

DOI: <https://doi.org/10.54937/ssf.2026.25.4.54-63>

Súvislosť medzi hudbou a emocionálnou inteligenciou: vplyv hudobnej činnosti na rozvoj emocionálneho vedomia a samoregulácie

The relationship between music and emotional intelligence: the influence of musical activity on the development of emotional awareness and self-regulation

Larysa Nartovych

Abstract

The article highlights the theoretical foundations of the concept of emotional intelligence, draws attention to the similarity between emotional and musical phenomena, and considers the role of musical activity in the formation of emotional intelligence.

Keywords: Emotion. Emotional intelligence. Music. Musical activity.

Úvod

Emócie sú neoddeliteľnou súčasťou činnosti jednotlivca aj skupiny. Osobnosť v sebe spája predovšetkým emocionálne, a nie intelektuálne skúsenosti. To znamená, že si možno nepamätáme, čo sme sa učili alebo o čom sme hovorili, ale pamätáme si, ako sme sa pri tom cítili. Sinnott píše, že biológ, ktorý študuje život objektívne a izolovane, nikdy nepochopí jeho podstatu tak hlboko ako básnik, ktorý ho vníma citovo. Autor tým zdôrazňuje mimoriadnu dôležitosť afektívnej skúsenosti aj v takej činnosti, ktorá je vzdialená od vášní, ako je vedecké poznávanie (Izard, 1993).

Keďže emócie zohrávajú takú dôležitú úlohu v živote človeka, pozrime sa na malé štatistiky: emocionálny stav európskej spoločnosti 21. storočia sa vyznačuje kombináciou optimizmu a pesimizmu. Medzi faktory, ktoré majú pozitívny charakter, patria technologický pokrok, zlepšenie životnej úrovne, globalizácia a uvedomenie si dôležitosti duševného zdravia. Medzi negatívne faktory patria ekonomická nestabilita, migračné výzvy a geopolitické hrozby. To vedie k emocionálnym poruchám, úzkosti a neistote. Tieto závery potvrdzujú sociálne výskumy. Napríklad spoločnosť New Image Marketing Group na objednávku Ukrajinského inštitútu budúcnosti realizovala online prieskum: „Emocionálny a psychologický stav Ukrajincov“. V priebehu prieskumu boli zaznamenané emocionálne prejavy,

ktoré najlepšie opisujú náladu respondentov: úzkosť, očakávanie zlepšení, nádej, podráždenosť, hnev, apatia a strach. Najmenej často účastníci vyberali emócie šťastia, radosti a spokojnosti. Z uvedených údajov vidíme, že emocionálny tlak nepriaznivých meniacich sa okolností negatívne ovplyvňuje stav spoločnosti. Preto sa dnes pomerne akútne vynára problém rozvoja emocionálnej inteligencie, ktorá pomáha adaptovať sa na nové podmienky, uvedomovať si vlastný emocionálny stav a kontrolovať ho, dosahovať úspechy vo zvolenej činnosti a v komunikácii, berúc do úvahy emócie iných ľudí. Súčasný výskumy poukazujú na to, že hudobné umenie má silný potenciál pre rozvoj emocionálnej inteligencie osobnosti, pretože jeho povaha je úzko spätá s emocionálnou sférou. Ľudia používajú hudbu na vyjadrenie emócií, vyberajú si ju v závislosti od momentálneho emocionálneho rozpoloženia, počúvajú ju pre zábavu, útechu či zmiernenie stresu. Naopak, emócie dodávajú hudobnému zážitku osobný význam, napríklad spájaním konkrétnych skladieb a osobných zážitkov (Cenkerová, 2017). Okrem toho je metodika hudobnej výchovy založená na princípoch jednoty, vrátane jednoty emocionálneho a vedomého (Kryukova, 2002).

Cieľom príspevku je analyzovať vývoj vedeckého myslenia v oblasti jednoty racionálnych a emocionálnych prejavov ľudskej osobnosti, vrátane hudobnej činnosti, upozorniť na existenciu spoločných vlastností emócií a hudby a odôvodniť potenciál hudobného umenia pri formovaní emocionálnej inteligencie osobnosti.

