

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Diplomová práce

Hudba jako nástroj regulace emocí a nálady v období adolescence

Bc. et Bc. Petra Sečková

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „*Hudba jako nástroj regulace emocí a nálady v období adolescence*“ vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a informačních zdrojů.

V Olomouci dne

.....

Poděkování

Děkuji Mgr. Veronice Kavkové, Ph.D. za odborné vedení, podnětné rady a cenné připomínky při zpracování mé diplomové práce. Děkuji také své rodině, přátelům a Hamdimu za podporu po celou dobu mého studia.

Obsah

Úvod.....	6
1 Období adolescence	8
1.1 Charakteristika adolescence	8
1.2 Adolescenti a identita.....	9
2 Emoce.....	11
2.1 Charakteristika emocí.....	11
2.2 Adolescenti a emoce	12
2.3 Negativní emoce.....	14
2.3.1 Hněv a nenávisť	14
2.3.2 Smutek.....	15
2.3.3 Strach a úzkost.....	15
2.4 Regulace emocí.....	16
2.4.1 Strategie regulace emocí	18
2.5 Nálada	19
2.5.1 Model regulace nálady	21
3 Hudba v období adolescence.....	23
3.1 Vliv hudby na adolescenty.....	23
3.2 Hudební preference.....	25
4 Hudba, emoce a nálada	27
4.1 Emoce v hudbě.....	28
4.2 Vliv hudby na prožívání emocí.....	29
4.3 Model regulace nálady pomocí hudby	30
4.3.1 Regulační strategie nálady pomocí hudby	32
4.4 Použití hudby k regulaci nálady	38
5 Výzkumný problém a cíl práce.....	41
5.1 Výzkumné otázky a hypotézy	41
6 Metodika	43
6.1 Popis použité metody.....	43

6.2	Vzorek respondentů	44
6.3	Průběh výzkumu	47
6.4	Proces analýzy dat	47
7	Výsledky.....	48
7.1	Výsledky k VO1	48
7.2	Výsledky k VO2	49
7.3	Výsledky k VO3	50
7.4	Výsledky k VO4	51
7.5	Výsledky k VO5	52
7.6	Výsledky k VO6	53
7.7	Výsledky k VO7	54
7.8	Výsledky k VO8	55
7.9	Výsledky k VO9	59
7.10	Doplňující výsledky	64
8	Diskuze	73
	Závěr	76
	Zdroje	79
	Seznam obrázků	85
	Seznam tabulek	86
	Seznam grafů.....	87
	Seznam příloh.....	88
	Anotace	93

Úvod

Hudba, produkt umělecké činnosti, lidstvo provází a promlouvá k nám již od pradávna. Je všude kolem nás a těžko se jí vyhneme. Často ji ani nevnímáme, ale přesto má na nás vliv. Působení hudby na člověka bylo filozofy pozorováno už ve starověku, kdy byla hudba součástí celkového vzdělávání. V současnosti nás budí tóny budíku z mobilu, ráno posloucháme hudbu při cestě do práce či školy. Prozkoumáváme, jaká nová hudba se objevila na sociálních sítích, jaký playlist nám nabídnou hudební streamovací služby. Vybíráme si, jaký žánr hudby si pustíme, když jsme smutní, veselí, naštvaní... V nákupních centrech nás hudba pobízí ke koupi. Při sledování filmů, seriálů, hraní počítačových a mobilních her hudba dotváří atmosféru. Ve volném čase hudbu posloucháme, skládáme a interpretujeme. Zejména v období pubescence a adolescence nás hudba spojuje v různé sociální skupiny a odlišuje od ostatních lidí poslouchajících jiný žánr. Při poslechu hudby se identifikujeme s interprety a jejich emocemi. Necháme se hudbou unášet od všedních problémů, vyplňujeme ní ticho a prázdno. Hudba je ale někdy dávana také do souvislosti s problémovým a rizikovým chováním, rebelií.

Předkládaná diplomová práce se zabývá obdobím adolescence a vlivem hudby na regulaci emocí a nálady adolescentů. Stádium adolescence je náročné a stěžejní období vývoje a změn směrem od dětského světa k dospělému. Regulace emocí a nálady je důležitým bodem lidského vývoje, který se v adolescenci ustaluje. Adolescenti poznávají své emoce, učí se s nimi v této vývojové fázi pracovat – tlumit je, posilovat je, prožít je. Působení hudby na adolescenty je zejména v jejich volném čase, ve kterém se hojně hudebním aktivitám věnují, významným faktorem regulace hlavně negativních emocí a nálady.

Podnětem pro výběr tématu byl obor mého studia – sociální pedagogika. Hudba může pro sociální pedagogy, učitele, vychovatele vydláždít cestu ke spolupráci mezi nimi a dětmi, případně dospívajícími. Tito pracovníci jim mohou pomoci se ve svých emocích, náladách zorientovat a více vnímat vliv hudby na jejich náladu a emoce. Prvotním impulzem a motivací pro napsání práce na téma hudby a emocí bylo právě hlubší pochopení problematiky využívání hudby adolescenty pro zvládání jejich emocí a možnosti využití poznatků z této diplomové práce v mé praxi. Hudba je pro adolescenty důležitou součástí života, věnují se jí několik hodin týdně, proto jsem si tuto cílovou skupinu zvolila.

Inspirací pro volbu tématu hudby a jejího vlivu na emoce a náladu mi byl též vlastní zájem o hudbu. Již od dětství se aktivně věnuji hudební interpretaci, poslechu a studiu hudby.

Díky času strávenému s žáky základní umělecké školy, hraním v kytarovém souboru, rozhovory s mým okolím a vlastním hudebním aktivitám, jsem se začala zajímat o působení hudby na emoce a náladu. Zdá se mi, že se o tématu vlivu hudby na emoce a náladu a jak s hudbou pracovat ve školách málo mluví. Přitom je hudební výchova součástí základního vzdělání.

Téma práce je aktuální a v posledních letech se více zkoumá vliv hudby na regulaci emocí a to, jak hudba souvisí s naším duševním zdravím. I hudební preference a způsob využití hudby k regulaci emocí nám o duševním zdraví adolescentů může něco napovědět. Je příhodné při práci s adolescenty vnímat tyto způsoby používání hudby, žánr poslechu, množství hodin poslechu a i když jsou některé tyto aspekty hudby individuální, tak adolescenty navést k větší vnímavosti k vlastním náladám a emocím při hudebních aktivitách. Doufám, že tato práce osoby pracující s dětmi inspiruje k hlubším rozhovorům s adolescenty a nadnesení tématu regulace emocí a nálady pomocí hudby.

Jak již bylo zmíněno, tématem této diplomové práce je hudba jako nástroj regulace emocí a nálady. Cílem práce je zjistit jakým způsobem využívají adolescenti hudbu k regulaci svých negativních emocí a nálady. Tato práce je členěna na teoretickou a empirickou část. Pro lepší přehlednost je dělena do osmi kapitol.

Teoretická část se skládá ze čtyř kapitol. Úvodní kapitola práce se věnuje popisu období adolescence. Druhá kapitola poskytuje vhled do emocí se zaměřením na negativní emoce, jako je smutek, hněv a nenávisť, strach a úzkost. Dále se tato kapitola věnuje regulaci emocí a dotkne se i charakteristiky nálady a její regulace. Třetí kapitola charakterizuje vztah adolescentů k hudbě, vliv hudby na ně a jejich hudební preference. Čtvrtá kapitola této práce dává do souvislostí hudbu, emoce a náladu. Konkrétně popisuje emoce v hudbě a vliv hudby na emoce, představuje model regulace nálady pomocí hudby a na něj navazující regulační strategie.

Praktická část vychází z poznatků popsanych v teoretické části. Začíná pátou kapitolou, ve které je uveden cíl práce, výzkumné otázky a hypotézy k některým výzkumným otázkám. Na ni navazuje šestá kapitola s popisem metody výzkumu, vzorku respondentů, průběhu výzkumu. Sedmá kapitola představuje výsledky výzkumného šetření této diplomové práce k jednotlivým výzkumným otázkám a doplňující výsledky, které jsme výzkumným šetřením získali. Poslední osmá kapitola práce obsahuje diskuzi výsledků výzkumného šetření této diplomové práce s jinými vybranými výzkumy, které na téma hudby, adolescentů a emocí vznikly. Je zde popsáno, v čem se naše výsledky lišily, nebo shodovaly s výzkumy jiných autorů.

1 Období adolescence

Adolescence je vývojové období člověka vymezené věkovým rozpětím asi od 15 do 20 let (někdy se uvádí i 22 let). Různí autoři se v přesném věkovém vymezení liší, shodují se však na tom, že adolescence představuje přechod od dětství k dospělosti.¹ Konec období dospívání a začátek dospělosti společně s osamostatněním se ve všech oblastech (biologické, psychické a sociální) nelze přesně oddělit.² Pojem adolescence vychází z latinského *adolescere* – dospívat, dorůstat a na našem území se můžeme rovněž setkat s pojmy mládež, dospívající a dorost, které taktéž vystihují jedince procházející zmíněným vývojovým obdobím.³ Adolescenti v tomto vývojovém období tráví více času oproti minulým generacím. Tato etapa života pro ně sice začíná dříve než u jejich předků, ale konec stadia dospívání je posunut do pozdějších let.⁴

1.1 Charakteristika adolescence

Adolescenti se liší od dětí a dospělých svým oblékáním, slangem, subkulturami, způsobem trávení volného času. Na rozdíl od období pubescence jsou tito lidé už klidnější, mají optimističtější postoje. Roste v jejich životech důležitost kamarádských a jiných sociálních vztahů, přesto je jim jejich rodina stále sociální oporou. Toto období je typické navazováním diferencovanějších vztahů nejen ke stejnému, ale i opačnému pohlaví, vzdalování se od vazeb se svými rodiči a osamostatňování se bez ztráty pozitivního vztahu s nimi. Psychosociální konflikty vyskytující se v této době je nutné pro další úspěšný vývoj zvládnout a najít sám sebe. V určitých případech se může stát, že nezvládnuté konflikty a odpoutání se od rodiny vyvolají patologii až psychotickou poruchu, jindy se vyskytnou méně závažné úzkosti, které se stanou součástí rysů osobnosti adolescenta.⁵ Ke konci období adolescence jsou adolescenti schopni dobré seberegulace a jejich emoční prožívání se stabilizuje.⁶

¹ MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

² VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

³ MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

⁴ VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

⁵ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

⁶ VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

1.2 Adolescenti a identita

Dospívající si průběžně dotváří svoji identitu.⁷ Erikson v souvislosti s identitou uvádí, že se adolescenti zabývají tím, jakými jsou podle ostatních a tím, kým se cítí být.⁸ Upřednostňují intenzivní prožitky, které jsou pro ně často nové (hlasitou hudbu, nebezpečné rizikové situace) a navenek se výrazně projevují. Jak již bylo dříve naznačeno, toto období se vyznačuje psychosociálním přechodem od dětství k dospělosti a cílem je změna v samostatného dospělého člověka ve všech ohledech, které od nás společnost očekává, tedy v oblasti biologické, psychické i sociální.⁹ Adolescenti si musí vyřešit další psychosociální konflikt vývoje (konkrétně identitu versus zmatení rolí), aby mohli přejít do dalšího stádia vývoje.¹⁰ Psychosociální fázi mezi dětstvím a dospělostí Erikson označuje jako moratorium – stádium mezi naučenou morálkou z dětství a etikou rozvíjenou dospělým člověkem.¹¹ Adolescenti chtějí všechno rychle a hned, jsou netrpěliví a neradi odkládají, experimentují a snaží se sami přicházet na nová vlastní řešení. Nemají sice ještě tolik zkušeností, ale jsou flexibilnější a radikálnější než dospělí. Jejich názory a chování je často ovlivněno emocemi, ať už pozitivními (např. nadšení), tak i negativními a může dojít k emočnímu zkreslení úsudku.¹² Erikson popisuje, že se adolescenti vrací k předešlým bojům svého vývoje, aby našli neměnnost a kontinuitu. Jako oponenty si vybírají osoby, které mají dobrý úmysl a hrají úlohu idolu a strážce identity. Stává se, že se příliš identifikují s idoly (například v období zamilování), svoji vlastní identitu ztratí a postupně se ji snaží zjasnit. Při pocitu zmatení identity mohou reagovat nepřátelsky vůči osobám s odlišnými znaky venkovní skupiny (jiná rasa, národnost, nadání, oblečení) nepatřícím k jejich sociální skupině.¹³

⁷ VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

⁸ ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Přeložil Jan VALEŠKA. Praha: Portál, 2022. Klasici (Portál). ISBN 978-80-262-1956-9.

⁹ VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

¹⁰ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

¹¹ ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Přeložil Jan VALEŠKA. Praha: Portál, 2022. Klasici (Portál). ISBN 978-80-262-1956-9.

¹² VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

¹³ ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Přeložil Jan VALEŠKA. Praha: Portál, 2022. Klasici (Portál). ISBN 978-80-262-1956-9.

Jak již bylo zmíněno, adolescenti si dotváří svoji identitu, jejíž základem je sebepoznávání. Jedinec musí poznat sám sebe, znát své dobré a špatné vlastnosti, své zájmy a až pak uvažovat o své identitě. Klade si otázky – kým je, jaký je, jaké jsou jeho hodnoty, kam patří a kam vede jeho životní cesta. Zároveň se také přijímá se svými negativními charakteristikami, nedostatky a omezeními.¹⁴ Individuální identita znamená vytvoření si úplné vlastní identity, která odráží náš realistický stav a naši jedinečnost. Někteří jedinci mohou svoji identitu přejmout nápodobou od společnosti, svého okolí nebo rodiny, protože sami nejsou tak sebevědomí, tvořiví, a proto přijímají podobnou identitu, jako mají jejich vzory. Difúzní identita je typ identity, která je způsobená nechutí stát se dospělým a vyhýbáním se zodpovědnosti. Adolescent je v tomto případě zmatený, a to vede k obranným reakcím, k neschopnosti se soustředit, ke ztrátě motivace a ztrátě smyslu jakékoliv činnosti. Dalším takovým typem je volba negativní identity, která odmítá role dané společnosti a vymezuje se proti nim.¹⁵

S vlastní identitou souvisí i sociální identita.¹⁶ Adolescent chce být respektován ve společnosti, hledá hodnoty společnosti, chce být v souladu s ideologií.¹⁷ Pocit sounáležitosti, členství ve skupině nebo subkultuře poskytuje adolescentům bezpečí a jistoty.¹⁸ Naproti tomu narůstají konflikty s rodiči, vychovateli, kteří už nejsou hlavní sociální oporou a neplní roli v primárních citových vazbách, tu přebrali vrstevníci.¹⁹

¹⁴ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

¹⁵ VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

¹⁶ TYRLÍK, Mojmír, Petr MACEK a Jan ŠIRŮČEK, ed. *Sebeпоjetí a identita v adolescenci: sociální a kulturní kontext*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5107-2.

¹⁷ ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Přeložil Jan VALEŠKA. Praha: Portál, 2022. Klasici (Portál). ISBN 978-80-262-1956-9.

¹⁸ TYRLÍK, Mojmír, Petr MACEK a Jan ŠIRŮČEK, ed. *Sebeпоjetí a identita v adolescenci: sociální a kulturní kontext*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5107-2.

¹⁹ POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5128-3.

2 Emoce

Emoce jsou komplexní jevy, které mají podstatný vliv na duševní život člověka a jeho chování. Definice pojmu emoce je velice obtížná, ne-li zcela nemožná. V literatuře jsou uváděny významy termínu emoce jako:

„1. komplexní citový stav doprovázený charakteristickými motorickými a žláзовými aktivitami, 2. komplexní chování organismu, v němž predominují viscerální komponenty, resp. 1. mentální stav, charakterizovaný cítěním a doprovázený motorickými projevy, který se vztahuje k nějakému objektu nebo vnější situaci, 2. excitovaný stav mysli, který doprovází k cíli zaměřené chování, 3. afektivní stav, který je důsledkem překážky nebo oddálení instinktivní akce, 4. dynamický projev instinktu (psychoanalýza), 5. dezorganizovaná odpověď organismu, 6. totální akt organizovaný kolem autonomně kontrolovaného komplexu chování (tj. aktivita organizovaná převážně vegetativní nervovou soustavou).“²⁰

Někteří autoři dokonce uvádí rozdíl mezi emocí a citem a například považují emoce za nadřazenou kategorii citu, někteří v těchto dvou pojmech nevidí rozdíl.²¹ K emocím patří pojem regulace emocí, který zahrnuje širokou škálu volně souvisejících procesů.²² Regulace emocí bude podrobněji popsána v následujících částech práce.

