aj najsmutnejšie zážitky pretavené v umeleckom diele sú schopné pozitívne emocionálne pôsobiť a ponúknuť tak hlboké estetické uspokojenie. Emocionálny obsah umenia sa ďalej nesmie redukovať na každodenné emócie. Autor ponúka rozlíšenie emócií podľa L. S. Vygotskijho na umelecké emócie a životné či bežné, nachádza v nich i isté pretavenia. V tomto zmysle podporujeme názor, že hudba dokáže vyjadrovať aj veľmi subtilne odtiene emocionálneho stavu.

Hudba má tendenciu vyjadrovať emócie do istej miery podobné, vypovedajúce rovnakú kvalitu. Dve rôzne diela môžu vyjadrovať napríklad rovnakú kvalitu smútku. Čo je však vysoko špecifické pre každé dielo, je detail prostriedkov – skutočné noty, harmónia, tempo, intenzita atď. Práve nimi sú emócie vyjadrené a práve nimi je ovplyvnený hudobný zážitok. Spomínaný detail prostriedkov je možné implikovať do praxe prostredníctvom hudobných činností, rozvíjajúc hudobné schopnosti v priamom kontakte s hudbou. Tomáš Boroš (2018), niekdajší vedúci katedry hudby Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského, klavirista, pedagóg a skladateľ, charakterizuje hudobné činnosti ako základné predpoklady pre vyjadrenie umeleckého, estetického, semiotického a duchovného obsahu hudby ako umenia, a to vďaka hudobným a psychomotorickým schopnostiam človeka. Usudzujeme, že práve prostredníctvom výkonného umenia a s ním súvisiacich hudobných činností, je človek schopný stretnúť sa s hlbokým prežívaním. Hovoriac o výkonnom umení silno apelujeme na dôležitosť hudobných aktivít a ich zakomponovanie do vyučovacieho procesu. Aj Jaroslav Zich (1959) konštatuje, že základným predpokladom estetického účinku diela je vyvolanie estetického prežitku. Miloš Kodejška (2019), národný koordinátor EAS pre Českú republiku, docent na Pedagogickej fakulte Univerzity Karlovej v Prahe i na Fakulte pedagogickej Západočeskej univerzity v Plzni potvrdzuje, že činnostným poňatím umeleckej výchovy je človek podnietený i k vlastnej tvorivosti, rozvíja celú škálu citov, prežitkov, a to nie len umeleckých, ale i sociálnych, duševných

a duchovných. Umenie podľa neho obohacuje osobnosť o významnú dimenziu – cit a zmysel pre krásu celého životného spektra.

O kvalite emócie vychádzajúcej z hudobného diela, polemizuje vo svojom článku Stephen Davies (2003), ktorý ako príklad uvádza podobnosť kvality emócie prameniacej z pomalého pohybu Beethovenovej Eroiky i Chopinovho Pohrebného pochodu. Slovanmi síce nedokážeme opísať, akým spôsobom sa smútok v spomínaných skladbách od seba líši, môžeme však polemizovať o tom, že ich smútok má rovnaký všeobecný charakter. Relevantné rozdiely medzi skladbami spočívajú v hudobných prostriedkoch – v lingvisticky opísateľných prostriedkoch – čím tento smútok dáva svoje stelesnenia. Zhmotnenie emócie vo vnútornom svete vlastného ja, je v tomto kontexte plynulým prúdom neustálych zážitkov, tvoriacim hranicu medzi vonkajším a vnútorným svetom, vystihujúcim význam výrazu prežívanie.

Konštatujeme, že úloha emócií je v živote významná. Ako spomína Váňová a Sedlák (2013), súčasná psychológia ich považuje za spojitú funkciu a neoddeliteľnú zložku jednoty duševnej čistoty. Hovorí sa o tzv. kontinuite ich dimenzie, čo v praktickej rovine znamená, že každá emócia môže mať rôzny osobitý prejav. Pozorovať emócie je veľmi zložitú, a to najmä kvôli tomu, že sú často súčasťou veľmi zložitého prežitku. Sú ťažko prístupné objektívnej analýze a nedajú sa presne vymedziť.

