

Bakalářská práce

2023

Tereza Valková

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta

Bakalářská práce

Vliv hudby na člověka

Autor práce:

Tereza Valková

Vedoucí práce:

Mgr. Karel Ochozka

Studijní program:

Pedagogika volného času

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

2023-03-30

Valková Tereza

.....

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Karlu Ochozkovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

Obsah

Úvod	5
1 Vztah člověka k hudbě.....	7
1.1 Co je hudba.....	7
1.2 Funkce hudby	8
1.2.1 Funkce výchovná	10
1.2.1.1 Funkce dokumentární	10
1.2.1.2 Funkce vzdělávací.....	11
1.2.2 Funkce fyziologicko-psychologická	11
1.2.2.1 Funkce terapeutická.....	11
1.2.2.2 Funkce zábavná.....	11
1.2.2.3 Funkce sugestivní.....	12
1.3 Pojmy hudební psychologie	12
1.3.1 Hudební zájmy	12
1.3.2 Hudební postoje	13
1.3.3 Hudební vkus a preference	14
2 Vliv hudby na člověka.....	15
2.1 Vědomé a nevědomé působení hudby na člověka.....	15
2.1.1 Muzikoterapie	15
2.2 Vliv hudby na psychiku a tělesné funkce.....	18
2.2.1 Hudba a emoce.....	19
2.2.2 Poslech a vnímání hudby.....	20
2.2.2.1 Zvukové nosiče	21
2.3 Vliv hudby na chování	22
2.4 Vliv hudby na vývoj dítěte	22
2.5 Hudební představivost.....	23
2.6 Negativní účinky hudby	25
3 Hudba v každodenním životě.....	26
3.1 Hudba jako zvuková kulisa	26
3.2 Hudba v obchodním prostředí	26
3.3 Hudba v reklamě.....	27
Závěr.....	28
Seznam knižních zdrojů.....	30
Seznam internetových zdrojů.....	31
Abstrakt.....	32
Abstract.....	33

Úvod

Hudba je pro mě něco, bez čeho si nedovedu představit svůj život. Něco, co je mou součástí a dělá mě šťastnější. Domnívám se, že pro každého člověka hudba znamená něco jiného. Mnoho lidí by dokonce bez hudby žít dokázalo. Čím jsem si ale jistá je, že s hudbou se setkáváme všichni, ať už chceme, či nikoli. Je to jakýsi fenomén dnešní doby, který je stále více žádaný. S hudbou se setkáváme dennodenně ať už chtěně a vědomě, či nevědomě. Může se jednat o hudbu, která zní z televizorů, o hudbu, kterou slyšíme z rádiových přehrávačů, hudbu, kterou využíváme jako zvukovou kulisu při práci nebo jako výplň ticha, hudbu, která nás obklopuje v různých veřejných prostorech a která nás do značné míry ovlivňuje. Také se může jednat o hudbu, kterou my sami aktivně produkujeme. Hudba nás provází celý život a je velice důležitá pro rozvoj jedince.

Já osobně se řadím ke skupině lidí, kteří si život bez hudby nedovedou představit. Ráda si udělám čas a najdu si příležitost k tomu, abych si jen tak sedla a zaposlouchala se do nějaké melodie, ale také se snažím hudbu aktivně produkovat. Pozitivní vztah k hudbě jsem si začala utvářet už jako malé dítě, kdy jsem ráda poslouchala dětské písničky, ať už z kazetového přehrávače nebo tehdy, když mi je zpívali rodiče. Postupně jsem se učila hrát na hudební nástroje, počínaje sopránovou flétnou a keyboardem. Po čase jsem přidala zpěv, hru na altovou flétnu a klavír, v dospělosti jsem svůj hudební zájem obohatila o hru na kytaru a ukulele. Nyní se hudbě aktivně věnuji. Zpívám v kostele při mších, ale i pohřbech. Vedu křesťanskou kapelu, se kterou pořádáme různé křesťanské akce a doprovázíme svatební obřady. Chci se hudbě i nadále věnovat a neustále se v ní vzdělávat proto, abych ji mohla předávat dál a využívat ji i ve své budoucí profesi, která bude zaměřená na práci s dětmi. Sama hudba pro mě znamená život, zdroj energie a síly, potěšení při překonávání těžkých chvil, ale také prostředek pro prohlubování vztahu s druhými lidmi.

Cílem mé bakalářské práce je popsat vybrané aspekty vlivu hudby na člověka v kontextu psychologického hlediska a hudebních funkcí. V několika kapitolách jsem stručně popsala výchovnou funkci hudby a funkci fyziologicko-psychologickou s jejími podskupinami: terapeutická, sugestivní a zábavná funkce hudby. V dalších kapitolách poukazují na pozitivní i negativní účinky hudby na člověka v každodenním životě.

Při psaní své bakalářské práce jsem vycházela především z odborné literatury a v některých případech jsem se opírala o internetové zdroje. Samotná práce je členěna do tří částí. V první části stručně popisují význam slova „hudba“ a její základní pojmy, vztah člověka k hudbě a některé společenské funkce, zejména výchovnou a fyziologicko-psychologickou, s jejich jednotlivými podskupinami. Informace pro tuto kapitolu jsem čerpala mimo jiné z těchto publikací: *Hudební psychologie pro učitele* od Františka Sedláka a Hany Váňové (SEDLÁK, VÁŇOVÁ, 2013), dále *Úvod do studia hudební vědy* od Ivana Poledňáka a Jiřího Fukače (POLEDŇÁK, FUKAČ, 2005), další publikací je *Stručný slovník hudební psychologie* od Ivana Poledňáka (POLEDŇÁK, 1984).

Ve druhé části své bakalářské práce se věnuji pozitivním i negativním vlivům hudby na člověka, konkrétně na jeho chování, psychiku, tělesné funkce a emoce. V této části také zmiňuji, jak člověk vnímá hudbu a že ji může využít i jako prostředek k léčbě. Muzikoterapie je rozsáhlé téma, proto ve své práci k této kapitole využívám pouze

nejzákladnější informace za účelem seznámení se s tímto termínem. Na kapitulu s názvem Poslech a vnímání hudby navazuje podkapitola zvukové nosiče, které mají také vliv na samotné vnímání hudby. Je důležité uvědomit si, že hudba na člověka působí jak vědomě, tak nevědomě. Je nutno také podotknout, že každý člověk vnímá hudbu odlišným způsobem a na tom se podílí mimo jiné temperament člověka a jeho osobnostní rysy. Je zajímavé, kde všude na nás hudba působí, i když si to mnohdy neuvědomujeme (kadeřnictví, obchodní centra, lékař apod.). V této části také popíši negativní účinky hudby na člověka, a to proto, abychom si uvědomili, že hudba na člověka působí nejen v pozitivním slova smyslu, ale v některých případech dokáže člověku i uškodit. Pro tuto kapitolu jsem čerpala mimo jiných z těchto publikací: *Základy muzikoterapie* od Jiřího Kantora, Matěje Lipského, Jana Webera a kol. (KANTOR, LIPSKÝ, WEBER a kol., 2009), dále z publikace *Křesťan a hudba* od Pavla Šupola (ŠUPOL, 2008), také z publikace *Kapitoly z muzikoterapie* od Doc. PhDr. Arne Linky, CSc. (LINKA, 1997) a opět jsem využila internetových zdrojů, jako například odborného článku *Jak na člověka působí hudba* od Jakuba Hučína, článek vypracoval podle Zdeňka Šimanovského (HUČÍN, 2018).

Ve třetí a zároveň poslední části se zabývám tématem hudba v každodenním životě, konkrétně hudbou využívanou jako zvukovou kulisu, hudbou znějící v obchodním prostředí a také hudbou využívanou k reklamním účelům. Chtěla jsem pomocí nejzákladnějších příkladů nastínit, k jakým účelům člověk v dnešním světě hudbu využívá i to, že se hudba také mnohdy může stát neuvědomovaným obchodním artiklem. Tyto podkapitoly navazují na kapitolu nevědomé působení hudby na člověka. Mnohdy ani netušíme, že za našimi drahými nákupy může stát právě hudba. Informace pro tuto kapitolu jsem čerpala mimo jiné z publikace *Hudební psychologie* od Marka Fraňka (FRANĚK, 2009).

Hudba doprovází lidstvo od nepaměti a stále má svou roli a nezpochybnitelný význam v životě každého člověka. Je to fenomén, který má vliv na životy všech lidí po celém světě. I přesto, že je hudba součástí každodenního všedního života a člověk ji využívá jako prostředek zábavy, relaxace, kulisu a mnohdy se hudba stane rutinou, může být vnímána jako umění. Hudba je obohacení citového života, kterému tak dává větší rozměr, je projevem neverbální komunikace. Prostřednictvím ní se liší národy a jejich kultura. Každodenně nás obklopuje a podílí se na formování osobnosti. I když hudbu pozorně a zasvěceně vnímáme či ji využíváme jako zvukovou kulisu, stále pro nás hraje významnou roli. Zkrátka, s hudbou se setkáváme všude a lidem se stala velice žádoucí a potřebnou. Jít na večeři do restaurace či na nákupy do obchodního centra, kde nehraje hudba, řídit auto bez hudby nebo sledovat hokejový zápas v televizi bez toho, aniž by při něm nezazněla hudba, si můžeme představit jen stěží.

1 Vztah člověka k hudbě

Každého člověka se hudba nějakým způsobem dotýká a každý k ní má určitý vztah, který se formuje během celého života. Někteří lidé mají hudbu jako zálibu, kterou obohacují svůj volný čas. Jiní lidé hudbu pouze poslouchají, například při relaxaci jim hudba slouží jako forma uvolnění. Někdo hudbu poslouchá automaticky neustále a mnohdy jí nevěnuje svou plnou pozornost. Když se bavíme o vztahu k hudbě, nemusíme mít vždy na mysli pouze vztah kladný, nýbrž jsou i lidé, kteří k hudbě mohou mít jakýsi odpor, jenž mohla způsobit například zvýšená iniciativa rodičů získat hudební zájem již v raném věku dítěte. Vztah k hudbě můžeme charakterizovat prostřednictvím těchto pojmů: zájem, postoj, preference, vkus a jiných, které stojí na hranici sociologie a psychologie (srov. SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 92).