Pri príprave príspevku boli použité teoretické výskumné metódy: empirická analýza problému, štruktúralno-genetická analýza prepojenia hudobnej a emocionálnej sféry, induktívno-deduktívna metóda skúmania témy, syntéza teoreticko-metodických prístupov v oblasti emocionálnej inteligencie a hudobnej činnosti.

Prehľad výskumov a publikácií.

Otázku vplyvu hudobného umenia na emocionálnu sféru osobnosti rozoberali vo svojich dielach filozofi (Pythagoras, Platón, Aristoteles, Aristoxen, Ptolemaios, René Descartes, A. F. Losev), psychológovia (Beneque, A. Bene, E. B. Titchener, W. James, T. Ribot, L. S. Vygotsky, S. L. Rubinstein, P. M. Jacobson, A. N. Leontiev, Z. Cenker), hudobníci – teoretici (Regino z Pruma, Bera Velmišanovnyj, Ioann Tinctoris, Francisco Salinas, Gioseffo Carlin, Nicolo Vicentino, Girolamo Mei, B. Asafiev, L. Mazel, V. Šestakov, M. F. Bonfeld), teológovia (Martin Luther, V. Dakhnenko), prírodovedci a fyziológovia ako Maren Marsen, I. Pavlov, V. Bekhterev (Nartovych, 2017).

Štúdiu fenoménu emocionálnej inteligencie venovali pozornosť zahraniční výskumníci: D. Goleman, J. Stein, G. Orme, J. Mayer, P. Salovey, D. Caruso, R. Bar-On, J. Sajarrochi, D. Slater, R. Roberts, J. Matthews, M. Zaidner, P. Lopez, R. Sternberg, J. Block, M. Kets de Vries. Medzi

ukrajinskými a ruskými vedcami sa touto otázkou zaoberali nasledujúci vedci: G. Breslav, I. N. Andreeva, G. Berezyuk, D. V. Lyusin, G. G. Gorskova, O. A. Filatova, V. S. Yurkevich, I. F. Arshava, O. Leshenko, E. L. Nosenko a iní (Nartovych, 2017).

Pojem „emocionálny intelekt“

Pojem „emocionálny intelekt“ sa objavil v psychologickej literatúre s vydaním známej monografie G. Gardnera „Frames of mind“ (1983), v ktorej bola po prvýkrát odôvodnená potreba prehodnotiť interpretáciu pojmu inteligencie, ktorá sa merala pomocou koeficientu intelektuálneho vývoja „IQ“, a rozšíriť ju. Gardner vyslovil domnienku, že neexistuje jediný typ inteligencie, ktorý určitým spôsobom ovplyvňuje úspech človeka v živote, ale skôr pomerne široké spektrum podtypov inteligencie so siedmimi základnými variantmi týchto podtypov. Zoznam podtypov inteligencie, ktorý navrhol, zahŕňal: verbálny, logicko-matematický, priestorový, kinestetický, hudobný a emocionálny (EQ) (Nosenko, 2003).

V prácach Meyera a Saloveya sa navrhuje podrobnejšie vysvetlenie zložiek emocionálnej inteligencie, ktoré možno považovať za ďalší rozvoj koncepcie navrhnutej Gardnerom. Vedci vyzdvihujú tieto komponenty emocionálnej inteligencie: uvedomenie si vlastných emócií, schopnosť regulovať emócie, schopnosť motivovať sa k činnosti, rozpoznávanie a chápanie emócií, ktoré vznikajú u iných ľudí, ako aj schopnosť udržiavať priateľské vzťahy s okolím (Mayer, 1993). Takýto model emocionálnej inteligencie sa nazýva zmiešaný. Medzi zástancami tohto modelu je R. Bar-On. Výskumník zase vyzdvihuje nasledujúce komponenty EQ: poznanie vlastnej osobnosti (sebaanalýza, nezávislosť, sebaúcta, sebarealizácia); zručnosti medziľudského komunikovania (empatia, sociálna zodpovednosť, medziľudské vzťahy); schopnosť adaptácie (pochopenie reality, flexibilita, schopnosť riešiť problémy); odolnosť v stresových situáciách (odolnosť voči stresu, kontrola nad impulzmi); prevládajúca nálada – optimizmus, šťastie – schopnosť byť spokojný so životom (Bar-On, R., 1997).

