



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Vliv hudby na osobnostní rozvoj u lidí v mezních životních situacích

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Studijní program:
REHABILITACE

Autor: Bc. Miloslava Šmídová, dipl.um.

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jana Šemberová, CSc.

České Budějovice 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci s názvem *Vliv hudby na osobnostní rozvoj u lidí v mezních životních situacích* jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich 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 diplomové práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé diplomové práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 15. 8. 2017

.....

Miloslava Šmídová

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat:

- vedoucí diplomové práce doc. PhDr. Janě Šemberové, CSc. za pomoc, cenné připomínky a rady v průběhu psaní této práce.

Děkuji i mým respondentům za ochotu spolupracovat na této práci, a v neposlední řadě také mé rodině za projevenou trpělivost k mé osobě a podporu v období celého studia vysoké školy.

Vliv hudby na osobnostní rozvoj u lidí v mezních životních situacích

Abstrakt

Diplomová práce zkoumá vliv hudby na osobnostní rozvoj u lidí v mezních životních situacích. V teoretické části představuje hudbu v její historii, její působení na osobnostní rozvoj člověka a způsoby vyrovnávání se s náročnými životními situacemi. Dokumentuje životní příběhy lidí, kteří se ocitli v limitovaných životních situacích a řešili je pomocí hudby a hudebním sebevzděláváním. Zkoumá, a z pozice hudebního pedagoga hodnotí, jak hudba ovlivnila kvalitu jejich života při zdravotní disabilitě a sociální exkluzi. Zvolená strategie kvalitativního výzkumu za použití techniky strukturovaného rozhovoru s třemi respondenty umožnila získat relevantní odpovědi na výzkumné otázky, jak s pomocí hudby prožívali náročné životní situace, jak se s nimi vyrovnávali, a jak prožívání jejich náročných životních situací posoudil hudební pedagog. Diplomová práce potvrdila předpoklad, že hudbu jako umění i jako nástroj muzikoterapie lze využívat v přímé sociální práci s lidmi, kteří se ocitnou v náročných životních situacích, jako prostředek ke zkvalitnění jejich života.

Klíčová slova

Hudba; muzikoterapie; náročné životní situace; osobnostní rozvoj; kvalita života

The Influence of Music on Personal Development for People in Extreme Life Situations

Abstract

The diploma thesis explores the influence of music on the personal development of people in marginal and extreme life situations. In the theoretical part it presents music in its history, its great influence on human personality development and obviously ways to cope with demanding and difficult life situations. The diploma thesis tries to document the life stories of people, who find themselves in extremely limited life situations and these people solved their situation through music and musical self – education. The diploma thesis examines, investigates and assesses and evaluates it from position of music educator and examines how music influenced the quality of their lives during health disorders and distabilities and social exclusion. Voted and selected qualitative research strategy helping by using a structured interview technique with three respondents was to obtain and get relevant replies and answers to research questions how they experienced the difficult life situations with the help of music, next, how they have dealt with extreme life situations, and, last time, how the experience of their difficult life situations has been assessed by the educator. The diploma thesis confirmed the assumption that music as an art and instrument of music therapy can be used regularly in direct social work with those people, which they find themselves in difficult life situations as a means of improving their lives.

Key words

Music; musical therapy; difficult life situations; personality development; quality of life

OBSAH:

Úvod

1 Hudba.....	9
1.1 Co je to hudba?.....	9
1.2 Hudba jako sociokulturní jev.....	9
1.3. Vliv hudby na lidský organismus.....	10
2 Rozvoj osobnosti skrze hudbu.....	12
2.1 Působení hudby na rozvoj člověka.....	13
2.2 Muzikoterapie.....	14
2.3 Hudební pedagog.....	17
3 Člověk a mezní životní situace.....	18
3.1 Kvalita života.....	18
3.2 Náročné životní situace.....	21
3.2.1 Stresory.....	21
3.2.2 Copingové strategie.....	24
3.2.3 Duchovní rozměr krize.....	25
4 Cíl práce a výzkumné otázky.....	26
4.1 Cíl práce.....	26
4.2 Výzkumné otázky.....	26
5 Metodika.....	27
5.1 Použitá metoda.....	27
5.2 Etika sběru dat.....	29
5.3 Výzkumný soubor.....	29
5.3.1 Výběr respondentů.....	29
5.3.2 Volba pedagoga.....	30
5.4 Realizace výzkumu.....	31
5.4.1 Technika sběru dat.....	31
5.5 Analýza dat.....	32

5.5.1	Limity vyhodnocování dat.....	33
6	Výsledky.....	34
6.1	Výsledky rozhovorů s respondenty.....	34
6.2	Výsledky u hudebního pedagoga.....	44
7	Diskuse.....	46
7.1	Diskuse k rozhovorům s respondenty.....	46
7.2	Diskuse nad pedagogickou zkušeností.....	50
8	Závěr.....	52
9	Seznam použitých zdrojů.....	53
10	Přílohy.....	57
11	Seznam zkratk.....	70

Motto: **”Hudba dává duši vesmíru, rozlet představivosti a život všemu kolem nás.”**

(Platón)

Úvod

Co člověku doopravdy pomáhá? Dnešní svět nabízí spoustu receptů na život. Při shlédnutí mnohých reklam se někdy může až zdát, že stačí vnitřně užít nějaká pilulka a vše negativní se obratem promění v ráj... Proč tady ještě není?

Protože žádná trvalá změna není zadarmo. Vyžaduje odvahu, vůli, vytrvalost, vízi nebo víru v něco. Někdy stačí jen jedna z vyjmenovaných položek, často je ale nutné překonat ještě i mnohé další překážky zvenčí.

Téma své diplomové práce jsem zaměřila na vliv hudby na osobnostní rozvoj u lidí v mezních životních situacích. Vlastně na lidi, kterým se skrze hudbu něco výjimečného podařilo. Prošli si těžkými životními událostmi a nebojí se o nich hovořit. Nevzdali se, překonali sami sebe a pomohli mi odpovídat na otázky: Jaké zdravotní a psychosociální situace a obtíže prožívají lidé, kteří se ocitli v náročných životních situacích? Jak se s nimi vyrovnávají pomocí hudby? Mohla jsem i zodpovědět otázku, jak se z pohledu hudebního pedagoga vyrovnávají pomocí hudby lidé v mezních životních situacích...

Toto téma jsem si zvolila proto, že jsem původní profesí muzikant a hudební pedagog. Za 23 let praxe jsem pracovala s více než 1200 žáky a narazila jsem na jejich různé povahy a další limity, omezení či postižení. Vždy mne fascinovalo, s jakou chutí se přes veškeré překážky pouštěli do dalšího díla, které zušlechťovalo jejich duši a dovedlo rozdávat radost i dalším lidem v okolí. Pokusím se tento jev prozkoumat a zdokumentovat.

1 Hudba

Hudba má odjakživa na člověka značný vliv. Kontakt s hudbou ovlivňuje nesporně fyzickou, psychickou i duchovní stránku člověka. V každé kultuře ovlivňuje i mezilidské vztahy a postavení ve společnosti. Často se říká, že hudba je univerzálním jazykem lidstva a pomáhá překonávat mnohé nesnáze. V Bibli ve Starém zákoně bylo poprvé zmíněno spojení hudby i s léčebným účinkem, ale hudba jako terapie - muzikoterapie - je pojem rozšířený až v poslední době.

1.1 Co je to hudba?

Jasná definice, která by přesně charakterizovala pojem „hudba“, neexistuje. Říhová (2011) se zabývá otázkou: co je to hudba? Uvádí, že i mnohé hudební encyklopedie se k tomu vyjadřují značně nejasně, definici hudby často odvozují z nadřazeného pojmu „umění“ jako jeden z jeho druhů, umění, jehož materiálem jsou tóny, nebo umění probíhající v čase, umění výrazu a zprostředkování emocí. Hudba dle Wikipedie (2017a) je organizovaný systém zvuků, a tento výběr zvuků, jejich rytmické členění a uspořádání určuje kvalitu, funkci a estetické působení hudby. Podle tohoto zdroje se estetické působení hudby může uplatnit pouze v rámci historicky proměnných pravidel a dobového vkusu, proto hudba byla velmi dlouho vázána na rítus (celek zvyklostí, právních a liturgických předpisů) a za samostatné umění byla uznána poměrně pozdě (Wikipedie, 2017a).

1.2 Hudba jako sociokulturní jev

Člověka však hudba provází již od pravěku, jak můžeme shlédnout v muzeích na vykopávkách prehistorických hudebních nástrojů (upravených zvířecích rohů, seříznutých mušlí apod.) a na odborných fotografiích nástěnných maleb, kde můžeme vidět i skrze výtvarné umění obsah vyobrazení - postavy hrající na primitivní hudební nástroje. Blenkinson et al. (2014) deklarují, že rozvoj hudby pokračoval po tisíciletí souběžně s vývojem lidské společnosti na všech kontinentech, a s provozováním hudby také vznikaly hudební teorie, a hudba začala být vnímána jako prvek, který ovlivňuje po mravní stránce charakter člověka a souvisí prý i se základním uspořádáním vesmíru.

Úzké spojení hudby a člověka je představeno v předmluvě encyklopedie hudby: *Hudba je starověký a mocný jazyk: od prehistorických skřeků napodobujících lovenou zvěř přes ukolébavky, jež provázely naše děti před usnutím, strhující rytmy, které dodávaly vojenským oddílům sílu k boji, až po různé fanfáry zastrašující nepřátele. Od posvátných hymnů, které se linuly v úchvatných katedrálách postavených k oslavování Boha, je jen krůček k popové hudbě dunící na stadionech ovládaných rockovými hvězdami* (Ziegler, 2014, s. 8).

Hudba se tedy již od počátku nevyvíjela jako samostatný element, nýbrž jako součást společenských aktivit, které zahrnovaly řadu dalších činností - o tom ostatně vypovídá i původní řecký výraz „mousiké“, který jako pojmenování pro hudbu přejala většina evropských jazyků - etymologicky výraz souvisel se jménem Múz, tedy božských orchánkyň umění, a označoval se tak celý souhrn činností těsně spjatých s hudbou: básnické projevy, zpěv, instrumentální hra a tanec (Fukač, 1989). V souvislosti s tím se dodnes na akademii múzických umění vedle hudby vyučuje i tanec a divadlo. Říhová (2011) poukazuje na to, že právě zkoumáním múzických umění se o každé kultuře i jejich jednotlivých vývojových etapách můžeme mnohé dozvědět, protože hudba dokáže věrně zachycovat kulturní specifika a odlišnosti, právě tak jako společenské ideologie i nálady - a hudba se tak stává jakýmsi svědkem své doby, místa a kultury, v níž se rozvíjí, přetrvává, existuje. Proto je odlišná evropská hudba od africké, asijské ap. Hlavně východní a západní vnímání hudby je kvůli historicko-spoolečensko-politickému vývoji radikálně odlišné, jedno rčení říká: Člověk západu pracuje s hudbou; člověk východu nechává hudbu, aby pracovala s ním. Zde se nám otvírá pohled na hudbu jako prostředek rozvoje osobnosti.

1.3 Vliv hudby na lidský organismus

Hudba je vědecky vlastně zvuk, který vzniká vibrací těles. Procházka (1994) vysvětluje, že každý zdroj zvuku vydává zvuk proto, že v něm něco kmitá - a tyto kmity molekul (vzduchu, vody, kovů, atd.) tak tvoří zvukovou vlnu. Autor dále uvádí, že zvuk je charakterizován kmitočtem a intenzitou. Popisuje, že zvuky s pravidelným kmitočtem se nazývají tóny a zvuky s kmitočtem nepravidelným šumy (hluky). Frekvence kmitů určuje výšku zvuku (u hudebních nástrojů výšku tónu), který zdroj vydává a změny

vyššího a nižšího tlaku při průchodu zvukové vlny prostředím uvedou do kmitavého pohybu i ušní bubínek, který tento zvuk několikanásobně zesílí a přes vnitřní ucho se soustavou nervových vláken přenáší zvuk do mozku – člověk slyší (Procházka, 1994). Autor dále udává, že lidský mozek je schopen zaregistrovat pohyb ušního bubínku o stomiliardtinu mm. Zvuk prý slyšíme v rozsahu zhruba od 16-20 tisíc Hz. To je dle Procházky (1994) ale jen menší část našeho zvukového vnímání. Píše dále, že větší část svého okolí totiž vnímáme podvědomě. Zvukové vlny jako moře vibrací působí na buňky v celém těle - slyšíme tedy nejen ušima, ale i kostrou, hlavně lebkou, a vůbec celým povrchem těla, dokonce i v očích máme buňky registrující změny tlaku vzduchu (Procházka, 1994). Autorem odborně řečeno: veškeré lidské vnímání je tedy multisenzoriální, informace zpracováváme vlastně mnohokanálově zároveň.

2 Rozvoj osobnosti skrze hudbu

Podle Kohoutka (2000) lze osobnost člověka charakterizovat jako: bio-psycho-spirito-sociální jednotku - syntézu všeho zděděného a vrozeného - syntézu všeho osvojeného během celého individuálního vývoje - jedinečnost jednotlivce, projevující se jeho chováním, jednáním a sebeuvědoměním. Biologická podmíněnost podle Vágnerové et al. (2000) se projevuje tím, že psychické jevy jsou zakotveny v organismu a jsou tedy projevem činnosti nervové soustavy, a odtud pak pramení jedinečnost psychiky určitého jedince (temperament). Dalšími vlivy v této oblasti dle autorů je genetická výbava jedince, která ovlivňuje řadu podstatných charakteristik psychiky (např. úroveň inteligence, zvýšené riziko určitých duševních chorob). Základy osobnosti jsou genově položeny již v prenatálním období, ale hlavním obdobím pro formování osobnosti člověka je dětství, jeho rodina, styl výchovy, chování rodičů a příbuzných, emoční klima. Již od dětství si jedinec osvojuje vzorce chování, které napodobuje. Vliv má proto i sociální prostředí, ve kterém vyrůstá, důležitou roli hraje škola a vrstevníci. Také kultura spoluvytváří celkové ladění, a tak příslušníci dané společnosti mají i podobné názory a hodnoty (Pervin, 2005).

Říčan (2010) se zabývá výzkumnými a diagnostickými technikami v oblasti psychologie osobnosti, uvádí např. testy osobního životního stylu, diagnostiku schopností a inteligence podmíněnou faktorovou analýzou dědičnosti a prostředí, a zdůrazňuje motivaci a podněty k zájmům jako hlavní motor rozvoje osobnosti. Ve svých teoriích se opírá o Freuda, Junga, Berneho, Eriksona a Rogerse. Nakonečný (1993) uvádí principy utváření trvalejších vlastností osobnosti jako důsledek motivace, nápodoby a opakování – zvláště u určitých kulturních a společenských návyků. Jako příklad popisuje zdvořilost ve styku s okolím., kdy člověk přejímá názory a chování od autorit (jejich mínění a chování je pro něj imponující) a zpevňuje je v trvalé. Oproti tomu nezpevněné reakce časem vyhasínají (Nakonečný, 1993). Jestliže se tedy člověk setkává opětovně s určitým pojetím, přijme ho časem za své. Proto většinou děti muzikantů hrají také na nějaký hudební nástroj.

2.1. Působení hudby na rozvoj člověka

Procházka (1994) uvádí, že poslech hudby vyvolává v člověku určité psychické i somatické procesy. Tím míní, že člověk vnitřně pociťuje a prožívá působení hudby. Autor je přesvědčen, že působením zvuku a hudby jsou ovlivňovány fyziologické, vegetativní funkce člověka, zároveň vliv zvuku a hudby vyvolává jisté nálady, pocity, afekty, jakož i změny chování.

Hudba v přímém přenosu je nezachytitelná, přesto má na lidské nitro hluboký vliv. Storr (1992) to popisuje výstižně: malířství, architektura a sochařství jsou založeny na vztazích mezi prostorem, objektem a barvou - a tyto vztahy jsou statické - hudba však vystihuje věrněji lidské emoce, protože hudba, právě tak jako život, je v neustálém pohybu.