1.1 Co je hudba

Hudba je významná součást lidského bytí, která je považována za nejstarší formu dorozumívání se. V každém dějinném období hudba pro lidi znamenala něco jiného, co ale stále přetrvává je, že hudba je jakousi řečí citu. Umožňuje projevit duševní rozpoložení člověka, ať už pomocí hry na prostý hudební nástroj či zpěvem. Její tempo, rytmus nebo melodie dokáže posluchače značně ovlivnit. Dojemná hudba může člověka přimět k pláči, rychlejší pozitivní hudba dokáže zlepšit chmurnou náladu a vážná hudba může vyvolat pocit napětí, úzkosti či strachu. V dnešním světě, který je plný počítačové techniky, význam hudby stále stoupá (srov. LIŠKOVÁ 2005).

Spisovatelka Rachel Becker¹ na svém webu píše o hudbě jako o formě umění, která skládá buď instrumentální nebo vokální zvuky, někdy obojí, a to „*pomocí formy, harmonie a vyjádření emocí k vyjádření myšlenky*.“ (BECKER, BLAKELEY 2021).

Pojem „hudba“ v dnešním slova smyslu se v českém jazyce objevil až na přelomu 18. a 19. století. Do této doby se používal výraz „muzika“ převzatý z latinského slova „musica“ (srov. POLEDŇÁK, FUKAČ 2005: 51-52).

Ivan Poledňák pojímá hudbu jako jeden ze základních a důležitých rysů člověka i celého lidstva (položil tím jakýsi základ pro hudební antropologii). Chápe hudbu jako prostředek interpersonální komunikace, jež funguje pomocí zvukových projevů. Ty poté ovlivňují estetické cítění a jedincovo zaměření. Jirí Fukač² popisuje hudbu jako „zvukové dění“, u kterého člověk akceptuje jeho specifickou strukturu. Člověk chápe jakousi odlišnost, která se různí od zvukových struktur mimolidského i lidského původu, svou kvalitou a svou neuspořádaností. Psycholog Jaroslav Volek³ klade důraz obzvláště na vlastnosti hudby a na vztah mezi formou a obsahem (srov. POLEDŇÁK, FUKAČ 2005: 53-55).

¹ Spisovatelka v severozápadním Pacifiku USA, pro stát Oregon obdržela pedagogický certifikát.

² Muzikolog, pedagog, redaktor, autor knihy Český hudební slovník.

³ Významný český estetik, muzikolog, pedagog, autor knihy Základy obecné teorie umění.

Můžeme vyzdvihnout několik hudebních případů, které jsou něčím specifické a mají svou zvukovou povahu:

1. Zvukové struktury, které se objevují prostřednictvím evropských kulturních tradic a souvisí s obecným evropským pojmem „umění“.
2. Struktury zvukové, které se objevují v odlišných kulturních prostředích. Nevznikají a nefungují na základě obecného jevu „umění“, ale prostřednictvím jiných souvislostí (jako jsou rituály a magie).
3. Zvukové subjekty, které jsou mimolidského původu a hudbě jsou pouze podobné (zpěv ptáků, hudba písččných dun apod.).
4. Tónová, rytmická stránka zvukové řeči nebo dalších hudebních sdělovacích prostředků (např. bubnová řeč, scénické zvuky atp.).
5. Symfonie a harmonie barev hudby podle souznění různých smyslů (srov. POLEDŇÁK, FUKAČ 2005: 52).

Hudba je něco, co v člověku probouzí emoce. Něco, co ho stimuluje k jednání. Jsou to zvuky, které člověka uvolní, rozveselí i rozplácou. I přesto, že má každý člověk jiný vkus, preference či jiný smysl pro hudbu, je to právě hudba, která nás všechny spojuje.

Psychologický pohled:

Z psychologického hlediska je člověk někdo, kdo je jedinečný a specifický svými osobnostními rysy. Je to někdo, kdo prožívá svůj vnitřní osobní svět. Každý člověk má jiný vrozený základ, jinou koncentraci myšlení, jinak prožívá emoce a každého vnitřně motivuje odlišná věc. A toto všechno hraje důležitou roli v tom, jak každý jedinec hudbu vnímá, jaký k ní má vztah, i k tomu, jak se nechá hudbou ovlivňovat. Na druhé straně stojí pohled sociologický, který bere v potaz vlivy okolního prostředí, jako například školy, vrstevníků, rodiny, kultury apod. (srov. SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 92).

1.2 Funkce hudby

V následujících podkapitolách se pro potřeby práce omezím na nejzákladnější informace.

Funkce hudby je jakési označení pro „*působení hudby na člověka a společnost*“ (POLEDŇÁK 1984: 71). Samotné slovo funkce je přejímáno z latiny a překládá se jako konat, vykonávat, působit. Nejdříve termín funkce zavedl G. W. Leibniz⁴ do matematiky a později se tento termín přenesl i do psychologie, estetiky, lingvistiky a sociologie, nikoli ale ve stejném slova smyslu jako účín, působení apod. V hudební teorii má ale funkce své specifické postavení. Je zřejmé, že hudba, ať už je to jakkoli, působí na společnost i na samotného člověka (srov. Tamtéž: 70-71).

⁴ Gottfried Wilhelm Leibniz byl německý vědec, filosof, teolog a matematik.

První jakési dělení hudebních funkcí rozdělili Platón a Aristoteles do čtyř kategorií: estetický hudební účinek (předpoklad souvislosti hudebních principů s „krásou“), terapeutické působení hudby, účinek hudby v propedeutické a etické praxi a těsné spojení hudby s náboženstvím. Někteří vědci zdůrazňují, že za funkce hudby není možné pokládat jakékoli působení, ale jen takové působení, jaké je vně nebo uvnitř systému, který je spjatý s účelovostí. Vykládají „*funkce ve vztahu k potřebám*.“ (srov. POLEDŇÁK 1984: 71).

„*V dosavadní muzikologické, estetické a hudebně psychologické literatuře se připomínalo velké množství různě charakterizovaných a vymezovaných funkcí hudby.*“ (POLEDŇÁK 1984: 72). Jsou to například: funkce biologicko-regenerativní, fyziologická, koordinační, terapeutická, projektivní, relaxační, sugestivní, mravní, etická, vzdělávací, zábavná, osvětová, dokumentární, výchovná, magická, náboženská, vojenská, náladotvorná, diagnostická, katarzní, symbolická apod. Poledňák se ale rozhodl tyto vymezované funkce a další utřídit do různých a vůči sobě různě nakloněných rovin. Jedná se především o tyto roviny:

1. Dílčí profilované funkce – generalizovaná funkce (svou strukturu mění při jakémkoli individuálním kontaktu člověka s uměním);
2. Osvojovací funkce – poznávací a hodnotící funkce jako funkce základní – ostatní funkce (jako centrální a základní funkcí, jež ostatní funkce specificky zhodnocuje, je považována funkce poznávací a hodnotící);
3. Autonomně umělecká funkce – různě heteronomní funkce (začlenění hudby do systémů a struktur, jež jsou mimoumělecké);
4. Umělecká funkce – užitková funkce (komplexnost uměleckého fungování redukuje užitkový přístup k hudbě a umění, znamená využití pouze jedné nebo několika málo funkcí);
5. Funkce samostatně vystupující hudby – funkce hudby v průnicích s jiným uměním;
6. Funkce sféry předpokladů a realizace hudby – funkce univerza hudby (vede k vyjádření společenských a hudebních postojů, vkusu a k naplňování potřeb);
7. Funkce prvků a substruktur v hudebních strukturách – funkce hudebních struktur v systémech lidského bytí;
8. Hlavní funkce hudby – dílčí, aspektové funkce hudby;
9. Funkce v procesu uspokojování potřeb individua – funkce v procesu uspokojování potřeb společnosti;
10. Funkce v procesech hudby – interpretace hudby – recepce hudby;
11. Funkce aktuálně znějící hudby – funkce mentálně přítomné hudby – funkce zápisově tezaurované hudby;

12. Diagnostické funkce – terapeutické funkce;
13. Intendované funkce – neintendované funkce;
14. Eufunkce (pozitivní funkce) – dysfunkce (negativní funkce – jsou dány například nevhodným uplatňováním hudby) (srov. POLEDŇÁK 1984: 72-73);

V následujících podkapitolách se budu zabývat některými společenskými funkcemi hudby, jako je například funkce výchovná, vzdělávací, dokumentární a fyziologicko-psychologická. Jako další společenské funkce řadíme mimo jiné funkci komunikativní, formativní a funkce historicky podmíněné (funkce magická, obřadní, náboženská, liturgická aj.). Hudba hraje důležitou roli jak v životě jedince, tak v životě celé naší společnosti. Nedovedeme si představit svatební, pohřební či jiný společensky významný obřad bez hudby. Hudba nás formuje.

1.2.1 Funkce výchovná

Působení hudby ve výchově osobnosti je ovlivněné profesí, postavením jedince v dané společenské vrstvě, a to vše je prolínáno s věkovým vývojem. Není tedy podnícené nijakým normativním hlediskem. To, zda na nás hudba působí z výchovného hlediska, závisí na tom, jak moc je motivován vývoj jedince od útlého dětství. V dnešní době, kdy na člověka působí masmédia a hudba je většinou zprostředkována technicky, je důležité, zda žijeme na samotách, vesnicích či ve větších kulturních centrech (srov. SCHNIERER 1995: 168).

V obecné hudební výchově by bylo žádoucí používat pojetí kolektivní výchovy, tj. oboustranné kooperace, vytváření společenských kontaktů mezi žáky, sociální motivace, pocitu vlastní odpovědnosti za společně vykonanou činnost, pomoc žákům, kteří jsou méně úspěšní, pochopení osobní role v kolektivu (srov. SEDLÁK 1990: 288). Ve školách byla hudební výchova velmi omezená, proto efektivita hudebně výchovného procesu klesla, a tak hudební vědomí dítěte formuje často mimoškolní jednostranný poslech neumělecké hudby z masmédií (srov. Tamtéž: 81).