2.1 Charakteristika emocí

Jak již bylo zmíněno, emoce jsou komplexní jevy. Zahrnují fyziologické vzrušení, neurologickou aktivaci, kognitivní procesy, procesy pozornosti, tendence k reakci.²³ Existuje více dimenzí emocí. Každá emoce má svůj protipól, základním protikladem jsou emoce libosti – nelibosti. Emoce mají funkci hodnocení.²⁴

Popisujeme dvě pojetí emocí. Kategoriální přístup rozděluje emoce do několika kategorií s tím, že všechny emoce jsou odvozeny od základních vrozených emocí – strachu,

²⁰ NAKONEČNÝ, Milan, 2000. *Lidské emoce*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0763-6. s. 8.

²¹ NAKONEČNÝ, Milan, 2000. *Lidské emoce*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0763-6.

²² THOMPSON, Ross A. EMOTION REGULATION: A THEME IN SEARCH OF DEFINITION. *Monographs of the Society for Research in Child Development* [online]. 1994, **59**(2-3), 25-52 [cit. 2023-03-25]. ISSN 0037-976X. Dostupné z: doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

²³ THOMPSON, Ross A. EMOTION REGULATION: A THEME IN SEARCH OF DEFINITION. *Monographs of the Society for Research in Child Development* [online]. 1994, **59**(2-3), 25-52 [cit. 2023-03-25]. ISSN 0037-976X. Dostupné z: doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

²⁴ FRANĚK, Marek. *Hudební psychologie*. V Praze: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0965-2.

odporu, hněvu, smutku a štěstí. Druhé pojetí je dimenzionální přístup. Ten vymezuje emoce pomocí prostoru, který je rozdělen do dimenzí. Příkladem těchto dimenzí je aktivita, která emoce rozděluje na aktivní a pasivní. Další dimenzí je potence, která popisuje silný a slabý rozměr emocí. Poslední dimenzí, která zde bude zmíněna, je valence (příjemnost – nepříjemnost emoce).²⁵

2.2 Adolescenti a emoce

Emoční reakce jsou v počátcích adolescence převážně proměnlivé a krátkodobé.²⁶ Adolescenti nepoznávají vlastní emoce, na které byli doposud zvyklí, ani reakce na ně. Jsou intenzivnější a mají jiný význam díky rozvinutému abstraktnímu myšlení a hypotetizování.²⁷ Unáhlené impulzivní reakce souvisí s vývojem mozkových center. Adolescenti mají slabší možnost kontrolovat své emoce a chování. Osoby setkávající se s jedinci v tomto období by na tyto skutečnosti měly brát ohled.²⁸ Mnohdy reakce neodpovídají intenzitě podnětů a nejsou vždy pro adolescenty žádoucí.²⁹ Na počátku adolescence se projevuje zvýšená úzkostnost, egocentrismus. Mládež je vnímavá a citlivá vůči kritice od okolí.³⁰ Prožívá pro ně nové emoce, jako je například zamilovanost.³¹

Často jsou projevy emocí adolescentů skrývány a nevyjadřovány před okolím, naopak jsou vnitřně zkoumány a přemýšlány – emočně ruminovány.³² Adolescenti věnují více pozornosti analýze svých pocitů. Jsou z nich zmatení a nechtějí své emoce s nikým sdílet navenek. Zvláště negativní emoce mají adolescenti tendence ruminovat a tím zvyšovat dobu jejich trvání. To vede k nižší aktivitě adolescentů v jejich životě, odevzdání se a ke konfliktům

²⁵ FRANĚK, Marek. *Hudební psychologie*. V Praze: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0965-2.

²⁶ VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

²⁷ POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada. Psyché (Grada), 2018. ISBN 978-80-247-5128-3.

²⁸ BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.

²⁹ VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

³⁰ BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.

³¹ POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada. Psyché (Grada), 2018. ISBN 978-80-247-5128-3.

³² VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

ve vztazích.³³ Rodina tvoří v tomto období stále základ emoční opory.³⁴ Sociální prostředí má velký vliv na emoční vývoj.³⁵ Ke konci období adolescence dochází ke zklidnění a stabilizaci emocí a nálad, protože si tělo již zvyklo na pohlavní dospělost.³⁶

Emoce souvisí se vztahem k sobě a sebehodnocením.³⁷ Dospívající si více uvědomuje sám sebe, hodnotí se a s tím přichází i negativní emoce.³⁸ Adolescenti ve spojitosti se sebezpojetím často přemýšlí o tom, jak jejich novou podobu vnímá okolí, jak je přijímá. Analyzují scénáře „co by kdyby“, vytváří si v představách ideální já a přehrávají si ho v hlavě před obecenstvem, fantazírují o své osobě. Tyto myšlenky mohou vyvolávat smutek, úzkost, strach, hněv a další negativní emoce.³⁹ Další souvislost s negativními emocemi má zvýšené abstraktní myšlení, nárůst romantických vztahů a zpracování vzniklých konfliktů pomocí kognitivních procesů.⁴⁰

Emoční regulace se nevyvíjí lineárně, ale připomíná tvar písmena U. V počátcích adolescence (12–14 let) schopnost regulace emocí klesá, aby okolo 16. roku znovu stoupla.⁴¹ V oblasti regulací emocí se objevují genderové rozdíly. Chlapci často preferují pasivitu a vyhýbání se emocím, dívky využívají ruminaci a oporu okolí.⁴² Emoční systém adolescentů je zralejší než jejich regulační systém. Tento nesoulad způsobuje časté emoční výkyvy u adolescentů, kteří ještě nejsou schopni plně a dokonale ovládat svoji impulzivitu při napjatých emočních situacích. Nedokonale vyvinutý systém regulace se projevuje v chování, vztazích a školním prospěchu.⁴³ Jednotlivé druhy emocí se nevyvíjí stejně rychle a to platí i pro jejich

³³ VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

³⁴ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

³⁵ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

³⁶ VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

³⁷ VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

³⁸ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

³⁹ POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5128-3.

⁴⁰ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

⁴¹ VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

⁴² POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada. Psyché (Grada), 2018. ISBN 978-80-247-5128-3.

⁴³ VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

regulační strategie, které se rozšiřují s časem.⁴⁴ Regulace emocí bude podrobněji popsána v následující kapitole.

S emocemi a jejich regulací je spojený proces hledání vlastní identity v dospívání. Adolescenti mají strach o přijetí svým okolím.⁴⁵ Na konci období jsou emoční projevy regulovány vlastní zkušeností. Adolescenti se již dokáží vzdát impulzivnosti a okamžitého uspokojení. Svoje emoční reakce korigují pro budoucí prospěch.⁴⁶

2.3 Negativní emoce

Naše předchozí zkušenost s negativní emocí nás nabádá se v životě snažit těmto negativním emocím vyhnout.⁴⁷ Podle Stuchlíkové „*Negativní emoce zužují myšlenkově akční repertoár člověka*“ na rozdíl od těch pozitivních. V nebezpečných a život ohrožujících situacích je toto zúžené zaměření (tunelové vidění) se jedním směrem důležité pro naše jednání a přežití, protože spouští specifické adaptivní chování vedoucí k záchraně života.⁴⁸

Lidé v negativní náladě často vyhledávají prostředky, které by jim náladu mohly opravit a vylepšit, jako například příjemné aktivity, své zájmy, pomoc druhým...⁴⁹ Při prožívání negativní emocí se naše pozornost jen těžko upíná k jinému bodu a to způsobuje problém v nepříjemné stresové situaci (distresu), od které se nedokážeme odpoutat. Proti distresu často neumíme použít vhodnou zvládací strategii a to může být podkladem pro depresivní stavy.⁵⁰ Následující podkapitoly podrobněji popíší následující negativní emoce: hněv a nenávisť, smutek, strach a úzkost.

2.3.1 Hněv a nenávisť

Hněv i nenávisť jsou obvykle vázány na nějakou osobu či překážku, ke které se vztahují. Hněv je emoce, která motivuje naše agresivní chování vůči osobě či objektu, které nám stojí v cestě k cíli. Je spojen s útokem, mobilizací těla. Intenzivní hněv se může nazývat vztek,

⁴⁴ POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada. Psyché (Grada), 2018. ISBN 978-80-247-5128-3.

⁴⁵ POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada. Psyché (Grada), 2018. ISBN 978-80-247-5128-3.

⁴⁶ VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

⁴⁷ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

⁴⁸ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9. s. 106.

⁴⁹ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

⁵⁰ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

mírnější hněv je označován jako rozzlobení, ale toto rozlišení je spíše jen lexikální. Fyziologicky se hněv projevuje hlubším dýcháním, rozšířením cév, vylučováním adrenalinu a noradrenalinu, křečovitými a prudkými pohyby, úsečnou řečí, zatínáním pěstí, křikem, to vše kvůli přípravě k boji.⁵¹ Nenávist se tvoří vůči špatnému nebo nebezpečnému objektu (osobě) a je to spíše dlouhodobá emoce.⁵²

2.3.2 Smutek

Smutek je ve tváři snadno rozpoznatelný pocit neštěstí, neveselí, který je součástí našich životů a měli bychom se ho naučit zvládat. Slouží nám jako motivace ke změně. Pomáhá našemu okolí si uvědomit, že se s námi něco děje a potřebujeme pomoci. Pocit smutku v mezilidských vztazích přispívá k větší angažovanosti a práci na vztazích, které postihlo vyhoření. Déletrvající smutek je označován jako sklíčenost, která se může rozvinout v depresi.

Se smutkem souvisí i osamělost, která představuje nedostatečnou kvalitu mezilidských vztahů a izolaci. Příčinou smutku může být neúspěch nebo odloučení od našich blízkých. Jak již bylo zmíněno, dlouhodobý chronický smutek se označuje jako deprese (patologický smutek) a je považován za psychické onemocnění. Krátkodobější časově ohraničené deprese se, na rozdíl od deprese chronické, často vážou ke konkrétním životním událostem.⁵³

2.3.3 Strach a úzkost

Strach je negativní emoce vyskytující se v přítomnosti nebezpečí, díky kterému naše tělo chce utéct, nebo bojovat. Podobně jako smutek nás motivuje a povzbuzuje k činu. Na rozdíl od toho úzkost je dlouhodobější stav pocitu nebezpečí, u kterého neumíme přesně určit příčinu, protože nás nic přímo neohrožuje, ale čekáme možné budoucí ohrožení. Je spojena se socializací, vede k nejistotě a poté k neschopnosti reagovat na nebezpečí, které se nám může postavit do cesty. Někteří autoři však strach a úzkost považují za totožné pojmy. Strach a úzkost doprovází tělesné reakce, jako je svírající pocit na hrudi, obtíže s dýcháním, slabost. Někteří lidé mají tendenci ke stálé hladině úzkostnosti, jiní k úzkosti v konkrétní situaci, například při odchodu z domu, ve společnosti, při pozdním příchodu...

⁵¹ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Vyd. 1. vyd. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

⁵² STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

⁵³ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

Existuje několik přístupů ke strachu a úzkosti. Prvním je behaviorální přístup. Ten říká, že se strach naučíme, pokud přijímáme informace o jevech, které v nás vyvolávají strach, učíme se strachu podle našich vzorů a modelů a také se naučíme klasickým podmiňováním. Psychodynamický přístup nám podle Freuda říká, že jsou 3 typy konfliktů. Konflikt našeho ega se světem, konflikt našeho ega a superega a našeho ega s id. Tyto konflikty vedou k objektivní úzkosti, morální úzkosti a neurotické úzkosti. Lidé používají proti úzkosti nevědomě obranné mechanismy. Fyziologický přístup hledá tělesné aktivity a energii při úzkosti a jejím zvládnání. Je potvrzen vztah mezi úzkostí a kardiovaskulárním systémem, sekrecí adrenalinu, noradrenalinu a dopaminu. Posledním v této práci zmíněným přístupem bude kognitivní přístup. Podceňování se a svého okolí, nebo přeceňování významu a pravděpodobnosti směřuje k pocitům strachu.⁵⁴

2.4 Regulace emocí

Jak již bylo v předchozích částech práce nastíněno, emoce jsou součástí života člověka a mají pro něj adaptivní význam. V případě negativních emocí je však někdy na místě se pokusit emoční stavy regulovat.⁵⁵ Pojmem regulace myslíme zvyšování, snižování nebo i udržování emočního stavu, který prožíváme.⁵⁶ V západní kultuře je často prosazován názor, že se emoce nesluší naplno navenek vyjadřovat a měli bychom je kontrolovat. Z hlediska funkce emocí v životě člověka není tento názor zcela správný.⁵⁷ Management emocí zahrnuje celou škálu souvisejících procesů.⁵⁸ Lépe než „kontrola a regulace“ bychom tyto procesy mohli popsat slovem „zpracování“ emocí.⁵⁹

Emoční regulace ovlivňuje intenzitu, načasování a kvalitu emoční odpovědi a také prožitek emocí. Jedinci se liší v době nástupu a vzestupu, formování, rozsahu, intenzitě,

⁵⁴ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

⁵⁵ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

⁵⁶ THOMPSON, Ross A. EMOTION REGULATION: A THEME IN SEARCH OF DEFINITION. *Monographs of the Society for Research in Child Development* [online]. 1994, **59**(2-3), 25-52 [cit. 2023-03-25]. ISSN 0037-976X. Dostupné z: doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

⁵⁷ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

⁵⁸ THOMPSON, Ross A. EMOTION REGULATION: A THEME IN SEARCH OF DEFINITION. *Monographs of the Society for Research in Child Development* [online]. 1994, **59**(2-3), 25-52 [cit. 2023-03-25]. ISSN 0037-976X. Dostupné z: doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

⁵⁹ POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada. Psyché (Grada), 2018. ISBN 978-80-247-5128-3.

stálosti, nebo proměnlivosti, zotavení se z emočních reakcí. Tyto charakteristiky nazývá Thompson emoční dynamikou a jsou ovlivněny právě procesem regulace emocí jedince.⁶⁰

Emoční regulace se dělí na osobní samoregulaci emocí a sociální regulaci emocí, která je zprostředkována okolím. Ovlivňování emocí druhých je často cílem probíhající sociální interakce.⁶¹ Thompson rovněž jako Masters popisuje, že k regulaci emocí dochází i z vnějšku intervencí okolí.⁶² S emoční regulací u adolescentů proto úzce souvisí sociální okolí (kontext), vztahy a chování adolescentů v nich. Adolescenti chtějí zapadnout a udržovat si své vztahy, proto si již na začátku tohoto vývojového období uvědomují své emoce a chtějí své chování korigovat.⁶³ Právě v sociálním kontextu dochází k rozvoji schopností potřebných k řízení svých emocí.⁶⁴ Efektivní emoční regulace je důležitá pro osobnostní a sociální vývoj.⁶⁵

Na regulaci emocí se může nahlížet ze dvou úhlů. Prvním je regulace určitých emocí za účelem upravit jejich stav. Druhý pohled je regulace něčeho pomocí emoce. V této souvislosti je na místě zpřesnit, že se tato práce bude zabývat samotnou regulací daných emocí, a ne druhým zmíněným úhlem pohledu na regulaci.