Formovanie vedeckého názoru o príbuznosti hudby a emócií

Ľudské presvedčenie, že hudba napriek svojmu abstraktnému charakteru a zdanlivému nesúvisu s reálnym životom dokáže vyvolávať emócie, je rozšírené naprieč historickými obdobiami a kultúrami. Je známe, že v starovekej Indii boli vytvorené traktáty, v ktorých sa zdôvodňovala súvislosť medzi jednotlivými stavmi ľudskej duše a určitými melodickými formulami. Tá istá zákonitosť sa sleduje v diele starovekého čínskeho historika Sima Qiana (2. – 1. storočie pred n. l.): „Všetky melódie vznikajú v srdci človeka... Ovplynené vonkajším svetom sa srdce dáva do pohybu a to sa prejavuje v zvukoch. Zvuky, ktoré na seba navzájom reagujú, vytvárajú

rôzne kombinácie, a tie, keď dosiahnu formálnu podobu, sa nazývajú jinové melódie“ (Bonfeld, 2001).

V predstavách starovekých Grékov bola hudba úzko spojená s duševnou a psychickou harmóniou. Toto spojenie sa jasne odzrkadlilo v teórii étosu. Zo všetkých cností, ktoré pripisovali hudbe, na prvé miesto bola postavená jej schopnosť byť prostriedkom výchovy dobrotivého, mužného, múdreho a vyrovnaného človeka – občana. Je zrejmé, že výchovný cieľ antickej hudobnej pedagogiky znie v súlade s cieľom, ktorý predpokladá výchovu osobnosti s vysokou úrovňou emocionálnej inteligencie. Štúdium emócií v hudbe hľadá odpovede na otázky, prečo hudbu počúvame, ako nás ovplyvňuje, ako ovplyvňujeme my ju. Tieto otázky si tradične kladla hudobná filozofia a estetika, psychológia sa k tejto línii bádania pripojila až pomerne nedávno, s rozmachom afektívnych vied. Systematický empirický výskum hudobných emócií môžeme sledovať od 90. rokov 20. storočia. Na zjednotení terminológie a integrácii rôznych prístupov k problematike emócií spojených s hudbou pracovali výskumníci Patrick Juslin a John Sloboda (Cenkerová, 2017).

Súčasní vedci v oblasti hudobnej psychológie považujú hudbu za osobitný jazyk pocitov. (Garipova, 2011) Európsky vedecký názor považuje emocionálnu zložku hudobného vedomia za základný kameň, na ktorom sa rozvíjajú výskumy súvisiace s hudobným obsahom, ako aj s hudobným vnímaním a činnosťou. (Nartovych, 2017). Napríklad výskumník Sokolov (1983) poukazuje na to, že tvorba, zaznamenávanie, interpretácia a dokonca aj vnímanie umeleckého obrazu hudobného umenia sa realizujú vďaka špecifickým funkciám emócií. Experimentálne údaje psychológie svedčia o tom, že emócie organizujú roztrieštené pocity a predstavy osobnosti, čím pomáhajú pri formovaní subjektívneho obrazu. Práve emóciám s ich funkciami a vlastnosťami vďaka hudobné umenie za svoju existenciu, pretože vďaka emóciám vnímame nie súbor a postupnosť jednotlivých zvukov, ale hudbu. Podobný názor nachádzame u Izarda (1993), ktorý uvádza, že väčšina obrazov, ktoré nazývame obrazmi vnímania, sú v skutočnosti naše predstavy, ktoré vznikli v procese interakcie vedomia a emócií.