Hudební výchova by měla záměrně žáka usměrňovat ve vztahu k okolnímu světu, měla by mu napomáhat k tomu, aby kolem sebe dokázal nacházet harmonii a krásu. Tento proces formuje žakovu osobnost a přispívá k rozvoji hudebního citění jedince. Probíhá ve školském prostředí, a také mimo něj. V tomto případě je hudebně výchovný proces ovlivněn životním stylem, rodinou a zejména masmédií.

1.2.1.1 Funkce dokumentární

Hudba má v systému speciálního i obecného vzdělávání jasný dokumentární charakter a obsah. Lze ji využít jako pramen poznání doby, k zaznamenání určitých událostí minulosti i ověření přítomnosti. Hudba pomocí společenských funkcí skicuje materiální i duchovní vyspělost zkoumané éry a ponětí o samotné organizaci společnosti. Dokumentární funkce hudby vedly k proměnám v hudebním vnímání z hlediska historického vývoje ve vztahu k mentalitě a vyspělosti dnešních posluchačů. Jsou stále významnější v civilizovaných zemích, a to na základě muzeí, knihoven, vědeckých ústavů, jež poskytují řadu moderních technologií, zvukové záznamy i počítačově řízenou techniku. Hudba současnosti je do budoucí doby zachována (srov. SCHNIERER 1995: 102).

1.2.1.2 Funkce vzdělávací

Pro racionální zvládnání emocí, jež jsou hudbou vyvolané, je nezbytné rozvíjet znalosti základů hudební teorie. Samotná teorie estetické citění nerozvíjí. Takové citění je potřebné rozšiřovat různými informacemi např. o interpretech a skladatelích, o době, skladbách, hudebních nástrojích, význačných událostech z života hudby. Na základě osobního uvážení pedagoga by tyto informace měly být rozumně rozvrhovány a obohacovány vstupy, které jsou improvizované. O zpěvu a hře na hudební nástroj mluvíme jako o aktivitách, které jsou očekávanou součástí obecného vzdělání. Důležitou součástí osvojování světa je právě vzdělání jako proces poznávání. Například ve školním prostředí, ve kterém hlavní roli hraje kolektivní a individuální zpěv, se jeho prostřednictvím dítě integruje do společenské reality a postupně se u něj rozvíjí uvědomělost, která napomáhá při zjištění cíle výběru poslechu. Za nejnáročnější složku vzdělanosti se považuje hudební myšlení, tato složka dosud není ve školských systémech oceněna (srov. SCHNIERER 1995: 101).

1.2.2 Funkce fyziologicko-psychologická

Jedná se o hudební funkci, která ovlivňuje neuropsychický systém člověka.

1.2.2.1 Funkce terapeutická

V dnešní době je o terapeutické využití hudby výrazný zájem, který neustále vzrůstá. I když v mnohých jednotlivých případech může jít pouze o dobovou vlnu, módní sklon či snahu nezůstat pozadu za zdánlivou novinkou (srov. LINKA 1997: 15).

Hudební terapie přirozeně přispívá k regeneraci psychiky po stresových situacích v osobním životě či náročných stavech vyvolaných nesnadným povoláním. V lékařské praxi se terapeutické využití hudby rozděluje mezi obory neurologické a psychiatrické. Postavení neurologie v tomto oboru dominuje. Hudební zvuky působí na nervovou soustavu a vyvolávají tak uklidňující účinek. Míra působení závisí na volbě, která je stimulována barvou, množstvím, kvantitou hlučnosti, hudebním směrem, vlastní zvukovou kvalitou a prostředím. V této praxi se mohou využívat jak celé skladby či dlouhé hudební úryvky, tak určité vybrané hudební zvuky, jež jsou záměrně selektovány a uspořádány. Zda je tato terapeutická metoda úspěšná, je podmínováno všeobecnou vyspělostí člověka i jeho dosud získanými zkušenostmi. Před zahájením hudební terapie a samotným výběrem hudebních zvuků a skladeb je nepochybně nutné zjistit, jaký má pacient k hudbě přístup (srov. SCHNIERER 1995: 124).

1.2.2.2 Funkce zábavná

Ze sociálního hlediska je po estetické funkci umělé hudby nejrozšířenější a nejdůležitější právě zábavná funkce hudby, která vystupuje v aktivní a pasivní formě. V nesčetných situacích častěji figuruje pasivní přijímání hudby. Souhlasíme-li s výběrem, náladou a zaměřením, může být i zvuková kulisa, do jisté míry, považována za zábavu. Je ale zapotřebí uvědomit si její pozitivní dopad i v případě, mluvíme-li o pouhém doprovodu domácích činností. O tzv. aktivní zábavnou funkci se jedná v případě, dochází-li k záměrnému vybírání žánru a druhu hudby (srov. SCHNIERER 1995: 122).

1.2.2.3 Funkce sugestivní

Podmanivé působení hudby se znásobuje v osobě interpreta v momentě, kdy hudbu produkuje živě. Umělec má snahu přesvědčovat okolí o vlastní pravdě, jež je skrytá v samotném provedení díla a v jeho pojetí. K sugestivnímu účinku hudby může také docházet při slovním výkladu tištěného divadelního nebo koncertního programu, v textu na obalech DVD i CD, nebo tehdy, kdy umělec vede živé průvodní slovo. Psychologicky ovlivňovat může například i konferenciér hudebně zábavných pořadů v televizi či komentátor (srov. SCHNIERER 1995: 122).

1.3 Pojmy hudební psychologie

1.3.1 Hudební zájmy

Obecná psychologie pojem zájem charakterizuje jako dlouhodobější, trvalejší zaměření člověka na nějakou činnost, jev apod. Zájem je spojen s příjemným citovým prožíváním a zvýšenou aktivitou v daném směru. Člověk má tendenci setkávat se s ním co nejčastěji, protože přispívá k obohacení života. Zájmy podporují zdravý vývoj osobnosti a pozitivně stimulují vůli, paměť, myšlení, pozornost atd. Zájem se projevuje výběrovostí jedince a jeho dlouhodobou pozorností, je spojen s vynakládáním času, úsilí, někdy i financí (srov. NAKONEČNÝ 2009: 261).

František Sedlák a Hana Váňová (2013: 92-93) ve své knize Hudební psychologie pro učitele definují zájem jako zálibu, mnohdy i „koníček“, který má v psychologii mnoho významů (zvědavost, pozornost, motivace, přání, uvědomování si něčeho apod.). Za zájmy mohou stát odlišné motivy či potřeby jedince (sebeuspokojení, seberealizace, zvědavost, sebehodnocení atd.).

Zájmy mohou být aktivní (ty, které my sami aktivně produkujeme) a pasivní (ty, u kterých nemusíme vynakládat fyzickou aktivitu). „*Mnoho odborníků považuje dnes zájmy za jeden z hlavních činitelů úspěchů.*“ (POLEDŇÁK 1984: 280).

Hudební zájem můžeme považovat za stálou volní a emoční zaujatost hudbou nebo jiným hudebním aspektem. Vedou často k uspokojení jedincových hudebních potřeb. „*Struktura se v průběhu hudebního vývoje člověka neustále mění.*“ (HOLAS 1994: 8). Tyto změny jsou pak ovlivněny i dynamikou společensko-historických změn, kterými prochází vývoj hudební kultury. „*Zájem o hudbu reprezentuje emocionálně volní vztah k hudbě a hudebním činnostem, který ovlivňuje charakter a způsob procesu formování hudebních potřeb jedince.*“ (Tamtéž: 8). Předmětem hudebních zájmů pak může být například preference určitého hudebního žánru, skladatele, interpreta či skladby (srov. Tamtéž: 8).

1.3.2 Hudební postoje

V obecné psychologii se pojem postoj chápe jako relativně stálý systém hodnocení, citění a sklonů jednat ustáleným způsobem vzhledem k určitým podnětům. Holas (1994: 8) ve své knize Hudební nadání píše, že postoj chápeme jako vědomý vztah k hodnotám. Postoje mají tři složky:

1. Kognitivní (poznávací) – Zahrnuje určitý názor na objekt a je postavena na všech informacích, které člověk o věcech získal, a na rozumových úvahách.
2. Emocionální (citová) – Vyjadřuje to, jaký máme vztah k objektu. Může být pozitivní či negativní.
3. Konativní – To, jak pracujeme a jednáme s lidmi. Jak se chováme vůči objektu, zda jednáme ve snaze o prospěch objektu nebo proti němu (srov. Tamtéž 1994: 8).

Hudební postoj je poté schopnost na základě racionálních a emocionálních vlivů zaujmout k hudbě hodnotící vztah. V praxi se například projevuje na škále: souhlasím – nesouhlasím, přijímám – nepřijímám, líbí – nelíbí. V mezních případech můžeme tuto škálu označovat jako přesvědčení – vyhraněnost. Podle toho, zda si dokáže jedinec osvojovat nové hudební činnosti a přijímat jiné hudební žánry, můžeme zjistit vliv jeho postoje (srov. POLEDŇÁK 1984: 279-288).

Stejně tak jako hudební zájmy se i hudební postoje formují na základě potřeb jedince v průběhu celého života. Nadále se podle vzdělávacích a sociálních souvislostí mění. Jako příklad můžeme uvést mládež v období pubescence, která je v této životní etapě velmi citlivá k okolním vlivům, a proto je společností natolik ovlivněná, že hudbu nepovažuje za umění, ale přijímá ji spíše jako způsob společenského života (srov. SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 48).

Tu samou myšlenku jako Sedlák a Váňová popisuje i Ivan Poledňák ve své knize Stručný slovník hudební psychologie: „*Mladiství nenazírají na hudbu jako na umění, ale spíše jako na symbolický způsob společenského života.*“ (POLEDŇÁK 1984: 281). Mladiství nepohlíží na estetickou funkci hudby, ba dokonce ji odsouvají do pozadí ve prospěch sociálních funkcí hudby (srov. Tamtéž: 281).