Emócie vyvolané hudbou vnímame ako viac reflexívne, jednoduchšie povedané komplexné. K tomu tvrdeniu sa prikláňa vo svojej štúdiu s názvom *Music and emotions* (hudba a emócie) i Eerola (2018), ktorý podobný argument aplikuje aj pre ďalšie komplexné emócie, ako sú morálne či sociálne, a nie sú nevyhnutne súčasťou každodenného prežitia.

Výskum

Pokračujúc v kontexte pozorovania samotného prežívania, či možného výskumu v tejto oblasti sa domnievame, že podrobiť prežívanie skúmaniu, môže byť úlohou skutočne náročnou. Keďže sme vyššie pomenovali prežitok ako prúd či celok vzájomne prepojených zážitkov a subjektov, je potrebné pripomenúť, že sa v tomto procese stretávajú zážitky ako prítomné (práve prežívané), tak i minulé, silne ovplyvňujúce súčasné, zároveň i budúce potencionálne nasledujúce prežitky. Mapovať tento kolobeh duševného diania odporúča Váňová a Sedlák (2013) prostredníctvom introspekcie (sebapozorovania). Predpokladom je však skúsenosť subjektu či zodpovedné učenie. Autori v tomto zmysle vyjadrujú možnosť chybných či nespol'ahlivých údajov.

Východisko nachádzame v možnosti pozorovania sprievodných prejavov emócií. Neuroestetika či neurofyziológia sú novovznikajúcimi vednými disciplínami, ktoré sa orientujú na oblasť fyziologických prejavov v zmysle funkcií centrálného nervového systému a neurobiologických procesov. Výskumy potvrdzujú evidentné fyziologické zmeny, ktoré prebiehajú v ľudskom organizme

vplyvom zážitku, emócie. Pozorovateľné sprievodné prejavy emócií sú jednoznačne v oblasti motoriky, neverbálnej komunikácie, posturiky, očného kontaktu a ďalších neverbálnych prejavov. Sčasti môžeme polemizovať i o tom, či je možné pozorovať niektoré fyziologické prejavy, akými sú napr. potenie, časté žmurkanie, prudké dýchanie, plytké dýchanie, potenie dlaní, zmeny srdcového tepu prejavujúce sa zmenou farby pokožky, husia koža a i.

Nemecký psychiater Manfred Spitzer (2014) sa v kontexte afektívneho rozvoja človeka a jeho postojov k hodnotám, vyjadruje kriticky práve k téme digitálna gramotnosť. V jeho knihe *Digitální demence* prináša v tejto oblasti výsledky výskumov, z ktorých vyplýva, že digitálne médiá vedú človeka k menšiemu používaniu mozgových častí, čím klesá jeho výkonnosť. V praxi to znamená malú schopnosť niečo si zapamätať, predstaviť, tendenciu k povrchnosti, pokles hĺbky spracovania informácie a jej uchovania, tendenciu k lenivosti či pokles osobnej komunikácie a mnohé ďalšie. Podľa Spitzera (2014) sa jedná o nedostatok podnetov, ktoré generujú prežitky. Hovorí až o degenerácii myslenia a cítenia. Sociálna kompetencia, emocionálna inteligencia, kultúrna úroveň človeka či vôľa stoja v kontexte „digitálnej demencie“ v úzadí.

Konštatujeme, že striktné oddeľovanie citu a poznania je v oblasti rozvoja človeka, priamo jeho výchovy a vzdelávania, kontraproduktívne. Niektorí neurológovia sa domnievajú, že priam nemožné. Existuje možnosť, aby sme prostredníctvom hudby a jej prežívania prispeli ku komunikácii mozgových súčastí, k rozvíjaniu mozgových oblastí, ktoré zodpovedajú za emócie a vnímanie či poznávanie? Hudba prechádza centrami mozgovej kôry, kultivuje myslenie, človeka zasiahne v hlbokom prežitku. Váňová a Sedlák (2013, s. 343) pomenúvajú vlastné skúsenosti, zážitky a sociokultúrne podnety z vonkajšieho prostredia ako činitele silno ovplyvňujúce emócie a vyššie mozgové oblasti, zároveň i oblasť vedomia. Spájajú sa s racionálnymi pochodmi a aktivujú určité nervové funkčné sústavy. Urýchľujú tak vnímanie, myslenie a konanie. Práve v týchto tvrdeniach nachádzame argumenty, silno zastávajúce názor, že prežívanie prináša zúšľachtľujúce účinky na cítenie i myslenie človeka.

