

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

VÝZNAM A VYUŽITÍ HUDBY VE VOLNÉM ČASE

Vedoucí práce: Mgr. Karel Ochozka

Autor práce: Andrea Soukupová
Studijní obor: Pedagogika volného času
Ročník: 3.

2020

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

25. 3. 2020

.....
Andrea Soukupová

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

Obsah

Úvod	6
1 Periodizace dějin hudby	8
1. 1 Pravěk.....	8
1. 2 Starověk.....	9
1. 3 Středověk.....	10
1. 4 Novověk	11
2 Volný čas.....	15
2. 1 Pojem volný čas	15
2. 2 Funkce volného času	16
2. 3 Volný čas a životní styl.....	17
2. 4 Pojem výchova mimo vyučování	19
3 Vybrané možnosti využití hudby ve volném čase	21
3. 1 Zájmové hudební činnosti jako součást výchovy mimo vyučování.....	21
3. 1. 1 Hudební činnosti	22
3. 2 Volnočasové aktivity v oblasti hudby	24
4 Vliv hudby na člověka	28
4. 1 Hudební prožívání.....	28
4. 1. 1 Hudba a emoce.....	29
4. 2 Hudební představivost.....	30
4. 3 Poslech a vnímání hudby	31
4. 3. 1 Činitelé ovlivňující hudební vnímání.....	32
4. 4 Muzikoterapie	35
4. 4. 1 Působení hudby na člověka.....	36
4. 4. 2 Definice a cíle muzikoterapie	39
Závěr	43

Seznam použitých zdrojů	45
Abstrakt	46
Abstract.....	47

Úvod

Hudba je s námi neodmyslitelně spjata a doprovází náš všední i společenský život. Jde o umění, které v nás dokáže vyvolat silné emoce a navodit příjemné estetické zážitky. Hudba se tak stává součástí i našeho volného času. Způsob, jakým ho trávíme, ovlivňuje mnoho faktorů, každý upřednostňuje jiné zájmy a potřeby. A právě hudba zaujímá ve volném čase významnou roli. To je také hlavním důvodem pro volbu tématu mé bakalářské práce.

Cílem této práce je popsat možnosti využití hudby ve volném čase a její vliv na člověka. Volný čas je důležitou součástí života každého z nás, v této práci se však zaměřuji na děti a mládež, protože právě u nich je podstatné, jakým způsobem tráví svůj volný čas.

Hudbě se můžeme věnovat prostřednictvím různých zájmových činností, které mohou mít dále i výchovný charakter. Může nás však ovlivňovat, aniž bychom si toho byli vědomi. Proto bych se ráda dále ve své práci zabývala tím, jak na nás hudba v každodenním životě působí a jaký vliv má na naše emoce. Zejména bych se pak chtěla zaměřit na poslech a vnímání hudby. V neposlední řadě bych chtěla poukázat na pozitivní vliv muzikoterapie.

Jedná se o teoretickou práci, jejíž struktura je členěna do 4 částí. V první části se budu stručně věnovat historickému vývoji hudby, neboť hudba doprovází lidstvo již od počátků.

Ve druhé části se budu zabývat vymezením pojmu volný čas. Právě u dětí je velice důležité, jakým způsobem s tímto časem nakládají a zda je jejich využití smysluplné. Volný čas je také hlavním pilířem mého studia.

Třetí část poukáže na možnosti využití hudby ve volném čase. Zaměřím se na hudební činnosti, které jsou také součástí výchovy, neboť zájmy, kterým se v našem volném čase věnujeme, uspokojují naše potřeby a rozvíjí naši osobnost. Dále popíšu vybrané volnočasové aktivity v oblasti hudby.

V poslední čtvrté části se budu zabývat vlivem hudby na člověka. Ve volném čase se věnujeme hudbě v nejrůznější podobě. Je však podstatné, jak nás tato hudba ovlivňuje. Nejprve popíšu, jakým způsobem hudbu prožíváme a jak může působit na naši emoční stránku osobnosti. Hudba na nás však nemusí mít vliv jen zvenčí, proto zmíním,

jakou roli hrají v našem životě hudební představy. Z hudebních činností se zaměřím na poslech a vnímání hudby z psychologického hlediska. Popíši, jakým způsobem hudbu vnímáme a jaké důležité faktory tento proces ovlivní. V závěrečné části poukážu na významný vliv muzikoterapie.

Ve své práci vycházím z odborné literatury. Důležitým informačním pramenem v oblasti historického vývoje hudby byla publikace M. Navrátila- Dějiny hudby. Informace týkající se volného času byly nalezeny zejména v publikacích B. Hofbauera, J. Pávkové a B. Hájka. V oblasti hudby jsme se inspirovali a nejvíce čerpali z titulů F. Sedláka, M. Gerlichové, A. Linky a J. Zeleiové.

1 Periodizace dějin hudby

Hudba je lidským výtvozem, stejně jako každé jiné umění. Jde o specifickou tvorbu, kterou vytváří člověk pro člověka, neexistuje tedy objektivně sama o sobě. Podle Milana Navrátila „*existuje hudba pro člověka a jeho svět, který je také jejím světem*“.¹ Jedná se o umění, které probíhá v čase a ve zvukovém prostoru. Můžeme říct, že hudba mimo lidskou společnost nemá smysl a ztrácí svou totožnost.²

Hovoříme-li o periodizaci dějin hudby, rozumíme tím rozdělení vývoje do jednotlivých etap. Obvykle se ale různila jednotlivá hlediska, podle kterých se periodizace realizovala. My se budeme zkráceně věnovat rozčlenění této oblasti z obecně historického hlediska, které se dělí na pravěk, starověk, středověk a novověk.³

1. 1 Pravěk

Pravěk, tedy nejdelší období v historii lidstva, označujeme jako období archeologických kultur. První počátky hudby jsou však zahaleny mlhou tajemství a nám zbývá se o jejich vzniku pouze domnívat. Ač nemáme památky o hudebním umění, můžeme uvažovat o jeho existenci v souvislosti s uměním výtvarným. Za první dokument, který zachycuje existenci hudby, považujeme nástěnnou malbu kouzelníka, který je oblečen ve zvířecí kůži a hraje na nástroj v Trois-Frères (40 000 př. n. l.).⁴

Původní funkce hudby byla spíše magická, až postupně začala nabývat funkci sdělovací, i přes to však v tomto období nebyla vnímána jako skutečný umělecký projev. Hudba sloužila především k tanci, který byl spojen s náboženskými, kultickými obřady. Lidé prostřednictvím zpěvu a hudby působili na okolní neznámé přírodní síly, prosili o zdar na lovu a snažili se zažehnat nebezpečí.⁵

¹ NAVRÁTIL, M. *Dějiny hudby*, s. 8.

² Srov. NAVRÁTIL, M. *Dějiny hudby*, s. 8.

³ Srov. SMOLKA, J. a kol. *Dějiny hudby*, s. 15.

⁴ Srov. NAVRÁTIL, M. *Dějiny hudby*, s. 16.

⁵ Srov. ŠAFARÍK, J. *Dějiny hudby*, s. 12.

Postupně vznikaly první hudební nástroje, které se staly jediným dochovaným materiálem. Živelné tance a zpěvy byly doprovázeny bubnováním, dupáním či tleskáním, můžeme tak říci, že první nástroje byly bicí, hřmotné. V tomto případě však nešlo o hudební umělecký zážitek, ale spíše o fyziologickou radost z opakování jednoduchých rytmických prvků.⁶

1. 2 Starověk

Během 5. až 4. tisíciletí př. Kr. postupně vznikaly první velké historické kultury. Toto období je pro nás důležitým mezníkem zejména z důvodu vzniku písma. Díky tomu jsou se sumerskou kulturou spojeny nejstarší písemné záznamy o hudbě, doplněné archeologickými nálezy.⁷

V egyptské i mezopotámské kultuře měla hudba značné postavení. Nejenže se stala nutnou součástí kultických obřadů, ale měla velký význam i při slavnostních příležitostech. Není tedy považována jen za náboženský výraz, ale stává se i výrazem osobního citu a zábavy. O tom nám podávají svědectví nejen literární památky, ale především obrazové dokumentace, které jsou velice bohaté. V tomto období můžeme poprvé hovořit o profesionalismu hudby i o hudebním systematickém teoretickém zkoumání.

Pokud bychom měli zmínit jednu z nejvýznamnějších hudebních kultur, zcela jednoznačně by se jednalo o hudbu židovskou. Tato kultura silně ovlivnila svým náboženstvím celé křesťanství, a spolu s antickou hudbou se tak stala základem křesťanského hudebního umění. Největší rozmach židovské hudby nastal za panování krále Davida a Šalamouna. Sbírkou literárních a historických (mytologických) děl dokládá vospělost hudby a její rozkvět. Jednou z největších literárních památek této doby se stala Bible (Knihy Mojžíšovy, Kniha Soudů, Žalmy Davidovy aj.), která nám o hudbě podává cenné informace.⁸

⁶ Srov. KRESÁNEK, J. *Hudba a člověk*, s. 19.

⁷ Srov. SMOLKA, J. a kol. *Dějiny hudby*, s. 33.

⁸ Srov. NAVRÁTIL, M. *Dějiny hudby*, s. 24.

Vrchol veškeré starověké kultury i umění představuje řecká kultura. Řekové byli považováni za jeden z nejhudebnějších národů v Evropě, hudba doprovázela celý jejich soukromý i společenský život. Až teprve v řecké kultuře můžeme říct, že se hudba stala pravým uměním.⁹

Hudba byla pro Řeky nejen estetickou hodnotou, ale především i hodnotou etickou neboli morálně výchovnou. Platón zastával názor, že hudba má očistný smysl a slouží člověku, božstvu i státu. Člověka zušlechťuje a obnovuje citovou a mentální rovnováhu.¹⁰

1.3 Středověk

Ve středověku umění ztrácí svou realistickou tvárnost a nabývá duchovnějšiho významu. Upřednostňují se náměty posmrtného života, Starého a Nového zákona a v umělecké sféře se vytrácí tělesnost a smyslnost. Za významného hlasatele náboženské estetiky byl považován sv. Augustin (Aurelius Augustinus, 354-430), který vycházel z myšlenky, že zdrojem veškeré krásy je Bůh. Umění, které se nabízí smyslům, je podle něho nízké, mělo by pouze objevit myšlenku Boha.¹¹

Hudba ve středověku měla zcela rozdílný charakter, než má náš dnešní hudební život. Byla pojímána jako součást všedních lidských činností, nikoliv jako forma koncertního přednesu. V bohoslužbách a při tancích se stala nenahraditelnou složkou, doplňovala však i pracovní činnosti, zábavu a v neposlední řadě i světské ceremonie. Hudba zkrátka zkrášlovala životní události.¹²

V úzké souvislosti s pronikáním křesťanství do nerománských zemí pozorujeme vznik duchovních písní. Významným místem jejich tvorby byly převážně kláštery v jižní Francii. Koncem středověku se latinské texty překládaly do národních jazyků, díky tomu některé písně zlidověly a dochovaly se až dodnes.

⁹ Srov. ŠAFARÍK, J. *Dějiny hudby*, s. 19.

¹⁰ Srov. NAVRÁTIL, M. *Dějiny hudby*, s. 31.

¹¹ Srov. NAVRÁTIL, M. *Dějiny hudby*, s. 33.

¹² Srov. SMOLKA, J. a kol. *Dějiny hudby*, s. 52.