Otázkou je, kdy a jak regulovat emoce.⁶⁶ Neexistuje pouze jeden způsob regulace emocí, protože různé emoce mají rozličnou povahu a účinně na ně působí jiná regulační strategie. Jedním ze způsobů regulace je potlačení emocí, dalším způsobem je vyhýbání se situacím, kdy nežádoucí emoce může vzniknout. Z potlačování emocí se postupně vyvine změna názoru na vzniklou situaci a celkové přehodnocení.⁶⁷ V každodenních situacích je

⁶⁰ THOMPSON, Ross A. EMOTION REGULATION: A THEME IN SEARCH OF DEFINITION. *Monographs of the Society for Research in Child Development* [online]. 1994, **59**(2-3), 25-52 [cit. 2023-03-25]. ISSN 0037-976X. Dostupné z: doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

⁶¹ MASTERS, John C. Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In: GARBER, Judy a Kenneth A. DODGE, ed. *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* [online]. Cambridge University Press, 2010, 1991-5-31, s. 182-207 [cit. 2023-03-24]. ISBN 9780521364065. Dostupné z: doi:10.1017/CBO9780511663963.010.

⁶² THOMPSON, Ross A. EMOTION REGULATION: A THEME IN SEARCH OF DEFINITION. *Monographs of the Society for Research in Child Development* [online]. 1994, **59**(2-3), 25-52 [cit. 2023-03-25]. ISSN 0037-976X. Dostupné z: doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

⁶³ VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

⁶⁴ THOMPSON, Ross A. EMOTION REGULATION: A THEME IN SEARCH OF DEFINITION. *Monographs of the Society for Research in Child Development* [online]. 1994, **59**(2-3), 25-52 [cit. 2023-03-25]. ISSN 0037-976X. Dostupné z: doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

⁶⁵ MASTERS, John C. Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In: GARBER, Judy a Kenneth A. DODGE, ed. *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* [online]. Cambridge University Press, 2010, 1991-5-31, s. 182-207 [cit. 2023-03-24]. ISBN 9780521364065. Dostupné z: doi:10.1017/CBO9780511663963.010.

⁶⁶ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

⁶⁷ VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

pozornost zaměřena zejména na tlumení emočního vzrušení, hlavně negativních emocí. Zvyšování pozitivního emočního vzrušení je pro život také důležitou strategií v procesu regulace emocí.⁶⁸ Proces regulace emocí je podrobněji popsán níže.

2.4.1 Strategie regulace emocí

Procesy regulace emocí mohou být vědomé a nevědomé, kontrolované, nebo automatické a nejčastěji probíhají uvnitř nás – našeho vlastního já. Při regulaci emocí je nutné posoudit emoce v dané situaci a zhodnotit jejich vhodnost, protože ne vždy je strach nebo hněv nežádoucí reakce na podnět.⁶⁹ Jak již bylo výše uvedeno, cílem emoční regulace je zvyšování, nebo snižování pozitivních a negativních emocí. Tyto cíle však mohou být i nevědomé.⁷⁰

Základ regulace emocí podle procesuálního modelu tvoří dvě strategie – „*regulace zaměřená na spouštěcí předpoklady*“ a „*regulace zaměřená na reakci*“. První z nich se uplatňuje na počátku, kdy se emoce rozvíjí. Druhá začíná, jak už z jejího názvu vypovídá, na rozhraní mezi rozvitou emocí a spuštěním reakce na ni.⁷¹

Emoce se začíná rozvíjet, když proběhne hodnocení vnitřních nebo vnějších emočních podnětů. Toto hodnocení vyvolá sadu odpovědí (fyziologických, prožitkových, behaviorálních), ze kterých se vytvoří emoce s jejími projevy. Ve stresujících situacích může dojít k prvnímu hlavnímu regulačnímu procesu – jejich přehodnocení. Pod pojmem přehodnocení si můžeme představit odlišnou interpretaci nebo modifikaci situace. Tento proces upravuje způsob hodnocení situace, může tak naši emoční reakci posílit nebo snížit.

Druhý hlavní regulační proces nese název potlačení (suprese). Potlačení nesnižuje prožívání u všech emocí, může naopak vést ke zvýšené aktivaci na některé negativní stimuly například u smutku, znechucení, zlosti.⁷² Suprese může mít negativní vliv na prožitá traumata, zesiluje a prodlužuje jejich trvání.⁷³

⁶⁸ THOMPSON, Ross A. EMOTION REGULATION: A THEME IN SEARCH OF DEFINITION. *Monographs of the Society for Research in Child Development* [online]. 1994, 59(2-3), 25-52 [cit. 2023-03-25]. ISSN 0037-976X. Dostupné z: doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

⁶⁹ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

⁷⁰ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

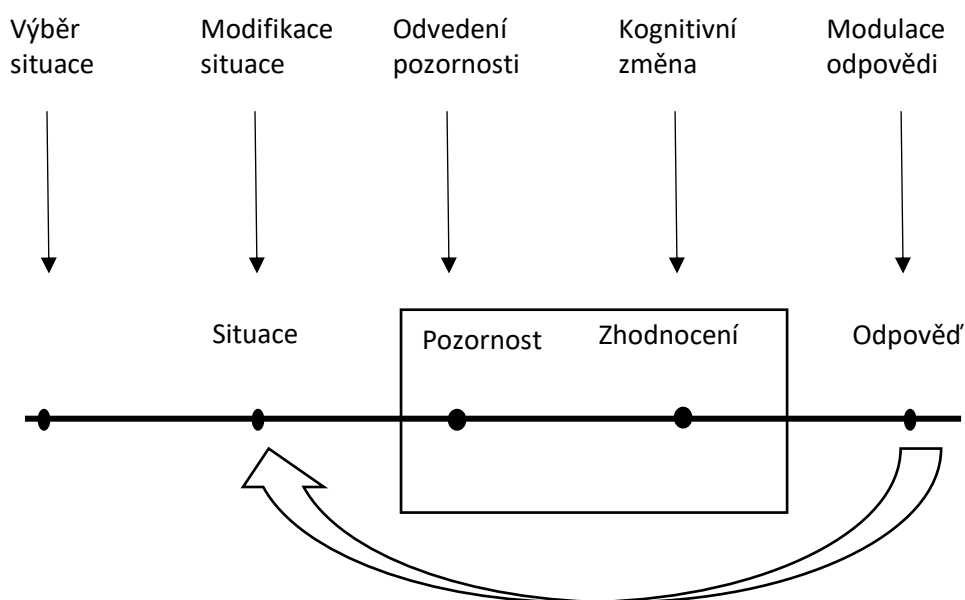
⁷¹ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9. s. 177–179

⁷² STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

⁷³ POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada. Psyché (Grada), 2018. ISBN 978-80-247-5128-3.

Následující část práce popíše sady procesů regulace emocí podle Jamese J. Grosse. Prvním krokem je výběr situace, které můžeme předcházet, vyhnout se jí, jít jí vstříc podle toho, jestli chceme, aby se proces emoce rozvinul. Druhou fází je modifikace situace, protože se v dané situaci vzbuzující emoci již ocitáme a nemůžeme se jí vyhnout. Dále následuje zaměření pozornosti na vlastní emoce a jejich ovlivnění, nebo odklon pozornosti na jiný objekt. Další fází je kognitivní změna, která je spojena s již zmíněným přehodnocením. Poslední fází v regulaci emocí je vlastní reakce a odpověď na emoci. Do této fáze patří již dříve zmíněné potlačení.^{74,75}

Obr. 1 Procesní model emoční regulace⁷⁶



2.5 Nálada

Nálada je citový stav, podklad duševního života, který nemá žádný konkrétní předmět.⁷⁷ Od emocí se liší tím, že setrvává delší dobu, neustupuje hned a bývá méně intenzivní. Stuchlíková přirovnává náladu ke klimatu a emoce k emočnímu počasí. Konkrétní emoce, nebo emoční událost může být příčinou vzniku nálady.⁷⁸ Nálada úzce souvisí

⁷⁴ POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada. Psyché (Grada), 2018. ISBN 978-80-247-5128-3.

⁷⁵ GROSS, James J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*. 1998, 2(3), 281-285. ISSN 1089-2680. Dostupné z: doi:10.1037/1089-2680.2.3.271

⁷⁶ GROSS, James J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*. 1998, 2(3), 281-285. ISSN 1089-2680. Dostupné z: doi:10.1037/1089-2680.2.3.271, vlastní zpracování

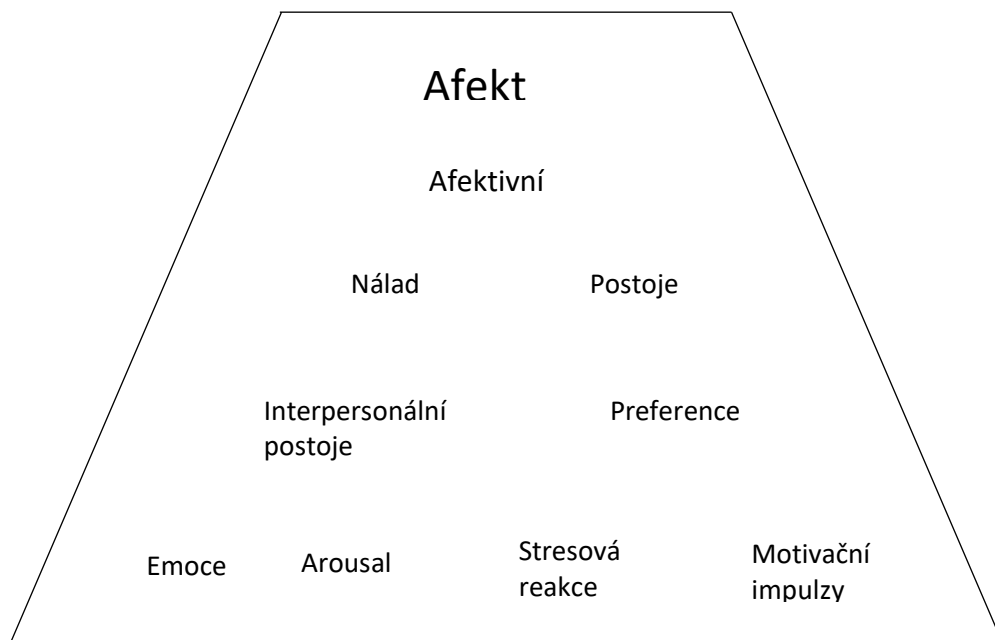
⁷⁷ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Vyd. 1. vyd. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

⁷⁸ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

s osobnostními rysy (radost – veselost, úzkost – úzkostnost) a pohybuje se ve spektru od elace (stav zvýšené nálady podobný hypomanii) až po depresi. Časté střídání protikladných nálad provází hlavně dětský věk, v adolescenci se vyskytuje spíše výjimečně (například při bipolárně afektivní poruše). Nálada se může změnit jen postupně o stupeň výše, ne nutně do protikladu. Každý člověk má danou životní náladu, která se projevuje v jeho osobnosti.

Nálady se mohou dělit na pasivní a aktivní. Mezi pasivní nálady patří pohoda, požitkářství, pohrouženost, ale také zasmušilost, rozmrzelost a rezignace. Naopak mezi aktivní nálady se řadí veselost, radost, podrážděnost a rozzlobenost.⁷⁹ Pomocí nálad vnímáme a hodnotíme, co se děje kolem nás. Když je naše nálada pozitivní, ty stejné jevy našeho života hodnotíme lépe než při náladě negativní.⁸⁰ Nálady se liší od emocí menším sklonem k behaviorální odpovědi. Původ nálady není přesně popsatelný, není jej možné jasně identifikovat a charakterizovat. Příčina může ležet v minulosti, budoucnosti. Nálada nás informuje o vnitřních stavech a mění absolutní práh pro vyvolání emoce.⁸¹ Regulace nálady, které se budeme věnovat v další části textu, je více zaměřena na změnu emočního prožívání než na emoční chování.⁸²

Obr. 2 Pojmy týkající se afektu seřazeny od nejkratšího (dole) po nejtrvalejší (nahore)⁸³



⁷⁹ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Vyd. 1. vyd. Praha: Academia, 2000. ISBN 978-80-200-0763-6.

⁸⁰ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

⁸¹ POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva. Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí. Praha: Grada. Psyché (Grada), 2018. ISBN 978-80-247-5128-3.

⁸² STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

⁸³ BALTAZAR, Margarida a Suvi SAARIKALLIO. Toward a better understanding and conceptualization of affect self-regulation through music: A critical, integrative literature review. *Psychology of Music* [online]. 2016, **44**(6),

2.5.1 Model regulace nálady

Jak již bylo výše zmíněno, nálada často nemá příčinu v situaci a nesnaží se nás aktivizovat, proto se při regulaci nezaměřujeme na objektivní událost, ale spíše na vlastní subjektivní stav.⁸⁴ Regulace nálady nemusí probíhat vědomě, předpokladem ovšem je, že se lidé chtějí cítit dobře. Model regulace nálady podle Larsena počítá s tím, že lidé mají svůj požadovaný stav nálady, kterého chtějí dosáhnout, a s kterým porovnávají svůj současný stav. Pokud se požadovaný stav nerovná současnému stavu, proběhnou regulační mechanismy – chování, nebo kognitivní strategie – které sníží nesrovnalosti mezi současným a požadovaným stavem.⁸⁵

Tento model regulace nálady je jen obecný proces, který ovšem nezohledňuje individuální rozdíly. U jedinců s psychopatií (například deprese) mohou regulační procesy selhávat. Pro individuální rozdíly existuje šest mechanismů, které Larsen popisuje. Mechanismus č. 1 zobrazuje pozornost k afektivním podnětům v prostředí. Jednotlivci se liší v pozornosti a zpracování afektivních podnětů v okolí. Mechanismus č. 2 popisuje regulační mechanismy ovlivňující změnu osoby, nebo prostředí. Lidé se liší ve strategiích, frekvenci a úspěšnosti, se kterou používají regulaci nálad. Adekvátnost použité strategie by se tak měla posuzovat individuálně. Mechanismus č. 3 znázorňuje temperamentovou afektivní reaktivitu, která už podle svého názvu předpokládá, že určitý temperament je reaktivnější k afektivním podnětům. Osoby s vyšší mírou neurotismu jsou reaktivnější vůči negativním i pozitivním situacím v životě a nelibě reagují na navození negativní nálady. Mechanismus č. 4 – pozornost a vnímání vůči současnému stavu. Tato část odkazuje na vlastní vnímání sebe a změny jak ve smyslu citového (expresivního), tak i z fyziologického hlediska. Toto sebevnímání zachycuje i sebemenší změnu oproti současnému stavu. Mechanismus č. 5 popisuje nesoulad citlivosti k subjektivním afektivním stavům a funkci zisku (růstu) při porovnání současného a žádoucího stavu. Mechanismus č. 6 – touhy, přesvědčení, hodnoty týkající se požadovaného optimálního stavu. Jak název tohoto mechanismu naznačuje, existují individuální rozdíly v charakteristice požadovaného stavu (síle afektivního stavu, úroveň vzrušení). Ne každý se chce dostat na