Emoce se lidé snažili zaznamenávat i skrze lidovou tvořivost - velmi zřetelně toto pochopíme na textech lidových písní (např. Když jsem husy pásala, Okolo Frýdku cestička, Když se ten tálinskej rybník nahání ap.). Lidé si již od nepaměti zpívali veselé i smutné písně při různých příležitostech a současně tím dávali průchod svým emocím. Lidové písničky provázely prostý lid od kolébky do hrobu. Uklidňující působení lidského hlasu můžeme pozorovat u matky zpívající svému dítěti ukolébavku. Když je dítěti často zpíváno, bývá hudbou pozitivně stimulováno a rychleji usne. Je dokázáno, že dítě lépe prospívá, bývá-li mu často zpíváno, a i jeho vývoj probíhá lépe a kvalitněji. V prenatálních kursech psychologové dokonce radí, aby matka opakovaně nějakou píseň zpívala dítěti ještě před jeho narozením - dítě po narození si melodii pamatuje a uklidní ho vždy, když ji zaslechne.

Jurkovič (2012) si ve svých celoživotních zkušenostech několikrát ověřil, že hudba je přirozenou součástí psychofyzického chování malých dětí a je jejich přirozeným životním projevem, který prožívají celým svým tělem. V úvodu své publikace cituje J.A.Komenského z Informatoria školy mateřské: *Hudba nej přirozenější nám jest; jak se na svět dostáváme, hned písničku, pád rajský připomínající, zpíváme: A, á, é! Kvilení, pravím, a pláč nejprvnější naše muzika jest...* (Jurkovič, 2012, s.8). Hudba je tedy pro člověka i prvkem komunikačním. Lidé skrze hudbu své emoce vyjadřují i naopak díky

hudbě prožívají své emoce, a daleko intenzivněji. Proto hudbou stále doprovázeli i významné události - svatby, křtiny, korunovace, pohřby...

Jurkovič (2012) hudbu, člověka a svět shrnuje tak, že se z lidových písniček dozvídáme o životě, o kytkách, o stromech, o zvířátkách, ale především o nás lidech, o našich radostech a trápeních – tím dostáváme zprávu i o lidském tvoření, o řemeslech a řemeslnících. Výmluvně to vystihuje Navrátil (2003, s.8): *Hudba neexistuje objektivně o sobě a pro sebe, nýbrž pro člověka a jeho svět, který je také jejím světem.*

Zvuk může na člověka, podobně jako jiné podněty, působit jak pozitivně, tak negativně. To, jak na nás určitý zvuk působí, nezávisí pouze na jeho charakteru, ale i na prostředí, na našem psychickém a tělesném stavu (Procházka, 1994).

V dřívějších dobách nebylo tolik zvuků a hlučnosti jako dnes. Asi si to neuvědomujeme, ale téměř v každém obchodním domě a restauraci hraje radio. Slyšíme někdy až 3 různé písničky najednou. Také dnes provoz aut, výroben a továren vytváří tolik hluku, že odborníci mluví dokonce o hlukovém smogu.

Regionální úřad WHO pro Evropu (2000) do definice zdraví zahrnuje i princip pohody – a zabývá se hlukem jako zdravotním problémem, v důsledcích společenského obtěžování, narušování komunikace a opadu na výkonnost.

Procházka (1994) deklaruje, že mozek sice vědomě škodlivý hluk nevnímá, ale na organismus působí, a tato jeho zátěž vede často k napětím, stresům a depresím. Odkazuje se na výzkumy negativních účinků hluku na organismus člověka, že hluk neohrožuje pouze nervovou soustavu, ale postihuje celý organismus (cévní systém, hormonální systém, látkovou výměnu, činnost a funkce orgánů apod.).

Vrátíme se ale ke kladnému působení zvuku na člověka, ke kvalitní hudbě, která pomáhá, uklidňuje a léčí.

2.2 Muzikoterapie

Muzikoterapie je metodou léčebné psychoterapie. Jedná se o proces fyziologického, emocionálního a smyslového ovlivňování člověka hudebními prostředky. Tento interdisciplinární proces vznikl na základě vývoje a vzájemného ovlivnění medicíny,

psychologie, psychoterapie a hudební vědy. Uplatnění nachází ve zdravotnictví, školství, sociální a výchovné oblasti (Stejskalová, 2004, s.27).

Podle Wikipedie (2017b) se hudba k terapii většinou nevybírání podle estetických kritérií, neklade se důraz na obsahovou stránku díla, ale na schopnost bezprostředně působit, povzbuzuje se emocionálně laděný fantazijní výklad, výpověď o prožitku a pod. Tento zdroj dále uvádí, že hudba ovlivňuje nejen psychiku, ale i vegetativní funkce – srdeční rytmus, krevní tlak, dýchání, svalový tonus, motoriku, termoregulaci - a používá se ke zmírnění bolesti, úzkosti, strachu (např. Při chirurgických a stomatologických zákrocích, při porodu, u poinfarktových stavů), při léčbě dlouhotrvajících chorob (např. tuberkulózy), s následnou reflexí i u alkoholismu, toxikomanii, a u aktivní muzikoterapie je hudba účinná při rozvoji psychicky i somaticky zaostalých dětí.

Pro celostní pojetí v muzikoterapii je velmi důležitý vědecký poznatek, že lidský organismus není pouze soustavou biochemickou či mechanickou, ale především soustavou elektromagnetickou a vibrační (člověk je vlastně jako všechny molekuly přijímačem a vysílačem zároveň) a my všichni jsme součástí elektromagnetického proudového okruhu této planety a jejího neutuchajícího chvění (Procházka, 1994). Autor pokračuje, že na základě této biorezonance těla a jeho sklonu vytvářet spojené soustavy máme možnost poznávat nové definice harmonizace a uvolnění v muzikoterapii, vztahující se i na buněčnou a molekulární hladinu.

Doktor William A. Tiller ze Stanfordské univerzity píše: “Každý atom, každá molekula má charakteristickou frekvenci, při které se vstřebává, tak i emituje.” (Halpern, Savary, 1985, s. 10).

Procházka (1994) říká, že každý lidský organismus (každý jeho orgán, orgánová soustava) má svou vlastní frekvenci s vlastním základním tónem a vše, co se nachází ve vibraci, působí na své okolí (vzduch, elektromagnetické pole, tkáň těla atd.). Proto rezonující zvuk může léčit.

Asi nejstarší zmínka o léčebném účinku hudby je v Bibli ve Starém zákoně. Popisuje, jak David hrou na citeru léčil deprese krále Saula: ... *bral David citeru a hrál na ni. Saulovi to přinášelo úlevu a bylo mu dobře ...* (1 Samuel, 2007, s. 279).

V předosijských kulturách, ve starověkém Egyptě a antickém Řecku měli již nejen

prakticky, ale i teoreticky propracované koncepce formování člověka pomocí hudby (Wikipedie, 2017b).

Bejčková (2012) se odkazuje na psychology v tvrzení, že se lidé při poslechu hudby lépe učí, protože zapojením obou mozkových hemisfér se zlepšuje spolupráce obou polovin mozku a rozvíjí se tak myšlení (člověk si pak prý dává lépe do souvislostí určité události i informace).

Hudba může být použita také jako prostředek k lepšímu zvládnání emocí a chování nebo naopak k probouzení citů, v tanečně pohybové výchově se používá hudba pro rozvoj a zlepšení motoriky (Pilarčík, 2011). Hudba běžně lidem slouží k odreagování, podněcuje fantazii a pomáhá harmonizovat osobnost, aktivuje člověka fyzicky, intelektuálně i emocionálně - na druhé straně dokáže i uklidnit, vyvolat příjemné zážitky a uspokojit estetické potřeby (Kantor, 2009).

Muzikoterapie je součástí léčebné pedagogiky. Tato metoda používá hudbu jako terapeutický prostředek (Wikipedie, 2017b). Tato encyklopedie ještě vysvětluje léčebnou pedagogiku jako obor, který se zabývá výchovou, vzděláváním, diagnostikou a terapií jedinců, jejichž situace je natolik ztížena nepříznivými okolnostmi (výchovnými, sociálními, zdravotními a pod.), že nemohou vést věku přiměřený způsob života a nemohou se uplatnit adekvátně svým schopnostem.

Léčebná pedagogika, právě proto, že vnímá člověka v jeho celistvosti, se snaží působit na tu část, která není zcela dostatečná, vždy z článku bytosti, který je zdravý. Duch nikdy onemocnět nemůže. Duše se může dostat do mnoha tlaků, takže nemusí plně v tělesnosti přebývat. A tělo onemocnět může z mnoha příčin. Jednak se v nemoci projeví některé vlastnosti našeho charakteru a my máme možnost pracovat na našich vlastnostech tím, že léčíme svou nemoc. Nebo naši životní dráhu změni úraz a my se musíme orientovat novým směrem. Nebo se již s nemocným tělem narodíme a pak jsme výzvou pro naše rodiče a celé naše okolí (Janátová, 2012).

2.3 Hudební pedagog

V aktivním odborném působení na rozvoj člověka hraje nezastupitelnou roli pedagog. *Dítě se potřebuje vyznat v chaosu podnětů, který na ně doléhá, potřebuje se naučit rozlišovat, diferencovat, potřebuje mít kolem sebe svět, jemuž rozumí, svět do kterého není vrženo naráz a nepřipravené, ale do něhož je postupně, krok za krokem uváděno. Potřebuje najít smysl v rozdílném uspořádání podnětů, odkrýt jejich vzájemný vztah, jejich význam, potřebuje mít kolem sebe lidi a věci, které se schovají určitým, pro ně srozumitelným způsobem. Jedině tak se naučí získávat zkušenosti, „naučí se učit“ (Kovařík, 2003, s. 211).*

V základních uměleckých školách (ZUŠ) se hudební pedagog věnuje výuce hudby v praktické části – hrou na nějaký hudební nástroj nebo výukou zpěvu, a v teoretické části se věnuje odkrývání teoretických souvislostí a významů hudby, včetně notového zápisu a čtení not.

Hudební pedagog je zároveň i terapeutem, neboť hudba působí na člověka i léčebně. Obory se tedy prolínají. Kdo se však věnuje cílené terapii (již zmíněné muzikoterapii), nazývá se muzikoterapeutem.

3 Člověk a mezní životní situace

Každý člověk je neopakovatelná lidská bytost, která nese různé charakteristiky vlastností, stupně odolnosti - rezilience a citlivosti. Proto každý člověk bude na stejné podněty nebo zátěže reagovat jinak. Dokonce co je zátěží pro jednoho, nemusí být vůbec problém pro druhého. Vše vychází z bio-psycho-sociálně-spirituálního založení jedince. K hodnocení slouží i testy kvality života.

3.1. *Kvalita života*

Fařunová (2007) uvádí, že ve zdravotnictví bylo hodnocení kvality života historicky vnímáno jako hodnocení objektivně nazíraného a zvnějšku uchopitelného fyzického a psychosomatického zdraví. Změnu zcela jistě ale přinesla Mezinárodní zdravotnické organizace - World Health Organization (dále WHO), která definuje zdraví jako „stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, ne pouze jako absenci nemocí“ (WHO, 1997). Fařunová (2007) pokračuje, že tím zdraví dostalo v současné medicíně mnohem širší rozměr, a tento přístup zahrnuje i subjektivní pohled na zdraví a na osobní situaci člověka. V medicíně se postupně začíná tento pohled stále více uplatňovat a kvalita života se začíná zohledňovat tak, jak je vnímána samotným jedincem. Tento princip najdeme hlavně v souvislosti s léčbou chronických a závažných onemocnění (například onkologických), kde medicína není schopna dosáhnout úplného uzdravení, ale pouze reguluje nějakým způsobem projevy nemoci či prodloužuje život - tato „léčba“ ale může zároveň přinášet pacientovi četná omezení (Vodvářka, 2003). V medicíně je tedy dnes hlavně posuzován subjektivní pocit životní pohody, který je spojen s nemocí nebo úrazem, s léčbou a s jejími vedlejšími účinky – sleduje se dopad těchto faktorů na jednotlivé dimenze, které ovlivňují kvalitu života (Payne, 2005). Od 80. let 20. století se používá pojem kvalita života podmíněná zdravím neboli health related quality of life (HRQoL).

Petr et al. (2001) vysvětluje tento pojem jako shrnující subjektivní a přitom kvalifikovatelné měření jednak vnímání zdraví, také chodu životních funkcí ve fyzické, sociální a emoční sféře /tato měření a vyhodnocování jsou odlišná od klinických, a jsou považována za jeden z nejvýznamnějších přínosů vývoje zdravotní a sociální péče

posledního desetiletí/.

Podle definice WHO je kvalita života „subjektivní vnímání vlastní životní situace ve vztahu ke kultuře, k systému hodnot, životním cílům, očekáváním a běžným zvyklostem” (WHO, 1997).

Brůnová (2010) definici vysvětluje tak, že kvalita života je dána rozdílem mezi nároky jedince a skutečností / a je tím vyšší, čím více jsou tyto dvě hodnoty v souladu/. Autorka připomíná, že podmínky, které určují stupeň kvality života, se uplatňují hlavně ve vztahu jedince k okolí, stejně jako sociální a politické situaci. Brůnová (2010) shrnula faktory určující kvalitu života:

- zdraví,
- vzdělání,
- práce a kvalita pracovního života,
- čas obecně a volný čas,
- možnost užívat majetek a služby,
- psychické prostředí,
- osobní práva na svobodu a právní stát,
- rovnost šancí na účast na veřejném životě.

WHO dále dělí kvalitu života do šesti kategorií. Jsou to:

- 1) fyzická stránka (např. bolest, únava, spánek, odpočinek)
- 2) psychická stránka – pozitivní i negativní emoce, sebehodnocení, sebepojetí
- 3) prostředí – pocit bezpečí, svobody, finanční zdroje
- 4) míra soběstačnosti – schopnost výkonu každodenních činností, sebeobsluhy, závislost na jiné osobě
- 5) sociální vztahy – sociální a osobní vztahy, sociální podpora
- 6) spiritualita – víra, osobní přesvědčení

V pojetí kvality života se tedy jedná se o zvláště široký pojem, multifaktoriálně ovlivněný fyzickým i psychickým stavem jedince, jeho osobním vyznáním, sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí (WHO, 2012).

Křivohlavý (2009) zmiňuje také metodu SEIQoL, která měří kvalitu života - je ve formě mírně strukturovaného rozhovoru, v němž jsou jedinci individuálně dotazováni na své subjektivní hodnocení kvality jejich života. Autorovo pojetí vychází z přesvědčení, že každý člověk má svůj jedinečný systém hodnot, který je v této metodě zjišťován. Mezi

nejdůležitější aspekty kvality života počítá ty, které jsou pro každého člověka kriticky závažné. Vychází pak z relativní důležitosti každého prvku kvality našeho života, především jde o životní úkoly a cíle. Jako příklad životního cíle autor představuje pojmy: rodina a manželství, zdraví, duševní pohoda, duchovní život, vztahy mezi lidmi, sebevzdělávání, kultura, naše koníčky ap. (Křivohlavý, 2009).

Podle Schwartze a Stracka (1999) je kvalita života, osobní pohoda či spokojenost definovaná jako jedincovo současné hodnocení jeho pocitu štěstí. Diener (2009) se svými kolegy vymezil pocit štěstí a spokojenosti jako subjektivní pohodu - široký koncept zahrnující emocionální a kognitivní složku.

Maslow (2014) svou hierarchií lidských potřeb (obr.1) zveřejněnou již v 50. letech 20. století upozorňuje na to, že pokud nejsou naplněny základní potřeby, nelze naplnit vyšší úrovně potřeb. Vyšší motivy se dle autora objevují, až když jsou uspokojeny potřeby nižší úrovně. Tuto základní teorii Maslow (2014) rozvíjí - a směřuje své úvahy k tématům seberozvoje, zážitků lidí a jejich tvořivosti.



Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb

(zdroj: google.cz)

Podle této teorie vždy zvítězí v konfliktu neuspokojené potřeby nižší úrovně nad

potřebami vyšší úrovně (Plháková, 2007).

3.2. Náročné životní situace

Psychologie, pedagogika (2017) představuje náročné - mezní situace jako závažné stresové životní situace, do nichž se člověk dostává v průběhu svého života, a které svým způsobem narušují rovnováhu jedince. Společným znakem mezní situace je překážka, která u jedince vyvolává emotivní napětí, které na každého jedince působí jinak (Psychologie, pedagogika, 2017).