Latinská bohoslužebná řeč nebyla však pro Germány a Slovy příliš srozumitelná a začali ji odsuzovat. Z toho důvodu duchovenstvo těchto zemí začalo vytvářet zpěvní skladby, které by okruhu věřících usnadnily ztotožnění s křesťanskou vírou. Tak vznikly nejstarší, dnes nazývané lidové, písně duchovní. Některé se v té době stávaly i státními hymnami, sloužily při hromadných shromážděních, před bitvami, dokonce i v kostele. Velký význam měly mnohé písně na konci středověku, kdy se staly písněmi politickými při demonstracích a sociálních hnutích.¹³

1. 4 Novověk

Renaissance (15. – 16. století)

Díky novým zeměpisným a vědeckým objevům se postupně začínaly měnit názory lidí na svět a na jejich místo v něm. Renesanční člověk si byl vědom své jedinečnosti a neopakovatelnosti. Přestal mít strach z posmrtného života a začal vnímat krásu kolem sebe z jiného úhlu pohledu. V umění věnoval pozornost převážně sobě, svému životu a okolní přírodě.¹⁴

Renesanci nelze chápat jako jednotný proud stejný pro všechny národy, všichni však lpí na dokonalosti tvaru, racionální propracovanosti a jednotném pohledu na celou hudební stavbu. Hlavní zájem směřoval k vokální hudbě, ale postupně velký význam získávala i hudba instrumentální.¹⁵

V období renesance dosáhla vokální polyfonie největšího rozvoje. Většina skladeb této hudby se uchovala ve své původní originalitě až dodnes, hudba instrumentální se však hrála většinou jen pro zábavu a její záznamy nebyly zcela přesné.

Živá hudební kultura je střediskem nejen chrámových kůrů, ale i všech panovnických paláců a měšťanských domů. Hudba se stala nezbytnou součástí života společnosti a bylo podstatné nechat ji zaznít při každé příležitosti. Nebyla provozována

¹³ Srov. SMOLKA, J. a kol. *Dějiny hudby*, s. 68.

¹⁴ Srov. ŠAFAŘÍK, J. *Dějiny hudby*, s. 82.

¹⁵ Srov. NAVRÁTIL, M. *Dějiny hudby*, s. 56.

odděleně pro velkou veřejnost, jak to známe dnes, ale stála uprostřed společnosti a byla její potřebou.¹⁶

Baroko (17. – pol. 18. století)

Hudba, která je především smyslovou záležitostí, objevila v tomto období největší uplatnění. V barokním hudební slohu se jádrem stala doprovázená monodie neboli melodie doprovázená harmonií. Harmonie zde tvořila závazný půdorys skladby.

Typickým produktem baroka můžeme označit operu. Ta vzbuzuje dojem bohatým dramatickým dějem a svou emocionální hudbou dokáže ohromit člověka překrásnou výpravou v jeho touze po opojení a iluzi. Opera však zpočátku neměla takovou působnost, musela projít obtížným a dlouhým vývojem.¹⁷

Obrovského rozvoje v baroku dosáhla instrumentální hudba. I přesto, že její inspirací byla hudba taneční a vokální, vycházela z jednotlivých nástrojů a přestala být pouhým přepisem vokálních skladeb. Největšího rozmachu se tato hudba dočkala v době, kdy došlo k úpadku opery. Vyplývala z rozvoje orchestrální hudby v opeře, ale pomohl také rozvoj jednotlivých nástrojů a jejich technik, a to především nástrojů smyčcových.¹⁸

Klasicismus (přelom 18. a 19. století)

Mezi nejvýznamnější druh komorní hudby byl řazen smyčcový kvartet, který souvisel s vývojem ostatních druhů orchestrální hudby. A právě tou se značně odlišuje hudba klasicismu od baroka. Základ klasického orchestru tvořila zpočátku smyčcová skupina. Hlavním nástrojem tedy byly především housle, později i violoncello. Postupně se k nim začaly připojovat i nástroje dechové, kam patřil například hoboj či lesní roh.¹⁹

Tak kromě zámeckých kapel vznikaly i koncertní veřejné instituce, které vyplňovaly městský hudební život. Program těchto koncertů byl velice rozmanitý,

¹⁶ Srov. Tamtéž, s. 65.

¹⁷ Srov. NAVRÁTIL, M. *Dějiny hudby*, s. 75.

¹⁸ Srov. NAVRÁTIL, M. *Dějiny hudby*, s. 93.

¹⁹ Srov. SMOLKA, J. a kol. *Dějiny hudby*, s. 319.

protože se podřizoval vkusu posluchačů. Ti spatřovali ve skladbách spíše emocionální prožitek než vážné umělecké dílo. Kapely v této době dosahují skutečné profesionality.²⁰

Romantismus (19. století)

Zrod romantického umění byl spojen s krizí osvícenského racionalismu. Umělci byli po osobní stránce svobodní, ale ekonomické poměry v té době jejich svobodu značně oslabovaly. Umělci se bouřili a začali se bránit právě svými díly. Celá tato vzpoura se nesla velkou renesancí citu, a tak romantismus chápeme jako silnou touhu a znásobený cit.

A právě hudba byla pro tyto romantické ideály nejvíce vhodná díky své citové vypjatosti a všestrannosti. Hudba dokázala nejlépe vybarvit tajemnou atmosféru, která je pro romantiky typická. Charakteristickým produktem romantismu se stala symfonická báseň. Výrobní technika se v té době rychle vyvinula, tak vznikaly i nové nástroje a orchestr se značně rozšiřoval.²¹ Vznikl například saxofon a stavěly se i nové žesťové nástroje.

Funkce hudby ve společnosti se v době romantismu zcela přeměnila. Hudební představení byla přístupná ve veřejných divadlech a koncertních sálích pro každého, kdo si zaplatil vstupné. Rozvinul se také zájem o domácího muzicírování, který se soustředil především na sborový a sólový zpěv. A právě díky vzniku profesionálních i amatérských orchestrů a pěveckých sborů se vyvinula potřeba výchovy hudebníků a pěvců. Tuto úlohu převzaly konzervatoře, které pečovaly o systematickou výchovu profesionálních hudebních umělců.²²

Hudba 20. století

Ve 20. století hudební život nabyl nových rysů a na rozdíl od předešlých období se hrála v koncertních sálech hudba spíše historická, především klasická a romantická. Současná

²⁰ Srov. NAVRÁTIL, M. *Dějiny hudby*, s. 124.

²¹ Srov. Tamtéž, s. 149.

²² Srov. SMOLKA, J. a kol. *Dějiny hudby*, s. 401.

hudba se často ocitla na okraji zájmu. To se projevilo i v interpretaci, kdy slavní dirigenti, klavíristé, houslisté, zpěváci, ale i světové orchestry předváděli významné skladby minulosti a jen zřídka díla soudobá.

Hudba byla, je a vždy bude součástí lidského světa, který se vyvíjí. Vždy něco sděluje, znamená a je nositelem významů a hodnot. Pojem „moderní hudba“ není dost smysluplný, protože se do něj mohou promítat různé obsahy. Pokud však tento pojem použijeme, myslíme tím hudbu 20. století, která má výrazně pokrokové prvky ve smyslu historického vývoje. Celková charakteristika hudby tohoto období je tedy velice složitá, ne-li nemožná.²³

²³ Srov. NAVRÁTIL, M. *Dějiny hudby*, s. 237.

2 Volný čas

2. 1 Pojem volný čas

Volný čas je důležitou součástí našeho každodenního života. Obecně bychom mohli volný čas pojmout jako opak doby, ve které vykonáváme nutnou práci a povinnosti. Je to doba, kdy si svobodně volíme své činnosti, které děláme z naší dobrovolné vůle a rádi a které nám uspokojují naše potřeby a zájmy.²⁴

Dle Průchy můžeme volný čas chápat jako: „čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby.“²⁵

Hofbauer označuje volný čas (angl. leisure time) jako dobu, kdy nevykonáváme svou činnost pod určitým tlakem jistých závazků. V některých případech se vymezuje i jako čas, který nám zbývá po tom, co splníme všechny své pracovní i mimopracovní povinnosti. Chceme-li ale tento pojem pochopit co možná nejpřesněji, musíme si volný čas představit jako činnost, kterou vykonáváme dobrovolně na základě svého svobodného rozhodnutí a která nám přináší zážitky a pomáhá uspokojit naše zájmy.²⁶

Volný čas obvykle zahrnuje odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání i dobrovolnou společensky prospěšnou činnost. Pokud nahlížíme na volný čas z hlediska dětí a mládeže, nezařazujeme tam dobu vyučování a ostatní činnosti, které jsou s ní spojené, sebeobsluhu, základní péči o zevnějšek, povinnosti související s chodem rodiny, provoz domácnosti, ale ani biologické potřeby, kam řadíme jídlo, spánek, osobní hygienu a zdravotní péči.

V dnešní době je důležité, avšak i žádoucí, aby z výchovných důvodů byl tento čas u dětí a mládeže pedagogicky ovlivňován. Děti nemají dostatečné zkušenosti a stěží se orientují ve všech sférách zájmových činností. A právě proto potřebují citlivé vedení, které jim to usnadní. Aby toto vedení bylo úspěšné a účinné, musí být kladen důraz na

²⁴ Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 13.

²⁵ PRŮCHA, J. a kol. *Pedagogický slovník*, s. 255.

²⁶ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 13.

nenásilnost a především na dobrovolnost, která je v této oblasti na samém vrcholu. Jakou mírou však bude volný čas dětí ovlivňován, závisí na jejich věku, mentální a sociální vyspělosti, ale i na způsobu výchovy rodiny. Trávení volného času se odehrává ve velice různorodém prostředí. Můžeme tam řadit domov, školu, různé společenské organizace a instituce. Děti však často svůj čas prožívají na veřejnosti, venku, na ulici, aniž by byl přítomný dohled dospělých. Tímto pak ale mohou nastat různá rizika ve výchově dětí a mládeže.

Oproti dospělým mají děti volného času relativně hodně. Proto by se celá společnost měla zajímat o to, jakým způsobem děti svůj volný čas využívají. V první řadě je to povinnost rodiny. Není však pravda, že právě rodina je plně schopna zabezpečit výchovu dětí ve volném čase. Je to zapříčiněno nejen tím, že nemá dostatek času a potřebné materiály, ale i chybějícím odborným vzděláním. Nemožné je i to, aby nahradila potřebu dětí sdružovat se v přítomnosti svých vrstevníků. Je dokázáno, že prevence ve výchově, a tím i předcházení rizikového chování je snazší a účinnější, než pak její samotná náprava a převýchova jedince. A z toho důvodu má správná výchova dětí ve volném čase značně preventivní význam.²⁷

2. 2 Funkce volného času

Volný čas má i své funkce, jejichž vývoj můžeme za poslední desetiletí sledovat a porovnávat u různých autorů. Hofbauer mezi hlavní funkce řadí odpočinek (regenerace pracovní síly), zábavu (regenerace duševních sil) a rozvoj osobnosti (spoluúčast na vyváření kultury). Dřívější autoři vycházeli v zásadě ze stejného základu, který byl rozdílný pouze v míře konkretizace daného pojmu.