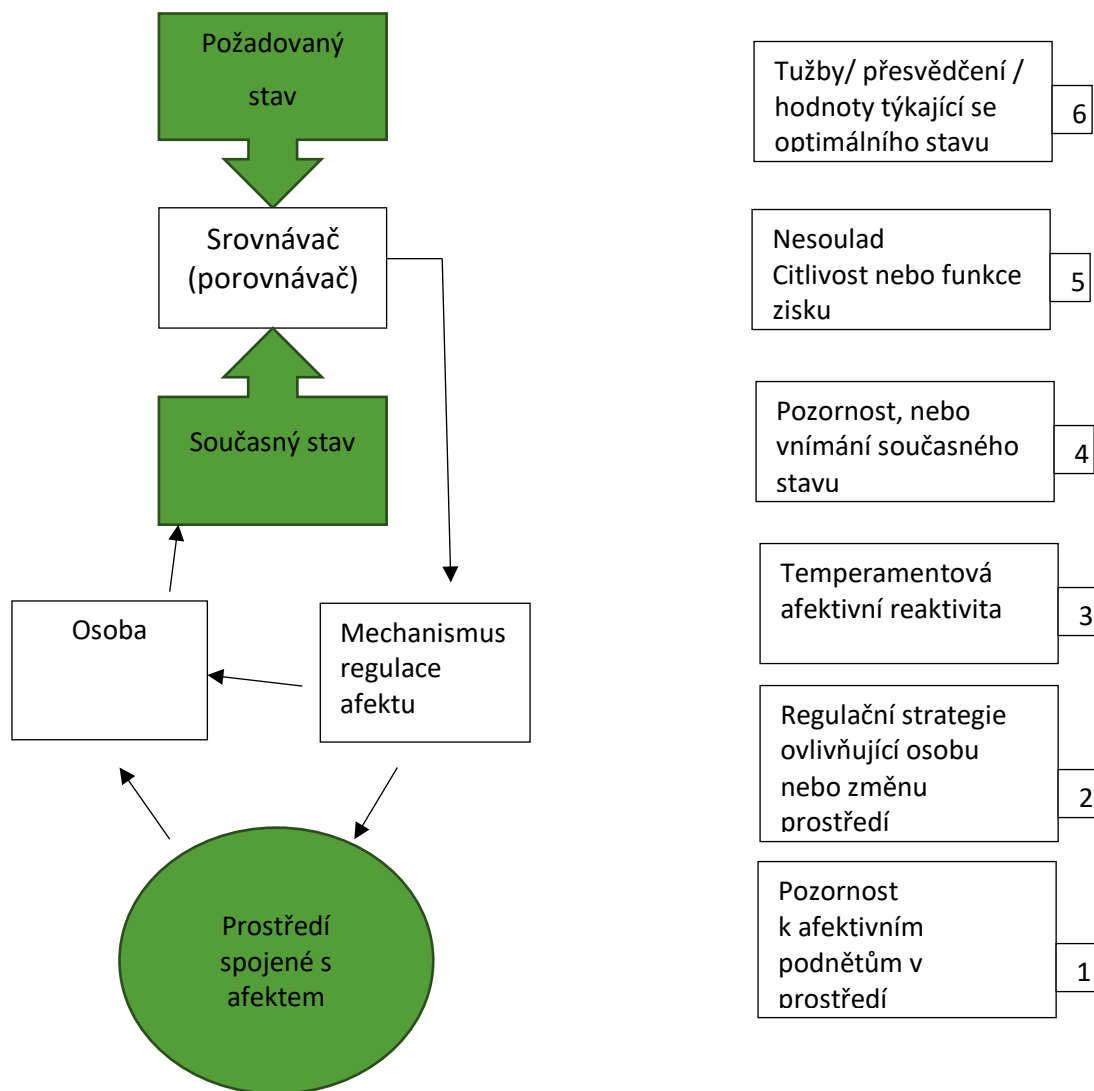
1500-1521 [cit. 2023-05-22]. ISSN 0305-7356. Dostupné z: doi:10.1177/0305735616663313. s. 4. vlastní zpracování.

⁸⁴ LARSEN, Randy J. Toward a Science of Mood Regulation. *Psychological Inquiry* [online]. 2000, **11**(3), 129-141 [cit. 2023-03-21]. ISSN 1047-840X. Dostupné z: doi:10.1207/S15327965PLI1103_01

⁸⁵ LARSEN, Randy J. Toward a Science of Mood Regulation. *Psychological Inquiry* [online]. 2000, **11**(3), 129-141 [cit. 2023-03-21]. ISSN 1047-840X. Dostupné z: doi:10.1207/S15327965PLI1103_01

stejnou úroveň. Introvertní osoby jako pozitivní stav preferují nízkou úroveň vzrušení a klid, extroverti vysoké vzrušení a nadšení.⁸⁶

Obr. 3 Model regulace nálady vlevo s individuálními rozdíly vpravo⁸⁷



⁸⁶ LARSEN, Randy J. Toward a Science of Mood Regulation. *Psychological Inquiry* [online]. 2000, **11**(3), 129-141 [cit. 2023-03-21]. ISSN 1047-840X. Dostupné z: doi:10.1207/S15327965PLI1103_01

⁸⁷ LARSEN, Randy J. Toward a Science of Mood Regulation. *Psychological Inquiry* [online]. 2000, **11**(3), 129-141 [cit. 2023-03-21]. ISSN 1047-840X. Dostupné z: doi:10.1207/S15327965PLI1103_01

3 Hudba v období adolescence

Hudba tvoří velkou součást období adolescence a emoční vývoj mládeže se projevuje v hudebních preferencích.⁸⁸ Adolescenti poslouchají hudbu průměrně 18 hodin týdně, tedy značnou část svého volného času.⁸⁹ Dominantní je v současnosti poslech hudby ve volném čase přes streamovací platformy a vyhledávání nových interpretů přes sociální sítě, ale také nezáměrný poslech background music v obchodech, restauracích, filmech, počítačových hrách. Vztah k hudbě v adolescenci se projevuje jak v poslechu, tak i v její interpretaci, reprodukci a komponování. V nonartificiální hudbě (která u adolescentů jasně převažuje) a jejím vizuálním doprovodu se objevují motivy konzumního a rizikového životního stylu, rebelie, násilí. To způsobuje obavy rodičů a pedagogů, protože způsob poslechu hudby (např. hlasitá hudba, přílišné množství background music) a hudební žánr mají vliv na utváření hodnot, postojů a životního stylu mládeže.⁹⁰

3.1 Vliv hudby na adolescenty

Podle hudebních pedagogů chování adolescentů lze ovlivnit aktivní hudební činností. Konkrétně má hudební činnost vliv na emoce, náladu, způsoby relaxace, odpovědnost, spolehlivost, koncentraci, disciplínu i lepší chápání vlastní osobnosti.⁹¹ Myšlenka změny chování člověka pomocí hudby se objevila už u Platóna. Dnes může být využívána v mnoha odvětvích lidské činnosti od marketingu a reklamy, lékařů, učitelů, vychovatelů a také sociálních pedagogů.⁹²

Potenciál využití hudby při výchovném působení na adolescenty je velký. Výsledky výzkumu D. Miranda*, P. Gaudreau** (Music listening and emotional well-being in adolescence: A person- and variable-oriented study) provedeného v roce 2010 ukázaly, že hudba má individuální i kolektivní využití a může přispět k pozitivní emocionální pohodě, rozvoji emoční a náladové regulace, rozvoji prosociálního chování adolescentů a komunikaci

⁸⁸ SEDLÁK, František, Hana VÁŇOVÁ a Karlova UNIVERZITA. *Hudební psychologie pro učitele*. Vyd. 2., přeprac. a rozš., V nakl. Karolinum 1. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2060-2.

⁸⁹ PAPINCZAK, Zoe E., Genevieve A. DINGLE, Stoyan R. STOYANOV, Leanne HIDES a Oksana ZELENKO. Young people's uses of music for well-being. *Journal of Youth Studies* [online]. 2015, **18**(9), 1119-1134 [cit. 2023-03-20]. ISSN 1367-6261. Dostupné z: doi:10.1080/13676261.2015.1020935

⁹⁰ SEDLÁK, František, Hana VÁŇOVÁ a Karlova UNIVERZITA. *Hudební psychologie pro učitele*. Vyd. 2., přeprac. a rozš., V nakl. Karolinum 1. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2060-2.

⁹¹ FRANĚK, Marek. *Hudební psychologie*. V Praze: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0965-2.

⁹² FRANĚK, Marek. *Hudební psychologie*. V Praze: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0965-2.

mezi dospělými a adolescenty. Otevírá se tak prostor pro učitele, vychovatele, sociální pedagogy, školní psychology a další osoby k zaměření se na tuto oblast při výchovném ovlivňování adolescentů. Pokud tito lidé mají znalosti o působení hudby na adolescenty, jsou schopni je navést na správnou cestu výběru a použití hudby při regulaci jejich emocí a nálady ve škole i ve volném čase.⁹³

Dle výzkumu Papinczakové (Young people's uses of music for well-being) adolescenti uvádí vztah mezi poslechem hudby a jejich životní pohodou. Hudba jim pomáhá upravit emoce, ponořit se do nich a procítit je. Hudba byla adolescentům oporou při racionálním myšlení o problémech. Někteří ji využívali jako podporu soustředění a motivace, jiní zase pro vyvolání vzpomínek.⁹⁴ Hudba podle výzkumu pomáhá prohlubovat vztahy mezi rodinou a kamarády, spojuje lidi a přispívá ke vzniku nových vztahů. Adolescenti pomocí sdílení písní, které právě poslouchají, komunikují své emoce a náladu.⁹⁵

Výzkum Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis, který porovnával použití volnočasových aktivit k různým účelům, uvádí, že hudba má vliv na regulaci nálady adolescentů. Dále se ukázal vliv na budování a vyjádření vlastní identity. Hudba podle výzkumu adolescenty dokáže rozptýlit, zabavit. Jiné volnočasové aktivity (sport, koníčky) prokazovaly vyšší možnost budovat mezilidské vztahy a větší vzdělávací potenciál než hudba. Naopak v regulaci nálady, budování identity a rozptýlení však hudba vynikala.⁹⁶

Adolescenti chápou hudbu jako prostředek útěchy v složitých situacích, zklamáních a stresových situacích běžných dnů. Použití hudby k těmto účelům uvedlo ve výzkumu 69.8 % adolescentů. Výzkum sledoval tři aspekty útěchy pomocí hudby: textem písně, hudbou samotnou a pocitem jednoty a sounáležitosti s interprety a fanoušky dané hudby. Úzkostní a depresivní jedinci hledají v hudbě útěchu, porozumění a prostředek k řešení problémů. Jako útěcha pro ně sloužil text písně a hudba samotná. Dívky se uchylovaly k útěše pomocí hudby

⁹³ MIRANDA, D. a P. GAUDREAU. Music listening and emotional well-being in adolescence: A person- and variable-oriented study. *European Review of Applied Psychology* [online]. 2011, **61**(1), 1-11 [cit. 2023-03-18]. ISSN 11629088. Dostupné z: doi:10.1016/j.erap.2010.10.002

⁹⁴ PAPINCZAK, Zoe E., Genevieve A. DINGLE, Stoyan R. STOYANOV, Leanne HIDES a Oksana ZELENKO. Young people's uses of music for well-being. *Journal of Youth Studies* [online]. 2015, **18**(9), 1119-1134 [cit. 2023-03-20]. ISSN 1367-6261. Dostupné z: doi:10.1080/13676261.2015.1020935

⁹⁵ PAPINCZAK, Zoe E., Genevieve A. DINGLE, Stoyan R. STOYANOV, Leanne HIDES a Oksana ZELENKO. Young people's uses of music for well-being. *Journal of Youth Studies* [online]. 2015, **18**(9), 1119-1134 [cit. 2023-03-20]. ISSN 1367-6261. Dostupné z: doi:10.1080/13676261.2015.1020935

⁹⁶ LONSDALE, Adam J. a Adrian C. NORTH. Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis. *British Journal of Psychology* [online]. 2011, **102**(1), 108-134 [cit. 2023-06-06]. ISSN 00071269. Dostupné z: doi:10.1348/000712610X506831

více, než chlapci. Chlapci zase vnímali útěchu v jednotě s interpretem. Při projevech agrese byla útěcha negativně spojována s texty písně, ale pozitivně s jednotou, kterou hudba vyvolávala.⁹⁷

3.2 Hudební preference

Jak již bylo zmíněno, hudební obsah a žánr v období adolescence pomáhají vytvářet hodnoty a postoje. Důležitou složkou pro správný výběr hudby je stupeň aktivace skladby – od uvolňující až po excitační stupeň. Tento stupeň aktivace by měl být přiměřený posluchači, aby u něho vyvolal pocit libosti.⁹⁸ Adolescenti spojují svoji vrstevnickou skupinu s hudbou pozitivně hodnocenou (líbivou) ve větší míře než vnější skupinu. Zároveň vnější sociální skupinu spojují s negativně hodnocenou hudbou, chtějí se tak od nich odlišit. Hudební chování je pro sociální identitu důležitější než chování spojené například se sportem, nebo jinými aktivitami.⁹⁹

Výzkumy indikují, že si lidé vybírají k poslechu hudbu, která by optimalizovala jejich náladu zmírněním jejich úrovně vzrušení (aktivace, arousal). Arousal vyvolaný hudbou měl vliv na hudební preference. Když byli posluchači rozrušeni hudebním kontextem, preferovali melodie, které by snížily a zklidnily úroveň arousalu. Tato tvrzení podporuje i teorie Daniela Berlyneho, že si aktivně vybíráme estetické podněty, které přinesou maximální potěšení tím, že produkují mírnou úroveň vzrušení (arousalu).¹⁰⁰

Výzkum zjišťující vztah mezi managementem nálady a hudební preferencí Australských teenagerů (Examining the relationship between self-reported mood management and music preferences of Australian teenagers) potvrdil, že hudba vybraná přímo respondenty jim pomohla cítit se lépe (hlavně při přítomné šťastné a zrudělé náladě) a teenageři si hudbu volí podle současné nálady. Tento zmíněný výzkum neukázal souvislost mezi hudebním žánrem a úspěchem regulace nálady, na rozdíl od literatury, která zmiňuje, že hudba s rebelujícími

⁹⁷ TER BOGT, Tom F. M., Alessio VIENO, Suzan M. DOORNWAARD, Massimiliano PASTORE a Regina J. J. M. VAN DEN EIJNDEN. "You're not alone": Music as a source of consolation among adolescents and young adults. *Psychology of Music* [online]. 2017, **45**(2), 155-171 [cit. 2023-06-06]. ISSN 0305-7356. Dostupné z: doi:10.1177/0305735616650029

⁹⁸ FRANĚK, Marek. *Hudební psychologie*. V Praze: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0965-2.

⁹⁹ HARGREAVES, David J., Adrian C. NORTH a Mark TARRANT. Musical Preference and Taste in Childhood and Adolescence. *The Child as Musician*. Oxford University Press, 2006, 2006-06-01, 135-154. ISBN 9780198530329. Dostupné z: doi:10.1093/acprof:oso/9780198530329.003.0007

¹⁰⁰ NORTH, Adrian C. a David J. HARGREAVES. Musical Preferences during and after Relaxation and Exercise. *The American Journal of Psychology*. 2000, **113**(1). ISSN 00029556. Dostupné z: doi:10.2307/1423460

podtextem (například metal, punk, rock) může mít negativní efekt. Mladí lidé, kteří prožívají distres preferují hudbu plnou hněvu a poslouchají hudbu více, než jejich vrstevníci nejevící známky distresu. Zároveň tito lidé popisují, že se po poslechu cítí smutní a více ve stresu než vrstevníci – hůře regulují svoji náladu pozitivním směrem. Tento výzkum také popisoval, že taneční hudba (dance) byla preferovaná při šťastné náladě. Rock, hip-hop, R&B, heavy metal, dance si respondenti pouštěli při všech náladách.¹⁰¹

Odlišné žánry hudby jsou aplikovány pro různé strategie emoční regulace. Výzkum *Music as an emotion regulation strategy: An examination of genres of music and their roles in emotion regulation* ukázal, že rytmická energetická hudba je spojena se zintenzivněním pozitivních emocí, zeslabení negativních emocí a zvýšením arousalu (aktivace). Nezáleží pouze na charakteristice hudby, ale hlavně na žánru a také na textu písně. Například pop, rap, hip-hop, soul, funk a taneční hudba jsou podle tohoto výzkumu spojeny se zvýšením emočního arousalu. Soul a funk byly spojeny s pozvednutím pozitivních emocí a poklesem negativních emocí.¹⁰² Emocemi a náladami se bude tato práce podrobněji zabývat v následující kapitole.