Záujem o emócie vyvolané hudbou viedol k vzniku metód výskumu tohto fenoménu. Dnešné metódy merania hudobných emócií zahŕňajú experiment, dotazník, denníkové analýzy, kvalitatívne interview, fyziologické meranie, neurovizualizácie metódy, metodológiu kontinuálnej odpovede [continuous response methodology], ktorá umožňuje sledovať priebeh a zmeny emócie v reálnom čase, či tzv. metódu vzorkovania zážitkov [experience sampling method], pri ktorej proband počas určitého obdobia nosí zariadenie, ktoré ho v náhodných časoch upomenie, aby zaznamenal povahu hudobných zážitkov, prežitých od poslednej upomienky. Sebahodnotenie [self-report] však ostáva často využívaným nástrojom skúmania hudobných emócií, napriek inherentným metodologickým limitáciám (Cenkerová, 2017).

Funkcie hemisfér mozgu

Pri skúmaní otázky príbuznosti emócií a hudby je potrebné dotknúť sa oblasti neurobiológie, konkrétne zvláštností fungovania mozgu. Izard (1993) poukazuje na to, že emocionálne procesy patria k funkciám subdominantnej (pravej) hemisféry mozgu, zatiaľ čo kognitívne procesy patria k funkciám dominantnej (ľavej) hemisféry. Pravá hemisféra je tiež zodpovedná za hudobnú a vizuálno-priestorovú činnosť, zatiaľ čo ľavá hemisféra kontroluje verbálnu činnosť a logiku. Preto vznikajú ťažkosti s porozumením verbálnych a neverbálnych signálov s opačným významom. Napríklad, keď text hudobného diela obsahuje informácie o utrpení, ale prostriedky hudobnej expresivity a emócie interpretov vyjadrujú radosť, a naopak, na úrovni neurónových mechanizmov vzniká konflikt medzi oboma hemisférami. Zaujímavé je, že emócie a hudobná aktivita majú spoločnú lokalizáciu, t. j. sú regulované pravou hemisférou. Hudobná činnosť je však jedinečná, pretože prispieva k formovaniu neurónových spojení medzi pravou a ľavou hemisférou, t. j. nadväzuje spojenie medzi emóciami a kognitívnou činnosťou na úrovni neurónov. Napríklad: pospevovať melódiu je úloha pravej hemisféry, recitovať básne je úloha ľavej hemisféry a spievať pieseň je úloha oboch hemisfér. A keďže emocionálna inteligencia tiež zahŕňa spojenie emócií a rozumu, t. j. funkcií pravej a ľavej hemisféry, dá sa povedať, že hudba priamo plní túto úlohu. Preto je hudobné umenie úzko spojené s rozvojom emocionálnej inteligencie.

Hudba a emócie. Spoločné vlastnosti.

Pozrime sa na niektoré vlastnosti emócií a vlastnosti hudby, aby sme zistili ich podobnosť.

1. Integrálnosť. Emócie aj hudba ovplyvňujú celý organizmus (krvný obeh, dýchanie, trávenie, hormonálny systém). Carol Krumhansl dospela k záveru, že hudbou indukované emócie produkujú veľmi podobné fyziologické reakcie ako príslušné emócie v nehudobných situáciách. Rovnako vedú k expresívnemu správaniu – plač, úsmev, smiech, mračenie (Cenkerová, 2017).

2. Emócie sú charakteristické polaritou: hnev – radosť, láska – nenávisť atď. Existuje množstvo hudobných diel, ktoré umožňujú počuť, uvedomiť si a dokonca pocítiť jemné rozlíšenie polárnych emócií.

3. Ambivalencia. Ide o súčasné prežívanie protikladných emócií. Napríklad: slzy radosti, muky tvorivosti. Emocionálne citlivý človek môže plakať, keď počuje tón hlasu alebo nástroja alebo neočakávanú harmonickú zmenu. Plakať od nadšenia a potešenia.

4. Aktivita – schopnosť emócií ovplyvňovať našu činnosť. Keď sme šťastní, ľahkí – lietame ako motýle, stihneme všetko, milujeme všetkých. Ak nás niečo rozosmutní – hovoria, že nám všetko padá z rúk. To isté sa dá povedať o hudbe. Nie nadarmo sa hovorí „melancholický Chopin, vzbúrený

Beethoven, sústredený Bach“ – hudba vytvára náladu. Ako keby nakazila človeka emóciou, ktorú v sebe nesie. Poslucháč začne vnímať túto emóciu ako svoju vlastnú. Preto je, mimochodom, dôležité sledovať, čo hráme, čo spievame a čo počúvame.