Francouzský sociolog volného času Roger Sue uvádí 4 základní funkce. Jako první je funkce psychologická, kdy by se měl člověk ve svém volném čase uvolnit, odreagovat se, věnovat se zábavě a rozvíjet svoji osobnost. Funkce sociální, která zahrnuje socializaci v různém prostředí i včetně rodiny a dále i symbolickou příslušnost k sociální skupině. Do popředí se dostává funkce terapeutická, která nebyla doposud uváděna. Ta nahlíží na volný čas ze zdravotního hlediska. V té by mělo jít o smyslový

²⁷ Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 13-14.

rozvoj, zdravý životní styl, a tím i předcházení nemocí. Jako poslední zdůrazňuje funkci ekonomickou, která zhodnocuje hospodářský význam volného času, oproti koncepcím z počátku 20. století, které volný čas označovaly jako promarněný.

Komplexně funkce volného času uvedl i německý pedagog volného času Opaschowski, který rozlišuje 8 základních funkcí:

- *rekreační*
- *kompensační*
- *edukační*
- *kontemplační*
- *komunikační*
- *participační*
- *integrační*
- *enkulturační*²⁸

2.3 Volný čas a životní styl

Jedním z důležitých faktorů životního stylu je právě způsob, jakým využíváme svůj volný čas. Je velmi složité pojem životní styl správně definovat. Můžeme říct, že jde o nějaký souhrn životních forem, které se člověk snaží aktivně prosazovat. Je silně spjatý s hodnotovou orientací člověka a projevuje se i v jeho chování a v tom, jakým způsobem ho ovlivňují životní podmínky. To pak lze posuzovat i z hlediska volného času.²⁹ Protože pokud hovoříme o životním stylu, právě trávení volného času je jeho součástí. Hájek ve své knize uvádí, že „*je to typický způsob uspořádání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací životních způsobů jedince.*“³⁰

Každý jedinec má svůj žebříček hodnot, který se během života utváří a mění. Z tohoto hlediska můžeme lidi dělit podle toho, jakou hodnotu přiřkládají volnému času.

²⁸ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 14.

²⁹ Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 29.

³⁰ HÁJEK, B. a kol. *Pedagogické ovlivňování volného času*, s. 69.

Někdo za nejvyšší hodnotu označuje práci a pracovní povinnosti, často se pak stává, že tito jedinci jsou neustále zaneprázdněni a nedokážou si od své práce odpočinout. Pro některé je naopak nejdůležitější hodnotou volný čas a s tím spojené činnosti, osobní zájmy a různé druhy zábavy. Pak se ale dostatečně nedokáží věnovat své práci a chápou ji jako jisté zlo. Proto by se volný čas neměl podceňovat ani přeceňovat. Nejvhodnější by tedy bylo, aby práce a volný čas byly v rovnováze, protože jsou v našem životě stejně důležité.

To, jak se člověk ve volném čase chová a jak s ním nakládá, můžeme posuzovat i podle toho, jak moc je aktivní a kolik je schopen vynaložit úsilí, aby naplnil své plány. Mezi důležitý aspekt životního stylu patří i sociální interakce a vztahy s lidmi. Z hlediska volného času hledíme na to, s kým a v jaké společnosti volný čas trávíme, protože právě to je významným ovlivňujícím faktorem. Někdo tráví svůj volný čas sám, další dává přednost malé přátelské skupině, jiný vyžaduje pestrý společenský život. Zkrátka každý upřednostňuje něco jiného. Jedním z nejdůležitějších sociálních vlivů ve volném čase je rodina. Stejně jako třeba ve výchově si první zkušenosti, jak naložit s volným časem, osvojujeme v rodině. Děti spatřují v rodičích své vzory, učí se od nich, jakým způsobem žít, jak trávit svůj volný čas a snaží se napodobovat jejich životní styl a určité vzorce chování.³¹

To, jaký vztah k volnému času jedinec má a jakým způsobem se formuje, ovlivňuje mnoho skutečností. Dle Pávkové jde především o typ rodiny (věk, počet dětí) a o zájmy rodičů. Rodiny se od sebe zkrátka odlišují svým životním stylem, a tedy i způsobem, jakým tráví svůj volný čas. Svě základní návyky, hodnoty a postoje si odnášíme ze své rodiny, ve které jsme vyrůstali. Pokud tedy hovoříme o výchově ke zdravému životnímu stylu, je to úzce spjata s pedagogickým ovlivňováním volného času. Cílem je vychovat člověka, který umí se svým volným časem dobře nakládat, je si vědom jeho životní hodnoty, má všestranné záliby a také jeden svůj celoživotní zájem, za kterým si jde.³²

³¹ Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 29-30.

³² Srov. Tamtéž, s. 31.

2. 4 Pojem výchova mimo vyučování

Snaha o to, aby se pedagogicky ovlivňoval volný čas, se poměrně rychle zvyšovala a vedla k tomu, že se postupně v jednotlivých zemích Evropy začala terminologie v této oblasti stále více uplatňovat. Zpočátku se hovořilo o pojmu *výchova mimotřídní*. Jednalo se o činnosti, které byly realizované školou a odehrávaly se mimo povinné školní vyučování.³³

Později se začal používat širší pojem *výchova mimo vyučování*. V něm mnozí spatřovali a stále spatřují negativní vymezení v oblasti vzdělávací a výchovné činnosti. I přesto však výstižně vyjadřuje vše, co souvisí s výchovou dětí v době, kdy neprobíhá vyučování. S tímto pojmem úzce souvisí termín *výchova ve volném čase*. Často se používají jako synonyma, nemají však stejný význam. Výchova ve volném čase má širší pojetí a liší se věkem cílové skupiny. Nezahrnuje totiž pouze výchovu dětí a mládeže, ale věnuje se i dospělým a seniorům (andragogika, gerontagogika).

Vzájemné působení mezi výchovou a volným časem lze vyjádřit trojím způsobem. Prvním je *výchova pro volný čas*, která upozorňuje na cílové zaměření oblasti výchovy. Podstatným rysem je především rozvíjení schopností, dovedností a kompetencí pro hodnotné využívání volného času. Dále pak *výchova ve volném čase*, která právě souvisí s výchovným působením v období, o kterém člověk může sám rozhodovat. A v poslední řadě termín *výchova volným časem*, který vyznačuje jednotlivé aktivity ve volném čase, organizace, metody a formy jako prostředky výchovy. Volný čas a to, jak s ním nakládáme, není tedy pouze prostředkem, ale i cílem a podmínkou zároveň.³⁴

Výchova mimo vyučování se odehrává v různých prostředích, a tudíž na ni působí rodina, škola, různá zařízení pro volný čas, další subjekty a jiné společenské vlivy.³⁵ Dle Pávkové můžeme tento pojem vymežit základními znaky takto:

- *probíhá mimo povinné vyučování,*
- *probíhá mimo bezprostřední vliv rodiny,*
- *je institucionálně zajištěná,*
- *uskutečňuje se převážně ve volném čase.*³⁶

³³ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 15-16.

³⁴ Srov. HÁJEK, B. a kol. *Pedagogické ovlivňování volného času*, s. 67.

³⁵ Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 37.

Pedagogické ovlivňování je v tomto směru velmi významnou oblastí výchovného působení. Umožňuje jedinci, aby racionálně využíval volný čas, formoval hodnotné zájmy, uspokojoval své potřeby, rozvíjel osobnost a upevňoval žádoucí morální vlastnosti. To, jakým způsobem nakládáme s volným časem, má značný vliv na naše duševní zdraví. Forma našeho odpočinku a zábavy se promítá do našich studijních a pracovních výsledků. Výchova mimo vyučování dále ovlivňuje rozvoj celoživotního vzdělání, především v souvislosti se zájmovou orientací člověka. Soustřeďuje se i na prevenci sociálně patologických jevů, což je v dnešní době velice žádoucí. Aktivity ve volném čase však nejsou jediným aspektem, který tato výchova ovlivňuje. Působí i na jiné oblasti dětských povinností, jako je příprava na vyučování, či upevňování hygienických návyků.³⁷

³⁶ PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 37.

³⁷ Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 37-38.

3 Vybrané možnosti využití hudby ve volném čase

3.1 Zájmové hudební činnosti jako součást výchovy mimo vyučování

Zájmové činnosti jsou součástí volného času a mají zde i výchovný charakter. Můžeme je chápat jako aktivity, které se zaměřují na uspokojení našich potřeb a zájmů a které tedy vykonáváme cílevědomě. Pedagogika se věnuje zájmům z hlediska jejich formování v procesu výchovy. Nejen že se zabývá zájmy existujícími, ale snaží se vyvářet podnět pro to, aby vznikly zájmy nové. Ty jsou vyvolávány především našimi potřebami, které se jimi rozvíjejí a snaží se je uspokojit. Zájmy jsou spojené s celou osobností jedince a lze je pojmenovat jako trvalé snahy zabývající se předměty nebo činnostmi, které člověka zajímají. Předmětu nebo činnosti, které jsou pro nás zajímavé, člověk přidává značný význam a snaží se o aktivní styk s nimi. Z výzkumů vyplývá, že největší pozornost jedinec věnuje zájmům v těch oblastech, v nichž je úspěšný, a dosahuje tak uspokojení z činnosti. Je tedy důležité, aby každý měl vztah k určité činnosti a přikládal jí zvláštní hodnotu. Pak je člověk schopen vynaložit své úsilí, a dosáhnout tak cíle.

Zájmy můžeme dělit z různých hledisek. Pro nás je však významné dělení podle obsahu, které rozděluje zájmové činnosti na společenskovední, pracovní-technické, přírodovědné-ekologické, estetickovýchovné, tělovýchovné, sportovní a turistické.

Zájmové činnosti estetickovýchovné pomáhají dětem utvářet vztah k přírodě, společnosti a jejím materiálním a kulturním hodnotám. Pomocí těchto činností děti rozvíjí svůj výtvarný, hudební, literární či dramatický projev a především i svou tvořivost.³⁸

Pávková ve své knize dělí hudební zájmové činnosti na:

- *sborový a sólový zpěv;*
- *hudební hry;*
- *hudebně-pohybové a taneční hry, hry se zpěvy, tanec, pohybová improvizace při hudbě, cvičení při hudbě;*
- *hra na dětské hudební nástroje (Orffovy nebo vlastnoručně vyrobené nástroje);*

³⁸ Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 92-93.

- *hra na hudební nástroje;*
- *poslech hudby (reprodukována hudba, koncerty, vystoupení dětí, pedagogů);*
- *zacházení se zvukovou technikou;*
- *získávání poznatků o hudebních umělcích a jejich dílech (besedy, práce s literaturou, návštěva muzeí, míst spojených s životem umělců).*³⁹

Zájmy hudební můžeme chápat jako trvalé zaujetí hudbou z hlediska emocí, které souvisí s kognitivní či s praktickou hudební činností. Stejně tak jako ostatní zájmy, i ty hudební slouží k tomu, aby uspokojily naše potřeby, které se týkají hudby.⁴⁰ Tvoří tak „specifickou konkretizaci velice složitých subjekt-objektových vztahů, jejichž struktura se v průběhu hudebního vývoje člověka neustále mění.“⁴¹ Ale proměny nejsou pouze v předmětu hudebních zájmů, ale i v jejich kvalitě. Hudební zájmy, kterým se jedinci věnují, se mohou různit podle jejich intenzity nebo například i podle toho, jak dlouho trvají. Můžeme říct, že uspořádání hudebních činností začíná pouhým přáním zabývat se hudbou a postupně utváří potřebu s cílem navázat kontakt s hudbou.⁴²

V našem životě má však vzdělávání velký vliv i na hudební postoje, které se postupně dotváří. Ty souvisí ale i s osobností dítěte a především s jeho zájmy. V dospívajícím věku postoje k hudbě nabírají obrat a namísto funkce estetické vstupuje do popředí funkce sociální, a to z toho důvodu, že mládež nechápe hudbu jako umění, ale spíše jako způsob společenského života. Postoje mohou značně působit i na učební činnost dětí. Tím, že jedinec změní svůj postoj, změní se také i jeho chování k hudbě. Pro to, aby ke změně došlo, je potřeba zvolit správný didaktický výklad hudby, který by dítě motivoval a zároveň tak působil na jeho emoce.⁴³

3. 1. 1 Hudební činnosti

Hudební činnost chápeme jako komunikaci jedince s hudbou, na kterou mají značný vliv emoce jedince, jeho hudební potřeby a motivy. Může probíhat v různých oblastech

³⁹ PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 96.