¹⁰¹ MCFERRAN, Katrina Skewes, Sandra GARRIDO, Lucy O'GRADY, Denise GROCKE a Susan M. SAWYER. Examining the relationship between self-reported mood management and music preferences of Australian teenagers. *Nordic Journal of Music Therapy* [online]. 2015, **24**(3), 187-203 [cit. 2023-03-20]. ISSN 0809-8131. Dostupné z: doi:10.1080/08098131.2014.908942

¹⁰² COOK, Terence, Ashlin R. K. ROY a Keith M. WELKER. Music as an emotion regulation strategy: An examination of genres of music and their roles in emotion regulation. *Psychology of Music* [online]. 2019, **47**(1), 144-154 [cit. 2023-03-20]. ISSN 0305-7356. Dostupné z: doi:10.1177/0305735617734627

4 Hudba, emoce a nálada

Hudba je označována za umění, ve kterém se nejvíce projevují emoce. Tyto emoce jsou spjaty s našimi každodenními emocemi.¹⁰³ Už od Platona se diskutovalo o schopnosti hudby vyvolat emoční odpověď u posluchačů. Myšlenky filozofů, estetiků, skladatelů a kritiků zdůrazňovaly důležitost hudby při komunikaci pocitů a emocí. Tyto názory sdíleli i posluchači, kteří potvrzovali vyvolání pocitů a emocí prostřednictvím hudby.¹⁰⁴ Hudba více než na tvoření a měnění emocí působí na jejich prožívání, které se stává přístupnějším. Reakce na hudbu jsou velice individuální, a i u toho samého člověka neočekáváme vždy stejnou odezvu na tu samou skladbu.¹⁰⁵

Hudba má velký vliv na emoce a tím na naše duševní zdraví, a proto je využívána k regulaci a modulaci emocí člověka v běžném životě. Toto používání hudby k regulaci emocí znamená aktivní používání hudby v každodenním životě jako strategie upravení stavů pozitivních nebo negativních emocí a nálad. Není to jen aktivní interpretace hudby, ale i pasivní poslech různých žánrů hudby. Hlavně lidé, kteří mají vysokou emoční odpověď na podněty, jsou nejistí a mají sklony k ruminaci, se snaží tyto emoce regulovat pomocí hudby.

Využití hudby v běžném životě se ukázalo jako nepřímý činitel vlivu na sebehodnocení. Jedinci se vytváří strategie, které vyzdvihují pozitivní aspekty života a upozadují ty negativní. Pomoci nám v tom může vědomí sám sebe a svých emocionálních osobních zvláštností (idiosynkrazie), vědomí toho, jak se můžeme vypořádat s emocemi a stabilizovat sebehodnocení, a také individuální zkušenosti. Je zajímavé, že účinek hudby a její využívání při regulaci negativních emocí je ve skupině jedinců s psychickými poruchami rozšířenější a intenzivnější než u zdravé populace.¹⁰⁶

¹⁰³ FRANĚK, Marek. Hudební psychologie. V Praze: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0965-2.

¹⁰⁴ AIELLO, Rita a John A SLOBODA. Musical Perceptions. New York: Oxford University Press, 1994. ISBN 0-19-506476-3.

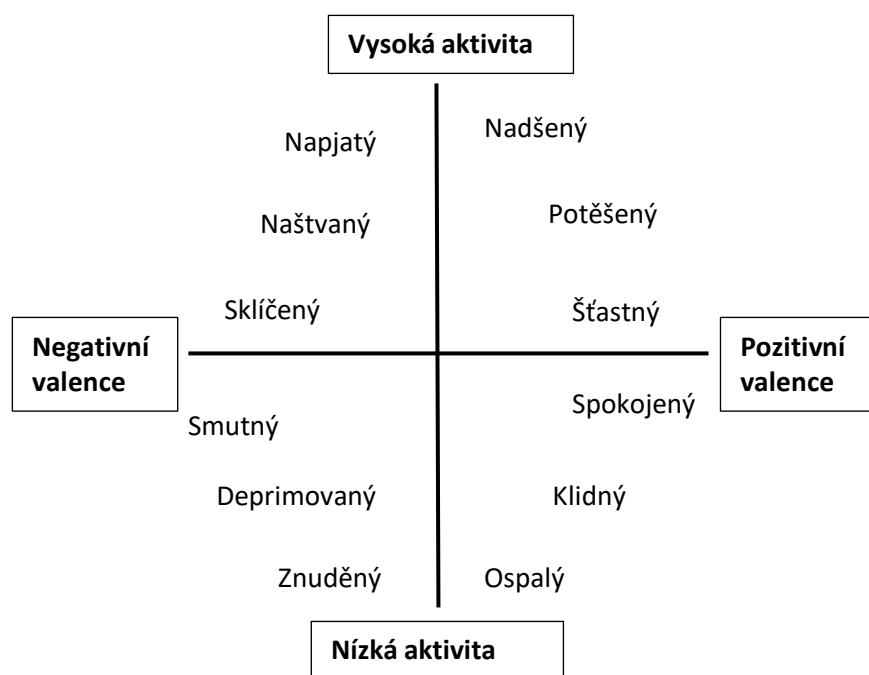
¹⁰⁵ FRANĚK, Marek. Hudební psychologie. V Praze: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0965-2.

¹⁰⁶ GEBHARDT, Stefan, Ilka DAMMANN, Klaus LOESCHER, Peter M. WEHMEIER, Helmut VEDDER a Richard VON GEORGI. The effects of music therapy on the interaction of the self and emotions—An interim analysis. *Complementary Therapies in Medicine* [online]. 2018, **41**, 61-66 [cit. 2022-11-25]. ISSN 09652299. Dostupné z: doi:10.1016/j.ctim.2018.08.014

4.1 Emoce v hudbě

Jak již bylo výše zmíněno v podkapitole 2.1, k emoci můžeme přistupovat kategoriálně, nebo dimenzionálně. V hudební psychologii se pro popis emocí využívá dvojdimenzionální kruhová struktura s dimenzí aktivity (arousal) a valence (pozitivní X negativní) – Russellův model od Jamese Russella.¹⁰⁷ Dimenzionální modely jsou užitečné pro zachycení neustálých změn v emocionálním vyjádření, ke kterým dochází během hudebního díla.¹⁰⁸ Tento model znázorňuje, že se můžeme cítit příjemně, ale to neznamená, že jsme aktivováni (např. při relaxaci). A naopak když prožíváme negativní emoce jako je smutek, nepřináší to naši aktivizaci. Při vzteku se zvýšená aktivita projevuje.¹⁰⁹

Obr. 4 Russellův dimenzionální model emocí¹¹⁰



Hudební psychologové se věnují reakcím, které hudba v lidech vyvolává. Zajímá je, jak rychle se reakce objeví, jak dlouho trvá a jestli je tato reakce přiměřená tomu, co chtěl skladatel u posluchačů podle charakteru a vlastností skladby vyvolat. Emocionální reakce na skladbu se může v jejím průběhu měnit a skladba tak vyvolává více druhů emocí (proto-emocí)

¹⁰⁷ FRANĚK, Marek. *Hudební psychologie*. V Praze: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0965-2.

¹⁰⁸ JUSLIN, Patrik N. a John A. SLOBODA. *Handbook of music and emotion: theory, research, applications*. Oxford: Oxford University Press, 2011. ISBN 9780199604968.

¹⁰⁹ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

¹¹⁰ RUSSELL, James A. A circumplex model of affect. *Journal of personality and social psychology*, 1980, 39.6: 1161. vlastní zpracování.

avšak jen s jednou dimenzí (slabší a intenzivnější). Proto-emoce mohou přerůst v plnohodnotné emoce díky dimenzi valence (např. hodnocení).¹¹¹ Charakteristika hudby, jako její tempo, rytmus, harmonie, melodie, ovlivňuje emocionální reakci na ni.¹¹²

Rozlišujeme dva druhy hudebních emocí, které jsou na sobě navzájem závislé:

- Emoce spojené s estetickou stránkou hudby,
- Emoce, které hudba vyvolává bez ohledu na estetickou stránku.¹¹³

Potřebu a smysl ovlivnění emocí pomocí hudby ukázaly mnohé studie. Jde především o úsilí o změnu emocí, uvolnění emocí, ale také posílení aktuálního emočního stavu, popřípadě zmírnění stresu.¹¹⁴

4.2 Vliv hudby na prožívání emocí

Hudba má nesporný vliv na prožívání emocí. Kognitivistický přístup k emočnímu prožívání je založen na tom, že hudba v posluchači nevzbuzuje emocionální prožitek. Člověk neprožívá stejnou emoci, kterou hudba vyjadřuje. To, co posluchač popisuje je jen charakteristika dané skladby. Hudba v člověku neprodukuje nové emoce ani je nenahrazuje emocemi jinými. Umožňuje však k nim přístup, uvolnit je nebo zintenzivnit.

Emotivistický přístup k prožívání emocí popisuje, že hudba emoční prožitky vyvolává. Nelze jednoznačně označit, který z přístupů je pravdivý. Hudební reakce můžou být velice individuální a různě hluboké. Posluchač si asociuje s hudbou svoje prožité životní situace, svoje významy a vzpomínky. Na druhou stranu jsou některé hudební reakce objektivní a vyskytují se v různé hloubce, ale s podobným výsledkem.¹¹⁵

Hudba je užívána k odvedení pozornosti od negativních nežádoucích pocitů a myšlenek, k povzbuzení před každodenními činnostmi, nebo naopak k relaxaci a uklidnění. Z výzkumu Z. E. Papinczakové a kolegů z roku 2015 vyplynulo, že adolescenti hudbu používají k zintenzivnění emocí více, než k jejich změně. Je to dáno tím, že mají potřebu se do dané emoce ponořit, nechat ji zesílit,

¹¹¹ FRANĚK, Marek. *Hudební psychologie*. V Praze: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0965-2.

¹¹² FRANĚK, Marek. *Hudební psychologie*. V Praze: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0965-2.

¹¹³ JUSLIN, Patrik N. a John A. SLOBODA. *Handbook of music and emotion: theory, research, applications*. Oxford: Oxford University Press, 2011. ISBN 9780199604968.

¹¹⁴ JUSLIN, Patrik N. a Daniel VÄSTFJÄLL. Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences* [online]. 2008, **31**(5), 559-575 [cit. 2023-11-25]. ISSN 0140-525X. Dostupné z: doi:10.1017/S0140525X08005293

¹¹⁵ FRANĚK, Marek. *Hudební psychologie*. V Praze: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0965-2.

vyrovnat se s ní, plně ji prožít a následně ji nechat odejít.¹¹⁶ Hudba může působit jako rizikový i ochranný faktor v regulaci emocí a nálady, záleží na tom, jakou strategii regulace zvolíme.¹¹⁷

Adolescenty vybíraná hudba a způsob jejího poslechu se v mnoha výzkumech stále častěji uvádí ve spojitosti se stavem duševního zdraví posluchačů a dokonce psychopatologií (například agrese, poruchy nálady, deprese). Adolescentní jedinci (asi 15–20 %), u nichž se objevuje zhoršený stav duševního zdraví, pociťují více negativních emocí z hudby. To ovšem neznamená, že hudba neposkytuje také pozitivní efekt na celkovou emoční pohodu a spokojenost pro významný počet adolescentů díky vyvolané pozitivní emoční reakci na hudbu. I adolescenti uvádějící vyšší hladiny smutku při poslechu, popisují pocity mírné hladiny štěstí, protože je štěstí velmi silná přirozená reakce na poslech hudby.¹¹⁸

Studie zabývající se duševním zdravím a regulací emocí u hudebníků a hudebně neaktivních zjistila, že hudební aktivita má pozitivní vliv na emoční regulaci a může zvýšit její efektivitu. Také popsala, že na tom jsou z hlediska regulace emocí lépe ti hudebníci, kteří poslouchají hudbu každý den.¹¹⁹ Je proto důležité děti a adolescenty podporovat v hudebních činnostech a v poslechu hudby.

4.3 Model regulace nálady pomocí hudby

Tento model regulace nálady pomocí hudby vznikl jako výsledek výzkumu Saarikallio a Erkkilä – Hudba a regulace nálady adolescentů (*Music and adolescents' mood regulation*). Adolescenti v tomto výzkumu popsali, že si obvykle vědomě nevybírali poslech hudby, zpěv, psaní vlastních písní nebo interpretaci hudby za účelem regulace nálady. Druh hudby si však vybírali podle jejich potřeby a nálady v daném momentě.

¹¹⁶ PAPINCZAK, Zoe E., Genevieve A. DINGLE, Stoyan R. STOYANOV, Leanne HIDES a Oksana ZELENKO. Young people's uses of music for well-being. *Journal of Youth Studies* [online]. 2015, **18**(9), 1119-1134 [cit. 2023-03-20]. ISSN 1367-6261. Dostupné z: doi:10.1080/13676261.2015.1020935

¹¹⁷ BALTAZAR, Margarida. Musical affect regulation in adolescents: A conceptual model. In: MCFERRAN, Katrina, Philippa DERRINGTON a Suvi SAARIKALLIO. *Handbook of Music, Adolescents, and Wellbeing*. Oxford University Press, 2019, s. 65-74. ISBN 978-0-19-880899-2.

¹¹⁸ MIRANDA, D. a P. GAUDREAU. Music listening and emotional well-being in adolescence: A person- and variable-oriented study. *European Review of Applied Psychology* [online]. 2011, **61**(1), 1-11 [cit. 2023-03-18]. ISSN 11629088. Dostupné z: doi:10.1016/j.erap.2010.10.002

¹¹⁹ ATHALIA, Avia a Grace KILIS. A Comparative Study of Mental Health and Emotional Regulation Between Musicians and Non-Musicians. In: *Joint proceedings of the 3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019)* [online]. Paris, France: Atlantis Press, 2020, - [cit. 2023-10-25]. ISBN 978-94-6239-279-3. Dostupné z: doi:10.2991/assehr.k.201125.005

Potřeba hudby u adolescentů vycházela kromě nálady i z jejich okolí, postojů, situací, ve kterých byli a aktivit, které se odehrávali kolem nich. Výběr druhu hudby a interpretů se lišil podle prostředí, ve kterém ji poslouchali a v jaké situaci ji poslouchali. Je vhodné poznamenat, že už i samotné pasivní poslouchání hudby působí na emoce regulačně. Cíle regulace emocí pomocí hudby jsou velice individuální a liší se u jedinců podle jejich osobnosti, prožitých životních událostí, jejich minulosti a také pohlaví a věku.

Pro regulaci emocí by měly být splněny některé následující podmínky. Hudba by měla odpovídat momentální náladě a úrovni energie. Zároveň by měl její výběr a použití být dobrovolné a nenucené, ať už se jedná o hudební žánr, hlasitost hudby, nebo druh hudební aktivity. Za těchto podmínek dochází ke zlepšení nálady.

Hudba měla podle respondentů výzkumu silný vliv na vytváření atmosféry. Uměla vytvořit silné afektivní zážitky a hluboké pocity. Hudební aktivity usměrňují 3 prvky subjektivních zážitků – valenci, intenzitu a jasnost. Hudba posiluje pozitivní pocity a napomáhá ke vzdání se negativních pocitů. Kromě toho dokáže hudba regulovat intenzitu pocívaného nálad. Adolescenti chtějí poslouchat hudbu, která odpovídá jejich náladě a umožňuje jim ponořit se do svých pocitů. Hudba pomáhá ujasnit si své myšlenky a pocity tím, že dává pocitům formu.