1.3.3 Hudební vkus a preference

„Vkus, systém preferencí a hodnocení uplatňovaných v oblastech umění, módy, životního způsobu atp.“ (POLEDŇÁK 1984: 408).

Z laického pohledu o vkusu mluvíme tehdy, kdy o někom řekneme, že má dobrý vkus nebo špatný vkus. Věda tento pojem zahrnuje pod širší koncept „Building“, neboli „vzdělávání“, „osvěta“. Na vkus má velký vliv jak společnost, ve které jedinec žije, tak i jeho osobnost, která je jakýmsi nositelem vkusu. Nejsou podstatné pouze zkušenosti ve sférách umění či estetična, ale obzvláště celá zkušenost životní a stavba osobnosti jedince. To, jaký má jedinec vkus, je vlastně odraz toho, jak vnímá skutečnost. Je to nitro člověka, které je vyjádřeno tím, co si zvolí. Na utváření hudebního vkusu se podílejí tři faktory:

1. Okruh hudebních zkušeností individua (kladně i záporně přijatelné hudební zážitky);
2. Mimohudební sféra (rysy osobnosti, motivace, temperament, vůle, schopnosti);
3. Vliv kultury (hudební názory rodičů, pedagogů, vrstevníků) (srov. POLEDŇÁK 1984: 408-409);

V momentě, kdy dáváme přednost určitému hudebnímu skladateli, interpretu či hudebnímu žánru, přesouváme se k pojmu hudební preference. Preference je jakási možnost být svobodný ve volbě a vyjádření svého kladného postoje (srov. SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 49).

2 Vliv hudby na člověka

Následující podkapitoly obsahují pro potřeby mé práce pouze nejzákladnější informace.

2.1 Vědomé a nevědomé působení hudby na člověka

V psychologii je pojem vědomí jakési prožívání, které si člověk uvědomuje. Zahrnujeme do něj veškeré zkušenosti a zážitky. Vzniká kolem třetího roku života, a to v procesu sebeuvědomování. Opakem vědomí je pojem nevědomí, kterým nazýváme neuvědomovanou část. Jsou to vzpomínky, na které si nepamatujeme, sny, přání, traumata, zautomatizované činnosti. Nevědomí také zkoumá psychické jevy (stavy, procesy, vlastnosti).

„Působení hudby, schopnost hudby zasáhnout a ovlivnit člověka a společnost. Soubor lidských reakcí na působení hudby je velmi různorodý a komplexní, reakce mají uvědomovaný či neuvědomovaný ráz.“ (POLEDŇÁK 1984: 321).

To, jak hudba působí na člověka, je velmi individuální. I přesto, že hudba je velice univerzální, každý ji vnímá jiným způsobem a na každého hudba působí jinak. Není zatím možné zcela jasně charakterizovat, který osobnostní typ člověka preferuje který typ hudby (srov. HUČÍN 2018).

Některé výzkumy, které se snažily upřesnit propojenost osobnostních rysů s výběrem určitého typu hudby, přišly na různé podněty, které samotný výběr ovlivňují. Vědci mluví o rozdílu mezi introvertní povahou a extrovertní povahou člověka. Introvert oproti extrovertovi méně využívá hudbu jako kulisu při práci, tento způsob je pro něj příliš rušivý. Vědci také dokazují, že existuje určitá souvislost mezi výběrem hudebního nástroje, na který člověk hraje nebo který poslouchá, a jeho osobností. Věda se domnívá, že samotný výběr hudby ovlivňuje okolí, ve kterém jedinec vyrůstá. Důležitým faktorem je také kultura a sociální zvyklosti společnosti, se kterou se jedinec ztotožňuje. Je zajímavé, že při složitém řešení jistého úkolu, který vyžaduje vysokou koncentraci, poslech jakékoli hudby člověka spíše obtěžuje. Naopak ale při fyzické práci poslech stimulační hudby člověku pomáhá. Působení hudby na člověka je také dáno hudebním žánrem, který jedinec poslouchá (srov. HUČÍN 2018).

Hudba na člověka působí vědomě, a to třeba v případě, kdy si volí poslech hudby za účelem zábavy, léčby či při náboženských rituálech, tak i nevědomě. Příkladem nevědomého působení hudby na člověka je například hudba využívaná k reklamním účelům nebo hudba působící na vývoj dítěte. Mnoho lidí si ani neuvědomuje, jak moc na ně hudba působí a jak moc je dokáže ovlivnit.

2.1.1 Muzikoterapie

Samotný termín muzikoterapie (MT) není příliš dávného data, i když čerpá ze slovní zásoby antických jazyků. MT byla podle dřívějšího českého pravopisu nazývána jako musikotherapie. Řecké slovo therapia označuje mj. léčbu, ošetřování, léčení a latinské slovo musica znamená hudba. V širším kontextu se muzikoterapie definuje jako léčení hudbou. Tato definice se považuje za neúplnou, neboť postihuje pouze část z celého rozsahu pojmu a poskytuje jen velmi provizorní informaci. Vysvětluje pojem pouhým

překladem jeho názvu. V užším slova smyslu při MT nemusí jít vždy o léčení ve vlastním slova smyslu, ale o medicínskou aplikaci hudby, která je motivována jinak. Příklad, že hudba působí preventivně, tiší bolest nebo napomáhá diagnóze, neznamená, že přímo léčí, pouze má blahodárné účinky. Hudba postiženým jedincům usnadňuje, prohlubuje, zpříjemňuje a obohacuje život, jejich handicap však neodstraní. Při muzikoterapii nejde tedy o léčení hudbou (prostřednictvím hudby), nýbrž více o léčení s hudbou (neboli za velmi pomocné spoluúčasti hudby, která proces zpříjemňuje). Neznamená to však, že v jiných případech by hudba nemohla účinkovat přímo léčivě. Z důvodu nedostatku vhodnějšího termínu říkáme v medicíně i neléčebným aplikacím hudby muzikoterapie (srov. LINKA 1997: 36-38).

Podle Světové federace muzikoterapie z roku 1996 byla mezinárodně akceptovaná tato definice muzikoterapie:

„Muzikoterapie je použití hudby a/nebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie, harmonie) kvalifikovaným muzikoterapeutem pro klienta nebo skupinu v procesu, jehož účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, organizaci a jiné relevantní terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních, a kognitivních potřeb. Cílem muzikoterapie je rozvinout potenciál a/nebo obnovit funkce jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší intrapersonální nebo interpersonální integrace a následně také vyšší kvality života prostřednictvím prevence, rehabilitace nebo léčby.“ (KANTOR, LIPSKÝ 2009: 27)

Tato definice však byla překonána a roku 2011 pozměněna. Nyní podle Světové federace muzikoterapie z roku 2011 je mezinárodně přijatelná tato definice muzikoterapie:

„Muzikoterapie je profesionální použití hudby a jejích prvků jako intervence ve zdravotnictví, vzdělávání a každodenním prostředí s jedincem, skupinou, rodinou nebo komunitou, která usiluje o optimalizaci kvality jejich života a zlepšení jejich psychického, sociálního, komunikačního, emocionálního a duševního zdraví a pohody. Výzkum praxe, vzdělávání a školení v klinické muzikoterapii vycházejí z profesionálních standardů v souladu s kulturním, společenským a politickým kontextem.“ (GERLICOVÁ 2021: 19)

Druhy muzikoterapie:

1. Hudební autoterapie a heteroterapie – Tyto dva pojmy rozlišujeme podle toho, zda muzikoterapii provádí sám na sobě hudbou ovlivněný jedinec, nebo ji na něm realizuje někdo jiný. Hudební autoterapie je tedy sebeléčba, kde pacient i terapeut je jeden a týž člověk, kdežto hudební heteroterapie je terapie, při níž klient a terapeut jsou dvě rozličné osoby. Hudební heteroterapie je považována za známku profesionálního terapeutického výkonu, vyznačuje se větší mírou kvalifikovanosti i eventuálního psychoterapeutického účinku. Výhodou hudební autoterapie je větší intimita a pacientova svobodnější volba (srov. LINKA 1997: 60).

2. Aktivní a pasivní (receptivní) muzikoterapie – Aktivní muzikoterapie se vyznačuje tím, že jedinec, který je léčený, osobně vyvíjí zjevnou hudební aktivitu, ať už sám nebo za spoluúčasti spolupacientů, terapeuta, terapeutického týmu, tím, že zpívá, hraje nebo alespoň vytukává rytmus apod. Muzikoterapie pasivní neboli receptivní či poslechová je prováděna tak, že jedinec hudební zvuky pouze vnímá. Pacient se někdy může při této pasivní formě MT věnovat i jiné mimohudební činnosti (např. číst, malovat, pracovat) (srov. LINKA 1997: 60-61).
3. Individuální, skupinová a hromadná muzikoterapie – I muzikoterapie se rozlišuje podle počtu ošetřovaných pacientů v průběhu konkrétní terapeutické procedury. Při individuální MT se terapeut věnuje pouze jedinému pacientovi, během skupinové MT je současně přítomno osm až patnáct, někdy až dvacet a o něco více pacientů a hromadnou MT představuje ještě větší počet zároveň léčených osob (např. při terapeuticky motivovaném recitálu⁵ nebo koncertě plný sál posluchačů). Skupinová a hromadná muzikoterapie dohromady se dá nazvat jako kolektivní MT (srov. LINKA 1997: 70).

V lékařství můžeme v současné době hudbu využívat těmito možnostmi: jako prevenci (u lidí zdravých, momentálně přepracovaných, přetížených, citově strádajících, deprimovaných⁶, opuštěných, osamocených, zarmoucených, frustrovaných apod.), diagnózu (v lékařství lze hudbu využít i k diagnostickým účelům, buďto jako prostředku nebo katalyzátoru diagnózy), terapii (především v psychiatrii, dětské psychiatrii a pediatrii, převážně využívaná při odstraňování funkčních poruch, neuróz, koktavosti a dalších vad řeči u dospělých osob i dětí, psychogenně podmíněných pohybových defektů, zájímavosti, dyslektického čtení, opožděného vývoje apod.), edukaci a reedukaci⁷ (výchovná, resp. převýchovná funkce hudby při léčbě notorických alkoholiků, obětí gamblingu⁸, toxikomanů aj.), rekonvalescenci (u pacientů, kteří mohou léčebnu opustit, je v některých případech doporučeno, aby s MT nadále pokračovali soukromě), rehabilitaci a další (srov. LINKA 1997: 81-91).