⁴⁰ Srov. SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 93.

⁴¹ HOLAS, M. Hudební nadání. In SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 93.

⁴² Srov. SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 93.

⁴³ Srov. Tamtéž, s. 94.

a odehrává se ve dvou rovinách. Tou první je vnější, předmětná rovina, ve které jsou činnosti viditelné a slyšitelné. Jedná se o aktivity převážně interpretační, improvizací či kompoziční. Ve druhé, vnitřní neboli psychické rovině jde o kognitivní a emoční procesy, které se uskutečňují v našem vědomí. Jedná se tedy o to, jak hudbu vnímáme. Obě tyto roviny se navzájem prolínají a ovlivňují. Hudba může negativně či pozitivně působit na psychiku jedince a zároveň vnitřní činnosti jako představy, myšlenky či pocity mohou být promítnuty do hudebního projevu.

Hudební činnosti můžeme rozdělit, a pak tedy hledíme na to, zda se jedná o aktivity v hudební umělecké oblasti anebo zda je chápeme jako vztah mezi dítětem a hudbou. Z uměleckého hlediska rozlišujeme hudební činnosti na *tvorbu* (skladatelskou činnost, uměleckou improvizaci, hudební dílo), *činnosti interpretační* (vokální a instrumentální) a *hudební percepci a apercepci* (vnímání a dešifrování díla).⁴⁴

Pro nás jsou podstatnější hudební činnosti z hlediska pedagogického záměru. Sedlák je ve své knize dělí takto:⁴⁵

- *vokální (pěvecké);*
- *poslechové;*
- *instrumentální (nástrojové);*
- *hudebně pohybové.*

Pěvecké, instrumentální a hudebně pohybové aktivity můžeme vidět v trojím přístupu vzhledem k tomu, jaký vztah má dítě k hudbě. V *percepčním* přístupu hovoříme o tom, že dítě pozoruje druhou osobu, která se věnuje hudební činnosti a díky tomu navazuje kontakt s hudbou a získává první zkušenosti. *Reprodukční* přístup poukazuje na to, že dítě naučené písně a hru na hudební nástroje realizuje. A v posledním přístupu *produkčním* si dítě kreativně vytváří své vlastní hudební projevy („naivní dětské komponování“).

V souvislosti s kvalitou hudebních činností můžeme hovořit i o výkonu, protože na psychickou i fyzickou stránku jedince značně působí výkonová motivace. Míra motivace by neměla být nízká, ale ani příliš vysoká. Pokud dítě dosáhne pozitivního

⁴⁴ Srov. SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 48.

⁴⁵ SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 49.

výkonu, zvyšuje to jeho sebevědomí a pomáhá mu to v dalším rozvíjení hudebních činností. Pokud však naopak dojde opětovně k neúspěchu, dítě ztratí chuť k dané hudební aktivitě a vybuduje si k ní značný odpor. Tento problém by měli brát v potaz především hudební pedagogové. Měli by od dětí očekávat jen ty výkony, ke kterým mají vhodné dispozice a za každý hudební úspěch by měla následovat pochvala a pozitivní motivace k dalším výkonům.⁴⁶

3. 2 Volnočasové aktivity v oblasti hudby

Jak už bylo zmíněno výše, estetickovýchovné činnosti pomáhají dětem rozvíjet představivost, kreativitu a snaží se podporovat emocionální složku osobnosti. Jejich organizační formy se vyvíjí podle toho, o jaký subjekt realizující činnosti se jedná. Děti se mohou soustředit na aktivity, které jsou organizované a odehrávají se v různých útvarech, nebo se věnují spontánním činnostem, a pak tedy zařízení pro volný čas poskytuje případné podmínky a prostředí.

Pokud se jedná o řízenou zájmovou činnost, ta se může odehrávat ve formálních pevně daných skupinách, kterými jsou zájmové útvary, nebo probíhá individuálně, kde pak může mít například podobu výuky na hudební nástroj. V zájmových útvarech hovoříme o pravidelné zájmové činnosti a můžeme je členit na kroužky, soubory, kluby, oddíly a kurzy. V oblasti hudby se nejčastěji uvádí kroužky, kde se uskutečňuje výuka hry na hudební nástroje, a dále pak pěvecké soubory. Aktivity, které řadíme pod oblast hudebního umění, můžeme rozčlenit do tří obecných rovin.⁴⁷

⁴⁶ Srov. SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 47-49.

⁴⁷ Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 168-169.

Hudební umění vokální

V této oblasti vokálního neboli pěveckého umění záleží na tom, zda jedinec zpívá sám, nebo zda je součástí pěveckého sboru. Podle toho pak můžeme dělit tuto kategorii na jednotlivé aktivity.

Tou první je *sólový zpěv soukromý*. Jde o nejpřirozenější způsob, jakým interpretujeme náš hudební projev, a snaží se u každého jedince objevovat hlasové schopnosti. Při takovém zpěvu máme možnost a dostatek času zamyslet se nad svým projevem a zdokonalovat se v něm. Opakem je *sólový zpěv veřejný*. Pospíšil ve své knize zvláště uvádí i sólový zpěv na veřejnosti v oblasti duchovní hudby, který se využívá pro duchovní účely, a jedná se například o liturgickou hudbu.

Další aktivitou je *zpěv sborový*, který se může členit z různých hledisek. Objevují se například pěvecké sbory dětské, mužské, ženské nebo smíšené anebo také záleží na tom, pro jaký účel jsou určeny.⁴⁸

Hudební umění instrumentální

Instrumentální projev neboli hra na hudební nástroj se řadí k častým mimoškolním zájmům jedinců různého věku. Děti dochází do hudebních kroužků, kde rozvíjí jejich pozitivní vztah k hudbě, kreativitu a estetické cítění. Hra na hudební nástroj příznivě ovlivňuje jemnou motoriku a koordinaci těla. Obecně a podle četnosti rozdělíme hudební nástroje na strunné, dechové a bicí.

Podle Pospíšila je oblíbenou aktivitou v kategorii instrumentálního umění u dětí a mládeže *hra na akustickou a elektrickou kytaru*. Kytara se řadí do drnkacích strunných nástrojů, kde zvuk nevytváříme dechem, a tak často hru můžeme doplňovat zpěvem. V porovnání s ostatními nástroji je hra na kytaru jednodušší a nejsou nutné tak odborné znalosti hudební teorie. Elektrická kytara je oproti klasické složitější a vyžaduje i práci s jiným elektronickým příslušenstvím.

Další významnou aktivitou je *hra na klavír a keyboard*. Klavír patří do strunných a zároveň do klávesových hudebních nástrojů. Keyboard je podobný klavíru a má

⁴⁸ Srov. POSPÍŠIL, J. a kol. *Katalog volnočasových aktivit*, s. 107-109.

elektrickou podobu, kde se mohou využívat i další hudební možnosti, jako například úprava tempa či hlasitosti. Jeho využití bývá častější díky své menší prostorové i finanční náročnosti. Hře na klavír se věnují ve svém volném čase nejen děti, ale i dospělí. Mezi strunné nástroje patří ale kromě klavíru i nástroje smyčcové, kam řadíme housle, violu, violoncello a kontrabas, a nástroje drnkací, které zastupuje loutna, mandolína, harfa či banjo. Strunné nástroje nachází své místo především v orchestrální a folklorní hudbě. Objevuje se i zvláštní druh nástrojů, jejichž zvuk se tvoří elektricky. Jedná se o elektronické varhany, zvukové syntezátory či Hammondovy varhany. Tyto elektrofony mohou zaujmout jedince, kteří nemají silný vztah k hudbě, ale jsou technicky zruční.

V oblasti dechových nástrojů upřednostňujeme *hru na flétnu*, kde existuje velké množství typů. Patří sem flétny zobcové, příčné či okarína a takzvaná Panova flétna. Těmi nejpoužívanějšími jsou flétny zobcové, které se dělí podle svého rozsahu na sopránové, altové, tenorové a basové. Oproti jiným hudebním nástrojům jsou flétny snadno dostupné a finančně ne příliš náročné. I z toho důvodu je zobcová flétna jedním z prvních nástrojů, kterým se děti předškolního a školního věku začínají věnovat. Mezi ty méně známé nástroje pak řadíme dřevěné dechové nástroje, kam patří fagot, hoboj či klarinet a dechové nástroje žesťové, které zahrnují trubku, pozoun, lesní roh, křídlovku a tubu.

Poslední skupinou je *hra na bicí nástroje*. Ty dělíme na takzvané idiofony a membranofony a řadíme sem kastaněty, triangel, xylofon, gong, zvonky, rolničky, bubny, tympány a tamburíny. Tyto nástroje jsou rozšířeny v moderní hudbě, ale především jsou vhodné jako první nástroje pro začátečníky. Jejich obsluha není příliš obtížná, a tak se tyto nástroje používají už u dětí v předškolním věku.⁴⁹

Poslech, tvorba a teorie hudby

Oblast hudebního umění nezahrnuje však pouze hru na hudební nástroje a zpěv, ale především i poslech hudby, hudební tvorbu a činnosti, které se věnují teorii hudby.

⁴⁹ Srov. POSPÍŠIL, J. a kol. *Katalog volnočasových aktivit*, s. 109-112.

Velkou část hudebního umění tvoří právě *poslechové aktivity*, při kterých jedinci aktivně vnímají hudbu a snaží se porozumět hudební řeči prostřednictvím různých stylů a žánrů děl. Poslech hudby zde chápeme jako volnočasovou aktivitu dětí a mládeže. Každý se však věnuje jinému žánru a preferuje odlišnou formu poslechu. Někdo ve svém volném čase upřednostňuje poslech rádia, kde si podle svého volí svou oblíbenou stanici, jiní poslouchají hudbu prostřednictvím kompaktních disků, gramofonových desek či audiokazet. V dnešní době máme širokou škálu zařízení určených k poslechu hudby a mezi ty nejvýznamnější patří PC, MP3 přehrávače, mobilní telefony či tablety. Poslech hudby můžeme chápat jako volnočasovou aktivitu, které se věnujeme samostatně. Velkou roli má však i při činnostech, kterým se při poslechu věnujeme. Nejčastějšími jsou zejména sportovní aktivity, relaxace či domácí činnosti. V této situaci je ale důležité, abychom chápali poslech hudby jako hlavní činnost a ostatní aktivity až jako druhotné.