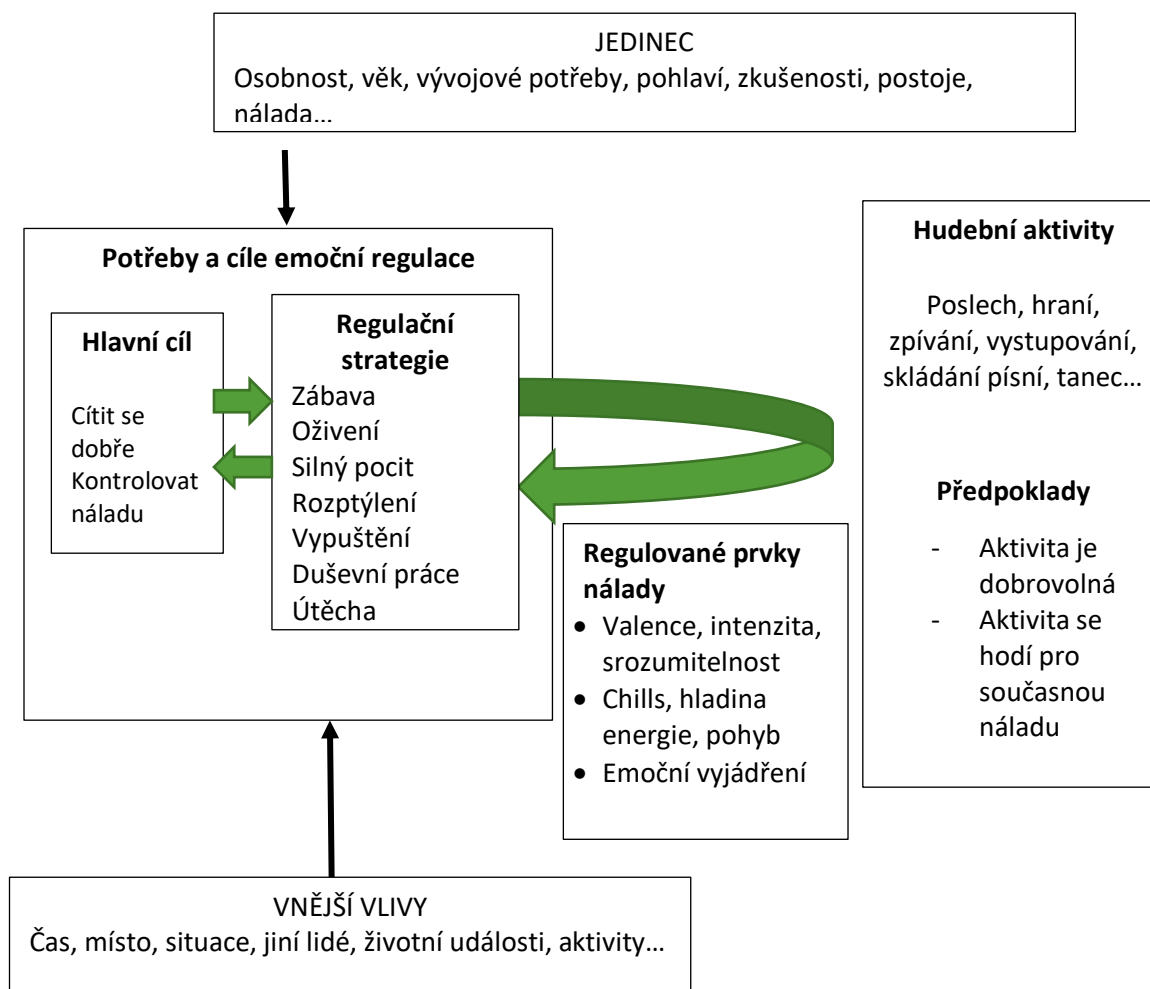
Fyziologické reakce na hudbu (zvýšení energie, pohyb, tanec, thrills) jsou také nedílnou součástí regulace nálady. Hudba podporuje sebevyjádření pocitů a dává podobu emocím. Všichni respondenti zmíněného výzkumu potvrdili vliv hudby na zlepšení nálady. Hudba dočasně posílila existující negativní pocity, když adolescenti používali hudbu k ventilaci negativních pocitů, a oni se potom cítili hůř. Tyto pocity jim ale na druhou stranu pomohli v procesu regulace nálady a v konečném důsledku jim pomohli zbavit se negativní nálady.¹²⁰

Tento výzkum Saarikalliové a Erkkilä z roku 2007 ukázal, že existují dva hlavní cíle a sedm strategií, které slouží jako strategie k dosažení těchto dvou hlavních cílů regulace nálady. První cíl byl nazván kontrola nálady a druhý cíl byl označen jako zlepšení nálady. Dalším cílem byla potřeba kontroly a seburčení nálady adolescenta. Tento cíl byl implicitní a objeven až při hlubší analýze a interpretaci přímo nevyslovených výroků. Potřeba kontroly a seburčení

¹²⁰ SAARIKALLIO, Suvi a Jaakko ERKKILÄ. The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music* [online]. 2007, **35**(1), 88-109 [cit. 2023-03-20]. ISSN 0305-7356. Dostupné z: doi:10.1177/0305735607068889

vlastní nálady přesně vystihuje pokus o regulaci nálady v daném okamžiku, aby vyhovovala osobním a kontextovým potřebám.¹²¹

Obr. 5 Model regulace emocí¹²²



4.3.1 Regulační strategie nálady pomocí hudby

V následujících odstavcích budou popsány regulační strategie a jejich charakteristika podle několika kategorií – typická nálada před hudební aktivitou, typická hudební aktivita, typická společenská situace a typická změna nálady.

¹²¹ SAARIKALLIO, Suvi a Jaakko ERKKILÄ. The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music* [online]. 2007, **35**(1), 88-109 [cit. 2023-03-20]. ISSN 0305-7356. Dostupné z: doi:10.1177/0305735607068889

¹²² SAARIKALLIO, Suvi a Jaakko ERKKILÄ. The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music* [online]. 2007, **35**(1), 88-109 [cit. 2023-03-20]. ISSN 0305-7356. Dostupné z: doi:10.1177/0305735607068889

První strategií je zábava (entertainment). Typická nálada před hudební aktivitou není specifikována, adolescenti se cítí v pohodě, nebo znuděně. Hudba hraje v pozadí a hudební aktivita se tak omezuje na pouhé poslouchání o samotě, nebo s ostatními. V tomto případě nálada zůstává na pozitivní úrovni, nebo dochází k jejímu pozvednutí

Druhou strategií je oživení (revival). Pro ni je typický pocit oživení, relaxace a načerpání energie po poslechu hudby, zpěvu, hře na hudební nástroj, skládání vlastních písní ať už o samotě, nebo s ostatními. Výchozí nálada je plná stresu, napětí, vyčerpání, touhy po uvolnění a načerpání energie.

Další strategií je silný pocit (strong sensation), který přichází po jakékoliv hudební aktivitě se silnou účastí sám nebo s dalšími osobami. Počáteční nálada není specifikovaná, výsledkem je zvýšení intenzity a pozornosti, někdy se můžou objevit dokonce thrills (rozechvění).

Následující strategií je rozptýlení, odvedení pozornosti (diversion). Počáteční náladu lze popsat jako našťvanost, stres, depresi a sklíčenost, rušivé a otravné myšlenky. Typickou hudební aktivitou je poslech, zpěv a interpretace hudby, která je radostná a příjemná. Tato strategie je stejně jako ty předchozí aplikována o samotě nebo s ostatními. Jejím účelem je zapomenout na přítomnou negativní náladu.

Další strategie je vypuštění, vybití (discharge). V tomto případě dává hudba formu k vyjádření současné negativní emoce. Počátečními emocemi jsou zlost, smutek a depresivní nálada. Hudební aktivita při této strategii se soustřeďuje hlavně na poslech skladeb, někdy hru na nástroj, vždy o samotě. Adolescenti si vybírají hudbu smutnou nebo agresivní.¹²³

Předposlední strategie nese název duševní práce (mental work). Lidé používající tuto strategii mají na mysli záležitosti, problémy a osobní konflikty, nad kterými chtějí přemýšlet. Pro tuto taktiku je vhodná hudební aktivita poslech hudby a psaní vlastních písní o samotě. Hudba v tomto případě podporuje představivost a obraznost, náhled a pochopení, objasnění a přehodnocení zkušenosti.

Poslední strategií, která probíhá také o samotě, je útěcha (solace). Typickou náladu před hudební aktivitou můžeme charakterizovat jako smutnou, ustaranou a znepokojenou.

¹²³ SAARIKALLIO, Suvi a Jaakko ERKKILÄ. The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music* [online]. 2007, **35**(1), 88-109 [cit. 2023-03-20]. ISSN 0305-7356. Dostupné z: doi:10.1177/0305735607068889

Zde se uplatňuje poslech hudby o samotě s důrazem na text a význam písně. Tato strategie podporuje v jedinci pocity pochopení a úlevy.¹²⁴

Regulační strategie	Typická nálada předtím	Typická hudební činnost	Typická sociální situace	Typické změny nálady
Zábava	Nespecifická, někdy znuzení, cítí se OK	Hlavně poslech, často background music	Většinou sám, nebo s ostatními	Povznesení ducha, udržení pozitivní nálady
Oživení	Stres, potřeba odpočinku, potřeba energie	Hlavně poslech, ale i zpěv, hra skládání písní	Většinou sám, nebo s ostatními	Pocity relaxace, oživení a nabrání energie
Silný pocit	Nespecifická	Všechny hudební aktivity, silné zapojení se	Sám i s ostatními	Thrills, intenzita a pozornost se stupňuje
Rozptýlení	Hněv, smutek, deprese, otravné myšlenky	Poslech, zpěv, hraní, hudba je veselá a příjemná	Sám i s ostatními	Zapomnění současné negativní nálady
Vybití	Hněv, smutek, deprese	Hlavně poslech, někdy hraní, hudba je agresivní a smutná	Sám	Hudba dává formu pro vyjádření současné negativní nálady
Duševní práce	Osobní konflikty, problémy vyžadující přemýšlení	Poslech, skládání písní	Sám	Hudba podporuje představy, nahlédnutí, vysvětlení a přehodnocení situace
Útěcha	Smutná a neklidná	Poslech, pozornost na text písně	Sám	Pocit porozumění a uklidnění

Tab. 1 Regulační strategie a jejich charakteristika¹²⁵

V knize Handbook of Music, Adolescents, and Wellbeing byl Margidou Baltazarovou v roce 2019 popsán konceptuální model podobný předešlému. Týká se regulace citového prožívání (afektů) člověka pomocí hudby, zvláště seberegulace. Afekty zahrnují emoce, nálady,

¹²⁴ SAARIKALLIO, Suvi a Jaakko ERKKILÄ. The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music* [online]. 2007, **35**(1), 88-109 [cit. 2023-03-20]. ISSN 0305-7356. Dostupné z: doi:10.1177/0305735607068889

¹²⁵ SAARIKALLIO, Suvi a Jaakko ERKKILÄ. The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music* [online]. 2007, **35**(1), 88-109 [cit. 2023-03-20]. ISSN 0305-7356. Dostupné z: doi:10.1177/0305735607068889

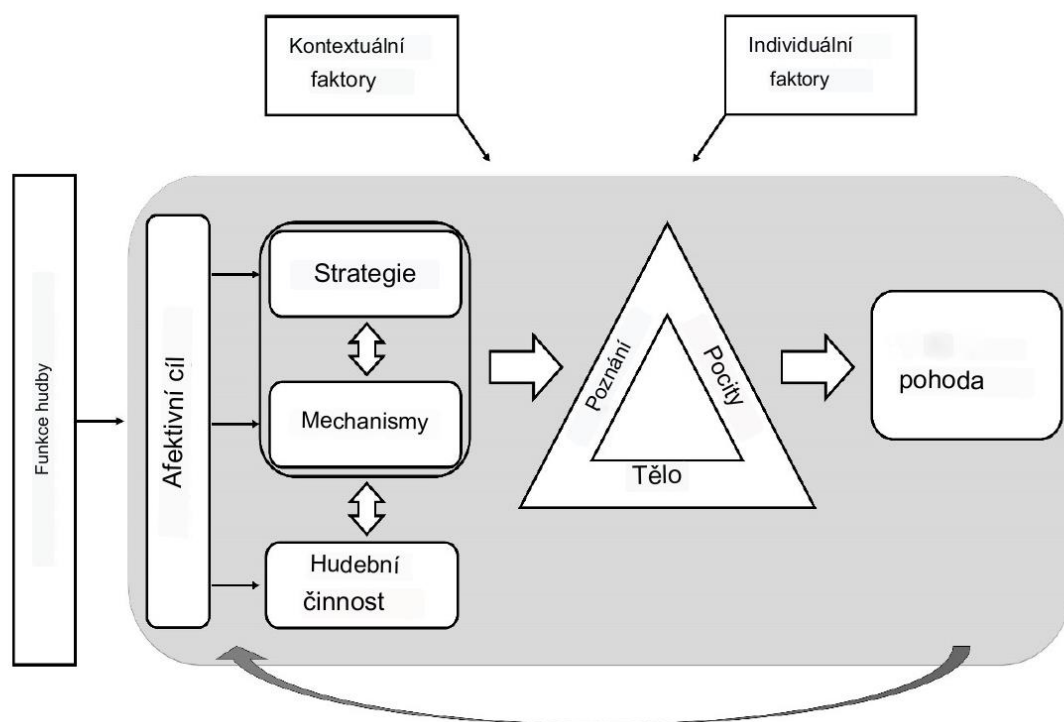
motivační impulzy i energetické úrovni.¹²⁶ Model naznačuje, že hudba působí zároveň na naše emoce, na naši náladu, na stresové reakce a také nás může aktivizovat. Regulace je nepřetržitý proces, do kterého zasahují individuální faktory jedince i sociokulturní kontext. Tyto faktory jsou vzájemně propojeny. Patří mezi ně například emoční reaktivita jedince, míra jeho zapojení do hudby, hudební preference, identita jedince a jeho kulturní identita. To vše ovlivňuje cíl regulace, dostupné strategie a opatření, se kterými adolescent disponuje.

Z obrázku č. 6 můžeme vidět, že naše afektivní cíle (i nevědomé) ovlivňují hudební aktivitu, regulační strategie a hudební mechanismy. Podstatou regulace jsou tedy strategie a mechanismy. Ty ovlivňují naše poznání, pocity a tělesné reakce. A celý tento proces vede k pocitu spokojenosti (wellbeing). Jednotlivé položky modelu regulace pomocí hudby si teď podrobněji rozebereme.

Druhům hudebních aktivit v období adolescence se již věnovala kapitola 3. Podle afektivního cíle je adolescenty k regulaci vybíraná různorodá aktivní, nebo pasivní hudební činnost. Výběr hudebních aktivit souvisí s hudebními mechanismy a regulačními strategiemi.

¹²⁶ BALTAZAR, Margarida. Musical affect regulation in adolescents: A conceptual model. In: MCFERRAN, Katrina, Philippa DERRINGTON a Suvi SAARIKALLIO. *Handbook of Music, Adolescents, and Wellbeing*. Oxford University Press, 2019, s. 65-74. ISBN 978-0-19-880899-2.