⁵ Koncert jednoho hudebního interpreta, který přednáší skladby pocházející od jednoho skladatele.

⁶ Deprivace – pocit stísněné nálady, smutku, ztráta smyslu pro různé činnosti

⁷ Souhrn speciálně pedagogických postupů a metod, zaměřených na rozvoj porušené nebo nevyvinuté funkce postiženého orgánu.

⁸ Nezřízené hráčství.

2.2 Vliv hudby na psychiku a tělesné funkce

Psychika se v širokém pojetí slova smyslu váže na nervovou soustavu. Podle ruského psychologa S. L. Rubinštejna⁹ je „*psychická činnost člověka svou podstatou a funkcí reflexní činností mozku, avšak svým obsahem odrazem objektivní skutečnosti.*“ (POLEDŇÁK 1984: 311). Tento odraz je pak závislý na životních podmínkách, lidské činnosti, zvláště pak na společenských podmínkách (srov. Tamtéž: 311).

Na psychiku působí různé podněty, ať už se jedná o stresové situace, neuspokojení základních lidských potřeb či dosažení úspěchu, také hudba jistým způsobem psychiku ovlivňuje. Dalo by se říct, že je hudba „mocná čarodějka“, při jejímž poslechu může dojít k uvolnění. Člověk, který byl ještě před pár minutami ve stresu, je nyní prostřednictvím hudby ve fázi zklidnění. Může ale také dojít k opačnému případu, kdy v nás hudba vyvolá pocity neklidu až úzkosti.

Silné a dlouhodobé zaměření na hudbu dynamicky strukturuje psychiku a vkládá jí daný ráz. Vše je ve spojení s jevy jako je zaměřenost, schopnosti, postoje atd., zvláště u profesionálních hudebníků. V oblasti psychologie Milan Nakonečný dělí psychiku na různé kategorie:

1. Základní dimenze psychiky (řadíme sem chování, prožívání, vědomí či nevědomí);
2. Základní formy psychiky (jsou to procesy a dispozice);
3. Základní funkce psychiky (což jsou informace a regulace) (srov. POLEDŇÁK 1984: 312);

Pojem psychika zahrnuje jevy jako například: emoce, představy, paměť, pozornost, fantazii, motivaci, myšlení, vůli, percepci apod.

Stejně tak, jak hudba působí na naši psychiku a ovlivňuje ji, tak má vliv i na tělesné funkce, jako například vyvolání pocitu, kdy nám po zádech „běhá mráz“, změna frekvence srdečního tepu či krevního tlaku. Může také mj. dojít ke změně vylučování žaludečních šťáv, přeměny vápníku, hladiny krevního cukru apod. Hudba má také vliv na pohyby lidského těla (taneční pohyby). Mohli bychom podotknout, že člověk je schopen tancovat i bez hudby, ale hudba tanečním pohybům dodává jakousi živost a přidává jim na kvalitě (srov. POLEDŇÁK 1984: 321-325).

To, zda a jak moc na nás hudba působí, záleží na kvalitě sluchového orgánu, který nám zprostředkovává setkání s hudbou. Mezi faktory, které působí na člověka a ovlivňují ho, řadíme například samotné tempo hudby, barevnost melodie, hlasitost, výškové polohy apod. Dnešní společnost si je těmito hudebními vlivy zcela jistá a v určitých případech je využívá, dalo by se říct, ve svůj prospěch (viz kapitoly níže).

⁹ Sergei Leonidovich Rubinstein byl sovětský psycholog a filosof.

2.2.1 Hudba a emoce

Pojem emoce, z latinského slova „exmover“ (ex, v překladu ven, z; mover, v překladu pohybovat se), chápeme jako vnitřní prožitek projevený navenek. Prostřednictvím emocí dochází k vyjadřování subjektivního významu objektu (události, věci atd.), který je vyvolává (proto, že mají význam). Znakem tohoto prožívání je příjemnost – nepříjemnost, přitahování – odpuzování působících podnětů. Centrem emocí je hypotalamus. Emoce neodmyslitelně patří ke každodennímu lidskému životu. Emoční prožitky jsou vrozené a jejich typické způsoby, tj. intenzita, stabilita, trvalost, proměnlivost prožitků, jsou u každého jedince geneticky podmíněné, dalo by se říct, že souvisí s typem temperamentu (srov. NAKONEČNÝ 1995: 90-92).

Změny, které mohou doprovázet prožívání emocí, jsou například: zvýšení krevního tlaku, srdeční frekvence, zrychlené dýchání, zvětšení zornic, zvýšená míra pocení, menší míra vylučování slin, zvýšení hladiny glukózy v krvi, zvýšení srážlivosti krve v případě poranění, vztyčení chlupů na kůži („husí kůže“). Emoce jsou velice významné pro osvojení kladných charakterových rysů a obohacení vnitřního života, jsou také velmi důležité pro správný rozvoj osobnosti (srov. POLEDŇÁK 1984: 57).

M. Nakonečný uvádí o emocích tuto stručnou charakteristiku:

1. Jsou to subjektivní stavy;
2. V mysli subjektu vystupují autogenně, nechtěně, bez vědomého zásahu;
3. Jsou to psychické reakce na vnější a vnitřní podněty;
4. Mají dimenze: vzrušení – uklidnění, příjemné – nepříjemné, a různé modalities (vztek, strach, smutek, radost, aj.) (srov. NAKONEČNÝ 1977: 34);

Marek Franěk (2009: 170) ve své knize Hudební psychologie píše, že projevy emocí jsou spontánní reakcí na vnější a vnitřní podněty, tj. nedokážeme je úmyslně vyvolávat. I emoce se vyvíjejí v průběhu života a mají zásadní význam při hodnocení a vnímání hudby, např. hudbu hodnotíme podle toho, zda se nám líbí, nelíbí nebo k ní máme neutrální vztah.

Za nejemocionálnější umění je považována hudba, přesto za samostatnou emocionální řeč ji považují pouze někteří psychologové či hudební teoretici. Jsou spíše toho názoru, že emocionální procesy, které jsou ve spojení s poslechem hudby, jsou spojeny s emocemi každodenního života jedince. Výzkumy v oboru hudební psychologie tvrdí, že při charakteristice reakce emocí nám postačí méně emocionálních dimenzí (hněv, radost, smutek, veselost, strach) neboli takové emoce, které vyjadřují naše každodenní reakce a prožitky. Tvrzení, zda poslech hudby vyvolává emoce v člověku, není zcela jasné. Hudební psychologové se staví na dvě rozličné strany:

1. *Emocionalisté*, kteří tvrdí, že emoce, které hudba obsahuje, mohou u posluchače vyvolávat plnohodnotný a skutečný emocionální prožitek.
2. *Kognitivisté*, kteří nesouhlasí s tím, že by emoce, které jsou v hudbě obsažené, mohly u posluchače vyvolávat autentický emocionální prožitek (srov. FRANĚK 2009: 171-172).

Jeden z představitelů kognitivistů je například Leonard B. Meyer¹⁰, který o autentickém prožívání emocí při poslouchání hudby pochybuje. Posluchač, který tvrdí, že prožívá emoci vyvolanou hudbou, ji ve skutečnosti neprožívá, nýbrž vyjadřuje emoci, o níž usuzuje, že ji daná část hudby vzbuzuje. Další pohled na emoce popisuje Antonio Damasio,¹¹ který tvrdil, že emocionální reakce nejsou pouze omezeny na podkorové mozkové soustavy, na kterých se podílíme i s jinými živočichy, ale že jsou celistvou součástí našich rozhodnutí (srov. FRANĚK 2009: 173).

2.2.2 Poslech a vnímání hudby

Dnes se poslech hudby chápe jako specifická hudební aktivita, která se začleňuje do širokého, i když vnitřně odlišného proudu hudebních činností, spolu se základní nástrojovou hrou, zpěvem, tancem a hudebně pohybovými hrami, improvizací, organizací hudebního života apod. (srov. POLEDNÁK 1984: 271-273).

Jak a zda hudba na člověka působí, ovlivňuje, mimo jiné, podmínky a okolnosti poslechu hudby. Další věcí je to, jak hudbu vnímáme, na což má velký vliv prostředí nebo ten správný moment pro ni. Jinak budeme vnímat varhanní hudbu v prostorách chrámu a jinak ji budeme vnímat tehdy, když si ji pustíme z nahrávacího zařízení. Další determinant, který působení hudby ovlivňuje, je individuální osobnost každého jedince. Berme v potaz, že každý člověk má k poslechu jiný přístup, jiné predispozice, jiné vzdělání a jiné preference. Posluchače taktéž ovlivňuje výchova či okolní prostředí, ve kterém žije. Preference člověk získává v průběhu života a náklonnost k určitému hudebnímu žánru, je možné zčásti vypěstovat. Důležitou roli v těchto věcech hraje opět rodina, kde se jedinec poprvé s hudbou setkává a všechny získané zkušenosti si s sebou přenáší až do dospělosti. Pokud je vztah dítěte k hudbě v raném dětství zanedbán, v pozdějším věku se utváří stěží. Neznamená to ale, že by si dospělý nemohl najít svou vlastní cestu k hudbě. Většina lidí v tomto věku však projevuje o hudbu nepostačující zájem.

Důležitým činitelem, který ovlivňuje poslech a vnímání hudby je také to, zda má jedinec trénovaný sluch či nikoli. U člověka, který má sluch trénovaný, poslech hudby naplno rozvine potenciál jeho účinku, u člověka, jenž nemá trénovaný sluch, je tomu naopak, v případě, že se nejedná o hudbu populární, která je postavena na jednoduchosti a tím je oblíbená u většiny lidí. Pohyby těla jsou neodmyslitelně spjaté s hudebním poslechem a dokážou odhalit, jak na nás hudba působí. Člověk má pomocí pohybu možnost relaxace, sebevyjádření apod.