Okrem toho má každá základná emócia expresívnu zložku: emócie ako radosť, smútok, hnev, strach „hovoria rôznymi hlasmi“ (Izard, 1993). To isté platí aj o hudbe. Pre každú emóciu existujú svoje špecifické prostriedky výraznosti. Prostriedky hudobnej výraznosti tiež nesú emocionálny potenciál. Svedčí o tom štúdia opísaná Zuzanou Cenkerovou (2017). William Forde Thompson a Brent Robitaille uskutočnili experiment, v ktorom požiadali skladateľov, aby skomponovali skladby vyjadrujúce 6 emócií (radosť, smútok, vzrušenie, nuda, hnev, pokoj). Výsledné skladby boli prehrané počítačom bez výrazu. Poslucháči dokázali emócie dekodovať; konzistentne hodnotili zamýšľanú emóciu vyššie ako ostatné.

Okrem skladateľa hrá v emocionálnom sprostredkovaní diela dôležitú úlohu aj interpret. Metaanalýza experimentov, v ktorých mali interpreti zahraniť rovnakého hudobného úseku rôznymi spôsobmi vyjadriť odlišné emócie, ukázala, že profesionálni hudobníci dokážu vyjadriť päť základných emocionálnych kategórií (radosť, hnev, smútok, strach, nehu) s podobnou úspešnosťou, ako to dokáže výraz tváre či tón hlasu.

Osobitnou kategóriou je výskum silných, resp. vrcholných zážitkov spojených s hudbou. Termín vrcholný zážitok [peak experience] zaviedol Abraham Maslow: v jeho ponímaní súvisí so sebaaktualizáciou, ktorá predstavuje najvyšší stupeň jeho známeho modelu pyramídy potrieb. Maslow uskutočnil prieskum, v ktorom požiadal respondentov, aby mu opísali „najextatickejší moment“ vo svojom živote: najradostnejšie, najšťastnejšie, najblazenejšie chvíle, aké kedy prežili. Na základe výsledkov dospel k záveru, že vrcholové zážitky sú štatisticky najčastejšie spojené so sexom a hudbou. Táto štúdia dokazuje, že hudba má obrovský potenciál ovplyvňovať človeka, pretože je schopná vyvolať najvyššiu mieru emocionálneho prežívania.

Izard (1993), na druhej strane, sa prikláňa k názoru, že práve emócie a afektívne-kognitívne orientácie tvoria základný obsah vedomia, organizujú ho a smerujú. Ak emócie organizujú a smerujú vedomie, potom hudba ako jav emocionálnej povahy môže tiež plniť takúto funkciu.

Modelovanie emócií pomocou nastavenia zameraného na „predstavovanú realitu“

Jednou z kategórií emocionálnej inteligencie je schopnosť modelovať emócie. Aby sme sa presvedčili o schopnosti hudby plniť túto funkciu, je vhodné spomenúť teóriu psychologického nastavenia. Nastavenie ako psychický jav pripravuje a realizuje komplexnú reakciu osobnosti na vplyv vonkajšieho sveta. D. N. Unadze (1972) a jeho nasledovníci vo svojich experimentálnych a tvorivých prácach ukázali, že medzi podnetmi prostredia