Obr. 6 Konceptuální model regulace afektů pomocí hudby¹²⁷



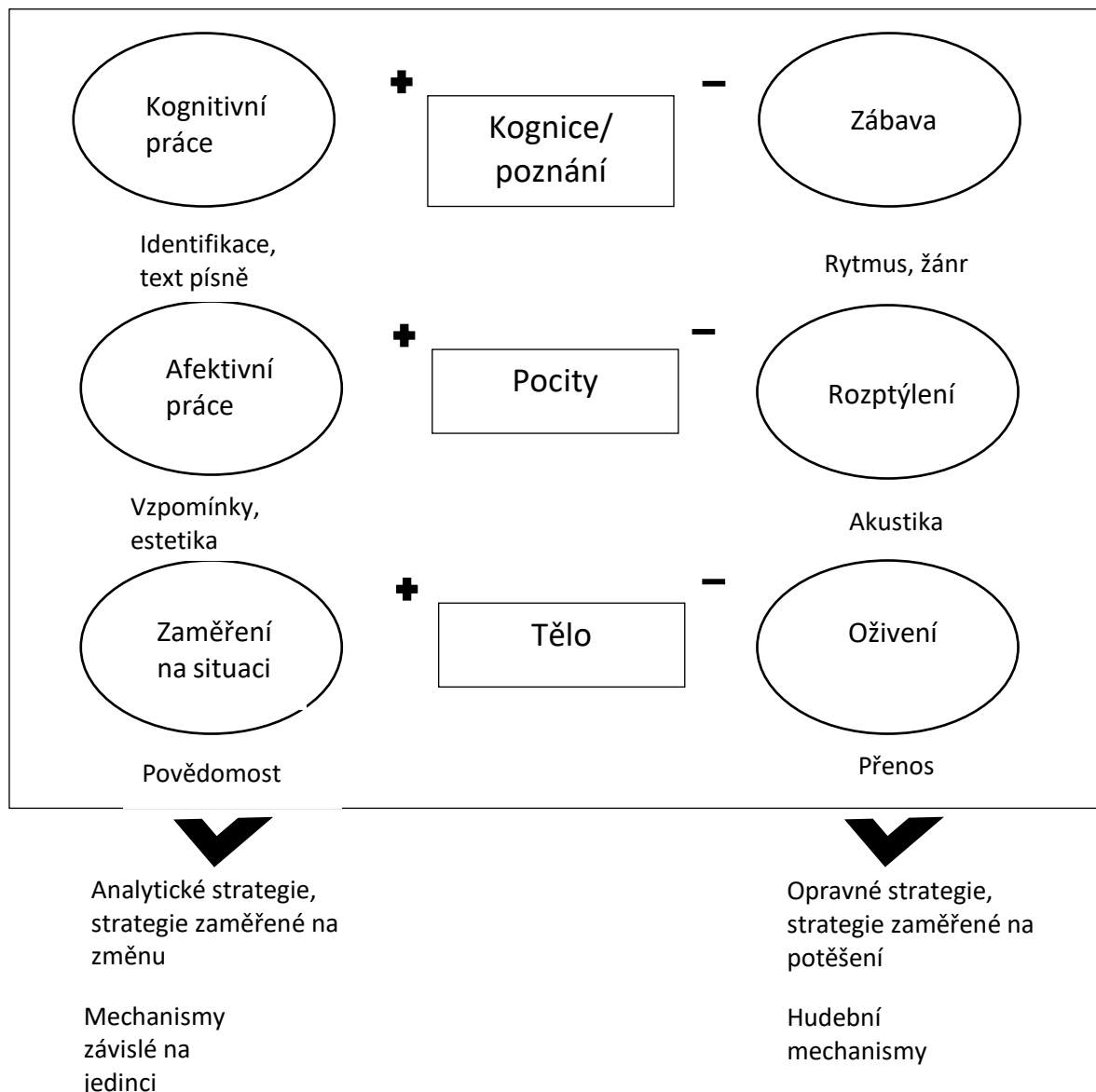
Regulační strategie v obecném smyslu v oboru psychologie neposkytují přesný popis strategií využívajících se v hudbě. Tento model rozvíjí regulační strategie modelu od Saarikalliové a Erkkilä (viz výše v podkapitole 4.3). Přidává k nim strategie zjištěné v novějším výzkumu z roku 2016 Baltazarové a Saarikalliové. Objevily se tři dimenze regulace afektů: poznání, pocity a tělesné reakce a z nich vycházejících 6 strategií dělené do dvou skupin – analytické strategie zaměřené na změnu a spravující strategie zaměřené na potěšení. Do první skupiny patří *kognitivní práce (přehodnocení, zaujímání perspektivy, reflexe, přijetí), afektivní práce (modulace pocitů, navození silných vjemů) a soustředění se na situaci (směrování pozornost k okolí, k úkolu nebo situaci)*. Do druhé skupiny se řadí *zábava (hledání příjemných pocitů prostřednictvím zábavy), rozptýlení (odvrácení pozornosti od myšlenek, pocitů nebo okolí) a oživení (relaxace, energizace, zvýšení toku a vytrvalosti)*.¹²⁸

¹²⁷ BALTAZAR, Margarida. Musical affect regulation in adolescents: A conceptual model. In: MCFERRAN, Katrina, Philippa DERRINGTON a Suvi SAARIKALLIO. *Handbook of Music, Adolescents, and Wellbeing*. Oxford University Press, 2019, s. 65-74. ISBN 978-0-19-880899-2.

¹²⁸ BALTAZAR, Margarida. Musical affect regulation in adolescents: A conceptual model. In: MCFERRAN, Katrina, Philippa DERRINGTON a Suvi SAARIKALLIO. *Handbook of Music, Adolescents, and Wellbeing*. Oxford University Press, 2019, s. 65-74. ISBN 978-0-19-880899-2. s. 66–70.

Termínem hudební mechanismy je myšlena charakteristika hudby, která má potenciál působit na afekty. Mechanismy můžeme rozdělit na hudební mechanismy (podle charakteristiky hudby) a mentální mechanismy (závislé na konkrétním jedinci). Příkladem první skupiny je žánr, tempo, akustika, rytmus, příkladem druhé skupiny je text písně, vzpomínky a předchozí znalost písně, identifikace se s interpretem. Jednotlivé mechanismy se vztahovaly ke konkrétním strategiím (viz obr. 7).¹²⁹

Obr. 7 Vztah hudebních mechanismů a strategií napříč dimenzí kognice, pocitů a těla¹³⁰



¹²⁹ BALTAZAR, Margarida. Musical affect regulation in adolescents: A conceptual model. In: MCFERRAN, Katrina, Philippa DERRINGTON a Suvi SAARIKALLIO. *Handbook of Music, Adolescents, and Wellbeing*. Oxford University Press, 2019, s. 65-74. ISBN 978-0-19-880899-2.

¹³⁰ BALTAZAR, Margarida. Musical affect regulation in adolescents: A conceptual model. In: MCFERRAN, Katrina, Philippa DERRINGTON a Suvi SAARIKALLIO. *Handbook of Music, Adolescents, and Wellbeing*. Oxford University Press, 2019, s. 65-74. ISBN 978-0-19-880899-2. vlastní zpracování.

Individuálně závislé mechanismy jsou spojeny s analytickými a na změnu zaměřenými strategiemi. Mechanismy závislé na charakteristice hudby jsou spojeny s potěšením a opravnými strategiemi. Sama autorka modelu přiznává, že tento model je stále nekompletní a jsou potřeba další výzkumy týkající se tématu afektivní regulace, aby se osvětlily vztahy mezi jednotlivými dimenzemi modelu.¹³¹

4.4 Použití hudby k regulaci nálady

Podle výzkumu zabývajícího se použitím hudby a jejím výběrem pro regulaci nálady u mladých lidí s tendencí k depresi mohou mít obě strategie (hudba lišící se od současné nálady, nebo hudba odrážející současnou náladu) jak negativní, tak i pozitivní dopad podle situace, ve které se adolescent nachází.¹³² Výzkum z roku 2019 ukázal, že hudba, která odráží současnou náladu, sloužila ke zmírnění intenzity nežádoucí nálady a vyrovnání se s ní. Ztotožnění se s písní a uklidnění, že lidé špatnou náladu neprožívají sami, často vedlo k mírnému zlepšení nálady (které je již považováno za pozitivní). Někteří účastníci výzkumu však popisovali poslech hudby stejné nálady pro zintenzivnění negativních emocí. Sami se zmínili, že si nejsou jisti, jestli jim to pomáhá, nebo jim to náladu udržuje, či zhoršuje. Písně, které obsahovaly kromě popisu negativní nálady i nějaké poselství a optimismus, pomáhaly přejmout tento optimismus.¹³³

Strategie poslechu hudby (zvláště rychlejší povzbuzující žánr), která se liší od nálady posluchače, účastníky výzkumu často uklidňovala při vzteku a pomáhala jim zmírňovat příznaky úzkosti (dostat je z jejich hlavy). Našel se však i respondent, u kterého to naopak vzbuzovalo pocit osamocení se svými emocemi, protože se všichni ostatní podle něho baví.¹³⁴

¹³¹ BALTAZAR, Margarida. Musical affect regulation in adolescents: A conceptual model. In: MCFERRAN, Katrina, Philippa DERRINGTON a Suvi SAARIKALLIO. *Handbook of Music, Adolescents, and Wellbeing*. Oxford University Press, 2019, s. 65-74. ISBN 978-0-19-880899-2.

¹³² STEWART, Joanna, Sandra GARRIDO, Cherry HENSE a Katrina MCFERRAN. Music Use for Mood Regulation: Self-Awareness and Conscious Listening Choices in Young People With Tendencies to Depression. *Frontiers in Psychology* [online]. 2019, 2019-5-24, **10** [cit. 2023-06-06]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2019.01199

¹³³ STEWART, Joanna, Sandra GARRIDO, Cherry HENSE a Katrina MCFERRAN. Music Use for Mood Regulation: Self-Awareness and Conscious Listening Choices in Young People With Tendencies to Depression. *Frontiers in Psychology* [online]. 2019, 2019-5-24, **10** [cit. 2023-06-06]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2019.01199

¹³⁴ STEWART, Joanna, Sandra GARRIDO, Cherry HENSE a Katrina MCFERRAN. Music Use for Mood Regulation: Self-Awareness and Conscious Listening Choices in Young People With Tendencies to Depression. *Frontiers in Psychology* [online]. 2019, 2019-5-24, **10** [cit. 2023-06-06]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2019.01199

Účastníci výzkumu si uvědomovaly, že roli v působení hudby na jejich náladu má doba, po kterou smutnou hudbu poslouchají. Dlouhodobější intenzivní poslech tohoto druhu hudby měl spíše negativní vliv na celkovou duševní pohodu.¹³⁵

Adolescenti si z počátku nemusí být vědomi, že jejich výběr hudby má vliv na jejich náladu a že určitý hudební žánr jejich stavy a nálady zhoršuje. Dříve si toho všímá jejich okolí, kterému výběr hudby může připadat příliš intenzivní, a později si negativního efektu všímají sami posluchači. To, že si posluchači všímají negativního efektu této hudby, ovšem neznamená, že se k ní v negativní náladě a nepohodě nevracejí.¹³⁶ McFerran a Saarikallio potvrzují, že někteří lidé se časem naučili všimnout si působení hudby na jejich náladu a vyhýbat se určitému žánru hudby v určitých situacích. Jiné na to upozornila až rodina a přátelé a vedla je ke změně hudby, nebo jim nabídla nové pozitivnější písně.¹³⁷

Tento výzkum ukázal, že ne vždy jsou si mladí lidé vědomi toho, jak na ně hudba působí. Náhled na situaci od okolí a i sebereflexe poslechu hudby přispívá k uvědomění si působení hudby na jejich náladu.¹³⁸

Podle experimentálního výzkumu provedeného v roce 2016 je žádoucí adolescenty nechat vybrat druh hudby, který preferují a dokáží se s ním ztotožnit, aby byla regulace emocí a nálady účinnější. Tento výzkum rovněž uvádí, že si posluchači často zprvu neuvědomovali vliv hudby na jejich emoce a náladu, ale při zapisování si každodenních nálad při poslechu si začali být vlivu výběru hudby na sebe vědomější a dokázali lépe určit, jaká hudba by jim mohla pomoci dosáhnout emoční pohody. Jedině se zhoršenou schopností regulace nálady a tendencemi k psychopatologii je vhodné podpořit a poradit jim s vhodným druhem a

¹³⁵ STEWART, Joanna, Sandra GARRIDO, Cherry HENSE a Katrina MCFERRAN. Music Use for Mood Regulation: Self-Awareness and Conscious Listening Choices in Young People With Tendencies to Depression. *Frontiers in Psychology* [online]. 2019, 2019-5-24, 10 [cit. 2023-06-06]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2019.01199

¹³⁶ STEWART, Joanna, Sandra GARRIDO, Cherry HENSE a Katrina MCFERRAN. Music Use for Mood Regulation: Self-Awareness and Conscious Listening Choices in Young People With Tendencies to Depression. *Frontiers in Psychology* [online]. 2019, 2019-5-24, 10 [cit. 2023-06-06]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2019.01199

¹³⁷ MCFERRAN, Katrina Skewes a Suvi SAARIKALLIO. Depending on music to feel better: Being conscious of responsibility when appropriating the power of music. *The Arts in Psychotherapy* [online]. 2014, 41(1), 89-97 [cit. 2023-03-25]. ISSN 01974556. Dostupné z: doi:10.1016/j.aip.2013.11.007

¹³⁸ STEWART, Joanna, Sandra GARRIDO, Cherry HENSE a Katrina MCFERRAN. Music Use for Mood Regulation: Self-Awareness and Conscious Listening Choices in Young People With Tendencies to Depression. *Frontiers in Psychology* [online]. 2019, 2019-5-24, 10 [cit. 2023-06-06]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2019.01199

způsobem poslechu hudby. Tento postup jim může pomoci s účinnější regulací nálad pomocí hudby.¹³⁹

Mladí lidé se setkali i s tím, že poslouchali hudbu za účelem zlepšení nálady, ale cítili se hůře. Nelze předvídat, jakou reakci hudba vyvolá, aniž bychom nevzali v potaz lidskou individualitu posluchače.¹⁴⁰ Ti, kteří nemají problémy se svým duševním zdravím a jsou si vědomi sami sebe, neměli problém vybrat vhodnou strategii pro regulaci nálady pomocí hudby. Ti, kteří k těmto problémům tíhnou, prochází si náročným obdobím (což období adolescence nepochybně je) a jsou zranitelní, pak strategie výběru hudby používali neefektivně.¹⁴¹

Výzkum zjišťující vztah mezi managementem nálady a hudební preferencí Australských teenagerů (*Examining the relationship between self-reported mood management and music preferences of Australian teenagers*) potvrdil, že většině adolescentů pomohla hudba cítit se lépe téměř ve všech náladách. Konkrétněji když pociťovali štěstí, tak se po poslechu hudby 68,5 % respondentům zlepšila nálada, když pociťovali nudu, tak 60,4 %. Menší podíl teenagerů popisovali zlepšenou náladu, když jejich výchozí nálada byla smutná (47,8 %) a když se hněvali (44,1 %).¹⁴²

Hlasitá hudba jako součást regulace nálady byla adolescenty upřednostňována proto, aby ji cítili v celém těle. Umožnila jim změnit úroveň jejich energie, podněcovala je k pohybu a způsobovala thrills. Hudba adolescentům umožnila vyjádřit své pozitivní i negativní emoce.¹⁴³

¹³⁹ GARRIDO, Sandra, Emery SCHUBERT a Daniel BANGERT. Musical prescriptions for mood improvement: An experimental study. *The Arts in Psychotherapy* [online]. 2016, 51, 46-53 [cit. 2023-03-19]. ISSN 01974556. Dostupné z: doi:10.1016/j.aip.2016.09.002

¹⁴⁰ MCFERRAN, Katrina Skewes a Suvi SAARIKALLIO. Depending on music to feel better: Being conscious of responsibility when appropriating the power of music. *The Arts in Psychotherapy* [online]. 2014, 41(1), 89-97 [cit. 2023-03-25]. ISSN 01974556. Dostupné z: doi:10.1016/j.aip.2013.11.007

¹⁴¹ MCFERRAN, Katrina Skewes a Suvi SAARIKALLIO. Depending on music to feel better: Being conscious of responsibility when appropriating the power of music. *The Arts in Psychotherapy* [online]. 2014, 41(1), 89-97 [cit. 2023-03-25]. ISSN 01974556. Dostupné z: doi:10.1016/j.aip.2013.11.007

¹⁴² MCFERRAN, Katrina Skewes, Sandra GARRIDO, Lucy O'GRADY, Denise GROCKE a Susan M. SAWYER. Examining the relationship between self-reported mood management and music preferences of Australian teenagers. *Nordic Journal of Music Therapy* [online]. 2015, 24(3), 187-203 [cit. 2023-03-20]. ISSN 0809-8131. Dostupné z: doi:10.1080/08098131.2014.908942

¹⁴³ SAARIKALLIO, Suvi a Jaakko ERKKILÄ. The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*. 2007, 35(1), 88-109. ISSN 0305-7356. Dostupné z: doi:10.1177/0305735607068889

5 Výzkumný problém a cíl práce

V předchozích kapitolách jsme si shrnuli teoretické poznatky k tématu hudby a regulace emocí a nálady v době adolescence. V této kapitole si formulujeme cíl předkládané diplomové práce. Na základě výzkumného cíle poté stanovíme výzkumné otázky, případně hypotézy výzkumu. Tyto vymezené hypotézy jsou dále testovány a poté je můžeme přijmout, nebo odmítnout.¹⁴⁴ Cílem této diplomové práce je zjistit jakým způsobem využívají adolescenti hudbu k regulaci svých negativních emocí a nálady. Dílčími cíli práce je zjistit jaké vlastnosti hudby adolescenti používají při regulaci smutku, vzteku, strachu a úzkostí. Také zjistit, jaké žánry adolescenti preferují při regulaci jejich negativních emocí a nálady. Také chceme vyzkoumat, jaké strategie mají adolescenti při poslechu jimi vybrané hudby pro regulaci negativních emocí a nálady. Dále také jaký vliv má aktivní hudební činnost na míru využití strategie regulace negativních emocí a nálady pomocí hudby.