V dnešní době máme mnoho způsobů, které nám poslech hudby umožňují. U mladých lidí je menší zájem o setkání se s klasickou hudbou prostřednictvím živého kontaktu (divadla, koncerty symfonického orchestru apod.). Většina mladých dává přednost poslechu populární muzice či jinému modernímu žánru, a to prostřednictvím moderních technologií, které jsou plně rozvinuté a nabízí spoustu možností. Otázkou ale je, zda hudba produkovaná hudebními nosiči neztrácí své kouzlo a přináší jedinečný zážitek, který bychom získali při živém kontaktu s hudbou.

¹⁰ Americký skladatel, spisovatel a filosof

¹¹ Portugalsko-americký neurovědec, profesor na Univerzitě Jižní Kalifornie

2.2.2.1 Zvukové nosiče

Tímto slovním spojení se rozumí objekt, jež je nejčastěji hmotný a který nám umožňuje přehrávat, přenášet nebo uchovávat záznam zvuku pomocí speciální záznamové technologie. Záznam zvuku dělíme na analogové a digitální záznamy:

Analogové záznamy:

1. Mechanický – cílem tohoto záznamu je snaha uchovat signál v podobě mechanické změny objektu (na gramofonové desce jsou to například drážky).
2. Magnetický – tento záznam funguje na základě střídavého zmagnetizování magneticky aktivního povrchu nosiče pomocí magnetické hlavy (příkladem může být magnetická páska audiokazety).
3. Optický – podstatou tohoto záznamu je zápis zvuku pomocí světla, a to přímo na médium, které je fotograficky citlivé (příkladem je filmový pás)

Digitální záznamy, ke kterým řadíme například disk, pevnou paměť aj. (srov. STROUHAL 2013).

Za nejstarší zvukový nosič považujeme notový záznam, později však přišel na scénu první obecně využívaný zvukový nosič, který se nazývá fonograf. Vynalezl ho Thomas Alva Edison a byl patentován roku 1877. Zvuk se v něm ukládá na záznamové médium ve formě rýhy, která se vytvořila pomocí měkkého materiálu na povrchu malého válečku. Prvotně byl tento povrchový materiál vyroben ze včelího vosku, později byl nahrazen cínem. Zvuk, jenž byl takto zaznamenaný, se zpětně přehrává prostřednictvím jehly, která rýhu projíždí a snímá uložený záznam díky svému tvaru. Na principu podobném fonografu plní svou funkci i gramofonová deska. Rozdílem je, že váleček byl nahrazen kruhovou plochou, což rozšířilo kapacitu nosiče, neboť záznam mohl být zaznamenáván na obě strany. Kruhová deska také přispěla k možnosti lepšího skladování. Tato deska se prvotně vyráběla z tvrzené gumové hmoty a později z vinylu (plastová hmota). Funkcionalita gramofonové desky opět tkví ve čtecích jehlách a mechanicky zaznamenaných rýhách, záznam je ovšem kvalitnější. V dnešní době se gramofonové desky stále využívají a mnozí jim přisuzují lepší prožitek než z médií zaznamenaných digitálně. Postupný vývoj technologie nahrávání zvuku přinesl další médium a to audiokazety. Tento první rozšířený nosič využívá elektromagnetického záznamu. Zvuk na audiokazetě je zaznamenán na dlouhém a tenkém pásku, jenž obsahuje magneticky aktivní vrstvu a je uschován uvnitř kazety nejčastěji prostřednictvím dvou hlav, na kterých je namotaný. Pomocí otáčení hlav se při záznamu i při čtení pásek pohybuje. Tento pohybující se pásek sleduje čtecí/záznamová hlava přístroje, která je magnetizuje čili přehrává. Dalším zvukovým nosičem je kompaktní disk (CD), který zastupuje nosiče založené na digitálním způsobu uložení dat a nahradil masové využívání audiokazet. Tento disk plní svou funkci prostřednictvím tenké aktivní vrstvy, na kterou se data ukládají ve dvojkové soustavě pomocí výstupků vytvořených na této vrstvě. Laser působící na tento disk zaznamenává obsah husté spirály. V devadesátých letech kompaktní disk nahradil audiokazety a stal se tak v té době nejužívanějším zvukovým nosičem. V pozdější době se rozvinula technologie flash paměti/formátu mp3. Digitální záznam umožnil nahrávky jednoduše přesouvat, editovat, kopírovat nebo přehrávat na různých zařízeních. Nahrávky se tak objevovaly v mobilních telefonech nebo na malých přehrávacích zařízeních, např. „empétrojkách“. Nahrávka těchto zařízení je uložena na

flash paměti, a tak umožňuje uchovat záznam na velmi malém prostoru a nabízí vyšší kapacitu (srov. STROUHAL 2013).

V současné době je využití kompaktních disků a flash disků minimální. Nejvíce preferované jsou cloudová úložiště (Google, OneDrive) a platformy jako YouTube, Spotify, Apple Music. Důvodem je značný rozvoj moderních technologií, které nabízejí snadné a lépe přístupné přehrávání zvukových souborů.

2.3 Vliv hudby na chování

O myšlence, že hudba může působit na chování člověka, hovořil už Platón. Chování ovlivňuje především okolní prostředí, které utváří a definuje krom jiného (architektonické prvky, vybavení prostoru apod.) také hudba. Příkladem může být hudba varhanní, která vzbuzuje pocit náboženského prostředí. Jeden z experimentů potvrdil, že poté, co ve veřejném prostoru, kde většinu času trávily sociálně slabší skupiny, zaznívala například operní hudba, se po čase docílilo menší míry vandalismu, než bylo před tím. Vysvětlení je prosté, operní hudbu má každý člověk spojenou s výjimečným prostředím, kde je namístě zdvořilé a vybrané chování. Kdo by se v takovém prostředí dopustil vandalismu, byl by okamžitě potrestán (srov. FRANĚK 2009: 189-190).

Další experiment potvrdil, že hudba má vliv i na prosociální chování. Hudba v člověku vyvolala pozitivní emoce, při nichž u lidí převládá větší ochota pomáhat druhým. Také lidé, kteří v daný moment poslouchají agresivní hudbu, mají tendenci jednat a chovat se agresivně či se znatelně menší mírou ochoty k druhým lidem. Opačně je tomu tehdy, když člověk poslouchá hudbu uklidňující. Příkladem je Hallamová¹², která udělala studii mezi žáky, kteří psali sloh nejprve při poslechu hudby excitační, poté za hudby klidné nebo v tichu. Slohy napsané při poslechu agresivní hudby obsahovaly více situací, kde se objevovalo násilí než v druhém případě. Někteří vědci se domnívají, že k agresivnímu chování vede i například dlouhodobé poslouchání rockové nebo heavy metalové hudby. Existují i studie, které potvrzují, že dlouhodobý poslech například rapové hudby má na lidské chování vliv. Takových empirických důkazů je ale prozatím málo (srov. FRANĚK 2009: 191-192).

2.4 Vliv hudby na vývoj dítěte

Hudba má vliv už na lidský plod v prenatálním období, kdy je ještě v lůně své matky. Už na hranici druhého a třetího trimestru má plod plně funkční sluch, díky němuž vnímá jak souhrn zvuků z těla matky, tak tlumené zvuky z vnějšího prostředí, které si ukládá do paměti. Po narození tyto zvuky patří k jeho preferencím a vedou ho k zaposlouchání se a ke zklidnění. Po několika měsících od narození nemluvně reaguje na matčin zpěv, který vede ke zklidnění pláče, později k prvnímu úsměvu na tváři. V prvním půlroce dítě na hudební projevy a různé zvuky reaguje radostí. Rádo je vyluzuje a rádo je opakovane poslouchá. Poslech hudebního projevu napomáhá k rozvoji sluchového i zrakového analyzátoru (dítě pozoruje, jak dotyčný při zpěvu artikuluje). Metricko – rytmičké hudební podněty mají vliv na srdeční tep a dýchání. V prvním roce dítě na hudební rytmus

¹² Susan Hallam – anglická akademička, výzkumnice, spisovatelka a profesorka pedagogiky a hudební psychologie.

reaguje různými tělesnými pohyby (hlavou, rukama, nohama, trupem), což vede k rozvoji hrubé motoriky. K tomu, aby u dítěte docházelo k melodickému zpřesnění, je zapotřebí dostatek pěveckých podnětů, které jsou nejvíce účinné od matky či sourozenců. Je také prokázáno, že poslech hudby u dětí přispívá k rozvoji paměti, pozornosti, logického myšlení, řečových dovedností, vede k větší slovní zásobě, napomáhá emocionálnímu vývoji. V předškolním věku dítěte jde o jednu z nejdůležitějších etap hudebního vývoje. Pokud tuto část zanedbáme, negativně se ovlivní celistvý vztah dítěte k hudbě a také jeho možný úspěšný hudební rozvoj na základní škole (srov. FRANĚK 2009: 359-364).

Zájem o hudbu roste v období pubescence, kdy se jedná převážně o poslech hudby mimo školní prostředí. Samotný poslech hudby v tomto období převládá oproti vlastní interpretační činnosti. U dítěte v období pubescence může hudba usměrňovat a kultivovat sexuální a erotické citění. Je také možno hudbu využít pro citový rozvoj a zrání psychiky. Hudba u těchto dětí přispívá k mravnímu, duševnímu a rozumovému vývoji (srov. SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 366-368).

