

---

# Spis treści

## UWERTURA

1. Psychologia muzyki. Uniwersalność i interdyscyplinarność podejścia  
*Julia Kaleńska-Rodzaj, Maria Chelkowska-Zacharewicz* 7

## CZĘŚĆ I

### **Muzyka i aktywność muzyczna z perspektywy psychologii muzyki i muzykologii** 25

#### **HOMO MUSICUS – umysł i ciało**

2. Współczesna muzykologia wobec psychologii muzyki. O znaczeniu perspektywy psychologicznej w refleksji o muzyce *Piotr Podlupniak* 27
3. Podstawy działania ludzkiego systemu słuchowego *Krzysztof Basiński* 47
4. Korelaty mózgowo wykonawstwa muzycznego *Karolina Czernecka* 63
5. Poruszeni muzyką. Badania nad ruchem ciała w kontekście percepcji muzyki  
*Agata Żelechowska* 87

#### **EMOSAPIENS – reakcje na muzykę**

6. Reakcje emocjonalne na muzykę. Natura emocji w doświadczeniu muzycznym  
*Maria Chelkowska-Zacharewicz* 105
7. Efekt „tapety akustycznej” – ekstrawagancja czy strategia?  
*Musique d'ameublement* i audiomarketing *Sylvia Makomaska* 133
8. Muzykoterapia, czyli pogranicza nauki i sztuki. Praktyka, teoria, stan badań  
*Ludwika Konieczna-Nowak* 153

## CZĘŚĆ II

### **Działalność wykonawcza jako przedmiot badań i oddziaływań psychologiczno-edukacyjnych** 175

#### **ĆWICZENIE – niełatwa droga do sukcesu**

9. Modele ćwiczenia instrumentalnego *Stella Kaczmarek* 177
10. Uzależnienie od uczenia się wśród muzyków *Paweł Atroszko,*  
*Rafał Lawendowski* 219

|                                                                                                                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 11. Pozytywna emocjonalność w ćwiczeniu gry na instrumencie. Rola radości i zainteresowania <i>Zofia Mazur</i>                                                 | 241 |
| 12. Bez bólu nie ma efektów? Rola przekonań na temat bólu związanego z grą na instrumencie dla zdrowia muzyków <i>Aleksandra Jacukowicz, Aleksandra Andysz</i> | 255 |

### **WYSTĘPOWANIE – konsonans umysłu i ciała**

|                                                                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 13. Trema jako złożona emocja koncertowa. Regulacja emocji podczas występów publicznych <i>Julia Kaleńska-Rodziej</i>                                    | 275 |
| 14. Trening mentalny wykonawcy. Mindfulness jako metoda rozwijania uwagi i radzenia sobie ze stresem <i>Aleksandra Dembińska, Julia Kaleńska-Rodziej</i> | 297 |
| <b>O Autorach</b>                                                                                                                                        | 315 |