Aktívne zvládanie hudby je teda aktivitou, ktorá pre mozog predstavuje veľkú námahu. Vypláca sa však vo forme harmonizácie viacerých mozgových oblastí. Bližšie sa téme vplyvu hudby na ľudský mozog v kontexte neurológie a jej novorozvíjajúcich interdisciplinárnych špecializácií neurofilozofie a neurosetetiky venuje František Koukolík (2014). Poznomenáva, že hudobný podnet oslovuje sémantický systém mozgu, s čím súvisí aj rozvoj jazykových schopností a pamäte. Okrem sluchových častí mozgu sa aktivujú i časti zrakové a priestorové a hybné. Časti mozgu zodpovedné za vnímanie citu a sociálnych súvislostí umožňujú zážitok z hudby a jej prežívanie a pochopenie toho, čo hovorí ľuďom a čo korešponduje s nižšími sférami ľudského vedomia. Bigand a Tillmann (2020) dopĺňajú, že uprednostňovaním kognitívnych aktov riskujeme destabilizáciu medzi kognitívnymi a afektívnymi funkciami. Vytvára sa tak napätie, ktoré má na výchovu a vzdelanie nežiaduce účinky. Hudba (aktívne pestovaná, so zapojením rytmického pohybu tela a elementárnym pochopením jej štruktúr)

aktivizuje a prepojuje nielen rôzne oblasti mozgu, ale podľa autorov, dochádza i k rytmickej synchronizácii neuronálnej aktivity. Levitin (2008) potvrdzuje aktiváciu viacerých častí mozgu pri hre na hudobnom nástroji, hudobno-pohybovej činnosti v jej rôznych formách, ako aj pri speve, tvorivej činnosti či improvizácii.

Je zaujímavé pozorovať najmä silnú interakciu medzi hudobnou a pohybovou činnosťou. Mozog nám dáva jasnú odpoveď. Sám vytvára zvuky, o ktorých sme presvedčení, že ich počujeme a mení ich do celku, zvaného hudba. Daniel Levitin vo filme *Hudební mozek* (2009) dáva vo svojom výskume spevákovi, známemu pod pseudonymom Sting jasnú inštrukciu, predstaviť si hudbu, ktorú má rád. Časť mozgu vytvorila aktivitu, ktorá mu rozhybala telo. Vnímame to ako dôkaz jednoznačného spojenia medzi hudbou, pohybom, tancom. Oliver Sacks (2007, s. 232) prepojovanie sluchového a motorického systému považuje za univerzálny prejav, ktorý je možné spontánne pozorovať už v ranom veku. Čím viac reagujeme na hudbu pohybom, tým viac aktivujeme v mozgu nervové dráhy potešenia, čím dochádza k uvoľneniu dopamínu – hormónu túžby. Oliver Sacks (2007) v kontexte hudobného zážitku ako činiteľa ovplyvňujúceho mozgovú aktivitu vo viacerých dimenziách, hovorí o počúvaní hudby a jej predstavovaní, a to i bez akéhokoľvek pohybu. Prináša zistenie, že motorická kôra i podkôrové oblasti sú v činnosti i bez aktívneho pohybu. Dokazuje tak rovnakú účinnosť predstavy o hudbe a rytme ako skutočné počúvanie. Na základe týchto tvrdení môžeme konštatovať, že hudobný zážitok je jednotou emocionálneho a racionálneho rázu. Prepájaním mozgových oblastí je prežitok zintenzívnený.