Druhy zátěže:

- 1) běžná = automatické chování
- 2) zvýšená – reakce na situace, s kterými se setkáváme poprvé
- 3) hraniční – objeví se výrazný rozdíl mezi novými požadavky a naší připraveností na ně (nutná mobilizace sil)
- 4) extrémní – objeví se obrovský rozdíl mezi novými požadavky a naší připraveností na ně; situace se jeví jako krizová (poruchy chování, změny v psychice člověka, ohrožení zdraví) = mezní životní situace (Psychologie, pedagogika, 2017).

Dlouhodobé působení drobných nepříjemných situací (malé zátěže) nebo krátkodobé působení velké zátěže (smrt, rozvod, ztráta zaměstnání) způsobují u jedince stres (Psychologie, pedagogika, 2017).

3.2.1 Stresory

Stres (napětí, namáhání, tlak) je stav živého organismu, kdy je vystaven mimořádným podmínkám (stresorům), a jeho následné obranné reakce, které mají za cíl zachování homeostázy a zabránit poškození nebo smrti organismu (Linhart, 2010).

Obvyklé stresové faktory:

- fyzikální: prudké světlo, nadměrný hluk, nízká nebo vysoká teplota
- psychické: zodpovědnost (*nezaplacené účty, nedostatek peněz*), práce nebo škola (*zkoušky, dopravní špička, termíny úkolů*), frustrace, nesplněná očekávání, věk

- sociální: osobní vztahy (*konflikt, nevěra, zklamání, týrání, šikana*), životní styl (*přejídání, nezdravé složení stravy, kouření, nadměrné pití alkoholu, nedostatek spánku*)
- traumatické: události (*narození dítěte, úmrtí, únos, znásilnění, válka, setkání, sňatek, rozvod, stěhování, chronické onemocnění, ztráta zaměstnání, ztráta životní role*)
- dětské: vystavení stresu v raném věku může trvale zvýšit odpověď na stres (*u týraných a zneužívaných dětí, školní zátěž, alkoholismus rodičů, přílišná náročnost rodičů*) (Wikipedie, 2017c)

Psychologové Holmes-Rahe se v 60. letech 20. stol. zabývali škálou stresujících událostí, které řadí podle náročnosti (obr.2), De Meusova škála je z 80. let 20. stol. (obr.3) na další stránce.

Zdroj: https://is.mendelu.cz/eknihovna/opory/zobraz_cast.pl?cast=47842

Úmrtí manžela / manželky	93
Smrt blízkého člena rodiny	87
Vězení	85
Rozvod	80
Smrt blízkého přítele	78
Rozchod mileneckého vztahu	77
Propuštění z práce	76
Těhotenství	72
Ztráta většího obnosu peněz	64
Odchod do důchodu	63
Úraz nebo vážnější nemoc	62
Sexuální potíže	61
Manželské usmiřování	57
Do rodiny přišel někdo nový	56
Zdravotní problémy člena rodiny	56
Změna podmínek práce nebo studia	54
Odchod z domova	53
Změna financí, které má člověk k dispozici	52
Svatba	50
Přestěhování se	50
Organizační změny na škole	49
Výrazné zadlužení	47
Začátek i konec studia	45
Totéž u manželky / manžela	44
Potíže s nadřízenými	44
Potíže s příbuznými partnera	43
Změna spánkových zvyklostí	42
Víc hádek s partnerem než dřív	41
Mimořádný osobní úspěch	40
Změna odpovědnosti	39
Rekvalifikace	39
Vánoce	34
Změna pracovních podmínek	33
Menší půjčka	29
Změna návyků v jídle	28
Menší porušení předpisů	28
Prázdniny	26
Změna v obvyklé rekreaci	20
Změna v náboženských aktivitách	19
Změna v počtu rodinných setkání	15

Úmrtí partnera-partnerky	100
Rozvod	73
Rozvrat manželství	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Úraz nebo vážné onemocnění	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Usmíření a přebudování manželství	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální obtíže	39
Přírůstek nového člena do rodiny	39
Změna zaměstnání	39
Změna finančního stavu	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Přeřazení na jinou práci	36
Závažné neshody s partnerem	35
Půjčka vyšší než jeden průměrný roční plat	31
Splatnost půjčky	30
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
Syn nebo dcera opouští domov	29
Konflikty s tchánem, tchyní, zetěm, snachou	29
Mimořádný osobní čin nebo výkon	28
Manžel-manželka nastupuje či končí zaměstnání	26
Vstup do školy nebo její ukončení	26
Změna životních podmínek	25
Změna životních zvyklostí	24
Problémy a konflikty se šéfem	23
Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna rekreačních aktivit	19
Změna církve nebo politické strany	19
Změna sociálních aktivit	18
Půjčka menší než průměrný roční plat	17
Změna spánkových zvyklostí a režimu	16
Změny v širší rodině (úmrtí, sňatky)	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Přestupek (např. dopravní) a jeho projednávání	11

Obrázek č 2: Stresující události H-R

Obrázek č.3: Stresující události DM

Psychologové Lazarus a Folkmanová řadí coping (zvládání zátěže, vyrovnávání se se stresovými situacemi) do 2 základních způsobů:

a) strategie zaměřená na emoce - distancování, popření, odvrácení

b) strategie zaměřená na problém - snažíme se o aktivní změnu situace (Psychologie, pedagogika, 2017).

3.2.2 Copingové strategie

a) Strategie zaměřené na emoce nemění stresovou situaci, nýbrž způsob, jak tyto situace člověk vnímá nebo jak o nich přemýšlí - všechny tedy obsahují prvek sebeklamu, jako obranný mechanismus (Atkinson, 2003):

- Vytěsnění – vyloučení bolestivých impulzů či vzpomínek z vědomí.
- Racionalizace – jde o přidělení logických či sociálně žádoucích motivů činností, aby se zdálo, že jednáme racionálně. Jsou to de facto výmluvy, "přijatelné" důvody namísto skutečných. Např. při nesplnění cíle si člověk může zmírnit zklamání, když si řekne "stejně jsem to nechtěl".
- Reaktivní formace – vyjádření opačného motivu. Např. matka trpící pocitem viny, že své dítě nechtěla, je pak přehnaně rozmazluje a ochraňuje.
- Projekce – přepisování vlastních nežádoucích vlastností jiným v přehnané míře. Je velmi rozšířená v euroatlantické civilizaci.
- Intelektualizace – pokus o získání emočního odstupu od stresové situace užitím abstraktních intelektuálních výrazů. Tato obrana je častá u lidí, jež se ve své každodenní profesi zabývají tématy života a smrti. Lékař, jenž je často přítomen u velkého lidského utrpení, nemůže soucítit s každým, musí si udržovat jistý emoční odstup.
- Popření – popření existence nepříjemné vnější reality. Např. rodiče smrtelně nemocného dítěte si odmítají připustit takovou diagnózu.
- Sublimace – neboli přesunutí. Potřeba, kterou nelze uspokojit je zaměřena na náhradní cíl. Náhradní činnosti pomáhají snižovat napětí, např. hostilní (nepřátelské) impulzy mohou být vybity v přijatelné formě v kolektivních sportech, erotické napětí zmírněno tvorbou (hudba, poezie, umění), atd.

b) Strategie zaměřená na problém je vědomá a vyžaduje vyšší pochopení, vůli či odbornou pomoc. V souvislosti s otázkami vyrovnávání se, resp. překonávání stresu, zátěže jsou důležité dva pojmy, a to adaptace a zvládání (coping). Rozdíl mezi adaptací a zvládáním analyzuje Krivohlavý (1994): Za adaptaci považuje vyrovnávání se se zátěží, která je relativně v normálních mezích, zvládáním rozumí boj člověka s nepřiměřenou, nadlimitní zátěží. Zvládání pak vlastně představuje „vyšší stupeň

adaptace“, při které jde o řešení krizí, těžkých bodů zvratu, kdy nemáme pro řešení těchto problémů dostatečné zkušenosti ani vědomosti, a proto musíme hledat, zkoušet a ověřovat.

Střádalová (2015) uvádí ještě jeden způsob - strategii zaměřenou na útěk. Podle ní se tento druh strategie někdy přidává k předešlým dvěma. Patří zde například denní snění, přílišný spánek či užívání alkoholu a drog.

Každý člověk je jiný a každého může stresovat něco jiného. Reakce přirozeně vychází z genové výbavy a dispozic člověka. Baumgartner (2001) vymezuje zvládání stresu jako stabilní predispozici reagovat na něj určitým způsobem. Předpokládá, že existuje určitá intraindividuální stabilita v preferování strategií zvládání a zároveň, že mezi lidmi jsou interindividuální rozdíly v používaných způsobech chování. Podle tohoto přístupu používá člověk určitou zafixovanou sadu postupů zvládání zátěžových situací, která přetrvává nezávisle na čase a měnících se podmínkách (Baumgartner, 2001).

3.2.3 Duchovní rozměr krize

Powel (2015) rozebírá ve své knize otázku očekávání a štěstí. Samozřejmě, že naše štěstí do velké míry závisí na našich očekáváních - je to podle něj jedna z životních moudrostí, kterou není snadné pochopit. Autor má však za to, že naše sny jsou předurčeny k zániku, pokud si myslíme, že štěstí přijde z vnějšího okolí nebo dokonce od jiných lidí. Powell (2015) apeluje na správný vzorec: štěstí začíná uvnitř každého z nás.

Samozřejmě, že často potřebujeme pomoc druhé osoby, ale Cencini (1998) mluví o duchovním rozměru pomoci, která tkví v usmíření se sebou samým, v odpuštění. Má na mysli aktivizaci vlastních vnitřních sil.

Každý, kdo jakoukoli krizi zvládl, popisuje, jak ho to posílilo. I rčení říká: co tě nezabije, to tě posílí...

I psychologové tvrdí, že krize v pozitivním smyslu slova slouží k mobilizaci našich sil.

4 Cíl práce a výzkumné otázky

4.1. Cíl práce

Hlavním cílem této diplomové práce je popsat zkušenosti lidí, kteří se ocitli v mezních životních situacích a řešili je pomocí hudby. Zaměřit se na to, jakým způsobem je to osobnostně posunulo a jak to ovlivnilo kvalitu jejich života.

Dalším cílem je popsat zkušenosti hudebního pedagoga se způsoby, kterými se lidé v mezních situacích vyrovnávají pomocí hudby.

4.2 Výzkumné otázky

Pro účely výzkumu byly stanoveny dvě hlavní výzkumné otázky (HVO), které vycházejí ze stanovených cílů práce:

HVO 1: Jaké zdravotní a psychosociální situace a obtíže prožívají lidé, kteří se ocitli v náročných životních situacích?

HVO 2: Jak se s nimi vyrovnávají pomocí hudby?

Pro splnění dílčího cíle byla stanovena dílčí výzkumná otázka (DVO):

DVO: Jak se z pohledu hudebního pedagoga vyrovnávají pomocí hudby lidé v mezních životních situacích?

5 Metodika

5.1 Použitá metoda

Před zpracováním teoretické části diplomové práce byla prostudována současná dostupná literatura, domácí a zahraniční periodika i webové stránky zabývající se hudbou a životem člověka.

Pro splnění cílů této práce byla zvolena kvalitativní strategie výzkumu, formou dotazování, realizací metody semiostrukturovaného (polostrukturovaného) rozhovoru s pozorováním. Kvalitativní výzkum se zabývá životy lidí, jejich chováním, vztahy, specifickými vlastnostmi, a dále tím, jaké mají hodnoty a co je v jejich životě ovlivnilo a ovlivňuje; zabývá se také specifickými vzorci chování a prožívání v určitém kontextu (Miovský, 2006). Hendl (2012) ve své knize uvádí, že kvalitativní výzkum se provádí pomocí delšího a intenzivního kontaktu v terénu a v kontaktu s jedincem či skupinou jedinců.

Fundamentálním principem kvalitativního rozhovoru je poskytnout rámec, v němž respondenti mohou vyjádřit svá vlastní porozumění a postřehy vlastními pojmy (dotazník nebo rozhovor využívající jenom standardizované otázky nutí respondenty, aby vtěsňali svoje vědomosti, zkušenosti a pocity do výzkumníkem stanovených kategorií), ale slabinou polostrukturovaného rozhovoru je to, že neumožňuje výzkumníkovi sledovat témata, která nebyla předvídána před započítím rozhovoru (Žižlavský, 2004). *Polostrukturovaný rozhovor je metoda, která se vnějšími znaky podobá běžnému rozhovoru. Důraz je kladen na přirozenost a volnost konverzace, nenásilný průběh, čímž se vytváří přirozenější, uvolněnější kontakt mezi tazatelem a dotazovaným. Je charakteristický tím, že je připraven soubor otázek, které budou během výzkumu použity, aniž by předem bylo dáno jejich pevné pořadí. Tazatel může pokládané formulované otázky částečně modifikovat, musí však mít jasno, na jakou otázku hledá odpověď. Zároveň je nutné, aby všechny otázky byly probrány* (Kutnohorská, 2009, s.176).

Miovský (2006) uvádí, že v práci na případové studii je požadováno získávání více

údajů z rozličných zdrojů a každý výzkum, který zkoumá mezilidské a vzájemné vztahy ve společnosti, si klade za cíl zaměřením se na zkoumaný jev, popsání jeho vývoje, současného i minulého stavu. Tak nalézá odpověď na zkoumané otázky, jež mají za cíl daný jev popsat a vysvětlit. Výsledkem se však může stát i nová teorie, která přispěje pochopením a vysvětlením tohoto jevu ke zlepšení situace v dané problematice v této oblasti (Miovský, 2006).

I v této diplomové práci se jedná o vícepřípadovou studii, která obsahuje každé vyhodnocení jednotlivých případů zvlášť a následuje jejich zhodnocení včetně komparace nebo návrhu teorie (Hendl, 2012).

Sběr dat tvoří kladení otázek, naslouchání vyprávění a získávání odpovědí. Formu dotazování pomocí realizace metody polořízeného rozhovoru jsem zvolila proto, že mi přišlo nejefektivnější pro získání kvalitních odpovědí na HVO 1 a HVO 2 nechat respondenty volně hovořit. V rámci kvalitativního výzkumu se dá totiž předpokládat, že v odpovědích se mohou vyskytnout i nová témata. U DVO jsem ale konkretizovala směr výzkumu.

Nechtěla jsem respondenty v obsahu jejich hovoru nijak omezovat, ale zároveň jsem k výzkumu potřebovala získat odpovědi z více pohledů. Připravila jsem si proto pro každého respondenta nejprve SEIQoL testy na kvalitu života a záznamové archy, s identifikací dle sociodemografických údajů. Vytvořila jsem otázky tak, aby během polořízeného rozhovoru pomohly odpovědět na obě HVO a splnit tak hlavní cíl této diplomové práce. (SEIQoL test je uveden jako příloha „A“, záznamový arch jako příloha „B“).

Pamatovala jsem na doporučení Miovského (2006), aby vzniklo stěžejní schéma otázek, dle kterého se výzkumník orientuje. Jelikož ale není výzkumník svázán přesným řazením otázek, může pro lepší pochopení položit doplňující otázku a přesněji zjistit, co mu komunikační partner sděluje (Miovský, 2006). Dle Hendla (2012) je vedení kvalitativního rozhovoru umění i věda zároveň, která vyžaduje dovednost, citlivost, koncentraci, interpersonální porozumění a disciplínu.

Výzkum proběhl v osmi fázích:

- 1) Stanovení cíle práce a výzkumných otázek
- 2) Stanovení metodiky výzkumu
- 3) Kontaktování respondentů k výzkumu
- 4) Realizace rozhovorů
- 5) Přepis rozhovorů
- 6) Analýza rozhovorů
- 7) Kompletace výsledků
- 8) Diskuse, shrnutí výsledků

5.2 Etika sběru dat

Před vlastním výzkumem jsem se vzdělávala v obecné etice pro pomáhající profese, a s respondenty jednala tak, jak doporučuje Miovský (2006): dopředu zřetelně a jasně informovat respondenty o cílech a účelech výzkumu, a uskutečnit vše až po jejich odsouhlasení, zaručit anonymitu a veškerá etická pravidla vztahující se na účastníky výzkumného šetření. Pro zachování etického pravidla o ochraně soukromí jsem respondenty označila písmenem R a čísly (R-1, R-2 atd.).