a reakciami človeka na ne existuje systém nastavení osobnosti. Nastavenie ako psychofyziologický mechanizmus má za úlohu vopred pripraviť čisto individuálne spätné reakcie. To znamená, že nastavenie je mechanizmom podvedomia, v ktorom sa spájajú emocionálna a racionálna sféra psychiky. Psychologické nastavenie nie je len pripravenosť na rozvoj aktivity určitého typu. Jej funkciou je vytvorenie potenciálnej náchylnosti k činnosti, ktorá ešte nenastala, a aktuálne riadenie efektorickej reakcie, ktorá sa už realizuje. Procesy vnímania senzorického obrazu závisia tiež od psychologického nastavenia (Uznadze, 1981). Práve psychologická dispozícia zameraná na „imaginárnu realitu“ je základom premeny dramatického a operného herca. V procese ďalších skúšok sa fixuje (Natadze, 1972). Podobné sa deje aj v oblasti vokálneho umenia, kde vznikajú dva smery interpretácie: smer impulzívnej interpretácie a smer objektivizácie. Oba smery vzájomne interagujú, pričom sa nachádzajú v rôznych rovinách tvorivého procesu. Impulzívna, automatická interpretácia sa opiera o pevne stanovený postoj, ktorý zodpovedá predstave. U speváka sa formuje špecifický postoj k predstavej situácii. Impulzívne, automatické prevedenie sa opiera o pevný postoj, zodpovedajúci obrazu. Objektivizácia sa používa pri práci na diele, keď sa jednotlivé frázy stávajú predmetmi poznávacieho aktu, na ktoré interpret sústreďuje svoju pozornosť. Týmto spôsobom sa spevák sústreďuje raz na jednu, raz na druhú zložku procesu výkonu. Na prvý pohľad by objektivizácia (voľná pozornosť) mala zničiť nastavenie (automatický, impulzívny výkon), ale to sa nedeje. Obe interagujú a existujú v rôznych rovinách tvorivého procesu: nastavenie – v rovine imaginárneho života umeleckého obrazu a objektivizácia – v reálnej rovine technológie vokálneho výkonu (Gersamiya, 1978).

Stav „rozdvojenia osobnosti“ umelca je známou podmienkou scénického umenia. Tento stav je základom hereckej činnosti. V tomto „osobitnom stave vedomia“ podvedomie odhaľuje svoje možnosti na úrovni nastavovacej činnosti speváka, ktorej zmyslom je úspešné odhalenie umeleckého obrazu prostriedkami emocionálnej expresivity. Rozum speváka (objektivizácia pozornosti) zachováva voľnú kontrolu, rozširuje zónu „uvedomenia si – vnímania“ (terminológia gestaltovej terapie F. Perls) a môže kedykoľvek vykonať korekcie v scéne, hudobnej alebo vokálnej stránke výkonu.

Uvedomenie si, kontrola a potlačenie emócií

Ďalšou dôležitou zložkou emocionálnej inteligencie je schopnosť uvedomovať si a kontrolovať emócie. Uvedomenie si emócií pomáha určitým spôsobom nadobudnúť kontrolu nad emocionálnym procesom, čo predstavuje vedomé rozhodnutie potlačiť emocionálny prejav. Takéto rozhodnutie môže znížiť subjektívne prežívanie emócie. Pri tom sa energia generovaná aktivátorom emócie hromadí v nervovom systéme, čo vedie k celkovému

vzrušení, na pozadí ktorého dochádza k porušeniu myšlienkových procesov a behaviorálnych aktov. Dlhodobé potláčanie emócií môže mať negatívne psychosomatické dôsledky. V tejto súvislosti môže vzniknúť mylná predstava, že uvedomenie si emócií a ich kontrola sú nebezpečné. Ale! Uvedomenie si emócií a potláčanie emócií sú dve odlišné veci. Rovnako ako emócie môžu aktivovať kognitívny proces a ovplyvňovať jeho priebeh, tak aj naopak. To znamená, že vzťah medzi emóciou a kognitívnym procesom (predstavivosťou, pamäťou, myslením) možno opísať ako dynamický a recipročný, čo predpokladá ekvivalentnú výmenu medzi účastníkmi. Najprv vznikne emócia, potom dochádza k uvedomeniu si emócie, načo pod vplyvom kognitívnych procesov vzniká nová emócia s novým významom. Samozrejme, ak ide o reálne nebezpečenstvo, o ohrozenie života, prehodnocovanie, uvedomenie si a kontrola emocionálnych reakcií je neprimeraná. Ale v kontexte hudobnej činnosti, ktorá je často sprevádzaná emóciami, ako je strach z verejného vystúpenia, sklamanie zo svojich schopností atď., je práca na uvedomení si a prehodnotení týchto prejavov opodstatnená a potrebná. Najväčší rozvoj kontroly nad impulzmi prebieha v procese interpretačnej činnosti. V dôsledku toho sa u hudobníka formuje sila vôle, vytrvalosť, sebavedomie, istota, čo mu pomáha ďalej realizovať svoj potenciál najlepším spôsobom.