Záver

J. Finney (2002) premýšľa o hudobe v súlade s estetickou výchovou. Inspirovujúc sa jeho štúdiou konštatujeme, že hudba, rovnako ako estetická výchova, umožňuje učiteľom formovať morálny, duchovný, osobný, sociálny a kultúrny rozvoj človeka, a tak prispievať k rastu ich osobnostnej integrity. Aktívny kontakt s hudbou má priamy vplyv na inteligenciu človeka a prostredníctvom prežívania formuje ich myslenie a cítenie, transformuje sa do hudobného zážitku, ktorý je jednoznačným produktom psychickej aktivity. Prežívanie odzrkadľuje vnútorný svet človeka, a tvorí jednu z najdôležitejších súčastí psychiky. Váňová a Sedlák (2013) poznamenávajú, že hudba komunikuje svojím špecifickým jazykom a prenáša informácie, ktoré nie sú možné odovzdať ináč ako hudbou. Je nespochybniteľné, že je výnimočná svojou schopnosťou priamo prebúdzat emócie, umelecké zážitky, postoje a podieľať sa na hodnotovej orientácii, priniesť zmenu správania, nech majú akúkoľvek hĺbku či intenzitu.

Bibliografia

- BIGAND, E. & TILLMANN, B. (2020). *La Symphonie neuronale, Pourquoi la musique est indispensable au cerveau Musique et cerveau*. Français: Humensciences.
- BOROŠ, J., ONDRIŠKOVÁ, E., ŽIVČICOVÁ, E. (1999). *Psychológia*. Bratislava: Iris. ISBN 80-88778-87-5.
- BOROŠ, T. (2018). *Hudobná edukácia: teória a prax*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 978-80-223-4430-2.
- FRANĚK, M. (2007). *Hudební psychologie*. Praha: Karolinum. ISBN 8024609652.
- HARTL, P. & HARTLOVÁ, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 988026208730.
- HELUS, Z. (2004). *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-638-5.
- HELUS, Z. (2008) Hudba, dítě a jeho prožitky dobra, krásy, pravdy, řádu a lidského sdílení. In: *Visegrádské semináře Praha 2008 – Sborník příspěvků z visegrádských hudebních seminářů*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 978-80-7290-417-4.
- KOUKOLÍK, F. (2003). *Já: o vztahu mozku, vědomí a sebeuvědomování*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0736-0.
- LEVITIN, D. (2008). *The World in Six Songs: How the Musical Brain Created Human Nature*. New York: Dutton.
- RAPPORT, S. CH. (1979). *Umenie a emócie*. Praha: Pravda.
- SACKS, O. (2009). *Musicophilia. Příběhy o vlivu hudby na lidský mozek*. Praha: Dybbuk. ISBN 978-80-86862-92-7.
- SEDLÁK, F. & Váňová H. (2013). *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2060-2.
- SPITZER, M. (2014). *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host. ISBN 978-80-7294-872-7.
- VYGOTSKIJ, L. S. (1981). *Psychologie umění*. Praha: Odeon.
- ZICH, J. (1959). *Prostředky výkonného hudebního umění*. Praha: SNKLHU.

Internetové zdroje

- DAMASIO, A. (2021). *Feeling and knowing*.
<https://www.antoniodamasio.com/>
- EEROLA, T. (2018). Music and Emotions. In: Bader, R. (Eds.). *Springer Handbook of Systematic Musicology*. Springer Handbooks. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-55004-5_29
- FINNEY, J. (2002). Music education as aesthetic education: a rethink. In: *British Journal of Music Education*, 19 (2).
<https://doi.org/10.1017/S0265051702000219>

- JANTZEN, C. (2013). Chapter 8: Experiencing and experiences: a psychological framework. In: Sundbo, J., Sørensen, F. (Eds.). *Handbook on the Experience Economy*. Cheltenham, UK: Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781781004227.00013>
- KODEJŠKA, M. (2019). *Zdůvodnění zavedení tzv. Umělecko-estetické kompetence do systému všeobecného vzdělávání v České republice*. <https://www.czechcoordinatorreas.eu>
- POCHMURSKY, K. (2009). *Hudební mozek*. Film. Česká televize 2. <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10253740150-hudebni-mozek/>

Mgr. Michaela Kruželová

Katedra hudobnej výchovy (externá doktorandka)
Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta
Šoltésovej 4, 811 08 Bratislava
kruzelovamisa@gmail.com