

---

# 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 Podlipniak* 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 *Zofia Mazur* 241
12. Bez bólu nie ma efektów? Rola przekonań na temat bólu związanego z grą na instrumencie dla zdrowia muzyków *Aleksandra Jacukowicz, Aleksandra Andysz* 255

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

13. Trema jako złożona emocja koncertowa. Regulacja emocji podczas występów publicznych *Julia Kaleńska-Rodzaj* 275
14. Trening mentalny wykonawcy. Mindfulness jako metoda rozwijania uwagi i radzenia sobie ze stresem *Aleksandra Dembińska, Julia Kaleńska-Rodzaj* 297

**O Autorach** 315