Porozumenie svojim emóciám, emóciám iných ľudí a empatia

Schopnosť sebareflexie, porozumenie emóciám prebieha v procese počúvania, vnímania hudby a pri práci na interpretácii. Hudba poskytuje priestor na reflexiu. Počúvaním skladieb, ktoré vo vás vyvolávajú silné pocity, môžete lepšie pochopiť svoje vnútorné stavy. Rozvoj empatie: Diskutovaním o emóciách, ktoré rôzne hudobné skladby vyvolávajú, sa učíte pozeráť na svet očami druhých. Rozlišujú medzi indukciou emócií, pri ktorej dochádza k vzbudeniu emócie u poslucháča, a percepciou emócií, pri ktorej poslucháč vníma alebo rozpoznáva emócie komunikované hudbou (napr. „táto hudba je smutná“), pričom ich nemusí nevyhnutne sám pociťovať.

Medziľudské vzťahy a sociálna zodpovednosť

Na formovanie takých kategórií emocionálnej inteligencie, ako sú medziľudské vzťahy a sociálna zodpovednosť, má podstatný vplyv kolektívne muzicirovanie, napríklad účasť v zbore, v orchestri, v komornom ansámblí atď. Tieto druhy činností vylučujú osamelosť a ignorovanie druhých, vyžadujú vzájomný rešpekt, vzájomné porozumenie, jednotu, vzájomnú podporu. Príslušnosť k hudobnému kolektívu akoby modelovala príslušnosť k spoločenstvu alebo celej spoločnosti so všetkými možnými prejavmi: adaptácia v novom prostredí, pochopenie pravidiel a princípov fungovania kolektívu, riešenie konfliktných situácií, prežívanie odmietnutia, hľadanie svojho miesta v kolektíve, príspevok k rozvoju kolektívu, podpora ostatných účastníkov atď. Účasť na hudobných podujatiach alebo v zboroch posilňuje

sociálne väzby a prináša nové možnosti na rozvoj emocionálnej a sociálnej inteligencie.

Riadenie emócií iných ľudí

Pri uvažovaní nad realizáciou vlastnosti emocionálnej inteligencie riadiť emócie, uvedieme názor Zlobinovej O., ktorá poukazuje na to, že sociálne konanie zahŕňa strategické správanie, t. j. vplyv jednotlivca na ostatných (Zlobina, 2016). Výkonná činnosť môže byť tiež považovaná za strategické správanie, keď hudobník prostredníctvom spevu alebo hry na nástroji ovláda dojmy iných, najmä vlastné a cudzie emócie. Alf Gabrielsson a Siv Lindström uskutočnili rozsiahly prieskum silných zážitkov s hudbou. Z obsahovej analýzy asi 900 zozbieraných zážitkov vyplynulo, že respondenti takéto skúsenosti často vnímajú ako jedinečné, neopakovateľné, slovami neopísateľné. Okrem opisov silných fyzických reakcií (plač, zimomriavky, triaška, búšenie srdca; nutkanie smiať sa, kričať, spievať, skákať, tancovať, ale naopak aj absolútna nehybnosť) participantí opisovali aj nasledovné špecifické prežívanie: špeciálna otvorenosť a vnímavosť, zameraná pozornosť, úplná absorpcia, absencia analytických myšlienok, pocit žitia „tu a teraz“, prežívanie špeciálnej atmosféry, strata vedomia o sebe a svojom tele, pocit zmiznutia okolitého sveta, zmeny vnímania času a priestoru, pocit nereálnosti, ale aj pocit celistvosti a prepojenosti všetkého. Časť respondentov uvádzala aj existenčné a transcendentné aspekty, spojené so zmyslom života a bytia: nebeské či mimozemské pocity, mimotelové zážitky, pocit jednoty s vesmírom, zážitok „z iného sveta“, náboženský zážitok (vízie neba, posmrtného života, zážitok duchovného pokoja, posvätnosť atmosféry, kontakt s božstvom). V kategórii osobných a sociálnych aspektov opisovali pocity ako strata zábran, získanie nového vhľadu, pocity oslobodenia, povznesenia, katarzie, útechy, vzbudenie záujmu o nový hudobný žáner, skladateľa či interpreta, vzbudenie záujmu o aktívne hranie hudby, túžba šíriť hudbu ďalej, použitie hudby na reguláciu nálady, pocit vyvolenosti („hrajú iba pre mňa“), pocit, že hudba vyjadruje vlastné myšlienky či pocity poslucháča, pocity spoločenstva s ostatnými poslucháčmi či spoluhráčmi, a napokon pocit spojenia s publikom či celým ľudstvom (Cenkerová, 2017).