V oblasti *tvorby* hudebního umění si můžeme vybavit všechny aktivity, které souvisí s produkcí všech možných forem hudby. Tyto činnosti nejsou u dětí a mládeže příliš časté, jedná se například o tvorbu hudby k filmům, skládání písní, různých znělek či rozhlasových spotů. Lze sem řadit i projekty nebo nahrávání, které znamenají spolupráci s kapelami nebo zpěváky. V poslední řadě můžeme do tvorby zahrnout i ozvučení koncertů a kulturních představení.

Nesmíme však opomenout do hudebního umění zařadit i oblast *hudební teorie a nauky*. Tyto aktivity umožňují jedinci snadněji porozumět hudbě a všemu, co se jí týká. Obsahují veškeré informace, které souvisí s historií hudby, hudebními nástroji a formami, ale i s různými žánry a styly hudby. Hudební teorie tvoří například stupnice, intervaly, akordy, rytmus a další součásti hudby. Tato oblast by měla obsahovat i praktickou část, která se zabývá prací se sluchem, intonací či rytmem.⁵⁰

⁵⁰ Srov. POSPÍŠIL, J. a kol. *Katalog volnočasových aktivit*, s. 113-114.

4 Vliv hudby na člověka

4. 1 Hudební prožívání

Prožívání chápeme jako jednu ze základních složek psychiky a lidského vědomí. Zahrnuje psychické procesy, stavy a vlastnosti, které se v psychice člověka vzájemně propojují. Jeho předmětem se stávají vnější motivy a události, ale i naše vnitřní myšlenkové pochody. Pokud něco prožíváme, vnímáme určité motivy, které zůstávají v naší mysli.⁵¹

Prožitek v hudbě je součástí našeho všedního života. Člověk hudbu vnímá při různých příležitostech a nějakým způsobem na ni reaguje. Reakce se však u každého z nás různí. Můžeme hovořit i o existenci takzvaného vrcholného prožitku hudby, kterého dosáhne jedinec během svého života pouze jednou. Ten pak může ovlivnit i celou osobnost jedince a často pak u něho dochází i ke změně postojů.⁵²

Hudba je oproti jiným uměním schopna rychle vyvolat estetické zážitky a vzbudit u člověka silné a hluboké emoce. Je to především díky její stavbě, kde se objevují výškové, rytmické či dynamické kontrasty, harmonické napětí, uvolnění aj. Do hudby se promítají skladatelovy zážitky, jako jsou pocity radosti, obdivu, ale i smutku. Hudební prožitek nastává při různých hudebních činnostech a souvisí s aktivním hudebním vnímáním. Jeho míru může zvyšovat údiv, jinak řečeno také nadšení či ohromení, který se objevuje náhle a může mít různou sílu.

Hudební prožitek je přítomen u všech hudebních činností, které se vzájemně propojují. Na jeho sílu a hloubku může mít vliv typ uměleckého díla a způsob, jakým se interpretuje, ale i osobnost jedince, který hudbu vnímá a jeho míra soustředěnosti. Kromě osobnostních zvláštností musíme brát v úvahu i životní styl jedince a jeho rozsah uměleckých zájmů, kterým se věnuje. Ovlivňovat kvalitu prožívání může však dále momentální naladění a to, jak moc je schopen jedinec upustit od všedních povinností. Záleží také na tom, zda chce jedinec porozumět „hudební řeči“, plně jí věnovat

⁵¹ Srov. SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 339.

⁵² Srov. FRANĚK, M. *Hudební psychologie*, s. 188-189.

pozornost a hodnotit hudební projev svůj i ostatních. Hudební prožívání zkrátka působí na celou osobnost jedince a v tom spočívá i rozmanité výchovné ovlivňování hudbou.⁵³

4. 1. 1 Hudba a emoce

Úloha emocí a citů hraje důležitou roli v našem psychickém životě, ale i v oblasti hudby. V dnešní době jsou považovány za složky duševní činnosti, které od sebe nelze oddělit.⁵⁴ Nakonečný rozlišuje *emoce základní* (strach, hněv, radost, smutek, důvěra, znechucení, očekávání, překvapení) a *emoce vyšší* (intelektuální, morální, estetické).⁵⁵

Někteří autoři pojem cit a emoce rozlišují, jiní ho uvádí jako synonyma. City můžeme rozdělit na *běžné* (obecné) a *estetické* (umělecké). Prostřednictvím estetických citů se mění specifický vztah mezi jedincem a skutečností. Jsou součástí poznávací činnosti a životních postojů člověka, které od nich nelze oddělit. Mezi obecnými a uměleckými city nacházíme značné odlišnosti.

Běžné city jsou zpravidla spojené s různými událostmi, které doprovázejí náš všední život. Kdežto estetické city vstupují mnohem hlouběji. Jsou silně spjaty s životním stylem jedince, hodnotovým systémem či etickými problémy. Doprovázejí hudební činnosti a jsou součástí estetického prožívání. Mají schopnost jakéhosi náboje, který vnímáme jako radost, údiv, vnitřní rozpoložení či smutek. Pocity se postupně mohou přetělovat do citového prožitku z hudební činnosti. Hudba svým emocionálním působením může ovlivnit psychický stav jedince nebo může zvyšovat emoce, které už probíhají. Hudbu považujeme za emocionální informaci, bez níž by se jednalo jen o rozumovou část a pak by hudba představovala pouhé střídání tónů a akordů.⁵⁶

Pokud hovoříme o hodnocení hudby z emočního hlediska, uplatňuje se zde princip projekce, ve kterém se jedná o promítání vlastních emocí do hudby, a princip estetické empatie, kdy hudba vzbuzuje citové podněty, které do ní posluchač zpět promítá.⁵⁷

⁵³ Srov. SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 340-341.

⁵⁴ Srov. SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 342.

⁵⁵ NAKONEČNÝ, M. Lidské emoce. In SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 343.

⁵⁶ Srov. SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 344-346.

⁵⁷ Srov. NAKONEČNÝ, M. Lidské emoce, s. 276.

V emociálním vlivu hraje velkou roli melodie, prostřednictvím které vnímáme hudební informace. Ovlivňuje emoce díky své celkové výstavbě, do které řadíme klenbu, linii, členitost, rytmickou strukturu či tempo, ale třeba i rozpětí intervalů. Například melodie s energickým rytmickým pohybem může v člověku vzbuzovat pocit radosti a štěstí nebo melodie, která se projevuje v krátkých intervalech, navozuje pocity duševní rovnováhy. Citové projevy však hudba vyvolává i různými skladatelskými technikami. Proto skladatel ve svých hudebních skladbách využívá tónový rozsah, barvu a techniky nástrojů, a tím zvyšuje emocionální charakter.⁵⁸

Je zřejmé, že hudba a emoce spolu bezprostředně souvisí. To, jakým způsobem ovlivní naše emoce a jaké v nás vyvolá reakce, se různí a závisí to nejen na vnějších okolnostech, ale i na vnitřním rozpoložení jedince.

4. 2 Hudební představivost

Hudba nás nemusí ovlivňovat pouze zvenčí, ale jsme schopni vytvářet hudební představy v mysli, a tak se hudba promítá do našeho vědomí. Často bývá hudební představivost nazývána „vnitřní sluch“. To znamená, že dokážeme vnímat hudbu, aniž bychom ji doopravdy slyšeli.⁵⁹ V psychologii se představy převážně definují jako „*vybavené obrazy předmětů a jevů, které byly získány zkušeností při jejich vnímání.*“⁶⁰ Hudební představy pak chápeme jako vybavení si tónů, melodií i celých hudebních děl, které jsme v minulosti slyšeli. Neutváří se však najednou, ale postupným působením všech druhů hudebních aktivit.

Výzkumem hudebních představ se zabývalo mnoho autorů a dospívali tak k různým závěrům, které se pak vzájemně doplňovaly nebo vyvracely. Těplov chápe hudební představy jako jednu ze základních složek hudebního sluchu. Upozorňuje na to, že jedinec musí umět své představy cíleně navodit a manipulovat s nimi. Nachází však mezi nimi značné odlišnosti, které připisuje predispozicím jedince a kvalitě jeho výchovy. Uvádí, že především lidé, kteří se zabývají hudbou, mají představy velice živé

⁵⁸ Srov. SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 348.

⁵⁹ Srov. SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 174.

⁶⁰ SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 174.

a rozsáhlé. Mnoho experimentů potvrdilo, že se lidé často snaží zprostředkovat hudební představy hlasitým nebo jen „vnitřním“ zpěvem.⁶¹

V dnešní době se díky rozvoji komunikačních prostředků staly nejčastějšími hudebními činnostmi poslechové aktivity. Hudba je tak součástí našeho každodenního života a hudební psychologie se začala věnovat především výzkumu vytváření hudebních představ i při hudebním poslechu. Výsledky těchto studií nám sdělují, že prostřednictvím zpěvu získáváme nejen paměťové obrazy, ale musí nám při poslechu hudby vzniknout i sluchové a představové rozlišení obtížnějších hudebních struktur.

Pokud chápeme hudební představivost jako základ hudebního rozvoje jedince, pak se tedy její výchově musíme věnovat i ve výchově hudební. Základní činností výchovy je bezprostředně zpěv, ale nacvičuje se převážně prostřednictvím imitace, výuka not se nepropojuje s konkrétními podněty a teorie hudby je oddělená od logiky hudby. Mnohem větší přínos má zpěv nebo hra podle notové předlohy.

Hudební představy mohou docílit rozvoje i v hudebně kreativních činnostech jedince. Často se ale dítě při hudební tvorbě nedokáže zmocnit vlastní melodie a pak s ní i dále kreativně zacházet. Proto je potřeba zvýšit efektivnost výuky a znásobit rozvoj hudebnosti dítěte. Toho můžeme dosáhnout využitím principů tvořivé intonace, která přispívá především k rozvíjení hudební představivosti a myšlení.⁶²

4.3 Poslech a vnímání hudby

Často se setkáváme s nepřesným označením vnímání hudby, protože se s ním pojí hned několik termínů, které se nenachází ve stejné rovině. Jde především o výrazy jako recepce, percepce, hudební vnímání, apercepce či poslech hudby. Recepce chápeme jako nejobecnější výraz, který vyjadřuje celkový příjem hudby v psychice člověka. Pojem percepce je na stejné rovině s hudebním vnímáním. Jedná se o to, že jedinec poznává hudbu ve svém vědomí pomocí smyslových orgánů. Aperpceci pak myslíme složitý

⁶¹ Srov. TĚPLOV, M. B. Psychologie hudebních činností. In SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 176.

⁶² Srov. SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 178-179.

psychický proces, ve kterém člověk vnímá příjem hudby na vyšší psychické úrovni, dokáže ji přepracovat a zhodnotit dle svých zkušeností s hudbou.⁶³

Hudební vnímání označujeme jako „*psychologický proces, v němž dochází k aktivnímu, výběrovému a smysluplnému zpracování hudby a jejích informací v lidském vědomí prostřednictvím analyzátorů.*“⁶⁴ Jedná se o psychickou tvořivou činnost, prostřednictvím které může jedinec navázat kontakt s hudbou. Jak už jsme zmiňovali výše, hudební vnímání neobsahuje pouze samotný příjem hudby, ale často i její další rozpracování (hudební apercepci).⁶⁵ Podle Poledňáka jde o proces, ve kterém jedinec ovládá smyslovou podobu hudby, ale také se snaží uchopit jejího obsahu. V konečné fázi pak dochází k určitým zpětným vazbám vnímané osoby, které mají zpravidla podobu úžasu, obdivu či přijetí.⁶⁶ Apercepce tak může získávat formu hudebního prožitku, který má pak vliv na naše chování.