5.3 Výzkumný soubor

Pro výzkum v této diplomové práci jako výzkumný soubor byli vybráni:

- 3 respondenti s náročnou životní zkušeností a zabývající se hudbou jako koníčkem
- a z druhé části já sama jako bývalý hudební pedagog s 23.-letou praxí v oboru

5.3.1. Výběr respondentů

K výběru respondentů byla zvolena kritériální technika, jde tedy o záměrný výběr, který Miovský (2006) označuje za nejrozšířenější metodu výběru výzkumu vůbec. Popisuje

tuto metodu jako postup, kdy si komunikační dotazované partnery vybíráme dle určitých předem stanovených kritérií, která musí být splněna (Miovský, 2006). Tento výběr dle Miovského (2006) spočívá také v tom, že vybíráme mezi potenciálními účastníky výzkumu toho, který je pro účast ve výzkumu vhodný a současně s ní také souhlasí.

Ve výběru respondentů byly klíčovým faktorem výzkumné cíle, které jsem zvolila. Oslovila jsem nejprve více svých známých kolegů muzikantů nebo žáků, abych zjistila, zda by splňovali mé podmínky pro daný výzkum a byli hlavně ochotni spolupracovat. Každého respondenta jsem volila po důkladném uvážení. Kritériem pro mne bylo, aby měli ve svém životním příběhu nějakou náročnou událost a hudba pro ně byla aspoň jednou složkou, která jim pomohla k překonání krize. Zároveň jsem přihlížela k tomu, aby se respondenti pokud možno věkově, pohlavím i životní zkušeností lišili - pro variabilitu informací. Také jsem měla na vědomí soukromí respondentů - vybírala jsem je tak, aby se jako mí žáci navzájem mezi sebou pokud možno neznali, nebo jen formálně. Vlastní sestavení výzkumného souboru a následné zkontaktování s příslušnými osobami mi trvalo několik týdnů. Pro výsledky kvalitativního výzkumu byli nakonec vybráni 3 respondenti, kteří má kritéria splňovali, a zároveň akceptovali účast na výzkumu.

5.3.2 Volba hudebního pedagoga

Ke splnění dílčího cíle výzkumu této diplomové práce jsou využity zkušenosti autorky práce coby hudebního pedagoga.

Vybrala jsem záměrně vlastní účast, a to proto, abych mohla popsat své postřehy za 23 let mé praxe v hudebně-pedagogickém oboru, kdy jsem za tu dobu osobně doprovázela více než 1200 žáků. Při této praxi jsem se setkala s doslova celou škálou věkových kategorií žáků. Někteří byli i s různorodou disabilitou - což nakonec i mne obohatilo inspirací a vedlo ke studiu oboru Rehabilitace na zdejší ZSF JU.

5.4 Realizace výzkumu

Vlastní výzkum jsem prováděla během března a dubna 2017, ale s vybranými respondenty jsem byla v kontaktu již dříve, abych je o plánovaném výzkumu dobře informovala a nevznikaly zbytečné obavy. Všichni tři respondenti byli velmi ochotní spolupracovat. Setkání s každým respondentem mělo podobný průběh - schůzky jsme si dopředu domluvili telefonicky a po krátkém přivítání a neformálním rozhovoru jsem je ještě jednou seznámila s účelem výzkumu.

Požádala jsem také o svolení k vyplnění dotazníků, nahrávkám na diktafon a k zanášení záznamů na připravený arch. Také jsem respondenty poučila o právu neodpovídat na otázku, která by byla pro ně nepříjemná. Vše probíhalo v přátelské atmosféře, protože se již mnoho let známe. Nemusela jsem tedy bourat nějaké obavy nebo ostych, byla zde plná důvěra. Přesto se vyprávění respondentů někdy dostalo do nových osobních oblastí a stávalo se velice emotivním. V takovém případě jsem jim dala dostatek času na obsah sdělení i na prožití návalu emocí.

5.4.1 Technika sběru dat

Při vlastním výzkumu jsem se držela pravidel polořízeného rozhovoru. Nechala jsem respondenty volně hovořit, protože pomocí spontánního vyprávění se lze vcítit do každého individuálního lidského příběhu. Souběžně jsem si potřebné údaje zapisovala nebo nahrávala na diktafon. Získala jsem tak širší důležité informace, které posloužily ke komplexnějšímu pochopení souvislostí a vazeb zkoumaného tématu. Spontánností na místě jsem měla zaručeno, že odpovědi budou bez předsudků s cílem nějak působit – a tudíž jsou relevantní.

V záznamovém archu jsem měla dotazy na sociodemografické údaje a otázky, které směřovaly ke sběru dat nutných k cíli práce a zodpovězení výzkumných otázek. Pokud se respondent konkrétnímu tématu sám spontánně nepřiblížil, položila jsem otázku na vynechané téma, abych měla odpovědi na všechna požadovaná témata. Otázky tak byly na místě zodpovídaný sice ne v chronologickém pořadí připraveném na záznamovém archu, ale všechny údaje byly nakonec kompletní. Pečlivě jsem je zapsala, abych je později utřídila a zpracovala metodou reduktivní deskripce. Ta pomáhá specifické

projevy řadit do společných kategorií.

S respondenty jsem vedla rozhovory na místě dle dohody. U dvou respondentů to bylo u nich doma a návštěvy jednoho respondenta probíhaly u mne doma. Rozhovory trvaly každý 60 - 90 minut a zaznamenávala jsem je na diktafon a dělala jsem si poznámky do záznamového archu. S některými respondenty jsem se sešla víckrát, a to v případě, že vzhledem k časovému omezení jsme nestihli projednat celou problematiku v předešlém termínu. Výsledky rozhovorů uvedu v dalších kapitolách.

5.5 Analýza dat

K základním metodám šetření dat u kvalitativní strategie patří technika dotazování, pozorování a metoda studia artefaktů (Žižlavský, 2003).

Pečlivě zapsané údaje z mých setkání s vybranými respondenty - postřehy z rozhovorů i záznamy z položených rozhovorů - jsem doma později utřídila, zkompletovala a zpracovala. Použila jsem metodu řazení do jednotlivých kategorií. Tato metoda pracuje na principu shromáždění určitých výroků do skupin – trsů, na základě jejich podobnosti (Miovský, 2006).

Pro interpretaci zjištěných dat pomocí techniky rozhovorů zaznamenaných na diktafon jsem zvolila nejprve doslovnou transkripci. Dle Hendla (2005) je technika, kdy je pro přepisy rozhovorů použita doslovná transkripce, velmi časově náročná. Jde o převod mluveného slova do písemné podoby. Cílem výzkumu bylo získat podrobná data, proto se tato technika ukázala jako nejvíce žádoucí. Převod mluveného slova proběhl bez očištění od dialektu a bez přenosu do spisovného jazyka. Další fází byla analýza dat, reduktivní deskripce a diskuse s různými zdroji. Dospěla jsem k výsledkům, které pro lepší přehlednost budu uvádět v názorných schématech a tabulkách nebo v přímých odpovědích. Snažila jsem se zachovávat neutrální postoj k dané problematice.

Specifické je vyhodnocení dat z pohledu pedagoga. Během své letité pedagogické praxe jsem dospěla skrze pozorování k osobním zkušenostem a názorům, které popíši podrobně ve výsledcích.

5.5.1 Limity vyhodnocování dat

K limitům kvalitativního výzkumu patří zejména omezený čas a nevýhodou kvalitativního výzkumu také je, že získané poznatky nemusí být zobecnitelné na celou populaci nebo pro jiné prostředí (Hendl, 2012).

Částečným limitem mého výzkumu může být i to, že dotazovaní respondenti při svých odpovědích vycházejí zejména z vlastních zkušeností a životů. Limitem tohoto výzkumu byly také nepříliš velké zkušenosti výzkumníka a rozhovor pouze se třemi respondenty. Ale zvýšením jejich počtu by vzhledem k sociodemografickým údajům v kontextu mé pedagogické praxe utrpěla jejich anonymita.

6 Výsledky

V této části diplomové práce jsou vyhodnoceny rozhovory s respondenty. Autorka zjišťovala, jaké jsou zkušenosti lidí, kteří se ocitli v mezních životních situacích a řešili je pomocí hudby. Tím také, jaké jsou skrze hudbu možnosti pro zlepšení kvality života. Jednotlivé rozhovory s respondenty autorka zanalyzovala nejprve jednotlivě. Hledala pozadí jejich vztahů mezi hudbou a jejich mezními životními situacemi. Pak byly jednotlivé případy srovnávány, byla vymezena významná témata a data několikrát porovnávána. Výsledky jsou provedeny technikou prostého výčtu.

K dosažení těchto cílů zvolila rozhovor s respondenty a také zkušenosti z vlastní pedagogické praxe v oblasti hudby. Proto i výsledky výzkumu budou rozděleny do podkapitol podle těchto dvou výzkumných souborů.

Zkušenosti z autorčiny pedagogické praxe nebylo nutno nijak zkoumat ani pozorovat, v tomto případě stačilo použít autotranskripci.

6.1. Výsledky rozhovorů s respondenty

V úvodní části všech rozhovorů s vybranými respondenty jsem se ptala na sociodemografické údaje. Do dotazníku jsem poznamenala jejich věk, pohlaví, vzdělání, rodinný stav a kraj, kde bydlí. Pro přehlednost uvádím v následující tabulce:

Tabulka č.1: Identifikační údaje komunikačních partnerů

	věk	pohlaví	vzdělání	rodinný stav	kraj
1.respondent (R-1)	72 let	muž	VŠ	ženatý	Středočeský
2.respondent (R-2)	60 let	žena	VŠ	rozvedená	Středočeský
3.respondent (R-3)	20 let	muž	Stud.SŠ	svobodný	Středočeský

(zdroj: vlastní výzkum)

Hlavní část rozhovorů s respondenty byla věnovaná otázkám směřujícím konkrétně k jejich náročné životní situaci a vztahu k hudbě. V rozhovorech jsem již mohla vynechat dotazy na rodinnou situaci, zázemí a podrobný popis životního příběhu, protože všechny respondenty znám osobně již několik let - a výhodou tedy byla možnost pozorování v dlouhodobém průběhu. Nyní jsem se mohla zaměřit na jejich žebříček životních hodnot, který u respondentů samozřejmě velmi ovlivňuje postoj k překonávání mezních životních situací. Pro tento účel jsem zvolila SEIQoL test, který se používá k hodnocení individuální kvality života. Životní téma si volil každý respondent sám (tab.2, tab.3, tab.4). Dotazník kvality života SEIQoL, který respondenti dostali k vyplnění, je uveden jako příloha "A".

Tabulka č.2: SEIQoL respondenta R-1

Důležitost daného tématu v %**	Životní téma	Míra spokojenosti v % *
40	Rodina – vztahy, důvěra a pomoc, porozumění	80
30	Zdraví	70
12	Materiální a sociální zabezpečení	60
10	Přátelé, přátelství, vzájemná pomoc, pochopení	80
8	Naplňování zájmů, koníčků, živ. realizace	90

(zdroj: vlastní

výzkum)

Na škále stupnice celkové spokojenosti s vlastním životem R-1 uvedl údaj 75 %.

Pozn.

*V každé řádce míra od 0 až 100%

**Součet procent ve všech pěti řádcích v levém sloupečku musí být dohromady 100%.

Tabulka č.3: SEIQoL respondenta R-2

Důležitost daného tématu v %**	Životní téma	Míra spokojenosti v % *
25	přátelství	90
25	víra, láska	100
25	domov	100
15	koníčky, vzdělání	100
10	peníze	100

(zdroj: vlastní výzkum)

Na škále stupnice celkové spokojenosti s vlastním životem R-2 uvedla údaj 95 %.

Tabulka č.4: SEIQoL respondenta R-3

Důležitost daného tématu v %**	Životní téma	Míra spokojenosti v % *
50	Rodina – <i>“dobré vztahy, vzájemná pomoc a podpora.”</i>	90
15	Koníčky – <i>“Především hudba a dramatické umění.”</i>	100
5	Škola – <i>“Odmaturovat na střední škole.”</i>	20
20	Láska – <i>“Najít skutečného člověka, který mě bude milovat takového, jaký jsem.”</i>	40
10	Zájmy – <i>“čtení knih (hlavně mých oblíbených autorů např. William Shakespeare, Jules Verne) a podobně.”</i>	100

(zdroj: vlastní výzkum)

Na škále stupnice celkové spokojenosti s vlastním životem R-3 uvedl údaj 70 %.

U všech tří respondentů je míra spokojenosti nejvyšší u koníčků a zájmů, přestože tyto veličiny nejsou v procentech důležitosti uvedeny jako ty nejdůležitější v životě. Je ale velmi zřejmé, že spokojenost v této oblasti vyrovnává míru celkové spokojenosti s vlastním životem. Z těchto údajů jsem vyčetla shodná témata respondentů v pohledu na život a vytvořila TRS 1 (tab.5):

Tabulka č.5: TRS 1 - Životní hodnoty respondentů

	rodina	koničky	zabezpečení	přátelství	Láska
(R-1)	X	X	X	X	
(R-2)		X	X	X	X
(R-3)	X	X			X

(zdroj: vlastní výzkum)

Po této fázi zjištění jsem přistoupila k analýze rozhovorů ze záznamových archů a poznatků z pozorování. Rozhovory k tématu hudba, ke kterým jsem dostala souhlas se zveřejněním, uvádím jako přílohy “C”, “D” a “E”. Jeden rozhovor proběhl písemnou formou přes tyflopeditické pomůcky, pro zachování autentičnosti ho zachovávám v původní podobě i s překlepy (respondentka má disabilitu smyslového aparátu - téměř úplné hluchoslepoty).

Výpovědi všech tří respondentů nastínily jejich vztah k hudbě (tab.6). Zajímalo mne okruh otázek, kde respondenti hovořili o počátcích hudby - odkdy se hudbě věnovali. Také, zda respondenti vnímají / využívají hudbu pasivně či aktivně.

Tabulka č.6: TRS 2 - Vztah k hudbě

	Počátky s hudbou	Aktivní/pasivní hudba
(R-1)	<i>Asi v pubertě jsem zkoušel harmoniku a kytaru. Inspiroval mě otec (amatérský muzikant) a matka – ráda a dobře zpívala</i>	Gramofonové závody- pasivní hudba, od věku 50 let aktivní Koniček
(R-2)	odmala, díky rodičům a jejich sourozencům	<i>Do 55 let pasivně, poté aktivně na zobcovou flétnu díky Tobě - své učitelce - setkání s Tebou byla výjimečná zkušenost</i>
(R-3)	<i>Hudbu jsem objevil díky Vám, asi v 10 letech. Vy jste mi doporučila, že talent mám a mám tento dar dále rozvíjet. Díky Vám jsem se dostal do prestižního dětského sboru a mohl poznat jiné země a kultury..</i>	Aktivní - Sborový zpěv + dramatická nauka

(zdroj: vlastní výzkum)

TRS 3 na základě analýzy rozhovorů ukazuje, že všichni 3 respondenti měli v životě 2 mezní situace, které jsou podobné svou závažností - ohrožující zdraví nebo život (tab.7):

Tabulka č.7: TRS 3 - Mezní životní situace

	1.	2.
(R-1)	společenský převrat (ve věku 44 let)	onkologické onemocnění (asi rok před penzí)
(R-2)	Usherův syndrom s celoživotně postupující hluchoslepotou (nyní 97 procent).	Manželská krize ve středním věku a následný rozvod
(R-3)	V dětství nepochopení od matky a okolí (ADHD - sociální exkluze)	tragická smrt přítele před 2 lety

(zdroj: vlastní výzkum)

TRS 4 byl sestaven ze shody respondentů, kdy jim hudba pomohla tyto mezní životní situace překonat, zpracovat nebo zmírnit (tab.8):