U adolescenta je vztah k hudbě mnohem vážnější. Vzhledem k jeho vyzrálému myšlení u něho dochází k větší výběrovosti skladeb k poslechu a k pochopení hlubší podstaty hudebního sdělení. V tomto stádiu přichází dospívající do kontaktu s hudbou převážně prostřednictvím sdělovací a nahrávací techniky. Do dnešní doby nebyl ještě dostatek vědecky doložitelných podkladů, které by nám ukazovaly, jaký vliv má hudba v tomto období na vývoj jedince, ale výzkumy Josefa Kotky¹³, Jaroslava Kasana¹⁴ a Anny Randlíkové¹⁵ dokazují její veliký vliv na utváření hudebního vědomí a hodnotových postojů mladých lidí. V důsledku nahrávacích a technických zařízení, jež jsou v tomto období největšími zdroji pro poslech hudby, dochází k velkému rozsahu hudebních tvoreb, mezi nimiž jsou i takové, které jsou nekvalitní až bezcenné. Nedivme se tedy, že mladí lidé, kteří nemají dostatečné hudební zkušenosti, si mnohdy vybírají takové skladby, které nepožadují hlubší hudební vzdělání ani větší poslechovou praxi, vyhraněnější vkusovou orientaci a větší volní úsilí. Mnoho mladých lidí v postpubertálním období má zájem o hudbu instrumentální, kde hlavní roli hraje převážně kytara. O mnoho méně se zájem orientuje na hudbu klasickou (srov. SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 368-370).

2.5 Hudební představivost

Hudební představivost je schopnost utvářet hudební představy v naší mysli a následně s nimi úmyslně operovat. Tím se hudba promítá jako struktura do hudebního vědomí. Tato představivost se v laické řeči často označuje jako „vnitřní sluch“. Slovem vnitřní chápeme slyšet v „duchu“ hudbu, kterou jsme někdy předtím vnímali, nebo slyšet hudbu prostřednictvím zraku, který sleduje notový zápis bez její zvukové realizace prostřednictvím hry na hudební nástroj či zpěvu. K hudební představivosti vážeme i hudební představy, které jsou jejím produktem. Obecná psychologie představy definuje jako obrazy jevů a předmětů, které si člověk vybavuje a které získal zkušeností při tom, když je vnímal. Hudební představy jsou periferně vyobrazené obrazy tónových vztahů, tónů, výrazových prostředků, některých částí nebo i celých skladeb, které jsme kdysi

¹³ Muzikolog, publicista

¹⁴ Český muzikolog a hudební publicista

¹⁵ Autorka knihy *Cesty mladé kultury*.

v minulosti vnímali. Jsou méně jasné, často neúplné a fragmentární. Vznikají na základě opakujících se vjemů a zkušeností při jakýchkoli hudebních činnostech (srov. SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 174).

Hudební představy nám slouží jako předpoklad pro fantazijní výtvary, projevy improvizací nebo projevy denního snění. Mají charakter formotvorných a vyjadřovacích prostředků, k výrazu, obsahu a k schopnosti zachytit hudební logiku. Při procesu utváření hudebních představ hraje velikou roli fantazie, například S. L. Rubinštejn uvádí mimo jiné (paměťové, anticipační a reprodukcující) také fantazijní představy, které paměťové obrazy zpracovávají tvořivě a „svobodně“ (srov. SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 174-175).

V hudbě rozlišujeme několik skupin představ:

1. Podle smyslové modality:
 - a. Auditivní (sluchové)
 - b. Vizualní (zrakové)
 - c. Motorické (pohybové)
2. Podle stupně abstraktnosti a konkrétnosti, schematičnosti a fragmentárnosti
3. Podle míry ovladatelnosti:
 - a. Záměrné (úmyslné)
 - b. Bezděčné (mimovolné) – k těmto představám řadíme také představy perseverantní (tj. nutkavě vybavující se, vtíravé)
4. Podle doby trvání:
 - a. Krátkodobé
 - b. Dlouhodobé (srov. SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 175)

2.6 Negativní účinky hudby

V předchozích kapitolách je popisován spíše pozitivní přínos hudby pro člověka, pravdou ale je, že hudba může na člověka působit i negativně. Například Pavel Šupol ve své knize *Křesťan a hudba* píše o negativních účincích hudby rockové a metalové, jejichž hudební prvky mohou ovlivnit lidskou psychiku a vědomí a dostat je tak do extatických stavů. U člověka prostřednictvím této hudby může dojít také k vypnutí lidského vědomí, k pasivitě lidského ducha či k různému ovlivňování jeho podvědomí. Prostřednictvím hudby lze člověku předávat různá poselství, může se jednat například o propagaci toxických látek, nelegálních sdružení, sexuální podněty, výzvy k sebevraždě, násilí, šíření satanismu či zájem o okultní praktiky. Několik takto ovlivněných lidí se dopustilo násilných trestních činů. Do kategorie negativně působící hudby můžeme řadit i techno, jehož posluchačská skupina je spojena s kulturou, ve které se šíří taneční drogy ve velkém měřítku, u nás převážně extáze. Odborníci ale zastávají názor, že u člověka, který vyrůstá v normálních rodinných podmínkách a má zdravě rozvinutou osobnost, je síla těchto vlivů málo pravděpodobná (srov. ŠUPOL 2008: 42-43).

Jako další negativní účinek hudby můžeme zdůraznit častý poslech hudby pomocí sluchových zařízení či poslech nadměrně hlasité hudby v jakémkoli případě, jenž vede ke zhoršení sluchového aparátu. Také hudba příliš hlasitě zaznívající v našem okolí bez našeho vlastního zájmu se považuje za hudbu, která nám spíše škodí, neboť nás dráždí, obtěžuje a neúnosně ruší. Může se jednat o hudbu nám nevyhovující (styl, který nemáme rádi), o hudbu, která je objektivně špatná, nekvalitně či příliš hlučně reprodukována nebo o hudbu hranou na značně rozladěný nástroj. Také se může jednat o hudbu, která je posluchači vnucována v dobu, kdy na ni není připravený a nemá na ni náladu nebo o hudbu, kterou posluchač musí poslouchat nesčetněkrát stále dokola. Taková hudba po nějaké době u člověka vyvolává odpor, nenávisť či znechucení k hudbě, která mu toto způsobení připomíná. U dětí je také nebezpečné nucené nadměrné cvičení na hudební nástroj, jež dítě spíše odrazuje od vytvoření si vztahu k danému hudebnímu nástroji a k hudbě samotné. Současná doba plná hudebních zvuků, neartificiální hudby a nadměrného hluku je ohrožená akustickým smogem, který nepozorovaně a pozvolna škodí jak těm, co hudbu konzumují, tak těm, co ji nedobrovolně přijímají.

V případě, že se nám hudba vnucuje, útočí na naši vyrovnanost a soustředěnost. Člověk se s hudbou musí citově ztotožnit a identifikovat, nemůže ji poslouchat nezáúčastněně. Pokud se proces citové identifikace se znějící hudbou z různých příčin nemůže uskutečnit, vede to k neurotizujícím účinkům, hudba v tomto případě působí jako stresor (srov. LINKA 1997: 127).

3 Hudba v každodenním životě

Dnešní doba je tzv. Doba hluku, kterého se dostává ze všech stran. Nemíní se tím pouze zvuky a hluky z ulic, strojů, techniky aj., dostáváme se ale do stádia, kdy se i hudba řadí k někdy nechtěně slyšeným objektům.

Pro potřeby mé bakalářské práce se v následujících podkapitolách omezují na nejzákladnější informace.

3.1 Hudba jako zvuková kulisa

Dříve zvukovou kulisu vytvářela pouze živá hudba, ale nyní tomu už tak není, a proto se setkáváme s tím, že nás hudba doprovází v podstatě ve většině veřejných prostor (obchodní centra, kadeřnictví, autoservisy aj.) bez nějakého časového omezení. Spousta lidí nepracuje bez toho, aniž by jim v pozadí zaznívala hudba. Několik výzkumů potvrdilo, že vlastní výběr hudby využitě jako kulisy při práci zvyšuje její výkonnost. V opačném případě je ale hudba brána jako rušivý element. Při fyzicky náročné práci poslech rychlé, hlasité pozitivní hudby člověka aktivuje k lepšímu pracovnímu výkonu, pokud bychom ale tu samou hudbu poslouchali při vykonávání práce, ke které potřebujeme vysokou koncentraci soustředěnosti, náš pracovní výkon by se snížil a hudba by v tomto případě byla brána jako rušivý element (srov. FRANĚK 2009: 194-201).

Zvuková kulisa se stává v dnešní době stále rozvinutější. Mladí lidé poslouchají hudbu pomocí sluchových zařízení bezprostředně všude. Nedělá jim problém za poslechu hudby i usínat. Tento fenomén dnešní doby se ale stává pro naši společnost ohrožující. Neustálý poslech ať už hudebních či nehudebních zvuků člověka vedou k otupění. Přestává být vnímavý ke svému okolí a hlavně ke svému svědomí, které k němu promlouvá. Zvukových kulis využíváme všichni, ale je důležité uvědomit si, že pro naši existenci potřebujeme i občasné chvíle úplného ticha.

František Sedlák a Hana Váňová (2013: 369) popisují zvukovou kulisu jako novodobý civilizační jev, který u mladého člověka často narušuje hudební vnímání a otupuje citlivost, schopnost estetického prožitku apod.

3.2 Hudba v obchodním prostředí

Hudba v obchodě by měla spolu s jinými prvky (designe, osvětlení, vůně aj.) vyvolávat příjemnou atmosféru a emocionální reakci zákazníka. Cílem těchto podnětů je, aby reakce zákazníka byla pozitivní a vedla ho k tomu, aby byl ochoten utrácet peníze a aby se do obchodu rád vracel. Také napomáhá k tomu, aby si zákazník k danému prostředí vytvořil dlouhodobý vztah. Je proto zapotřebí volit takovou hudbu, ke které má skupina návštěvníků blíže. V opačném případě by se mohlo stát, že se zákazník cítí, jako by vstoupil někam, kam nepatří. Výběr hudebního žánru v obchodním prostředí ovlivňuje také zákazníka při výběru zboží (klasická hudba vede ke koupi dražších produktů). Některé výzkumy také potvrdily, že když v obchodním prostředí zaznívá hudba, zákazníci jsou schopni strávit v něm více času, než by tomu bylo tehdy, kdyby hudba nezaznívala (srov. FRANĚK 2009: 211-214).