4. 3. 1 Činitelé ovlivňující hudební vnímání

Jestliže člověk aktivně vnímá hudbu, vyvolává v něm vznik určitých psychických motivů a ty se často mohou shodovat s procesy, které jsou spojené s činností hudebního skladatele. Tyto procesy však mohou nastat jen v případě, že jedinec věnuje svou pozornost pouze hudbě a nezabývá se jinými činnostmi. Na jeho pozornost však může mít vliv mnoho faktorů. Jde nejenom o vnější podněty, ale i samotnou hudbu, která dokáže svými určitými pasážemi náhle upoutat pozornost, na další místa se naopak jedinec musí vědomě soustředit. Podle Sedláka hudební vnímání jedince ovlivňují tyto činitelé:

- *hudební dílo;*
- *osobnost vnímajícího a jeho reakce na hudbu;*
- *komunikační proces.*⁶⁷

⁶³ Srov. SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 235.

⁶⁴ SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 245.

⁶⁵ Srov. Tamtéž, s. 245.

⁶⁶ Srov. POLEDŇÁK, I. Stručný slovník hudební psychologie. In SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 245.

⁶⁷ Srov. SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 245.

Velký význam má v hudebním vnímání předmět, na který se zaměřujeme. Poslechové činnosti jsou spjaty s konkrétním hudebním dílem a právě jeho výstavbou jsou hudební vjemy ovlivněny. Člověk získává percepční zkušenost během každodenního života, kdy vnímá důležité poznatky okolního světa. Pokud však hovoříme o hudebním vnímání, zde se jedná o zkušenosti, které souvisí s kognitivními a citovými procesy. Do popředí vstupuje specifická komunikace, při níž jedinec v hudbě objevuje její krásu, a dochází tak k estetickému zážitku. Prostřednictvím hudby se pak člověk dokáže odreagovat od všedního života a všech povinností. Vnímání hudby v něm vyvolává pocity uvolnění a duševní očisty, a může se tak posílit i jeho vztah k danému hudebnímu projevu. Činnosti hudebního vnímání i jejich průběh ovlivňuje zásadně obsah a forma hudebního díla. V tomto případě nás zajímá, proč nás hudební dílo ovlivňuje a také čím na nás působí. Základem díla je skladatelův vztah ke skutečnosti z uměleckého pohledu. Ten je spjat s možnostmi, kterými lze hudební obsah sdělit, a stává se základní otázkou hudební estetiky.⁶⁸

Na kvalitu hudebního vnímání však nepůsobí jen jeho předmětnost, ale především i osobnost vnímatele. Velice záleží na tom, jaké má jedinec s hudbou zkušenosti, zda je hudebně schopný. Ovlivňuje ji to, jakým stylem jedinec hudbu vnímá, jaké jsou jeho charakterové vlastnosti, nebo emociální vztah k hudbě. Za významný ovlivňující faktor považujeme i vzdělání, a to jak všeobecné, tak hudební. Jedinec hudbu vnímá i na základě hudebních zkušeností ze svého života. V neposlední řadě hudební vnímání ovlivňují i hudební zájmy, kterým se věnujeme a náš celkový postoj k hudbě. Můžeme tak říct, že hudba každému sděluje něco jiného a v jiné míře na něj působí. Především však posluchač vnímá to, co on sám vnímat chce a dovede.⁶⁹

Komunikační proces jedince s hudbou vyvolává emoce a myšlenky a díky estetické informaci přináší umělecký prožitek. A právě ten působí na mysl vnímatele a na celý jeho svět myšlenek. Neovlivňuje ho však jen tehdy, kdy probíhá aktivní komunikace s dílem, ale pokračuje i po ukončení poslechu hudby. Tak můžeme říct, že hudba má vliv na naši mysl ve třech rovinách. V první řadě jde o aktuální přítomnost, v níž poslech hudby právě probíhá. Dále hovoříme o nadcházející budoucnosti, kdy si posluchač na základě svých zkušeností vytváří určitou představu a podobu hudby.

⁶⁸ Srov. SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 245-246.

⁶⁹ Srov. Tamtéž, s. 259.

A v poslední řadě jde i o bezprostřední minulost, ve které si člověk vybavuje jakési zpětné slyšení. Při poslechu hudby každý vnímá skladbu podle svého, každému jedinci sděluje něco jiného. Závisí to především na našem citovém naladění, schopnostech a zkušenostech, ale i na tom, jaký zájem v nás vnímaná hudba vyvolala.⁷⁰

S hudebním vnímáním jsou silně spjaty hudební představy, jak jsme již zmiňovali výše. Tyto představy jsou však často doprovázeny obrazy, které získáváme ostatními smysly. Tyto vzniklé asociace pak závisí především na naší fantazii a navozují u všech téměř stejné představy nebo jsou naopak čistě individuální. Častou asociací se pak ve spojení s hudbou stává vizuální podoba. Hudební ztvárnění, které je doprovázeno zrakovými vjemy, se objevuje velice často. V dnešní době se děti a mládež věnují ve svém volném čase televizi, počítači, videohram, a tak je jejich pozornost zaměřena na vizuální vnímání. Ostatní smysly, zejména tedy sluch se pak často snižuje. To se může později projevit i ve škole, kdy jsou žáci jako posluchači méně pozorní. V hudebním vyučování pak o vizualizaci hovoříme jako o procesu z hlediska pedagogicko-psychologického, který zaujímá pozornost dítěte pomocí sluchových a zrakových vjemů a pomáhá vytvářet jeho hudební představivost. Je však důležité, aby poslech hudby byl v tomto případě vždy prvotní.⁷¹

S poslechem hudby často souvisí i pohybové aktivity. Motorické reakce, které vznikají při vnímání hudby, jsou závislé na jejím charakteru a upevňují její prožívání a porozumění. Mnoho výzkumů v hudební psychologii ukázalo, že svalové pocity při vnímání hudby závisí na tom, o jaký typ hudby se jedná. Tyto reakce můžeme dělit na vnitřní, které jsou méně kontrolovatelné, a na vnější, které můžeme snadno vypořadovat. Jde především o vytukávání rytmu prsty, pohyby končetin, pokyvování hlavou apod. A právě u dětí jsou tyto vnější pohyby velice časté. Při vnímání hudby tleskají, pohybují se do rytmu a jejich prožitky je možno vidět i v jejich výrazu. Pohyby pak mohou být doprovázeny motorickými představami, kdy například při poslechu písní s pracovní tematikou si vybavujeme určitý pracovní pohyb. Tělesné pohyby tedy bezprostředně ovlivňuje to, jaký typ žánru hudby vnímáme. Právě třeba pracovní písně nás mohou motivovat k lepším výkonům. Závisí také na výšce tónů a melodie. Vysoké tóny v člověku vzbuzují spíše lehké pohyby, tóny hluboké naopak pohyby neobratné,

⁷⁰ Srov. SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 263-264.

⁷¹ Srov. Tamtéž, s. 267-270.

pomalé. Často si však můžeme při poslechu hudby vybavovat i zrakové obrazy a představy o pohybu, který je jedinec vykonává při hře na hudební nástroj. Necháváme se pak hudbou unášet a vnímáme ji celým svým tělem.⁷²

Děti se dostávají do kontaktu s hudbou prostřednictvím různých aktivit. Poslech hudby je jednou ze čtyř druhů hudebních činností, které jsou náplní hudební výchovy. Měli bychom tedy u dětí rozvíjet schopnost vnímat hudbu, soustředit se na ni a také jí porozumět. Na tom by se měla podílet nejen škola nebo mimoškolní zařízení, ale i rodina.⁷³

Existuje tedy celá řada determinantů, které ovlivňují hudební poslech. Patří sem prostředí a okolnosti, které působí na hudební vnímání. Dalším podstatným vlivem jsou naše individuální postoje nebo hudební vlohy, které vyvolávají naše emoce a způsob, jakým vnímáme hudbu, ale i celkový vztah k hudbě. A dále samozřejmě i naše hudební schopnosti a dovednosti, které se mění v průběhu zrání a závisí na věku jedince, ale i na tom, jak na nás působí sociální vlivy, zejména tedy výchova. Náš zájem o hudbu nám tedy může zvýšit rodinná výchova, která v nás bude pěstovat hudební cítění nebo naopak nám hudební nadání omezí.⁷⁴

4. 4 Muzikoterapie

To, že hudba léčí nebo je alespoň součástí uzdravování, se objevuje už ve starověku, ne-li ještě dříve. V dnešní době se ale zájem o muzikoterapii značně zvyšuje. Tato léčba není náročná, nepříjemná a ve srovnání s jinými léčebnými úkony je především nebolestivá. A právě proto jí lidé věnují větší pozornost.

Není však striktně dáno, která hudba má léčivé schopnosti a naopak. Neznamená to tedy, že terapeutickou moc má pouze určitá meditační či relaxační hudba, ale tuto sílu může mít stejně tak i hudba klasická nebo populární. Na každého z nás působí zcela jiný druh hudby a závisí to především i na naší momentální kondici a psychickém rozpoložení. Aby na nás měla ten správný účinek, musí jít o takový typ hudby, který nás

⁷² Srov. Tamtéž, s. 273-274.

⁷³ Srov. KRESÁNEK, J. *Hudba a člověk*, s. 38.

⁷⁴ Srov. POLEDŇÁK, I. *Stručný slovník hudební psychologie*, s. 324.

oslovuje a kterému umíme porozumět. Z hlediska klasické medicíny se často setkáváme s jistou kritikou této terapie. I přesto se však objevují situace, kdy lékaři sami získávají vlastní zkušenost s muzikoterapií, která jim dokládá, že hudba má uklidňující či povzbuzující účinky.

Prostřednictvím muzikoterapie však můžeme nahlížet na lidskou psychiku z jiného pohledu nebo se lépe seznámit se vztahem mezi duševní a tělesnou stránkou člověka. Díky ní také zjišťujeme, jaký má vliv hudba a zvuk na organismus člověka či naopak, jak ovlivňuje momentální stav jedince hudební schopnosti a samozřejmě přispívá i k dalším činnostem. Pokud zkoumáme možnosti této terapie, poznáváme tak i hudbu samotnou.

Existuje mnoho pokusů, které už v minulosti dokazovaly, že hudba má na lidský organismus značný účinek. Hovoří se například o tom, že v době druhé světové války hudba sloužila jako nejúčinnější prostředek proti sebevraždám sklíčených vojáků.⁷⁵

V dnešní době zájem o muzikoterapii narůstá díky rozvoji psychoterapie, která se soustředí na léčbu pomocí pozitivního duševního vlivu. Tento rozvoj je však spojen i s další tendencí moderní medicíny. Objevuje se zde důraz kladený na prevenci, přičemž práce lékaře nabývá pedagogických rysů. To však můžeme pozorovat například u zdravotnické osvěty, která se věnuje různým přednáškám, filmům, knihám, televizním dokumentům či poradnám. Prevenci je zkrátka věnována velká péče a zejména pak v psychiatrii se pedagogické hledisko uplatňuje tak silně, že se některé postupy stávají aplikovanou pedagogikou.⁷⁶

4. 4. 1 Působení hudby na člověka

Každý z nás je s hudbou neodmyslitelně spjatý. Hudba doprovází celý náš život a bude tomu tak nejspíš napořád. Může mít vliv na každého jedince, pomáhá nám s projevem našich emocí a díky ní prožíváme radost i smutek. Prožitek hudby však nevnímáme jen jako určitou reakci na hudební stimul, ale díky vlivu hudby nastávají fyziologické proměny, které už v dnešní době můžeme prostřednictvím moderních metod snadno

⁷⁵ Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 15-17.