Tabulka č.8: TRS 4 - Role/vliv hudby na rozvoj člověka

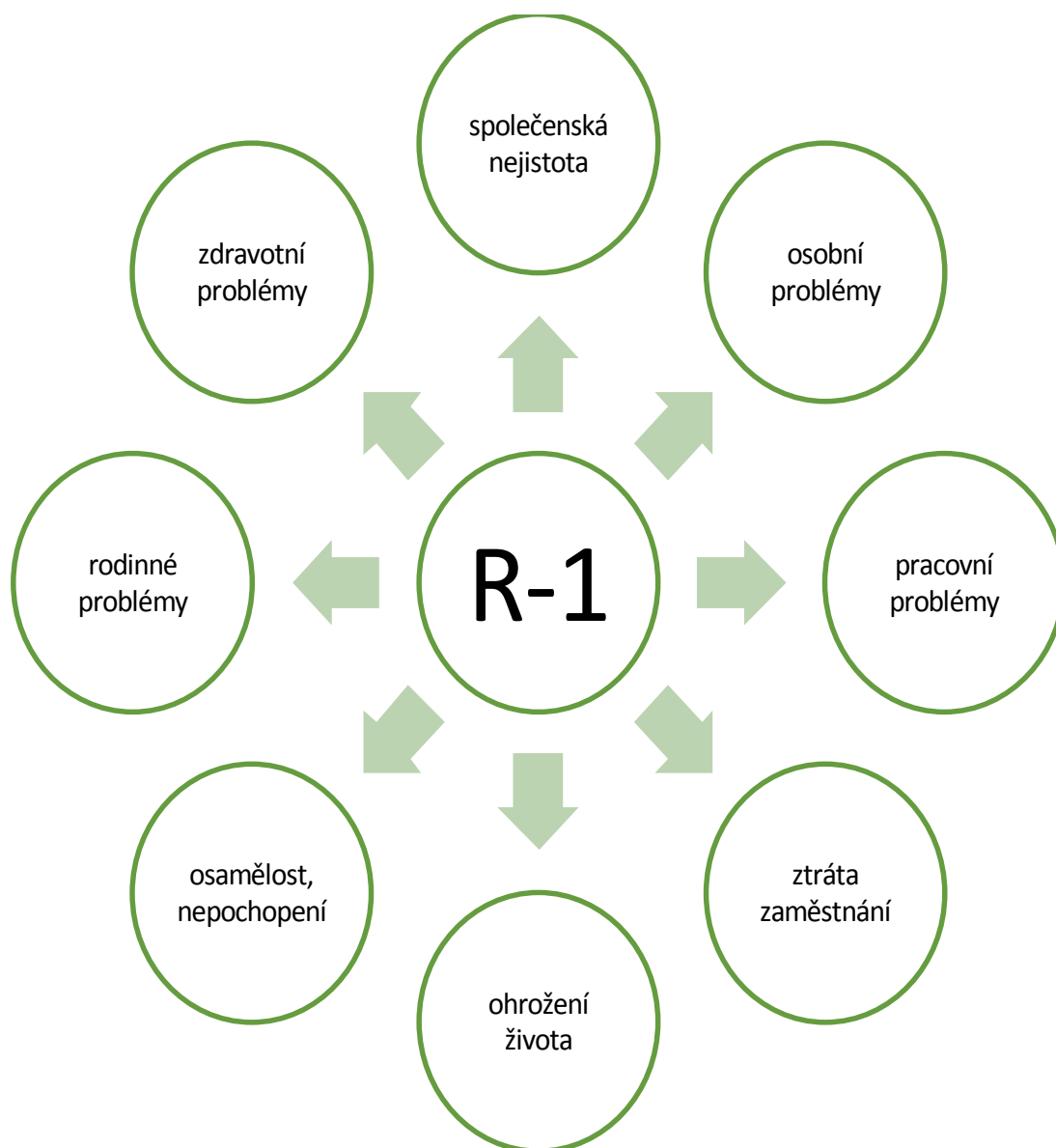
(R-1)	<i>Hudba je pro mne celoživotní součást života... Bez hudby to nejde. Je to radost, seberealizace, příjem nálady, zvýšení pohody, relaxace, terapie...jako koníček mi navrátila radost do života - hudba = doslova můj tvůrčí nástroj života, bezesporu měla vliv na osobnostní rozvoj Nezastupitelná role – také možnost udělat radost druhým lidem.Oslovuje a ovlivňuje nejen v dobách radosti a úspěchu, ale i v dobách zlých a tragických.</i>
(R-2)	<i>Hudba je harmonie - protiklad chaosu, je balzám na duši...v hudbě jsou vtěleny všechny naše emoce, pro mne je souzněním s nekonečnem</i>

	<p><i>Hudba může lidi léčit a i spojovat. Když jsem hrála, přinášelo to uspokojení a radost, Mohla jsem tvořit něco hezkého. byla jsem užitečná a přispěla k dobré náladě. Přesto hudba byla jen nedílnou součástí mého hledání, byla nádherný mezník na mé cestě objevení šamotové hlíny.</i></p> <p><i>Hudba zušlechťuje, má vliv na osobnostní rozvoj, pro mne byla i cvičením paměti, pomohla mi překonat sama sebe - nemožné se stalo možným.</i></p>
(R-3)	<p><i>Hudba mi dává jakýsi pocit naplnění. Zacelila mi mou velkou prázdnotu. Zajímá mne vkládání emocí do písně.</i></p> <p><i>Hudba byla jedna z mála věcí, která mi pomohla těžká období překonat. Myslím, že hudbu může provozovat každý, a každému to může dát, co bude chtít (např. radost, útěk do jiného světa). Hudba je pro mne koníčkem i terapií. Člověka určitě rozvíjí a posouvá ho dál. U hudby jsem zůstal a nikdy bych ji nevyměnil.</i></p>

(zdroj: vlastní výzkum)

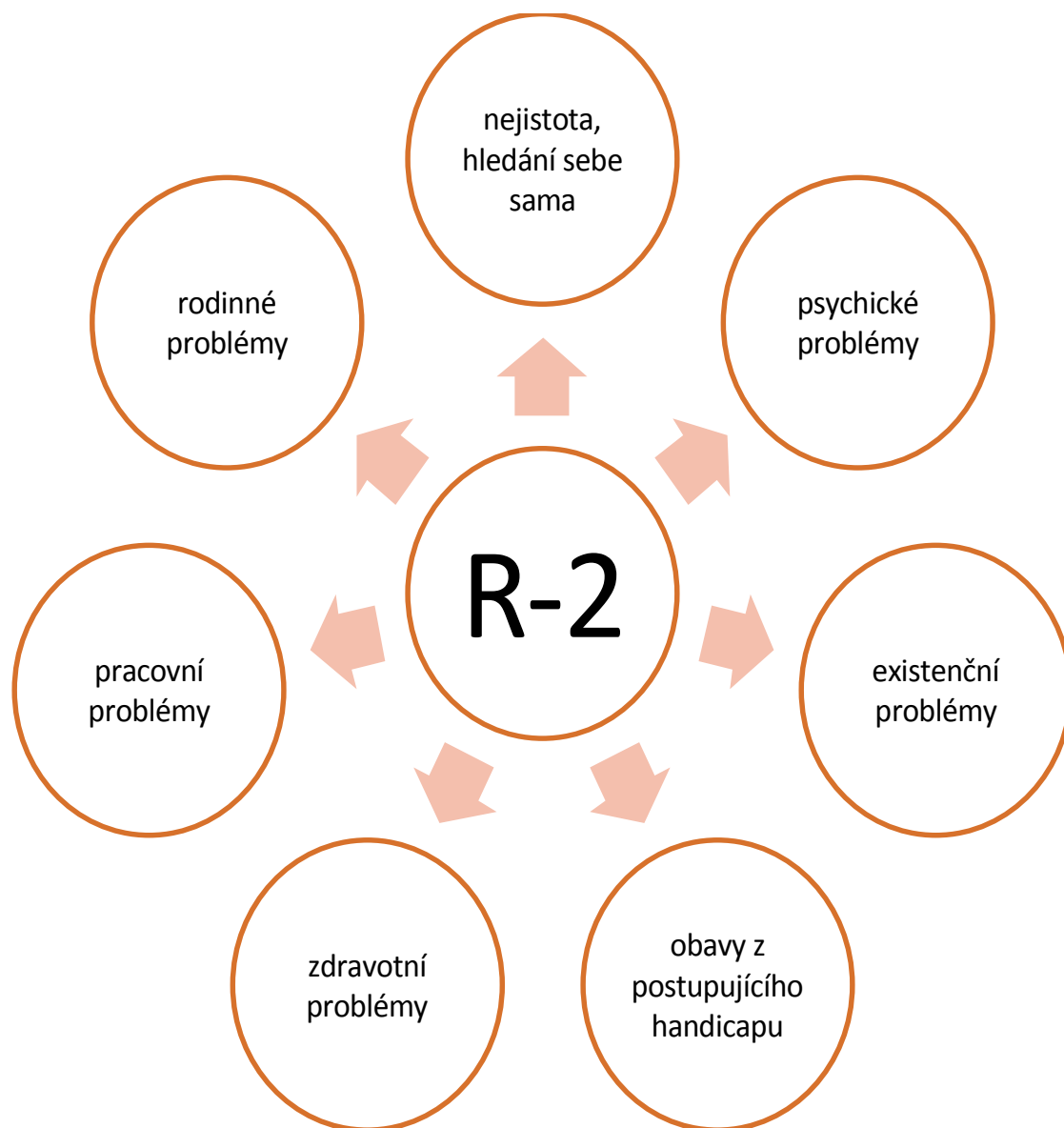
Vyčetla jsem z dat, že hudba respondentům významně pomohla překonat náročné životní situace. Hovořili o hudbě jako terapii. Velmi mne začalo zajímat, co za potíže respondenti cítili před tím, než jim je hudba pomohla zpracovat nebo zmenšit. Poznatky od každého respondenta uvedu v následujících stranách ve 3 schématech:

Schéma 1: Psychosociální obtíže před hudební terapií (R-1)



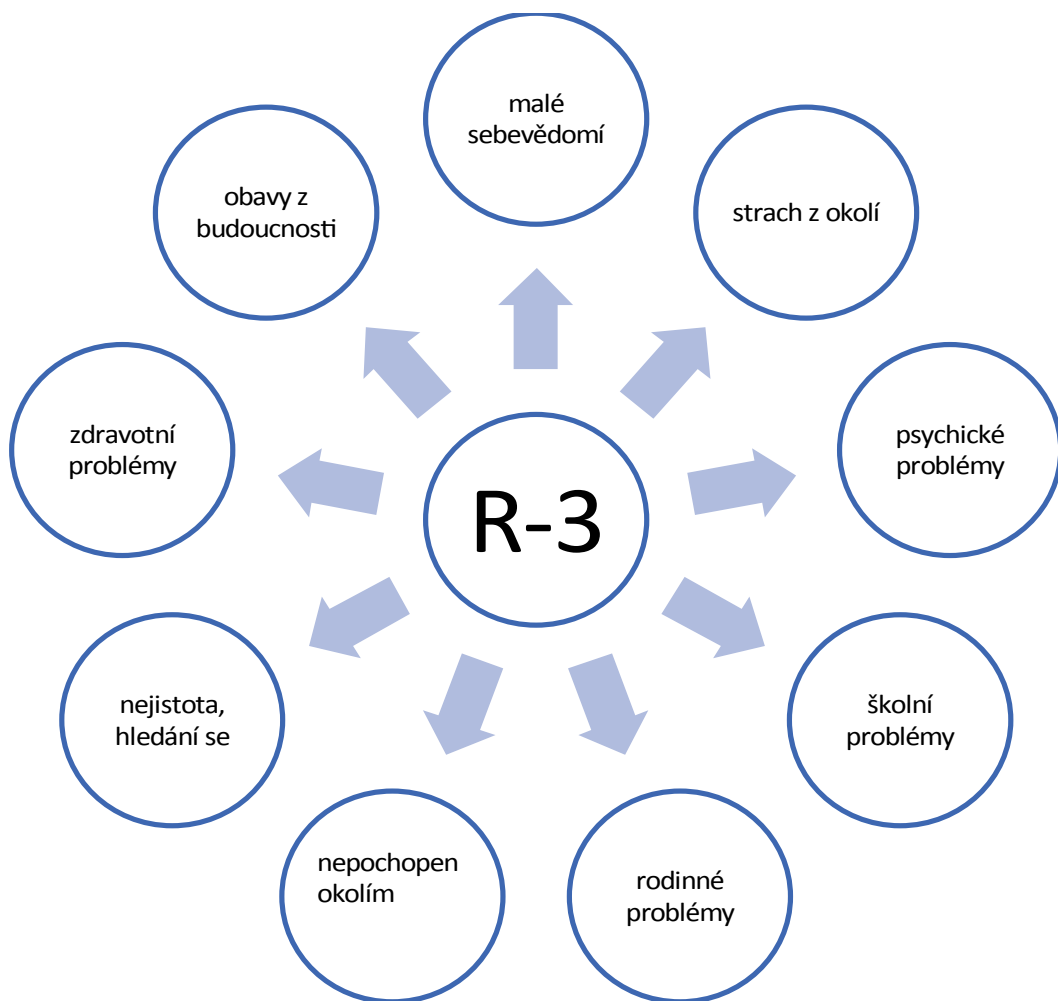
(zdroj: vlastní výzkum)

Schéma 2: Psychosociální obtíže před hudební terapií (R-2)



(zdroj: vlastní výzkum)

Schéma 3: Psychosociální obtíže před hudební terapií (R-3)



(zdroj: vlastní výzkum)

Z těchto schémat je patrné, že obtíží, které respondenty v mezních životních situacích provázely, je hodně. Z rozhovorů s respondenty vyplynulo, že je provázely i návaly smutku, krizí a depresí. Společné znaky jsem začlenila do skupiny TRS 4 (tab.8):

Tabulka č.8 - TRS 4 - Psychosociální potíže respondentů před hudební terapií

	Nepochopení, osamělost	Zdraví, ohrožení života	Rodin. probl.	Strach z budoucnosti	Nejistota, hledání	Zaměstnání	Psychika	Osobní problémy společenské	Strach z okolí
(R-1)	X	X	X			X		X	
(R-2)		X	X	X	X	X	X		
(R-3)	X	X	X	X	X	X	X		X

(zdroj: vlastní výzkum)

Následující TRS 5 (tab.9) ukazuje, jak je na zvládnutí mezní životní situace důležitá nejen idea a vlastní vůle, ale i role okolí nebo doprovázející osoby. Je to osoba, která je přivedla k aktivitě, která jim pomohla situaci zvládnout. U některých respondentů to bylo latentně (to když respondentů k hudbě přivedli rodiče již v dětství - a hudbu jako koníček pak automaticky v době krize použili), jinde to bylo na základě osudového setkání s pedagogem, který životní situaci v době krize změnil. V každém případě však hrála pomocnou důležitou roli osoba, která se sama věnovala hudbě:

Tabulka č.9 - TRS 5 - Role doprovázející osoby, hudebního pedagoga / terapeuta

(R-1)	Oba rodiče - inspirace odmala	Učitelka teorie hudby a kolegyně v hudební kapele - další stupeň spojení s hudbou, nezapomenutelné naprosto vyjimečné setkání
(R-2)	Rodiče a příbuzní, společné muzicírování	Učitelka hudby - vyjimečné setkání, já se naučila hrát, nemožné se stalo možným, otevřelo mi to cestu dál...
(R-3)		Učitelka hudby objevila ve mne něco, co nikdo netušil. Díky hudbě jsem se pak dostal do jiných zemí a hlavně jiných kultur.

(zdroj: vlastní výzkum)

6.2. Výsledky u hudebního pedagoga

Vyučovala jsem hudbu v Domově dětí a mládeže (DDM) již za svých studentských let na konzervatoři. Prvotní praxe byla ve standardních podmínkách a nabírala jsem běžné pedagogické zkušenosti. Po absolutoriu na konzervatoři jsem úspěšně složila zkoušky na Musikhochschule ve Vídni, ale rozhodla jsem se zůstat tady v ČR a vyučovat hudbu na základní umělecké škole (ZUŠ). Učila jsem individuální hry na hudební nástroje, vedla dětský sbor i vyučovala hudební nauku, což čítalo někdy i 100 žáků denně (5 různých tříd po 20). Zde jsem své pedagogické zkušenosti velmi rozšířila, poznala jsem spoustu kolegů, se kterými jsme si vyměňovali své zkušenosti. Pan ředitel pořádal výborná školení a spolupracovali jsme na reformě rámcového vzdělávacího programu. To byla velká zkušenost.. Zjistila jsem, jak je mi vlastní individuální přístup ke každému žákovi bez hodnocení a předsudků. Zrála jsem v pedagoga, který žáka neučí, ale doprovází na jeho vlastní cestě za hledáním jeho osobních talentů a darů, a ty mu pomáhá rozvinout.

