

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: **Jana Čapková**

Vysoká škola: Jihočeská univerzita

Pedagogická fakulta

Katedra: výchovy ke zdraví

Aprobace: výchova ke zdraví

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Ludmila Peřinová, Ph.D.

Datum odevzdání posudku: 23. května 2011

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Relaxace s hudbou a meditace v hudbě

V posledních letech se nabídka muzikoterapeutické literatury v České republice rychle rozšiřuje. Stále však ve velké většině převažují odborné texty zabývající se tzv. aktivní muzikoterapií. Receptivní (neboli pasivní) muzikoterapii není ještě zdaleka věnována taková pozornost, kterou si právem zasluhuje. Je chvályhodné, že bakalářská práce Jany Čapkové předkládá zajímavé výsledky šetření na poli zklidňujících účinků řízené relaxace podpořené právě receptivně muzikoterapeutickým programem.

Teoretická část bakalářského spisu v rozsahu 24 stran seznamuje jednak s hlavními druhy, podtypy a účely disciplíny muzikoterapie s upozorněním na široké možnosti využití hudební apercce v preventivní sféře z hlediska duševní hygieny. Logicky tento tematický celek navazuje na úvodní kapitulu pojednávající o relaxaci, meditaci, dechových cvičeních a autogenním tréninku, které lze kombinovat s poslechem vhodné hudby k umocnění kých účinků.

Výzkumná část (40 stran + 21 stran příloh) představuje jednotlivá muzikoterapeutická sezení s 5 rozdílnými skupinami: 1) žáky mladšího školního věku z Diagnostického ústavu v Homolích u Českých Budějovic; 2) žáky staršího školního věku z téhož ústavu; 3) studenty Střední školy obchodu a služeb a z Vyšší odborné školy v Č. Budějovicích; 4) pedagogy těchto škol; 5) seniory z Domova důchodců na Dobré Vodě u Č. Budějovic. S každou skupinou diplomantka pracovala na podkladu jiného muzikoterapeutického programu respektujícího věkovou, sociální, zdravotní a další specifika zúčastněných klientů.

Studentka si počínala velice kreativně, s velkou mírou osobní motivovanosti. Jistě i proto, že sama se od dětství prakticky věnuje hudbě a současně má již několikaleté zkušenosti s vedením relaxačního kroužku adolescentek – žákyní střední školy, na které J. Čapková pracuje jako vychovatelka.

Na základě vyhodnocení výsledků svého šetření (dotazník, rozhovor a volné introspektivní výpovědi) diplomantka dokládá, že provedené relaxace s hudbou působily jako účinný psychoterapeutický prostředek k navození pozitivního duševního rozpoložení klientů. V závěru své bakalářské práce Jana Čapková navrhuje několik muzikoterapeutických programů pro různé věkové kategorie, které lze chápat nejen jako konkrétní návod, ale též i jako inspiraci pro vytváření podobně zaměřených programů formou individuální autoterapie či skupinové heteroterapie v psychohygienickém rámci a to v soukromí i ve školských a sociálních zařízeních.

Návrhy Jany Čapkové upozorňují také na vhodnost propojení hudební apercce s dalšími arteterapeutickými prvky (tzv. barevnou meditací se synestetickou vizualizací auditivních podnětů, vlastní výtvarnou kreativní činností, choreoterapeutickými kreacemi, biblio- a poetoterapií – v tomto případě s religiozně orientovanými texty doprovobenými kytarovými improvizacemi – tzv. kytaroterapií - Štěpána Raka).

Diplomantka tím naznačuje další dimenze, které lze vhodně voleným, individuálně orientovaným MT programem odkrývat směrem k vlastnímu duchovnímu zrání. Tím předložená bakalářská práce výrazně konotuje se svým podtitulem: „K terapeutickým aspektům hudební apercce v kontextu mentálního a spirituálního zdraví“.

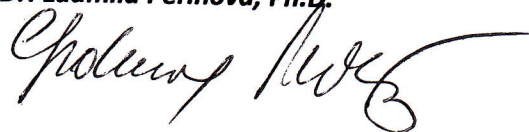
Práci s uspokojením doporučuji k obhajobě a navrhuji klasifikaci

výborně.

Otázky určené k obhajobě:

1. Blíže charakterizujte svůj receptivně muzikoterapeutický relaxační program s prvky arteterapie provedený se žáky mladšího školního věku v Diagnostickém ústavu v Homolích u Č. Budějovic.
2. V čem spatřujete přínos 1) své bakalářské práce a 2) svých zkušeností ze cvičení jógy pro zkvalitňování své vlastní „role“ vedoucí hudebně relaxačního kroužku?

PhDr. Ludmila Peřinová, Ph.D.



V Českých Budějovicích dne 23. května 2011.