⁷⁶ Srov. Tamtéž, s. 19.

zjistit. Hudba tak ovlivňuje celého člověka a jsme schopni naslouchat jí každou částí našeho těla.⁷⁷

Setkáváme se i s jistými složkami hudby, kdy podle Janečkovy klasifikace má hudba určité stránky, a to melodii, harmonii, rytmus, zvukovou barvu, dynamiku, tempo a druh taktu. Někteří mystičtí hudebníci pak přirovnávali melodii k citu, harmonii k rozumu a rytmus k oblasti pudu.⁷⁸

To, jakým způsobem nás hudba ovlivňuje, záleží na našem momentálním naladění, charakteru, ale i na prostředí, ve kterém se nacházíme. Významnou funkcí hudby je její preventivnost, která je důležitá pro každého jedince. U dětí je však možné tento dopad vyzorovat nejlépe. Měli bychom se tedy snažit dětem pomoci nalézt cestu k hudbě a zprostředkovat ji nejvhodnějším způsobem. Je nedílnou součástí jejich zdravého emočního a rozumového vývoje, rozvíjí komunikaci, sociální vazby, ale i pohyb či řeč.⁷⁹

Hudba má v našem životě nejednu funkci. Tou nejzákladnější je ale bezprostředně funkce estetická. To znamená, že její léčebné schopnosti chápeme až jako druhotné. Vliv hudby se projevuje i v naší psychice. Existuje zde jakési vzájemné působení mezi duševní stránkou a tělesným stavem člověka. Pokud se tedy cítíme dobře a jsme ve skvělé kondici, převtěljuje se to i do naší aktuální nálady. Stejně tak je tomu i naopak. Často se pak setkáváme i s neodborným názorem, že „všechny nemoci jsou od nervů.“

Velkou roli v muzikoterapii hraje hudební motorika. Hovoříme tedy zejména o jejím rytmu a tempu, který je potřebný při tanci, ve vojenství, ale i v určitých sportovních disciplínách. Její vliv však může rozhodovat i o tom, jak v určitých situacích budeme jednat. Pokud člověk slyší motoricky výraznou hudbu, podupává si, pohybuje se do rytmu nebo třeba poklepává a luská prsty.⁸⁰

Jak uvádí ve své knize Linka *„může hudba určitého druhu člověka stimulovat, aktivizovat, alarmovat, mobilizovat, naplňovat energií a pocitem lidské důstojnosti, relaxovat, uvolňovat, uklidňovat, konejšit, inspirovat, oduševňovat, může mu být do jisté míry náhradou za chybějící mezilidské vztahy nebo při nedostatku lásky anebo*

⁷⁷ Srov. GERLICOVÁ, M. *Muzikoterapie v praxi*, s. 10-11.

⁷⁸ Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 22.

⁷⁹ Srov. GERLICOVÁ, M. *Muzikoterapie v praxi*, s. 11.

⁸⁰ Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 22-24.

uznání.“⁸¹ Díky hudbě můžeme nalézat smysl našeho života, může ho oživovat, pomáhat nám vyrovnat se s těžkými situacemi a utéct tak od našich starostí. V některých případech se stává i prostředkem, jak navázat mezilidský kontakt a mnoho dalšího.

Za zmínku však stojí i to, že nejen příjemné a pozitivní účinky se k hudbě vztahují. V určitých situacích měla i varovný, zlověstný charakter. Vzpomeňme si například na známý zpěv husitů, při kterém se nepřátelé dali na útěk.

Hudba na nás působí po celou dobu našeho života, tedy už od narození. Už malé dítě dokáže vnímat zpěv matky, který mu dává pocit bezpečí. Některé výzkumy dětských lékařů dokonce potvrdily, že pokud dětem v kojeneckém věku matky nezpívaly ukolébavé písně, byly později více nervózní než děti, u kterých byl zpěv v dětství přítomen.

To, že klidná a pomalá hudba slouží jako vhodný prostředek k uspávání, nemusí platit pouze u dětí. Stejně tak může jemná hudba působit i na dospělého jedince. Často se tak setkáváme s meditační a relaxační hudbou, kterou si lidé pouštějí před spaním. Pak ale také nastává situace, kdy se například řidič automobilu snaží udržet pozornost při jízdě, aby neusnul, a tak se věnuje poslechu rádia. V tomto případě je důležité, aby se takové hudby vyvaroval.

Už výše jsme se věnovali tomu, že hudba bezprostředně ovlivňuje naše city a momentální náladu. Toho využíváme i tehdy, pokud se snažíme navodit určitou atmosféru. Týká se to pak všech různých společenských událostí. Zmiňme například smuteční obřady, při kterých hudba může vyvolávat pláč a umocňovat žal.⁸²

Hudební skladba však může vyvolat nejen určité emoce, ale i představy. Ty mohou být velice rozmanité, ne vždy příjemné a doprovázené emočním výbojem. Při poslechu určitého typu skladby se nám vybavují naše vzpomínky, ať už to jsou vzpomínky na naše dětství, na příjemně prožité chvíle s danou osobou či na naše zásadní životní události. Často se pak také setkáváme s tím, že skladba, která vznikla v určitém prožitku skladatelově, a tudíž je jeho výrazem, se promítá i do našich představ. Jinak řečeno, stejný zážitek a emoce skladatele, které jsou promítnuty do jeho skladby, se mohou

⁸¹ LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 25.

⁸² Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 25-26.

projevit i u nás při jejím poslechu. Nacházíme ve skladbě něco podobného, s čím se ztotožňujeme.⁸³

Důležitou roli v tomto případě však nehraje pouze skladatel a jeho dílo, ale i interpret hudby. Právě ten skladbu dotváří, záleží tedy i na něm, jak hudbu budeme vnímat. Zde mohou nastat dvě situace. V prvním případě interpret postupuje přesně podle zápisu a daných pokynů skladatele. Do díla nevnáší své postřehy a postoje. V druhém případě se interpret podílí na spoluúčasti skladby. Dílo může dotvářet, nikoliv však výrazně měnit.⁸⁴

Je zřejmé, že na každého z nás působí jednotlivé žánry hudby zcela odlišně. Každý z nás se věnuje vyhraněnému stylu hudby. Avšak můžeme se setkat i s případem, kdy nás může pozitivně ovlivnit hudba, která nám je žánrově velice vzdálená. Například se ocitneme ve společnosti, kde po celou dobu zní hudba dechová. Zpočátku se k ní budeme stavět negativně, protože to není náš hudební vkus. Později však zjišťujeme, že nám tato hudba není až tak nepříjemná, dokonce se na ni začneme pohybovat v jejím rytmu. Po delším poslechu této hudby vnímáme hudbu zcela pozitivně a dosahujeme příjemného prožitku. Je to zpravidla tím, že jednoduchá harmonická struktura této hudby, její jásavý ráz či skandovaný rytmus zcela zaplní hudební mysl jedince, a zabrání tak jinému obtížnějšímu hudebnímu prožitku. Tím pak můžeme dovršovat jakéhosi oživení, uvolnění.⁸⁵

4. 4. 2 Definice a cíle muzikoterapie

Jak už z názvu vyplývá, o muzikoterapii hovoříme jako o terapeutickém oboru, jehož prostředkem se stává hudba či hudební prvky, kterými pak dosahuje určitého cíle. Tím nejběžnějším je bezprostředně cíl léčebný, není však jediný. Často se pak jedná i o osobní rozvoj jedince či zlepšení našeho způsobu života.⁸⁶

Setkáváme se s celou řadou definic muzikoterapie, které se různí či navzájem doplňují. Například jedna starší definice uvádí, že „*kvalifikovaný muzikoterapeut*

⁸³ Srov. Tamtéž, s. 28.

⁸⁴ Srov. Tamtéž, s. 32.

⁸⁵ Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 34.

⁸⁶ Srov. GERLICOVÁ, M. *Muzikoterapie v praxi*, s. 15.

*využívá hudebních prvků (zvuk, rytmus, melodií a harmonií) s klientem nebo skupinou v procesu usnadnit a podpořit komunikaci, vztahy, vzdělávání, mobilizaci, vyjadřování, organizaci a další důležité terapeutické cíle, aby byly splněny fyzické, emocionální, mentální, sociální a kognitivní potřeby.*⁸⁷

Jak z výčtu určitých definice vyplývá, muzikoterapie jako vědecká disciplína je spjata s celou řadou věd, jako například s hudební psychologií, pedagogikou, sociologií, hudební teorií či estetikou. Zároveň je ale v úzkém vztahu se všeobecnou medicínou, psychiatrií, psychologií a pedagogikou. A právě i to je jeden z hlavních důvodů, proč neexistuje pouze jedna definice, platná pro všechny oblasti. Často pak na tyto definice může mít značný vliv i subjektivismus a náš individuální pohled.⁸⁸

Stejně tak, jako se od sebe liší jednotlivé definice, odlišují se od sebe i cíle muzikoterapie, které se navzájem prolínají. Zeleiová ve své knize uvádí kategorizaci cílů, které jsou rozděleny podle jejich důležitosti. Ty se různí především podle toho, z jaké terapeutické školy vycházejí jednotliví autoři. Cílem muzikoterapeutické práce tedy může být například rozvoj osobnosti, zvýšení sebevědomí, eliminace psychických problémů, dosažení efektivnějšího učení, či zlepšení kvality našeho života. Tím nejzákladnějším cílem je však podle analýzy Zeleiové posílení, či znovunastolení zdraví klientů.⁸⁹

Často se setkáváme s názorem, že muzikoterapii chápeme jako léčení hudbou. V takovém případě se jedná spíše o pouhý překlad. Ne vždy však jde o léčení jako takové, nýbrž o jiné medicínské využití hudby. Protože v situaci, kdy nám hudba pomáhá mírnit bolest nebo se stává určitou prevencí, hovoříme o příznivém účinku, nikoliv o léčivém. Uveďme si to na příkladu jedince s tělesným postižením. Hudba takovému člověku může pozitivně ovlivnit život, usnadnit ho, nedokáže ho však zbavit jeho handicapu.

Ne v každém případě se technikám muzikoterapie připisuje takový význam, i přesto však dochází k pozitivnímu vlivu hudby na člověka. Představme si například situaci, kdy jsme se ocitli v nelehké chvíli, zažíváme deprese nebo nás přepadly úzkostné stavy a poslech hudby nás z takového stavu vytrhne. Pak můžeme hovořit o tom, že jsme se uzdravili právě díky hudbě. Nacházíme i mnoho jiných postupů, při kterých využíváme

⁸⁷ GERLICOVÁ, M. *Muzikoterapie v praxi*, s. 15.

⁸⁸ Srov. ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*, s. 27.