Kde bych ale mohla mohla popsat svůj největší profesní růst, bylo paradoxně při mateřské dovolené (MD) a následných rodičovských dovolených (RD). Bohatou zkušenost mi dalo mých vlastních 6 dětí, které jsem jako matka vnímala a přirozeně je hudbě vyučovala. Sdílela jsem své postřehy se svými kamarádkami a postupně jsem mezi známými učila první krůčky k hudbě ve skupinkách batolat (ve spolupráci s jejich matkami. Jednalo se o podporu attachmentu, interakce mezi matkou a dítětem a rozvíjení zpětných vazeb). Malé děti se učí nápodobou a přítomnost melodie a rytmu pomáhá k rozvoji řeči i motoriky (osvědčené jsou říkanky do rytmu při prvních krůčcích). Vzpomínám si na dvě maminky, které za mnou chodily na lekce pro podpůrnou pomoc při rehabilitaci a rozvoji opožděné motoriky dítěte.

Velmi ráda také vzpomínám na dobu, kdy jsem během předposlední rodičovské dovolené čekala 6. dítě - a byla se svým pěveckým sborem na hudební soutěži. Tenkrát jsme vyhráli v celostátním kole 2.místo, a získala jsem dokonce osobní Cenu děkanky pedagogické fakulty UK za odborné a příkladné vedení. Přišel za mnou starší člen poroty, legendární hudební pedagog a skladatel Pavel Jurkovič (zakladatel Zpívánek před Večerníčkem) - pochválil mne a položil mi otázku, v jakém věku děti začínám vyučovat hudbě? Pamatuji si dodnes jeho oči, když jsem odpověděla s rukou na vyklenutém bříšku, že už teď... Pan Jurkovič mi prozradil, že pracuje nyní na publikaci

“Od výkřiku k písničce”, kde se tomuto tématu věnuje. S upřímností mi řekl, že jsem ho hluboce potěšila a slíbil, že až knihu dokončí a vyjde, jeden výtisk mi věnuje. V roce 2012 tak skutečně učinil, s osobním věnováním... (Z této literatury jsem také čerpala v teoretické části mé diplomové práce.).

Zlomovou, možná také zásadní životní zkušeností bylo vedení seniorské kapely ve vesnici, kde jsem žila. Byla pro mne nejprve jen seberealizací během RD, ale zpětně mohu hovořit o tom, že mi to změnilo život. Pochopila jsem, co může hudba pro lidi znamenat, obzvláště pro izolované, handicapované nebo lidi seniorského věku. Hluboce mne začalo zajímat spojení hudby se sociálním oborem a začala jsem studovat na zdejší ZSF obor Reabilitace. Do tohoto období patří jako žáci i mí tři respondenti, proto jsem je oslovila - patří totiž do syntézy mé původní pedagogické profese s tou novou v sociální práci.

7 Diskuse

Tato diplomová práce je zaměřena na vliv hudby na osobnostní rozvoj u lidí v mezních životních situacích. Cílem této diplomové práce bylo popsat zkušenosti lidí, kteří se ocitli v mezních životních situacích a řešili je pomocí hudby. Dílčím cílem byly zkušenosti hudebního pedagoga se způsoby, kterými se lidé v mezních situacích vyrovnávají pomocí hudby. V návaznosti na tyto cíle byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

Jaké zdravotní a psychosociální situace a obtíže prožívají lidé, kteří se ocitli v náročných životních situacích ?

Jak se s nimi vyrovnávají pomocí hudby ?

Jak se z pohledu hudebního pedagoga vyrovnávají pomocí hudby lidé v mezních životních situacích ?

K dosažení cílů této diplomové práce jsem v kapitole 'Výsledky' analyzovala rozhovory s respondenty a také zkušenosti z mé pedagogické praxe v oblasti hudby. Proto i diskusi rozdělím do podkapitol podle těchto dvou výzkumných souborů.

7.1 Diskuse k rozhovorům s respondenty

Tento výzkumný soubor tvořili 3 respondenti, kteří prošli náročnými životními situacemi a věnovali se hudbě a byli ochotni spolupracovat. Splňovali tak podmínky účelového výběru výzkumného souboru.

R-1 s pomocí hudby překonal 2 těžká období:

- změna pracovního zařazení a uplatnění v období kolem převratu společenských a politických událostí, karierní krach, nejistota živitele rodiny
- odchod do penze, strach z prázdnoty a konce při onkologickém onemocnění.

V obou případech zaměstnával svou mysl i čas hudbou a rád rozdával radost dál. Chtěl umět stále víc písniček, učil se u mne hudební teorii, a časem dokázal dělat výborné aranže a doprovody popových písní. Je evidentní, že mu hudba začala díky publiku vracet pozitivní interakce a dodávala sílu i chuť do dalšího života. Hudba ho doslova

velmi naplnila. Tento pozitivní přístup k životu i vlastní radost jistě pomohly i v jeho uzdravení. Byl to zázrak, protože při stanovení diagnózy při propuku rakoviny před asi 12 lety neměl dle lékařů moc šancí na přežití, výhledově pár týdnů - měsíců. Na tomto příkladě je vidět, že hudba dává životu široký rozměr – a duševní pohoda a náplň života jsou velkým hnacím motorem nejen k plnohodnotnému životu, ale i k uzdravení..

Významný je postoj člověka k životní situaci, příkladné je být vzorem pro druhé, dokázat snášet svá omezení, neztrácet humor v tíživých situacích a nalézat malé okamžiky štěstí (Klevetová, Dlabalová, 2008).

R-2 měla také 2 těžká období života. Prošla složitým bolestivým rozvodem a kvůli diagnóze Usherova syndromu systematicky přicházela o zrak i sluch. Po ztrátě sluchu i zraku hledala sama sebe a své místo ve společnosti. Vystudovala teologii, absolvovala jazykové kursy, aktivně hudbu zkusila až se mnou – hru na zobcovou flétnu... překonávala sama sebe na více rovinách, a tím chtěla co nejrychleji své místo na světě najít. Sebeukázněností a houževnatostí nácvičku těžkých skladeb překonávala limity vlastní disability. Jakoby neměla hranice. Její osobnost vyrostla do rozměrů, kterých málokdo dokáže. Řekla: „... v době, kdy jsem hledala, co bych mohla dělat nebo čemu bych se mohla věnovat při svém handicapu. Nechtěla jsem dělat jen tak něco laciného, ale hledala jsem stále co bych mohla tvořit. Když jsem se stala hluchoslepou, věnovala jsem se studiu, vystudovala VŠ, pak jsem se věnovala studiu angličtiny a náhle se objevila možnost zkusit hru na flétnu.. hledala jsem stále své místo v životě(...) prostě jsem žasla nad tím, co je možné. Najednou se nemožné stalo možným(...) Tohle bych si bývala nepomyslela, že někdy budu hrát na vánočním setkání svým přátelům“. Po mém odstěhování coby učitelky hudby neklesala na mysli nad našimi rozdělenými cestami, našla novou cestu a nyní se věnuje sochařství ze šamotové hlíny (příloha F). Svá díla sama osobně vypaluje v peci, kterou si do dílny pořídila.

„Pokud člověk jen neopakuje to, co mu jde snadno, ale pokouší se o něco nového, ať je to v jakékoli oblasti, o něco, co ještě nikdy netvořil, myslím si, že svou osobnost rozvíjí“, dodala.

Darwin ve své legendární teorii tvrdí, že pro přežití je důležité přizpůsobení se životním

podmínkám – při změně podmínek když se začně vyvíjet, do nového prostředí zapadne a správně v něm funguje (Kočíčka, 2009).

R-3 ve svém životě specifikoval také 2 hlavní situace, které mu život ovlivňovaly. Od narození má lehkou mozkovou disfunkci s projevy ADHD, byl v dětství častým terčem zábavy okolí pro svou opožděnost ve vývoji a zároveň hyperaktivitu. Byl ve škole vlastně obavou, chováním se vymykal standardu a prospěchem také. Poznala jsem, že se cítil špatně, přitom byl velmi srdečné a veselé povahy. Hrozila zde sociální exkluze. Na jedné školní besídce jsem si všimla jeho zajímavé barvy hlasu a úžasné intonace. Sdělila jsem mu to a ... on se do studia hudby pustil a změnilo mu to život. Dostal se do prestižního pěveckého sboru. Najednou i okolí na něho bylo pyšné, když se o něm psalo v novinách...

„Hudbu jsem objevil díky Vám. Vy jste mi doporučila, že skutečně talent mám, a mám tento dar dále rozvíjet (...) Přineslo mi to poznání jiných zemí a hlavně i jiných kultur“.

Bejčková (2012) hovoří o lidech, kteří často zmiňují jména svých učitelů poté, co zanechali v jejich životech výraznou stopu. Autorka dokumentovala, že pro člověka je nesmírným štěstím, jestliže ve škole potká toho správného pedagoga, ke kterému si vytvoří přátelský vztah a který jej též patřičným způsobem vychovává a předává mu své zkušenosti (Bejčková, 2012).

„Mojí velkou prázdnotu právě hudba zacelila (...) nejvíc mi hudbapřed dvěma roky (...) tragicky mne opustil přítel (...) právě hudba byla jedna z mála věcí, která mi toto těžké období pomohla překonat (...) každému to může dávat to, co bude chtít, např. Radost, útek do jiného světa (...) U hudby jsem dodnes zůstal a nikdy bych ji nevyměnil“

Neverbální projevy mnohdy prozrazují víc než slova, poodhalí to, co slovní sdělení zamlčují, zkreslují či překrývají bezobsažným balastem (Štěpaník, 2007, s.27).

Cílem této diplomové práce bylo popsat zkušenosti lidí, kteří se ocitli v mezních životních situacích a řešili je pomocí hudby. Otázky měly zjistit, jaké zdravotní a psychosociální situace a obtíže prožívají lidé, kteří se ocitli v náročných životních

situacích a jak se s nimi vyrovnávají.

Na základě rozhovorů jsem zjistila, že když na respondenty dolehla krize, cítili prázdnotu, strach z budoucnosti, trpěli nepochopením od okolí a často si přestali věřit. Měli i problémy se zdravím. To vše se promítalo do psychiky a mělo vliv na soužití celé rodiny.

Hudba jim pomohla najít smysl života, sebeuplatnění. Velkým podpůrným činitelem zde bylo odreagování od akutního problému, naplnění času něčím užitečnějším než podléhat myšlenkám podporujících depresi. Hudba a zpěv respondentům přinesla konkrétní výsledky z překonání sebe sama, probouzela hormony štěstí z úspěchu a roznášela radost i do okolí. *Jako užitečný není nikdo na světě zbytečný...*(R-2).

Myslím, že tím se mi podařilo na otázky zodpovědět a souhlasím i s výroky odborníků v teoretické části práce, že hudba přináší radost a uspokojení, ovlivňuje fyziologické, vegetativní funkce člověka, zároveň vliv zvuku a hudby vyvolává jisté nálady, pocity, afekty, jakož i změny chování (Procházka, 1994).

Mnohé fyzické reakce vyvolané poslechem hudby či hraním na nějaký hudební nástroj jsou v současnosti díky moderním technologiím již snadno měřitelné – dnes můžeme přímo sledovat mozkové odezvy probíhající v okamžiku, kdy jedinec poslouchá hudbu, kdy komponuje hudbu nebo na ni pouze vzpomíná a všechny mozkové struktury, které se podílejí na zpracování hudby, přispívají zároveň k jiným formám kognitivní činnosti (Franěk, 2007).

Přijímám s nadšením názor, který zveřejnila ve své práci Říhová (2011), že od 90.let minulého století se v odborné veřejnosti objevuje snaha nahrazovat farmaka při psychologických potížích přirozenou nechemickou terapií, kterou muzikoterapie bezesporu je – ovlivňuje kladně lidské chování, aniž by zatěžovala organismus nežádoucími látkami.

7.2 *Diskuse nad osobní pedagogickou zkušeností*

Jsem původní profesí muzikant a hudební pedagog. Za 23 let praxe jsem pracovala s více než 1200 žáky a narazila jsem na jejich různé povahy a další limity, omezení či postižení. Vždy mne fascinovalo, s jakou chutí se přes veškeré překážky pouštěli do dalšího díla, které zušlechťovalo jejich duši a dovedlo dokonce rozdávat radost i dalším lidem v okolí. Bavilo mne odhalovat skrytý nebo spící potenciál, odkrývat talent žáků a jejich možnosti. Na žáky jsem se dívala tak, že je já něco neučím, něco jim nevnucuji – ale pomáhám jim samým objevit jejich vlohy a na této jejich cestě jsem je doprovázela. Vycházela jsem z učení Jana Amose Komenského, který říkal, že učitel by neměl být statický jako patník u cesty.

Naladěné vedení je vlastně vrcholem naší stavby kontaktu s žákem. Obracíme se na žáky a verbálně i neverbálně dáváme najevo, že jsme otevřeni k jejich iniciativám. Přijímáme je a pak se také sami ujímáme iniciativ“ (MERITUM, 2010, s. 242).

Z mého pohledu je nutné rozlišit jednak věkové, zdravotní i sociální možnosti žáka, jak se může věnovat svému koníčku. Je důležité poznat a rozlišit jeho limity a pochválit za jakýkoliv postup vpřed. Obzvláště malí žáci berou hudbu přirozeně, z rytmiky života, mluveného hlasu, motorické chůze – a rády toto napodobují a naplňují. Ve svém „živoucím“ světě jsou šťastné. Neuvědomují si své handicap a reagují na ně spontánně, přirozeně, zacelují limity života plným životem.

Na rozdíl od dospělých osob se dítě relativně rychle vyvíjí a proměňuje – v této oblasti si badatelé kladou otázky, jak se s věkem dítěte proměňuje jeho pohled na nemoc (Mareš, Vachková, 2009).

Žáci vyššího věku (mám zkušenost i se seniory) učení se něčemu prožívají jinak. Uvědomují si zdravotní limity, protože v paměti mají období, kdy je tělo neomezovalo. O to víc snad dokáží prožívat úspěch a radost z toho, když jsou užiteční a na podiu někomu udělají radost.

Dílčím cílem bylo popsat zkušenosti hudebního pedagoga se způsoby, kterými se lidé v mezních životních situacích vyrovnávají pomocí hudby. Moje zkušenosti se značně prolínají s odpověďmi respondentů, protože i oni jsou mými žáky a po dlouhou dobu jsem je sledovala a v jejich obtížích doprovázela. Mám za to, že se můj profesní přístup zdařil, protože všichni tři mí žáci jsou důkazem vysoké kvality života, přestože měli tak velké obtíže. Hudba má své místo nejen v umělecké rovině, ale nezastupitelnou roli hraje i v sociální práci a psychosociální péči.

8 Závěr

Diplomová práce popisuje zkušenosti lidí, kteří se ocitli v náročných životních situacích a řešili je pomocí hudby. Dokumentuje výpovědi lidí o životních situacích, ve kterých se ocitli, o obtížích, které je provázely a způsobu, jak se s nimi postupně vyrovnávali prostřednictvím hudby, sebevzděláváním a za pomoci hudebního pedagoga. Odpovědi na výzkumné otázky, jakou úlohu plní a plnila hudba v životních a mezních situacích respondentů, do jaké míry ovlivnila kvalitu jejich života, jakou úlohu přisuzují terapeutickému působení hudebního pedagoga při překonávání obtíží, předkládá v autentických výpovědích tří respondentů. Zvolená strategie kvalitativního výzkumu za použití techniky semiostrukturovaného rozhovoru umožnila získat relevantní odpovědi na položené otázky. Potvrdila předpoklad, že hudbu jako umění i jako nástroj muzikoterapie lze využívat v přímé sociální práci s lidmi jako prostředek ke zkvalitnění jejich života.

