



SUSAN MAGSAMEN
& IVY ROSS

MOZEK

pod vlivem

UMĚNÍ

JAK NÁS RŮZNÉ DRUHY
UMĚNÍ MĚNÍ



audiolibrix



DOPLŇKOVÉ MATERIÁLY

MOZEK *pod vlivem* UMĚNÍ

Doporučujeme vám, abyste dotazník vyplnili teď hned a následně znovu za měsíc nebo dva poté, co jste si s dostatkem času vyzkoušeli v praxi některé z nápadů uvedených v této knize. Pak uvidíte, jak se vaše skóre změní.

Přečtěte si následující výroky a zakroužkujte číslo, které odpovídá tomu, jak často pro vás tyto výroky platí. Použijte uvedenou stupnici.

1 = „Nikdy“

2 = „Zřídka“

3 = „Někdy“

4 = „Často“

5 = „Velmi často“

1. Navštěvuji hudební a divadelní představení, muzea a/nebo digitální umělecké aktivity.

1 2 3 4 5

2. Když vidím nebo prožívám umění, vnímám krásu.

1 2 3 4 5

3. Hudba se mě emočně dotýká.

1 2 3 4 5

4. Obdivuji symetrii v uměleckých dílech.

1 2 3 4 5

5. Věnuji se sochařství, uměleckému řemeslu, návrhářství, maluji, kreslím, vytvářím filmy/video.

1 2 3 4 5

6. Při pohledu na umělecké dílo pociťuji pozitivní energii nebo povzbuzení.

1 2 3 4 5

7. Píšu poezii, prózu, literaturu faktu a/nebo beletrii.

1 2 3 4 5

8. Při pohledu na umělecké dílo se mi zrychlí srdeční tep nebo mám jiné tělesné projevy.

1 2 3 4 5

MOZEK *pod vlivem* UMĚNÍ

9. Oceňuji vizuální řešení budov a vnitřních prostor.
1 2 3 4 5
10. Navštěvuji (nebo jsem navštěvoval/a) kurzy výtvarného umění, uměleckých řemesel, tvůrčího psaní nebo estetiky apod.
1 2 3 4 5
11. Když tvořím nebo pozoruji umění, zažívám pocit propojení a sounáležitosti.
1 2 3 4 5
12. Když vnímám umění, zažívám pocit splynutí, sjednocení nebo spojení s vesmírem/přírodou/bytím/božstvem.
1 2 3 4 5
13. Jsem hluboce dojat/a, když se dívám na umělecké dílo.
1 2 3 4 5
14. Když tvořím nebo pozoruji umění, prožívám radost, vyrovnanost nebo jiné pozitivní emoce.
1 2 3 4 5

Jak interpretovat výsledky

Stupnice je rozdělena do tří kategorií:

Estetické hodnocení popisuje míru, s kterou člověk reaguje na estetiku prožitků a svého prostředí.

Intenzivní estetický prožitek určuje míru, v jaké člověk pravidelně reaguje na estetické prožitky velmi intenzivním způsobem, na rozdíl od obvyklejších způsobů prožívání.

Kreativní chování představuje míru, v níž se člověk zapojuje do kreativního chování, jako je umělecká tvorba.

Dokončete následující kroky ke stanovení svého osobního skóre pro každou z těchto oblastí a také souhrnné skóre. Vaše souhrnné skóre představuje celkový obraz estetické vnímavosti.

MOZEK *pod vlivem* UMĚNÍ

Skóre pro jednotlivé kategorie:

Spočítejte své skóre pro každou otázku a číslo vydělte počtem otázek.

Estetické hodnocení: Otázky 1, 2, 3, 4, 6, 9, 13, 14
_____ děleno 8 = _____

Intenzivní estetický prožitek: Otázky 8, 12, 13
_____ děleno 3 = _____

Kreativní chování: Otázky 5, 7, 10, 11
_____ děleno 4 = _____

Souhrnné skóre: Chcete-li určit své souhrnné skóre, sečtěte všech 14 skóre k jednotlivým otázkám a vydělte 14.

_____ děleno 14 = _____

Vyhodnocení: Chcete-li zjistit, jaká je vaše estetická vnímavost podle tří jednotlivých stupnic i podle souhrnné stupnice, použijte následující škálu:

- 1 nízká
- 2 podprůměrná
- 3 střední
- 4 nadprůměrná
- 5 vysoká

Můžete mít například 3 za estetické ocenění, 2 za intenzivní estetické prožívání, 5 za kreativní chování a souhrnné skóre 4.