⁸⁹ Srov. Tamtéž, s. 38.

hudbu, ale jsou skromnějšího rázu. Jedná se především o muzikoterapeutické hry, které jsou brány spíše z psychoterapeutického hlediska. Myslíme tím zejména jednoduché techniky, jako třeba různé říkačky a rytmické hry. Zde je hudba až jako druhotná, nejedná se o léčbu samotnými zvuky a tóny, ale spíše o pocit sounáležitosti skupiny pacientů.⁹⁰

Muzikoterapii využíváme prostřednictvím různých technik, má však i své druhy a formy. Ty můžeme třídit dle různých hledisek. Podle toho, jakým způsobem se jedinec účastní hudební terapie, rozlišujeme muzikoterapii aktivní a pasivní (receptivní). Pokud se člověk osobně věnuje hudební aktivitě tím, že hraje na hudební nástroj nebo třeba zpívá, mluvíme o *aktivní* muzikoterapii. Jedná se o vokální nebo instrumentální projev pacienta, při kterém se nehledí na uměleckou stránku, nýbrž na terapeutický zájem.⁹¹

Receptivní či *pasivní* muzikoterapie je zaměřena na vnímání hudby, při které se často můžeme věnovat i jiným druhotným aktivitám, proto je jedinec v této situaci pasivní. Pacient je zaměřen na poslech hudby, která může mít různé podoby. V první řadě to může být živě hraná hudba, která je doprovázena navíc i společenským zážitkem. V druhém případě jde o reprodukovanou hudbu, a to především z hudebních konzerv (gramofonových desek, kazet, CD přehrávačů). Výhodou je, že při takovém poslechu můžeme být plně soustředěni, ničím nerušení v pohodlí našeho domova, a sami si také volit hlasitost či naše oblíbené pasáže. S reprodukovanou hudbou jsou často spojovány i náladotvorné mimohudební zvuky, které mohou mít přírodní podobu, jako například ptačí zpěv. V dnešní době však můžeme vnímat hudbu především i prostřednictvím hromadných sdělovacích prostředků jako je rádio, rozhlas nebo televize.⁹²

Některé definice se však obrací i k formě muzikoterapie, která se odvíjí podle počtu pacientů. Tou první je *individuální forma*, při které pracuje terapeut pouze s jedním klientem. V této terapii se obsah řídí podle konkrétních potřeb jedince. Jako další je *skupinová forma* muzikoterapie, které se účastní maximálně dvanáct klientů. Jedná se o vzájemnou interakci pacientů, při které je důležité stanovit společný cíl skupiny.

⁹⁰ Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 37-38.

⁹¹ Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 61.

⁹² Srov. Tamtéž, s. 67-68.

Poslední formou může být *hromadná* muzikoterapie, kterou aplikujeme při společenských akcích s větším počtem účastníků.⁹³

S cílem této terapie ale souvisí i její možné směry. Zeleiová ve své knize uvádí tři hlavní koncepty muzikoterapie, a to *medicínský*, *psychoterapeutický*, pro nás však nejpodstatnější, *pedagogický* koncept. Pedagogická muzikoterapie, která se dále dělí na speciální, léčebnou, sociální a výchovnou terapii, se soustředí převážně na procesy učení, komunikační schopnosti a sociální integraci. Pomáhá s lepší koncentrací a pamětí jedince a zaměřuje se na pohyb a řeč. Často pak cílovou skupinou bývají lidé, kteří mají tělesné či mentální postižení, děti a mládež, které trpí vývojovými poruchami, mají poruchy chování či vady řeči. Muzikoterapie se v této oblasti věnuje především osobnostnímu rozvoji jedince, rozvoji senzomotorických dovedností, utlumení účinků daného postižení nebo třeba i emocionálnímu uvolnění. Nejedná se však o léčbu jako takovou, nýbrž o podporu či prevenci.⁹⁴

Nezáleží však na tom, která z definic této terapie je pro nás ta nejvíc vhodná. Je důležité, jak dokážeme muzikoterapii a její techniky použít v praxi, a pomoci tak jedincům, kteří mají konkrétní problémy. Musíme být schopni poskytnout lidem pomoc, podle předem určených cílů aplikovat muzikoterapeutické techniky a dospět ke konkrétnímu závěru, který dokážeme reflektovat. Protože hlavním cílem je danému člověku jeho stav zlepšit, nikoliv zhoršit.⁹⁵

⁹³ Srov. ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*, s. 40.

⁹⁴ Srov. ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*, s. 49-50.

⁹⁵ Srov. GERLICOVÁ, M. *Muzikoterapie v praxi*, s. 16.

Závěr

Cílem této práce bylo teoreticky popsat možnosti využití hudby ve volném čase dětí a mládeže a její vliv na člověka. Hudba vždy byla, je a podle mě i nadále bude součástí lidského světa, který se neustále vyvíjí a hudba s ním. Ne vždy plnila všechny funkce, jako je tomu právě dnes. V našem životě hudba hraje důležitou roli, působí na psychickou stránku osobnosti, má vliv na naše jednání a chování. Do hudby se promítají naše emoce i postoje, obklopuje nás prostřednictvím různých forem. Jsme zkrátka hudbou zahlceni.

První část práce je věnována stručnému historickému uchopení hudby. Poukazuje na periodizaci hudby v jednotlivých vývojových etapách. Hudba je součástí života lidí od samého počátku. Zprvu však měla pouze funkci magickou, její úloha nebyla spojována s uměleckou oblastí, nejednalo se o skutečný umělecký projev. Postupem času se hudba stávala součástí náboženského života. Až v průběhu dějin nabývala funkci zábavnou a společenskou, byla pojmána nejen jako estetická hodnota, ale i jako hodnota etická. Později hudba nebyla považována za pouhé umění, začal se v ní spatřovat i emocionální prožitek.

V dnešním světě nás hudba obklopuje ze všech stran a doprovází náš každodenní život, stává se tedy součástí i našeho volného času. Proto se další část mé práce zabývala právě vymezením tohoto pojmu. Tento čas je pro nás velice podstatný, je to doba, ve které se věnujeme mimopracovním činnostem. To, jakým způsobem trávíme svůj volný čas, závisí zcela na nás. Děti oproti dospělým mají volného času nadbytek. Je důležité, abychom jim ukázali správný směr, jak se svým volným časem co nejdůležitěji naložit. V první řadě je to úloha rodiny.

Ve volném čase se děti věnují široké škále volnočasových aktivit. Volí si je na základě svých individuálních zájmů, kterými pak uspokojují své potřeby. Ve své práci jsem se tak zaměřila na zájmové činnosti v oblasti hudby. Jedná se o činnosti, při kterých se děti dostávají do kontaktu s hudbou. Existuje celá řada těchto činností. S hudbou se setkáváme v různé formě a podobě. V práci poukazuji na vybrané možnosti využití hudby, které jsem rozdělila na hudební umění vokální, hudební umění instrumentální a poslech a tvorbu hudby.

Každý z nás se často ocitá v situaci, ve které hudba značně působí na naši emoční stránku a vyvolává určité pocity. Hudbu vnímáme v různých situacích, nějakým způsobem na ni reagujeme a ovlivňuje nás. A právě tomu je věnována poslední část mé práce. Hudba má na nás určitý vliv, na každého však zcela odlišný. Hudba nás může ovlivňovat ale i v případě, kdy ji vůbec neslyšíme. Jedná se o hudební představivost, kterou nazýváme také „vnitřní sluch“. Je to situace, ve které si přehráváme hudbu v naší mysli.

Hudba na nás působí prostřednictvím různých hudebních činností. Ve své práci jsem se zaměřila na poslech a vnímání hudby. Zjišťujeme, že způsob, jakým určitou skladbu vnímáme, ovlivňuje mnoho faktorů. Patří sem zejména prostředí, ve kterém se jedinec nachází, hudební dílo sdělující nám svůj určitý obsah a v neposlední řadě celková osobnost vnímající osoby. Je ale také důležité, abychom byli na poslech hudby plně soustředěni, nesmíme hudbu pojímat pouze jako kulisu pro ostatní činnosti.

To, že má hudba blahodárné účinky, poznal ne jeden z nás. Často jsme se ocitli v těžké chvíli a ponořili jsme se do těch nejtemnějších myšlenek. A právě hudba nás z takového nepříjemného stavu dokázala vytrhnout. Ano, řeč je o pozitivním vlivu muzikoterapie, která zaujímá poslední závěrečnou část mé bakalářské práce.

S hudbou jsme všichni neodmyslitelně spjati, na každého z nás působí jiný druh hudby, závisí to i na našem momentálním naladění. Doprovází nás již od samého dětství, působí na naše emoce, jednání a zpříjemňuje nám život. Z poznatků teoretických účinků hudby se dozvídáme, že správným využitím hudby můžeme rozvíjet naši osobnost, zmírnit psychické problémy, dosáhnout efektivnějšího učení nebo zkrátka zlepšit kvalitu našeho života vůbec.

Seznam použitých zdrojů

- FRANĚK, M. *Hudební psychologie*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 978-80-246-0965-2.
- GERLICOVÁ, M. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4581-7.
- HÁJEK, B. a kol. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- KRESÁNEK, J. *Hudba a člověk: Hudobné myslenie-Sociálna funkcia hudby-Hudobná psychológia*. Bratislava: Hudebné centrum, 2000. ISBN 80-88884-18-7.
- LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*. Rosice u Brna: Gloria, 1997. ISBN 80-901834-4-1.
- NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.
- NAVRÁTIL, M. *Dějiny hudby: přehled evropských dějin hudby*. Praha: Votobia, 2003. ISBN 80-7220-143-3.
- PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- POLEDŇÁK, I. *Stručný slovník hudební psychologie*. Praha: Supraphon, 1984. ABC.
- POSPÍŠIL, J. a kol. *Katalog volnočasových aktivit verze 4.0.0: nástroj pro výzkum volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5399-6.
- PRŮCHA, J. a kol. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.
- SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2060-2.
- SMOLKA, J. a kol. *Dějiny hudby*. Brno: TOGGA, 2001. ISBN 80-902912-0-1.
- ŠAFAŘÍK, J. *Dějiny hudby*. Praha: Votobia, 2002. ISBN 80-7220-126-3.
- ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-237-9.

Abstrakt

SOUKUPOVÁ, A. *Význam a využití hudby ve volném čase*. České Budějovice 2020. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. K. Ochozka.

Klíčová slova: vliv hudby, volný čas dětí a mládeže, hudba, hudební činnosti, význam hudby, muzikoterapie

Práce se zabývá významem hudby ve volném čase dětí a mládeže. V první části shrnuje historický vývoj hudby v jednotlivých etapách. Další část se věnuje pojmu volný čas, jeho definici a jednotlivým funkcím. Zmiňuje se i o životním stylu člověka, který ovlivňuje způsob trávení volného času.

V další části popisuje vybrané možnosti využití hudby ve volném čase. Zaměřuje se na hudební činnosti, které jsou zároveň součástí všeobecného vzdělání a uvádí možné volnočasové aktivity v oblasti hudby.

Závěrečná část pojednává o vlivu hudby na člověka. Pozornost věnuje především poslechu a vnímání hudby a poukazuje také na pozitivní účinek muzikoterapie.

Abstract

Importance and use of music in leisure time

Key words: influence of music, leisure time of children and youths, music, musical activities, importance of music, music therapy

The thesis deals with the importance of music in the leisure time of children and youths. The first part summarizes the historical development of music in its individual stages. The next part of the thesis also deals with the concept of leisure time, its definition and individual functions. As well as it mentions the lifestyle of a human that influences the way of spending leisure time.

The next part of the thesis describes chosen possibilities of using music in leisure time. It focuses on musical activities which are also part of education and itemizes possible leisure activities in the field of music.

The final part deals with an influence of the music on humans. Attention is paid mainly to listening and perception of music and also points out a positive effect of the music therapy.