9 Seznam použitých zdrojů:

- 1) 1 SAMUEL, 2007. Saul a David. In: *Bible*. 13.vydání © Česká biblická společnost, s. 279. ISBN 978-80-85810-59-2
- 2) ATKINSON, R., L., 2003. Obranné mechanismy a zvládání zátěže. *Psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-640-3.
- 3) BAUMGARTNER, F., 2001. Zvládanie stresu – Coping. In: Výrost, J., Slaměnik, I. (Eds.), *Sociální psychologie*. 2.vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1428-8
- 4) BEJČKOVÁ, M., 2012. *Vliv aktivního muzicírování na kvalitu života v pozdějším věku*. České Budějovice. Diplomová práce. ZSFJU.
- 5) BLENKINSOP, I. et al., 2014. *Hudba - kompletní obrazové dějiny*. Praha: Euromedia Group, k.s. - Knižní klub, ISBN 978-80-242-4652-9
- 6) BRŮNOVÁ, B., 2010. *Kvalita života a vidění* [online]. [cit. 2017- 03-26]. Dostupné z http://www.4oci.cz/kvalita-zivota-a-videni_4c127
- 7) CENCINI, A., 1998. *Život v usmíření*. Nakl. Paulínky. ISBN 80-86025-15-2
- 8) DIENER, E., 2009, FAQ - Ed Diener, Subjective Well-Being. Získáno 29. 12. 2016 z Psychology Department of University of Illinois at Urbana-Champaign website <http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.html#measure>
- 9) FAŤUNOVÁ, Z., 2007. *Kvalita života*. Praha. Diplomová práce. FF UK.
- 10) FRANĚK, M., 2007 *Hudební psychologie*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-0965-2
- 11) FUKAČ, J., 1989. *Mýtus a skutečnost hudby*. Praha: Panton. ISBN 80-7039-011-5
- 12) GOOGLE.CZ, Maslowova pyramida potřeb. [online]. [cit.2017-07-10]. Dostupné z http://www.filosofie-uspechu.cz/wpcontent/uploads/2012/08/maslowova_pyramida.png
- 13) HALPERN, S., SAVARY, L., 1985. The Music and Sounds that Make Us Whole. *Sound Health*. USA: San Francisco: Harper & Row, p.10.
- 14) HENDL, J., 2012. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál. 407 s. ISBN 978-80-262-0219-6.
- 15) JANÁTOVÁ, A., 2012. Úvod k léčebné pedagogice a sociální terapii. ©Asociace pro léčebnou pedagogiku, sociální a uměleckou terapii v České

- republice z.s. [online]. [cit. 2017-08-01]. Dostupné z <http://www.lecebnapedagogika.org/spolek/uvod-k-lecebne-pedagogice-a-socialni-terapii>
- 16) JURKOVIČ, P., 2012. *Od výkřiku k písničce*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-750-3
 - 17) KANTOR, J. et al., 2009. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada. 296 s. ISBN 978-80-247-2846-9
 - 18) KLEVETOVÁ, D. – DLABALOVÁ, I., 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 208 s. ISBN 978-80-247-2169-9
 - 19) KOČIČKA, P., 2009. Evoluce funguje – umíme ji napodobit. In: *Zdravý životní styl je umění č.63*. Praha: WALD Press – Sanquis. ISSN 1212-6535
 - 20) KOHOUTEK, R., 2000. *Základy psychologie osobnosti*. 2. vydání. Brno: Akademické nakladatelství Cerm. ISBN 80-7204-156-8
 - 21) KOVAŘÍK, J., 2003. Posuzování potřeb ohroženého dítěte. In Matoušek, O. (ed.) *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, s.211, ISBN 80-7178-548-2
 - 22) KŘIVOHLAVÝ, J., 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum. ISBN 80-716-9121-6
 - 23) KŘIVOHLAVÝ, J., 2009. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4
 - 24) KUTNOHORSKÁ, J. *Výzkum v ošetrovatelství*, Praha: Grada, 2009, s.176. ISBN 978-80-247-2713-4
 - 25) LINHART, J. et al. 2010. *Slovník cizích slov pro nové století*, nakladatelství Dialog. ISBN 80-85843-61-7
 - 26) MAREŠ, J., VACHKOVÁ, E., 2009. *Pacientovo pojetí nemoci I.*, Brno: MSD. ISBN 978-80-7392-120-0
 - 27) MASLOW, A. H., 2014. *O psychologii bytí*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0618-7
 - 28) MERITUM, 2010. *Pedagogická intervence u žáků ZŠ*. © Wolters Kluwer ČR a.s., Praha: Meritum. S 242. ISBN 9788073576035.
 - 29) MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
 - 30) NAKONEČNÝ, M., 1993. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press. ISBN 80-85603-34-9

- 31) NAVRÁRIL, M., 2003. *Dějiny hudby*. Olomouc: Votorbia. ISBN 80-7220-143-3
- 32) PERVIN, L. A., 2005. *Psychologia osobnosti*. Gdaňské vydavatelstvo psychologicsne. ISBN 83-87957-61-5
- 33) PETR, P. et al., 2001. Regionální strandard „Kvality života podmíněné zdravím“, *Kontakt* 3/2001, číslo 3, xerox autora - přednáška na ZSF JU, České Budějovice
- 34) PLHÁKOVÁ, A., 2007. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia. ISBN: 978-80-200-1499-3
- 35) POWEL, J., 2015. *Štěstí začíná uvnitř*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0861-7
- 36) PSYCHOLOGIE, PEDAGOGIKA, © 2017. [online]. [cit. 2017-08-01]. Dostupné z <http://psychologie-pedagogika.studentske.cz/2008/06/nron-ivotn-situace-jejich-zvldn.html>
- 37) PROCHÁZKA, T., © 1994. *Vliv zvuku a hudby na lidský organismus* [online] [cit.2017- 02-16] . Dostupné z http://www.tomprochazka.cz/images/pdfs/vliv_zvuku_a_hudby.pdf
- 38) REGIONÁLNÍ ÚŘAD WHO pro Evropu, 2000. Hluk a zdraví. *Noise 36*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-185-X
- 39) ŘÍČAN, P., 2010. *Psychologie osobnosti - Obor v pohybu*. 6. revidované a doplněné vydání. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-3133-9
- ŘÍHOVÁ, J., 2011. *Vliv hudby na člověka*. Brno. Bakalářská práce. PF MU.
- 40) SCHWARTZ, N. a STRACK, F. , 1999 *A definition of subjective well being*. 20. 12. 2016 Clint Sprott's web server in the Physics Department at the University of Wisconsin – Madison. Dostupné z: <http://sprott.physics.wisc.edu/lectures/paper263/tsld002.htm>
- 41) STEJSKALOVÁ, M., 2004. Muzikoterapie dětí a dospívajících. In: *Psychologie dnes č.4*, s. 27. Praha: Portál.
- 42) STORR, A., 1997. *Music and the Mind*. USA: HarperCollins Publishers Ltd., ISBN 13: 9780006861867
- 43) STŘÁDALOVÁ, N., 2015. *Copingové strategie aneb jak se vyrovnat s psychickou zátěží...* [online]. [cit. 2017-07-02]. O psychologii.cz. Dostupné z <http://www.opsychoologii.cz/clanek/239-copingove-strategie-aneb-jak-se-vyrovnat-s-psychickou-zatezi/>
- 44) ŠTĚPANÍK, J., 2007. Umění komunikace, *Sociální péče*, č.2, s.27, IKARIA CZ,

a.s., Brno, ISSN 1213-2330

- 45) VÁGNEROVÁ, M. et al., 2000. *Psychologie handicapu*. Praha: Univerzita Karlova. 230 s. ISBN 80-7184-929-4
- 46) WIKIPEDIA, © 2017a. *Hudba*. [online]. [cit. 2017-04-15]. Dostupné z <https://cs.wikipedia.org/wiki/Hudba>
- 47) WIKIPEDIA, © 2017b. *Muzikoterapie*. [online]. [cit. 2017-04-15]. Dostupné z <https://cs.wikipedia.org/wiki/Muzikoterapie>
- 48) WIKIPEDIA, © 2017c. *Stres*. [online]. [cit. 2017-05-18]. Dostupné z <https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres?veaction=edit§ion=7>
- 49) WHO. *WHOQOL - MEASURING QUALITY OF LIFE* © World Health Organization 1997.[online]. [cit.2017-03-26]. Dost. z http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf
- 50) ZIEGLER, R., 2014. Předmluva. In: Blenkinsop, I. et al., *Hudba - kompletní obrazové dějiny*, Praha: Euromedia Group, k.s. - Knižní klub. ISBN 978-80-242-4652-9
- 51) ŽIŽLAVSKÝ, M. *Metodologie výzkumu v sociální politice a sociální práci*. Brno: MU, FSS., 2003, ISBN 80-210-3110-7

10 Přílohy

Příloha A - Dotazník kvality života SEIQoL

Příloha B - Záznamový arch pro položený rozhovor

Příloha C - Rozhovor s R-1

Příloha D - Rozhovor s R-2

Příloha E - Rozhovor s R-3

Příloha F - Sochařské dílo inspirované hudbou

Příloha A - Dotazník kvality života SEIQoL

Formulář pro zjišťování kvality života adaptovanou metodou SEIQoL

Dnešní datum:

Věk:

Pohlaví:

Důležitost daného
tématu v %**

Životní téma

Míra spokojenosti
v % *

*V každé řádce míra od 0 až 100%

**Součet procent ve všech pěti řádcích v levém sloupečku musí být dohromady 100%.

Míra spokojenosti se životem:

0<----->100

je to tak špatné, jak jen to je možné

je to tak dobré, jak jen to dobré může být

Životní téma: Co ve svém životě považujete za důležité - 5 Vašich nejdůležitějších témat, (např.: dobré zdraví, partner.láska, rodina, přátelé, škola, zaměstnání, majetek, zabezpečení, koníčky, náboženský život, politika, bydlení, soc.úkoly... aj.)

Příloha B – Záznamový arch pro položený rozhovor

1. Co pro Vás znamená hudba? Co Vám dává/dala hudba?
2. Jaký způsob hudby (aktivní x pasivní) užíváte? Jak ji vnímáte? (Když poslouchám, dělá mi to...)
3. Něco pro Vás znamenala již dříve nebo jste ji objevil/a na základě předpokladu k ní (nebo doporučení)?
4. Pamatujete si na 1.setkání se mnou?
5. Považujete ho za vyjimečné ve svém životě?
6. Jak Vám ovlivnilo Váš vztah k hudbě? Co Vám to přineslo? Kam jste se posunul/a?
7. Domníváte se, že Vám hudba pomáhá?
8. Myslíte si, že může člověku pomoci překonat životní nesnáze nebo ovlivnit kvalitu života?
9. V jaké situaci Vám případně pomohla?
10. Jaké obtíže byly pro Vás nejtěžší?
11. Proč zrovna hudba? Jaký druh osobnosti / mezní životní situace je ta Vaše? (Jaký předpoklad k hudbě zde byl?)
12. Domníváte se, že hudba osloví všechny lidi?
13. Jaké životní hodnoty máte?
14. Hudba byla Váš přirozený cíl (koníček) nebo záměrný (terapie)?
15. Zůstali jste u hudby nebo byla jen dočasnou záležitostí? Nebo jste se přes ni dostali ještě dále k dalšímu osobnostnímu rozvoji? (Je vůbec cílem nebo cestou?)
16. Myslíte si, že vůbec může hudba člověka rozvíjet?
17. Může léčit? Psychicky x fyzicky?
18. Ovlivnil Váš postoj k hudbě i Vaše okolí?

Příloha C - *Rozhovor s respondentem R-1*

1. Co pro Vás znamená hudba? Co Vám dává/dala hudba?

„Je to celoživotní součást mého života. Zcela určitě v mládí - řekněme do puberty – radost, trochu i realizace (hraní na kytaru, harmoniku). Posléze na řadu let(15) i profesionální součástí mého života – zaměstnání Gramofonové závody. Střední věk spíše pasivní vnímání hudby, ale pořád zůstala trvalou součástí ve formě příjmu nálady i relaxace. Nu a zhruba kolem padesátky jsem se vrátil k většímu spojení s hudbou, až do polohy „koníčka“, záliby. Zásadní změnou bylo zakoupení hudebního nástroje, posléze aparatury a aktivní sobězdokonalování ve hře i umění hudby. Nicméně vše na amatérské úrovni a osobním přístupem. Prostě vše jsem se učil a rád. Zajímavá je jedna skutečnost. A to, že hudba mi ani tolik nepomohla (nikoli její vinou) při velkém, řekněme, zlomu společenské situace a i osobních problémů, ale jednoznačně mi později velice výrazně pomohla vrátit radost do života. Tady mohu jednoznačně prohlásit hudbu jako úžasný relaxační a tvůrčí nástroj života.“

2. Jaký způsob hudby (aktivní x pasivní) užíváte? Jak ji vnímáte? (Když poslouchám, dělá mi to...)

„Aktivní i pasivní. To znamená poslech „dobré“ hudby jako relaxaci i jako složku pro zvukové doplnění prostředí, situace, nálady. Pokud je člověk naladěný na poslech hudby a trefí se s výběrem nebo naopak se trefí do výběru např. Rozhlasu, pak vybraná hudba splní svojí řekl bych nezastupitelnou relaxační úlohu. Doslova můžeme hovořit o upevnění spokojenosti, nálady a někdy dokonce o zvýšení pohody.“

3. Něco pro Vás znamenala již dříve nebo jste ji objevil/a na základě předpokladu k ní (nebo doporučení)?

„Hudba mě tak trochu provází odmala. Ovlivnění jistě bylo již od rodičů. Otec hrával byt na amatérské úrovni housle, kytaru, harmoniku a maminka ráda a dobře zpívala.“

4. Pamatujete si na 1. setkání se mnou?

„Nelze zapomenout.“

5. Považujete ho za vyjimečné ve svém životě?

„Naprostě vyjimečné po hudební i osobnostní stránce.“

6. Jak Vám ovlivnilo Váš vztah k hudbě? Co Vám to přineslo? Kam jste se posunul/a?

„Jako další stupeň mého spojení s hudbou, tentokrát ale spojované s učením hudební teorie.“

7. Domníváte se, že Vám hudba pomáhá?

„Ano, zcela výrazně je složkou mého života. Pokud jsem se zmínil o jednoznačné relaxační funkci hudby, musím se zmíinit i o druhé, neméně důležité a to je dokázat udělat pomocí hudby radost, náladu, atmosféru také druhým lidem. A opět bych to zvýraznil jako další nezastupitelné působení hudby.“

8. Myslíte si, že může člověku pomoci překonat životní nesnáze nebo ovlivnit kvalitu života?

„Zcela rozhodně podle mých zkušeností ano, pomáhá. Není sice všelékem na život ale bez ní to prostě nejde.“

9. V jaké situaci Vám případně pomohla?

„Po společenské změně a vyřešení osobních problémů vrátit znovu radost a pohodu do života.“

10. Jaké obtíže byly pro Vás nejtěžší?

„Zřejmě zdravotní, zejména pokud to souvisí s ohrožením života.“

11. Proč zrovna hudba? Jaký druh osobnosti / mezní životní situace je ta Vaše? (Jaký předpoklad k hudbě zde byl?)

„Již popsáno výše. Ale jen doplnění. Není dost dobře možné vymazat hudbu ze života. Nějak více či méně izolovat, vyhábat – to ano ale úplně vymazat, ne. Hudba existuje objektivně, reálně, je součástí života. Můžeme hovořit o druhu nebo typu hudby, o její kvalitě, melodičnosti, o úrovni textů atd., ale přehlížet že hudba je nic, je přinejmenším hloupé.“

12. Domníváte se, že hudba osloví všechny lidi?

„Jsem přesvědčen že hudba dokáže oslovit všechny lidi. Pokud se tak někde nestává, není to chyba hudby ale lidí, daného člověka. Vždyť hudba dokáže oslovit a ovlivnit lidi nejen v situacích radosti, veselí, úspěchu, ale i v dobách zlých, tragických. Domnívám se že spojení hudba + zejména emoční stránka člověka je nepopíratelné.“

13. Jaké životní hodnoty máte?

„Mít radost ze života a dělat radost životu, nenávidím lež a pokrytectví, věřím v člověka.“

14. Hudba byla Váš přirozený cíl (koníček) nebo záměrný (terapie)?

„Nevím, zda cíl ale přirozená součást asi ano. Při koupi nástroje nelze zřejmě vyloučit i kus terapie.“

15. Zůstali jste u hudby nebo byla jen dočasnou záležitostí? Nebo jste se přes ni dostali ještě dále k dalšímu osobnostnímu rozvoji? (Je vůbec cílem nebo cestou?)