Záver

1. Tvorivá činnosť hudobníka predstavuje jednotu emocionálneho a racionálneho.
2. Vlastnosti emócií a hudby majú spoločné charakteristiky: integritu, intenzitu, ambivalenciu, polaritu, aktivitu, expresívnosť.
3. Hudobné umenie je schopné ovplyvniť formovanie a rozvoj všetkých zložiek emocionálnej inteligencie: porozumenie, uvedomenie si, kontrola a modelovanie vlastných emócií, sebaúcta a sebarealizácia, porozumenie a modelovanie emócií iných ľudí, empatiu, medziľudské vzťahy a sociálnu zodpovednosť.

Bibliografia

- Bar-On, R. (1997). The Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): technical manual. Toronto, Canada : Multi-Health Systems.
- Bonfeld, M. (2001). Úvod do hudobnej vedy – M.: Humanitné vydavateľské centrum VLADOS. – 224 s.
- Čenkerová, Z. (2017). Hudobná psychológia súčasnosti ako empirická disciplína. *Musicologica Slovaca* 8 (34), č. 1. ISSN 0581-0558
- Garipova, N. (2011). Psychologické zdroje emocionálnosti hudby/N. M. Garipova // *Otázky psychológie*. 2011, č. 4, s. 78-86
- Gersamia, I. (1978). K problému psychológie tvorivosti speváka. – Tbilisi.
- Izard, C.E., Libero, D.Z., Putnam, P. And Haynes, O.M. (1993). Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality // *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 847-860.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.5.847>
- Kryukova, V. (2002). Hudobná pedagogika. – Rostov n/D; „Feniks“, 2002. 288 s.
- Mayer, J.D., and Salovey, P. (1993). The Intelligence of emotional intelligence // *Intelligence*. 17, 4, 433-442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
- Nartovych, L. (2017). Rozvoj emocionálnej inteligencie osobnosti prostredníctvom hudobného umenia. *Hudobné umenie a vzdelávanie: skúsenosti a inovatívne cesty rozvoja. Zborník materiálov medzinárodnej vedecko-praktickej konferencie mladých vedcov a študentov*. Vinnycká štátna pedagogická univerzita menom Michaila Kotsyubinského. – Vinnyca. LLC „Nilan“ s. 234 (179-183)
- Natadze, R. G. (1972). Predstavivosť ako faktor správania.
- Nosenko E.L., Kovryga N.V. (2003). Emocionálny intelekt: konceptualizácia fenoménu, základné funkcie: [Monografia]. – Vysšia škola, 2003. – 126 s.
- Sokolov, V. (1983) *Práca s chórom*. – 2. vydanie. – Moskva
- Ukrajinský inštitút budúcnosti (2023). Správa o výsledkoch online prieskumu: „Emocionálny a psychologický stav Ukrajincov“
<https://uifuture.org/publications/emocijno-psychologichnyj-stand-ukrayincziv%E2%82%AC%91%EF%BC%92/>
- Uznadze, D. N. (1981). Experimentálne základy psychológie postoja. – Tbilisi
- Zlobina, E. (2016). Sociálne transformácie v emocionálnom rozmere: od metodologických otázok k metodickým riešeniam *Séria „Sociologické výskumy súčasnej spoločnosti: metodológia, teória, metódy“*, č. 36 UDK 316.472.3 (s. 28-35)

Mgr. Larysa Nartovych

Katedra hudby, Pedagogická fakulta,
Katolícka univerzita v Ružomberku,
Hrabovská cesta 1, 034 01 Ružomberok,
loranartovich@gmail.com