3.3 Hudba v reklamě

Využívání hudby k reklamním účelům je založené na zkušenostech metody klasického podmiňování. Tento proces probíhá ve třech stádiích:

- | | | |
|----------------------------|---|---------------------------|
| 1. podmíněný podnět | → | žádná reakce |
| zboží | | |
| nepodmíněný podnět | → | nepodmíněná reakce |
| hudba | | pocit libosti |
- | | | |
|----------------------------|---|---------------------------|
| 2. Podmíněný podnět | ↘ | |
| zboží | | |
| nepodmíněný podnět | → | nepodmíněná reakce |
| hudba | | pocit libosti |
- | | | |
|----------------------------|---|-------------------------|
| 3. podmíněný podnět | → | podmíněná reakce |
| zboží | | pocit libosti |

Vysvětlení k tabulce výše je prosté. Pokud na zákazníka současně působí podmíněný podnět (zboží) a nepodmíněný podnět (hudba, o níž se předpokládá, že se zákazníkovi líbí), jak je zobrazeno v prvním stádiu (viz výše), tento nepodmíněný podnět u něj vyvolá nepodmíněnou reakci (pocit libosti), který se dostaví automaticky jako reakce na hudbu. Je to tedy nepodmíněná reakce, kterou se člověk nemusí učit. Druhé stádium popisuje spojení podmíněného podnětu (zboží), nepodmíněného podnětu (hudba) a nepodmíněné reakci (pocit libosti). Recipient reklamy se učí, že dané zboží je vždy předkládáno s jistou hudbou a toto spojení v něm má vzbuzovat vybavení si pocitu libosti. Ve třetím stádiu dochází k utvoření toho, že podnět podmíněný (zboží) vyvolává podmíněnou reakci (pocit libosti) sám o sobě, bez toho, že by musela být hudba přítomna. V praxi si tak zákazník vybere spíše to zboží, které je spojené s dřívějším pocitem libosti (srov. FRENĚK 2009: 214-216).

Závěr

Cílem práce bylo popsat vliv hudby na člověka v kontextu psychologického hlediska a hudebních funkcí. Na člověka působí celá řada podnětů, které ovlivňují např. jeho chování, psychiku, prožívání apod. Mezi tyto podněty, které na člověka mají vliv, řadíme i hudbu, jejíž význam pro naši společnost stále roste. Hudba nás provází už od raného dětství, ve kterém se podílí na vývoji jedince. V dnešní době se s hudbou setkáváme všude kolem nás, ať už záměrně či bezděčně. Většina lidí využívá zvukové kulisy při práci, při vykonávání domácích prací či při jízdě v autě, někteří lidé při hudbě relaxují. S hudbou se setkáváme i ve veřejných prostorách, jako například u lékaře, kadeřnice nebo v obchodních centrech. Zkrátka, hudba je všude kolem nás a na každého člověka působí a ovlivňuje ho.

První část je zaměřená na vztah člověka k hudbě. Je zde popsáno, co vlastně hudba znamená a jaké má funkce ve společnosti, jsou zde také popsány základní pojmy hudební psychologie, se kterými se můžeme v průběhu života setkávat. V dnešní společnosti je velice rozšířená a populární terapeutická funkce hudby, možná proto, že doba, ve které žijeme, je plná stresu, strachu a úzkostí. Právě hudba je ta, která člověku pomůže na chvíli se zastavit a zaposlouchat se do znějící melodie. Hudba vede člověka k odreagování se od stresových situací či od všedností každého dne, má schopnost člověka uklidňovat a naplňovat jeho nitro.

Hudba může na člověka působit ale i nevědomě, například zvuková kulisa v různých veřejných prostorech. Slyšené zvuky ovlivňují lidskou psychiku, emoce, chování, představivost i samotné vnímání hudby. To, jak člověk hudbu vnímá, také záleží na zvukovém nosiči, který mu zprostředkovává setkání s hudbou. V dnešní době plné moderních technologií je nejčastější poslech hudby prostřednictvím rozvinutých platforem jako je YouTube, Spotify nebo Apple Music. Tyto snadno dostupné platformy zprostředkovávají poslech hudby za každé situace, a tak se častokrát můžeme setkat s lidmi, kteří za pomoci sluchového zařízení poslouchají hudbu bez přestání celé dny. Tito lidé si ale mnohdy neuvědomují, že příliš častý poslech hudby jim může uškodit.

Při psaní své práce jsem si uvědomila, že poslech hudby má na člověka daleko větší vliv, než jsem si myslela. Nejen, že v člověku vyvolává různé emoce, od smutku a tesknění až po radost a nadšení, ale také silně ovlivňuje naše psychické složky, mozek a samozřejmě také naše chování a jednání. I přesto, že každý člověk preferuje jiný typ hudby, působení se nemění. Hudba má na všechny téměř stejný efekt. Aktivuje mozkové oblasti podílející se na plánování, pohybu, paměti a pozornosti. Při záměrném a soustředěném poslechu hudby často nevnímáme okolní zvuky jako například zvuky z ulic nebo motory automobilů, z toho vyplývá, že našim mozům dává hudba větší smysl, než zvuky náhodné. Samozřejmě se vše odvíjí od toho, zda se nám hudba líbí či nikoli. Do budoucna mi psaní této práce přineslo podnět k uvědomělému zamýšlení nad tím, jakou hudbu budu volit k poslechu svému, tak k poslechu mých dětí. Budu se snažit volit správnou a kvalitní hudbu při své práci s dětmi. Uvědomila jsem si, že hudba je důležitá především v raném věku dětství jedince, ve kterém má značný vliv na jeho psychický i tělesný vývoj, proto jedna z dominantních činností, které já osobně s dětmi budu vykonávat jak v životě osobním, tak profesním, bude zpěv písní, hra na hudební nástroje, rytmičné cvičení apod.

Práce by byla zajímavější, kdyby byla rozšířená o výzkum a doplnila by tak hypotézu: „Adolescenti, kteří vyrůstají v době moderních technologií, vnímají hudbu odlišným způsobem než senioři, kteří vyrůstali v jiné době.“ Dovedla bych si představit výzkum zaměřený na šetření pomocí polostrukturovaných rozhovorů, cílených na zástupce dvou věkových skupin. První věkovou skupinou by byli adolescenti, kteří poslouchají hudbu ve většině svého času a druhou věkovou skupinou by byli senioři, kteří mají k hudbě možná jiný postoj. Cílem šetření by bylo zjistit, jak se mladí lidé dnešní doby a senioři staví k hudbě, jak hudbu chápou a zda jim dává něco více, jestli v nich hudba vyvolává nějaké větší emoce, prožitek nebo jestli jim slouží pouze jako výplň ticha, utlumení svého svědomí či je to pouhý zvyk. Zajímalo by mě, jakou hudbu preferují a z jakého zvukového nosiče si ji nejčastěji pouští. Jak často hudbu poslouchají a co je k tomu motivuje. Získané výpovědi by se následně vyhodnotily a porovnaly by se rozdílly mezi danými věkovými skupinami.

Seznam knižních zdrojů

FRANĚK, František. *Hudební psychologie*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-0965-2.

GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi: Příběhy muzikoterapeutických cest*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-1791-8.

HOLAS, Milan. *Hudební nadání aneb Otázky hudebně psychologické diagnostiky*. Praha: Hudební fakulta Akademie múzických umění, 1994. ISBN 80-85883-007.

KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ, Jana WEBER a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9.

LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. Rosice u Brna: Gloria, 1997. ISBN 80-901834-4-1.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.

NAKONEČNÝ, Milan a František HYHLÍK. *Malá encyklopedie současné psychologie*. 2., dopl. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. ISBN 14-411-77.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0525-0.

POLEDŇÁK, Ivan a Jiří FUKAČ. *Úvod do studia hudební vědy*. 3. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. ISBN 80-244-1257-8.

POLEDŇÁK, Ivan. *Stručný slovník hudební psychologie*. Praha: Supraphon, 1984. ISBN 02-008-84.

SCHNIERER, Miloš. *Společenské funkce hudby*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 1995. ISBN 80-7040-123-0.

SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2060-2.

SEDLÁK, František. *Základy hudební psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-20587-9.

ŠUPOL, Pavel. *Křesťan a hudba: Křesťanské aspekty současné populární hudby jako součást výchovy mládeže*. Olomouc: Kartuziánské nakladatelství Brno, 2008. ISBN 978-80-86953-62-5.

Seznam internetových zdrojů

BECKER, Rachel. What is Music?. *Study.com* [online]. 2021 [cit. 2023-03-23]. Dostupné z: <https://study.com/academy/lesson/what-is-music-definition-terminology-characteristics.html>

HUČÍN, Jakub. Jak na člověka působí hudba. *Terapie a poradenství* [online]. [cit. 2023-03-09]. Dostupné z: <http://jakub.hucin.cz/hudba.html>

LIŠKOVÁ, Marie. Funkce hudby ve společnosti. *Metodický portál RVP.cz* [online]. 2005 [cit. 2023-03-23]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/406/funkce-hudby-ve-?rate=3>

STROUHAL, Lukáš. Zvukový nosič. *WikiKnihovna* [online]. 2013, 7. 6. 2013 [cit. 2023-03-23]. Dostupné z: https://wiki.knihovna.cz/index.php?title=Zvukov%C3%BD_nosi%C4%8D

Abstrakt

VALKOVÁ, T. *Vliv hudby na člověka*. České Budějovice, 2023. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. OCHOZKA, K.

Klíčová slova: hudba, vliv hudby, působení hudby na člověka, negativní účinky hudby

Práce se zabývá popisem vybraných aspektů vlivu hudby na člověka v kontextu psychologického hlediska a hudebních funkcí. Shrnuje vztah člověka k hudbě a podává přehled o pozitivních i negativních hudebních účinkách. První část práce popisuje základní hudební pojmy a některé společenské hudební funkce. Druhá část pojednává o vlivu hudby na různé psychické a tělesné složky jedince. Třetí část poukazuje na hudbu, která na člověka působí v každodenním životě.

Abstract

Key words: music, influence of music, effect of music on a person, negative effects of music

The thesis focuses on the description of selected aspects of the influence of music on human in the context of the psychological point of view and musical functions. It summarizes a person's relationship to music and provides an overview of positive and negative musical effects. The first part of the thesis describes basic musical terms and some social musical functions. The second part describes the influence of music on various psychological and physical parts of an individual. The third part points to the music that affects people in day-to-day life.