„Hudba není u mne dočasnou záležitostí. Je součástí mého života. A pokud se člověk zabývá

do větší hloubky hudbou a jejím prostřednictvím dělá radost i druhým (i jen jako koníček), má to bezesporu i vliv na osobnostní rozvoj.“

16. Myslíte si, že vůbec může hudba člověka rozvíjet?

„Ano, rozhodně.“

17. Může léčit? Psychicky x fyzicky?

„Fyzicky nevím, psychicky určitě.“

18. Ovlivnil Váš postoj k hudbě i Vaše okolí?

„Více nebo méně, ale jednoznačně mohu prohlásit, že ano. Pro vysvětlení mohu citovat jednu bývalou kolegyni : ‘díky Tobě a Tvému hraní si mohu s Vámi poprvé v životě konečně zazpívat a mít radost bez pocitu studu’ (konec citátu).“

Příloha D - *Rozhovor s respondentem R-2:*

1. Co pro Vás znamená hudba? Co Vám dává/dala hudba?

Hudba pro mne znamená harmonii,

k hudbě se můžu utíkat, když je mi smutno i když mám radost. V hudbě jsou vtěleny všechny naše emoce a člověk v ní a s ní (hudbou) cítí, že není sám...

hudba mi dává zakoušet krásu

...je balzámem na duši

2. Jaký způsob hudby (aktivní x pasivní) užíváte? Jak ji vnímáte? (Když poslouchám, dělá mi to...)

Nevím, jestli jsem porozuměla dobře otázce.

Hudbu a hlavně vážnou hudbu poslouchám velmi ráda. je to protiklad chaosu, kterého jsem plna, když například jsem v Praze – všechny ty nesrozumitelné zvuky a křik lidí se slyjí v nerozlišitelný hluk, takže když se vrátím domů, bývám hodně unavena – jen z toho hluku. Naproti tomu je pro mne hudba harmonií, vyzařuje z ní klid a vůbec nevádí, že jsou tam zastoupeny třeba i bouřlivé emoce. prostě hudba je balzámem na duši. člově cítí, že není sám. pro mne je hudba souzněním s nekonečnem. Ráda si po nějaké společenské akci doma sednu a pustím si nař. Magdalenu Koženou nebo Verdiho opery (výběr).

3- Něco pro Vás znamenala již dříve nebo jste ji objevil/a na základě předpokladu k ní (nebo doporučení)?

Hudbu jsem měla ráda od mala, nejdříve to byla spíše pop music, ale během života jsem přišla na chuť díky rodičům i hudbě vážné; nejprve jsem si oblíbil známé operní arie a díky nim jsem si chtěla poslechnout celou operu; chodívala jsem na varhanní koncerty v pražských kostelích atd.

Doma jsme mívali setkání všech příbuzných- sester a bratrů mých rodičů s jejich rodinami a vždy se zpívaly lidové písničky do noci. To jsem také milovala, vždy se všichni usmívali, bylo to moc prima, taková jedna parta. Celou tu atmosféru jsem živě cítila, jen jsem nezpívala, protože zpívám falešně a to mi bylo hrozně líto – nechtěla jsem kazit těm druhým poslech z mého zpěvu. Téměř všichni v té naší sešlosti zpívali velmi dobře.

4. Pamatujete si na 1.setkání se mnou?

Ano, pamatuji si, že jsme se domluvily, že bychom zkusily, jestli já budu schopna něco zahrát na flétnu. Chtěla jsem umět zahrát některé lidovky, abych při rodinných setkáních mohla také něco zahrát i já. Hudební sluch nemám a na noty nevidím. a Tak začalo hledání metody, jak a zda se můžu něco naučit. Bylo to nesmírně zajímavé a obohacující.

5. Považujete ho za vyjimečné ve svém životě?

Přemýšlím, jestli slovo výjimečné je to správné slovo. rozhodně to byl klíčový okamžik. Měla jsem touhu umět něco zahrát, ale myslela jsem si, že ten cíl je nad mé síly.

6. Jak Vám ovlivnilo Váš vztah k hudbě? Co Vám to přineslo? Kam jste se posunul/a?

Můj vztah k hudbě? Hodně mne hraní obohatilo. dokonce jsem si mohla zahrát některé známé arie, prostě najednou to šlo! A já jen na to zírала a říkala jsem si, jak je tohle možné? Naučila jsem se i malé skladbičky např. od Mozarta, ohromně mne to nadchlo a i když to pro mne byla obrovská dřina, mohla jsem i na vánočním posezení svým

prátelům zahrát koledy i se svou učitelkou, některé koledy jsme hrály i dvojhlasně. přinášelo mně to uspokojení a radost. Posunulo mne to nesmírně, protože tohle bych si bývala v životě nepomyslela, že někdy budu hrát na vánočním setkání svým přátelům. Cítila jsem se být užitečná, že jsem mohla něčím přispět snad k lepší náladě i atmosféře toho setkání. A vůbec, že jsem mohla něco tvořit, něco hezkého, přitom se dozvědět něco nového o hudbě a jednotlivých skladbách.

7. Domníváte se, že Vám hudba pomáhá?

Určitě; pomáhá mi v relaxaci – nechávám se jen tak unášet...

8. Myslíte si, že může člověku pomoci překonat životní nesnáze nebo ovlivnit kvalitu života?

Ano, Myslím si, že hudba zušlechtuje. Hudba a zvlášť když jsem jí mohla sama interpretovat mi pomohla překonat sama sebe. I když tehdy jsem to tak nevnímala, že se překonávám, prostě jsem to jen tak zkoušela a říkala si, když to nepůjde, nevádí, o nic nejde. Prostě si to jen vyzkouším. A hrála jsem; nejprve jsem se učila foukat do flétny - - uplynul měsíc, dále stupnici – uplynul další týden, pak první písničku halí belí... může se to zdát úsměvné, když někdo v 55 letech se tohle začíná učit, ale nakonec jsem se dostala až k Nabuccu a arii Měsíčku na nebi vysokém... prostě jsem žasla nad tím, co je možné. Najednou se nemožné stalo možným.

9. V jaké situaci Vám případně pomohla?

Myslím si, že to nebyla nějaká konkrétní situace, ze které by mne hudba zachránila, ale celkově jsem měla možnost zkusit něco nového, něco neprobádaného v době, kdy jsem hledala, co bych mohla dělat nebo čemu bych se mohla dále věnovat při svém handycapu. Nechtěla jsem dělat jen tak něco laciného, ale hledala jsem stále co bych mohla tvořit. Když jsem se stala hluchoslepou, věnovala jsem se studiu, vystudovala VŠ, pak jsem se věnovala studiu angličtiny a náhle se objevila možnost zkusit hru na flétnu. hledala jsem stále své místo v životě. A myslím si, že je velmi důležité, že člověk má příležitost se do něčeho vrhnout.

10. Jaké obtíže byly pro Vás nejtěžší?

Musela jsem se naučit mechanicky sled not nazpaměť, když jsem hrála, nemohla jsem si pomáhat čtením not. Denně jsem si pak musela úplně všechny skladby a písničky neustále přehrávat, jinak hrozilo, že mi některá nota „vypadne“ a já skladbu nezahraji. Během dvou let co jsem se učila hrát už jsem se naučila přes 100 skladeb a písní, takže pak cvičení zabralo opravdu nesmírně času.

11. Proč zrovna hudba? Jaký druh osobnosti / mezní životní situace je ta Vaše? (Jaký předpoklad k hudbě zde byl?)

Řekla bych, že naprosto nulový hudební předpoklad. Proto to byla pro mne výjimečná zkušenost... a tady opravdu musím použít slovo výjimečná..., tedy i to setkání s Tebou bylo výjimečné! :)

Nikdy bych se vývala nepřesvědčila, že i já hluchoslepá můžu opravdu něco zahrát na flétnu. Mám Usherův syndrom, světlocit (rozliším světlo a tmou) a 97 procent ztráty sluchu (kompenzována 2 digitálními sluchadly).

Proč hudba? Motivaci už jsem popsala výše, chtěla jsem zahrát, při rodinných sešlostech, když ostatní zpívají. Takže když to všechno teď promýšlím, byla to výjimečná příležitost, že jsem si mohla zkusit naučit se hrát na flétnu.

12. Domníváte se, že hudba osloví všechny lidi?

Určitě, hudba spojuje, pomáhá v komunikaci mezilidmi.

13. Jaké životní hodnoty máte?

život je dar nebo past a záleží na nás, co s ním uděláme.

14. Hudba byla Váš přirozený cíl (koníček) nebo záměrný (terapie)?

hraní na flétnu bylo pro mne koníčkem, ale zjistila jsem, že je vlastně i terapií, přinášela mi radost a myslím, že i radost jsem mohla hudbou i rozdávat.

15. Zůstali jste u hudby nebo byla jen dočasnou záležitostí? Nebo jste se přes ni dostali ještě dále k dalšímu osobnostnímu rozvoji? (Je vůbec cílem nebo cestou?)

Hra na flétnu byla jen dočasnou záležitostí. Paní učitelka se mi odstěhovala a já jsem postupně zúžovala počet skladbiček, které jsem si opakovala až jsem postupně přestala hrát úplně.

Před dvěma a půl roky jsem začala studovat sochařské řemeslo. díky technice pro nevidomé – Axmanově technice - mohu tvořit ze šamotové hlíny sochy, nádoby nebo reliéfy, které se následně v peci vypalují.

Takže viděno dnešními očima byla určitě hudba v té době nedílnou součástí mého hledání. Hledala jsem neustále něco, co odpovídalo mé touze tvořit. tehdy to byla obrovská šance pokusit se stoupnout do neprobádaných vod a pokusit se o nemožné. Jako člověk s těžkou ztrátou sluchu a s bez hudebního sluchu jsem se naučila hrát na flétnu. Dokonce na pobytech jsem s dalšími dvěma flétnisty – jejichž hra byla rovněž koníčkem- hráli všichni společně například arii z Nabucca a sklidili jsme upřímný obdiv. Bylo to moc příjemné. myslím, že bych hře na flétnu pokračovala, kdyby ses neodstěhovala. Ale takové už jsou naše životní cesty, rozdělily jsme se, abychom zase našly cesty nové. A já našla hhlínu a našla jsem se v ní. Myslím si, že hra na flétnu pro mne byla nádherná doba a velká radost, ale zároveň i těžký dril. práce s hlínou je pro mne také obrovská radost, musím pilně pracovat, ale není to dril. Kostry soch musím přesně technicky vystavět, ale výtvarná část sochy už vychází z mého nitra. Člověk tedy tvoří úplně svobodně, nejsem svazována ničím, jako to bylo u hudby – abych na nějakou notu nezapomněla, musela jsem drilovat a drilovat, pořád dokola, protože svým sluchem jsem notu na flétně sama nenašla.

V té době byla hra na flétnu mým cílem, i když dnes viděno to byl prostě mezník a nádherný mezník na cestě hledání, na cestě objevení šamotové hlíny.

16. Myslíte si, že vůbec může hudba člověka rozvíjet?

Myslím si, že ano, pokud se člověk chce něčemu novému učit. Záleží na každém z nás. Řekla bych, pokud člověk neopakuje jen to, co mu jde snadno, ale pokouší se o něco nového, ať je to v jakékoliv oblasti, o něco, co ještě nikdy netvořil, myslím si, že svou osobnost rozvíjí. Takže jsem přesvědčena, že i hudba může naši osobnost rozvíjet. Jinak rozhodně hudba mi přináší (a přinášela díky flétně) radost a naplnění.

17. Může léčit? Psychicky x fyzicky?

to rozhodně může všechny lidi léčit. Když má člověk smutek nebo i radost může se zaposlouchat do emocí té hudby a ví, že není sám.

18. Ovlivnil Váš postoj k hudbě i Vaše okolí?

To ano, rodiče si více zpívali, kamarád a kamarádka oprášili své staré flétny a začali se mnou zkoušet také hrát. a na různých našich společných pobytech jsme hráli trio i před ostatními přáteli. Bylo to moc fajn. Opět jsem se přesvědčila, jak hudba lidi spojuje.

(Zdroj: vlastní výzkum)

Příloha E – *Rozhovor s respondentem R-3*

Co pro Vás znamená hudba? Co Vám dává/dala hudba?

“Hudba mi dává, jakýsi pocit naplnění. Mojí velkou prázdnotu mi právě hudba a dramatická nauka zacelila.”

- Jaký způsob hudby (aktivní x pasivní) užíváte? Jak ji vnímáte? (Když poslouchám, dělá mi to...)

“Já užívám, jak pasivní způsob hudby, tak i aktivní. Právě posloucháním hudby se snažím vcítit do smyslu té dané písně. Je hezké vědět, že píseň „My heart will go on“, je o Titaniku což byla loď, která se potopila roku 1912, 14. dubna. Ale mě na ní zajímá, jak mám vložit dané emoce do písně.

Hudbu aspoň, tedy zpěv, se snažím vnímat, jak už jsem říkal, jak po hlasu, tak i emoce.”

- Něco pro Vás znamenala již dříve nebo jste ji objevil/a na základě předpokladu k ní (nebo doporučení)?

“Hudbu jsem objevil díky vám. Vy jste mi doporučila, že skutečně talent mám, a mám tento dar dále rozvíjet.”

- Pamatujete si na 1. setkání se mnou?

“Sice bych musel zapátrat v paměti, ale matně ano. Pamatuji si, jak jsem přišel poprvé Vám zazpívat, byl jsem velmi nejistý, protože moje matka v tu dobu neměla moc velké pochopení. A když jsem dozpíval, tak jste jí řekla, že mám jisté nadání. A poté, když jsem se díky vám dostal do Kühnova dětského sboru.

- Považujete ho za vyjimečné ve svém životě?

“Určitě ano. Můj názor je ten, že mnoho lidí umí zpívat, ale málo, koho zpívání skutečně baví.”

- Jak Vám ovlivnilo Váš vztah k hudbě? Co Vám to přineslo? Kam jste se posunul/a?

“Přineslo mi to poznání jiných zemí a hlavně i jiných kultur. “

- Domníváte se, že Vám hudba pomáhá?

“Určitě ano, pomáhá. Víím, že nejvíce mi hudba pomohla před dvěma roky. Před dvěma roky mě tragicky opustil přítel.”

- Myslíte si, že může člověku pomoci překonat životní nesnáze nebo ovlivnit kvalitu života?

“Myslím, že ano. Jak jsem říkal, před dvěma lety mi tragicky zemřel přítel a právě hudba byla jedna z mála věcí, která mi toto těžké období pomohla překonat.”

- V jaké situaci Vám případně pomohla?

“Opravdu nejvíce mi pomohla, když mě opustil přítel.”

- Jaké obtíže byly pro Vás nejtěžší?
“Právě to nejtěžší pro mě bylo, když mě opustil přítel.”
- Proč zrovna hudba? Jaký druh osobnosti / mezní životní situace je ta Vaše?
(Jaký předpoklad k hudbě zde byl?)
--
- Domníváte se, že hudba osloví všechny lidi?
“Sám si myslím, že ano. Protože ji může provozovat každý a každému to může dávat to, co bude chtít. Např. radost, útěk do jiného světa.”
- Jaké životní hodnoty máte?
“Mezi mé hodnoty jsou rodina, přátelé, hudba, vzdělání.”
- Hudba byla Váš přirozený cíl (koníček) nebo záměrný (terapie)?
“Hudba je pro mě, jak koníčkem, ale zároveň i terapií.”
- Zůstali jste u hudby nebo byla jen dočasnou záležitostí? Nebo jste se přes ni dostali ještě dále k dalšímu osobnostnímu rozvoji? (Je vůbec cílem nebo cestou?)
“U hudby jsem dodnes zůstal a nikdy bych ji nevyměnil. S kamarádkou zpíváme hlavně opery ‚Phantom of the opera‘. “
- Myslíte si, že vůbec může hudba člověka rozvíjet?
“Určitě člověka rozvíjí a posouvá ho dál.”
- Může léčit? Psychicky x fyzicky?
“Osobně si myslím, že léčit může. Spíše psychicky než fyzicky, ale když se to vezme, tak velikou pomoc, při léčení některých onemocnění pomáhá, právě psychika.”
- Ovlivnil Váš postoj k hudbě i Vaše okolí?

--

Příloha F - Sochařské dílo inspirované hudbou

(se svolením R-2, autorkou díla)



11 Seznam zkratek

Hz - herz, jednotka frekvence (kmitočtu) elektromagnetických vln

WHO - World Health Organization (Mezinárodní zdravotnická organizace)

HRQoL - Health Related Quality of Life (hodnocení kvality života vztažené ke zdraví)

SEIQoL - Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Live (hodnocení
individuální kvality života)

HVO - hlavní výzkumná otázka

DVO - dílčí výzkumná otázka

ZSF JU - Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

R-1, R-2, R-3 - fiktivní označení pro anonymitu respondentů

VŠ - vysoká škola

DDM - domov dětí a mládeže

ZUŠ - základní umělecká škola

ČR - Česká republika

MD, RD - mateřská a rodičovská dovolená

UK - Univerzita Karlova