5.1 Výzkumné otázky a hypotézy

Výzkumné otázky jsou formulovány na základě výzkumných problémů. Výzkumný problém se dělí na deskriptivní (popisný), relační (vztahový) a kauzální. Deskriptivní výzkumný problém popisuje a zjišťuje situaci, stav, nebo výskyt jevu. Relační problémy dávají jevy do vztahu. Kauzální problémy zjišťují příčinu jevu a ověřují se experimentální metodou.¹⁴⁵ Pro účely našeho výzkumu bylo stanoveno osm deskriptivních a jeden relační problém.

Deskriptivní výzkumné otázky:

- Jaké prostředky pro regulaci negativních emocí a nálady adolescenti používají?
- Jaká hudba (jaká charakteristika hudby) je adolescenty preferována pro regulaci smutku?
- Jaký žánr hudby adolescenti poslouchají při smutku?
- Jaká hudba je adolescenty preferována pro regulaci vzteku?
- Jaký žánr hudby adolescenti poslouchají při vzteku?
- Jaká hudba je adolescenty preferovaná při úzkosti a strachu?

¹⁴⁴ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

¹⁴⁵ GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

- Jaký žánr hudby adolescenti poslouchají při úzkosti a strachu?
- Je hudba, kterou adolescenti preferují při zmíněných negativních emocích jiná, než kterou běžně poslouchají?

Relační výzkumné otázky:

- Jaký je vztah mezi adolescenty, kteří se aktivně věnují hudbě a strategií regulace nálady?

Tato otázka byla dále rozdělena na tři zpřesňující výzkumné otázky. Jaký je vztah mezi adolescenty, kteří se aktivně věnují hudbě a strategií regulace smutku? Jaký je vztah mezi adolescenty, kteří se aktivně věnují hudbě a strategií regulace vzteku? Jaký je vztah mezi adolescenty, kteří se aktivně věnují hudbě a strategií regulace úzkosti a strachu?

Pro relační výzkumnou otázku byly následně formulovány věcné hypotézy. Hypotéza je předpoklad, který vychází z teorie. Je nezbytné ji pro výzkum správně definovat.¹⁴⁶ Správně vymezená hypotéza se dá falzifikovat – empiricky ověřit pomocí statistických metod.¹⁴⁷ Znění hypotéz pro výzkum této práce je následující:

- **Hypotéza H₁:** Výskyt regulace smutku u hudebně aktivních a hudebně neaktivních adolescentů je rozdílný.
- **Hypotéza H₂:** Výskyt regulace vzteku u hudebně aktivních a hudebně neaktivních adolescentů je rozdílný.
- **Hypotéza H₃:** Výskyt regulace úzkosti a strachu u hudebně aktivních a hudebně neaktivních adolescentů je rozdílný.

Věcné hypotézy převedeme na statistické hypotézy (nulovou a alternativní), které se, jak již bylo uvedeno, dají testovat (ověřit) pomocí statistických metod.

¹⁴⁶ OCHRANA, František. *Metodologie, metody a metodika vědeckého výzkumu*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4200-0.

¹⁴⁷ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

6 Metodika

Výzkumné šetření popsané v této práci je kvantitativně orientované. Kvantitativní výzkum je založen na novopozitivistické filozofii. Tento druh výzkumu lze popsat jako: „*záměrnou a systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy o vztazích mezi (...) jevy.*“¹⁴⁸ Pracuje s čísly, která se dají zpracovat pomocí matematické statistiky. Výzkumník se na zkoumanou problematiku dívá odměřeně. Získaná data proto může zobecnit.¹⁴⁹ *Cílem tohoto výzkumu je objasňování jevů na základě vědecké teorie, ověřování z ní odvozených hypotéz a formulování zákonitostí. Postup výzkumu je formalizován, jeho provádění lze popsat pomocí různých schémat a modelů, které zaručují jeho opakovatelnost a verifikovatelnost.*¹⁵⁰

6.1 Popis použité metody

Po stanovení výzkumného problému, cíle výzkumu a hypotéz byla vybrána výzkumná metoda sběru dat pomocí dotazníku. Tato explorativní metoda umožňuje oslovit velké množství respondentů. Vyznačuje se snadnou administrací.¹⁵¹ Dotazník nezjišťuje, jací lidé jsou. Otázky klademe písemně a také na ně očekáváme písemné odpovědi.¹⁵² Dotazník lze vytvořit v papírové formě, ale i online. Nevýhodou dotazníku je nízká návratnost a subjektivita respondentových odpovědí.¹⁵³

Pro potřeby mé práce byl dotazník sestaven online prostřednictvím platformy Google Formuláře. Dotazník byl šířen prostřednictvím sociálních sítí k cílové skupině respondentů, zejména prostřednictvím sítě Facebook a Instagram. Obsahuje 12 uzavřených, 8 polouzavřených otázek a 1 nepovinnou otevřenou otázku. Uzavřené otázky respondentovi nabízí předem dané odpovědi. Polouzavřené otázky nabízí dané odpovědi, ale je možnost svoji

¹⁴⁸ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3. s. 11.

¹⁴⁹ GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JÚVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

¹⁵⁰ EMANOVSKÝ, Petr. *Úvod do metodologie pedagogického výzkumu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3664-7. s. 14.

¹⁵¹ VÁŇOVÁ, Hana a Jiří SKOPAL. *Metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice*. 3., aktualizované vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3621-4.

¹⁵² EMANOVSKÝ, Petr. *Úvod do metodologie pedagogického výzkumu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3664-7.

¹⁵³ VÁŇOVÁ, Hana a Jiří SKOPAL. *Metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice*. 3., aktualizované vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3621-4.

neuvezenou odpověď dopsat. Otevřené otázky neomezují respondenta a dávají mu volnost.¹⁵⁴ Ve vstupní části dotazníku této práce bylo představeno téma výzkumu, cíl dotazníku, byl představen význam dotazníku a ubezpečena anonymita respondentů. Nedílnou součástí dotazníku byl kontakt na výzkumníka (e-mail), který dával respondentům možnost se na cokoli týkajícího se dotazníku nebo výzkumu zeptat. Čas pro vyplnění dotazníku nebyl nijak omezen. V úvodu dotazníku byly zařazeny otázky demografické. Po prvních osmi otázkách následovaly tři sekce rozdělené podle negativních emocí zmíněných v této práci – smutek, vztek, úzkost a strach. Respondenti v těchto sekcích odpovídali, jen pokud při regulaci těchto emocí využívají hudbu.

6.2 Vzorek respondentů

Nedílnou součástí výzkumu je správné stanovení vzorku respondentů – reprezentativní vzorek. Základní soubor zahrnuje všechny jedince, které jsou zájmem našeho výzkumu.¹⁵⁵ Základním souborem jsou pro tento výzkum adolescenti ve věku 15–22 let. Horní hranice pro adolescenci byla zvolena na 22 let, protože se odborníci na vývojovou psychologii shodují, že oproti minulým generacím se konec tohoto období posouvá (viz podkapitola 1.1 teoretické části).

Pomocí záměrného výběru (samovýběru) se sami respondenti zapojili do výzkumu na základě závisle proměnné.¹⁵⁶ Chráska popisuje záměrný výběr jako výběr, kdy nerozhoduje náhoda, ale úsudek výzkumníka nebo zkoumané osoby.¹⁵⁷ Samozřejmostí tohoto výzkumu je dodržení etických principů při sběru dat od respondentů. Všichni respondenti si byli vědomi, že se do výzkumu dobrovolně zapojují a byli ujištěni, že je zaručena jejich anonymita. Od respondentů byly žádány jen základní demografické údaje nezbytné pro výzkum. Následující část práce právě tyto demografické údaje našeho výzkumného vzorku popisuje. Data jsou uspořádána do tabulek a grafů.

¹⁵⁴ EMANOVSKÝ, Petr. *Úvod do metodologie pedagogického výzkumu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3664-7.

¹⁵⁵ GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

¹⁵⁶ FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Vyd. 2. Přeložil Petr BAKALÁŘ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-815-9.

¹⁵⁷ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

Položka č. 1 Jste:

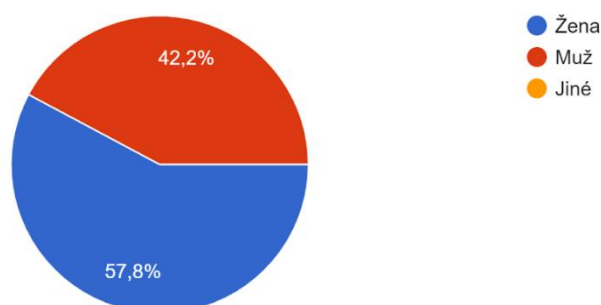
	Počet respondentů
Žena	89
Muž	65
Jiné	0

Tab. 2 Počet respondentů rozdělený podle pohlaví

Na první otázku zjišťující pohlaví nikdo neodpověděl možností **jiné**, proto tuto možnost v dalším zpracování dat již neuvádím. Z celkového počtu 154 respondentů bylo 89 **žen** a 65 **mužů**.

1. Jste

154 odpovědí



Graf 1 Procentuální rozložení pohlaví respondentů

Položka č. 2 Váš věk:

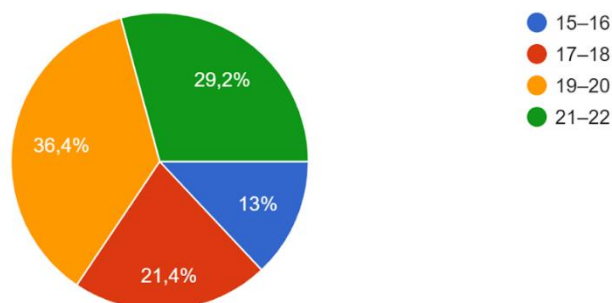
	Četnost věkových kategorií
15–16	20
17–18	33
19–20	56
21–22	45

Tab. 3 Věkové rozložení respondentů

Tato položka dotazníku nás ubezpečuje, že respondenti účastníci se tohoto výzkumu spadají do věkové kategorie adolescentů definované podle teoretické části této práce (podkapitola 1.1). Nejvíce respondentů bylo ve věkové kategorii **19–20 let**, celkem 36,4 %. Následovala kategorie **21–22 let** s 29,2 %, pak kategorie **17–18 let** s 21,4 % a jako nejméně

četná se ukázala nejmladší kategorie **15–16 let** s 13 %. Nejvíce mužů bylo z kategorie **17–18 let**, nejvíce žen z kategorie **19–20 let**.

2. Váš věk
154 odpovědí



Graf 2 Procentuální rozložení věkových kategorií

Položka č. 3 Na jaké škole studujete?

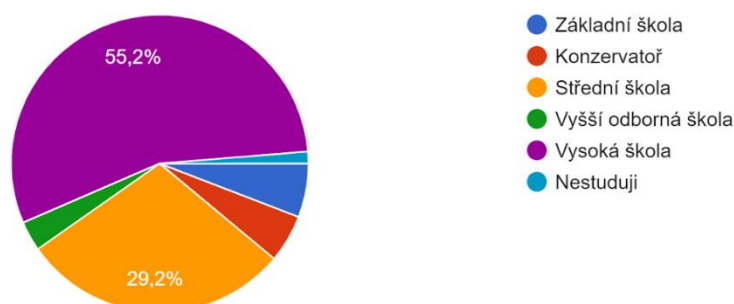
Položka číslo 3 popisuje respondenty z hlediska studia na různých typech škol. Nejvyšší počet respondentů studuje na **vysoké škole** (55,2 %), dále pak respondenti navštěvují **střední školu** (29,2 %), **základní školu** (5,8 %), **konzervatoř** (5,2 %). **Vyšší odbornou školu** navštěvuje 3,2 % a 2 respondenti (1,3 %) již **nestudují**. Žádní žáci středního odborného učiliště se výzkumu nezúčastnili.

	Absolutní četnost	Z toho ženy	Z toho muži
Základní škola	9	5	4
Konzervatoř	8	2	6
Střední škola	45	12	33
Vyšší odborná škola	5	3	2
Vysoká škola	85	65	20
Nestudují	2	2	0

Tab. 4 Respondenti podle typu studia

3. Na jaké škole studujete?

154 odpovědí



Graf 3 Grafické vyjádření procentuálního zastoupení druhů škol, které navštěvují respondenti

6.3 Průběh výzkumu

Tato podkapitola slouží k nastínění průběhu výzkumu. Před realizací výzkumu proběhlo postupné zpracování empirické části práce od formulování cílů, výzkumných otázek, hypotéz a tvorby výzkumného nástroje – dotazníku. Dalším krokem byl sběr dat pomocí dotazníku online formou s použitím Google Formuláře (viz informace o dotazníku v podkapitole 6.1). Dotazníky byly šířeny prostřednictvím skupin na Facebooku a Instagram stories. Vzhledem k tomu, že bylo potřeba získat hudebně aktivní respondenty, jsem také kontaktovala adolescenty ze základní umělecké školy. Distribuce dotazníků a sběr dat začal na konci srpna 2023 a probíhal do září 2023. Nestandardizovaný dotazník vytvořený pro toto výzkumné šetření je dodán na konci diplomové práce v sekci Přílohy.

6.4 Proces analýzy dat

Po skončení sběru dat byly údaje roztríděny a poté proběhlo statistické vyhodnocení a interpretace dat. Tyto výsledky jsou prezentovány v následující kapitole 7. Data byla zpracována v programu Microsoft Excel. Testování hypotéz proběhlo pomocí testu nezávislosti chí-kvadrát. Po interpretaci dat přišla na řadu diskuze výsledků diplomové práce s předešlými výzkumy jiných autorů a s teoretickou částí této práce.

7 Výsledky

Následující kapitola práce prezentuje výsledky analýzy dat výzkumu a poskytuje nám odpověď na naše výzkumné otázky. Na konci kapitoly jsou řazeny položky dotazníku, které doplňují výzkumné otázky a slouží k detailnější interpretaci výsledků výzkumu. Data jsou kvůli přehlednosti seřazena do tabulek a grafů a okomentována. V tabulkách jsou data reprezentovaná absolutními četnostmi, v grafech jsou ukázány relativní četnosti v procentech.

7.1 Výsledky k VO1

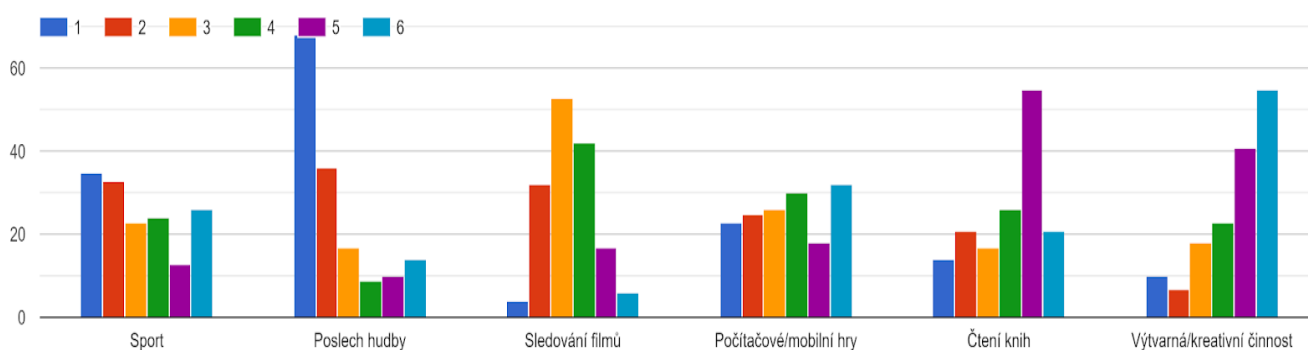
První výzkumná otázka nám měla popsat, jaké prostředky pro regulaci negativních emocí a nálady adolescenti používají. Odpověď na tuto otázku nám poskytne položka dotazníku číslo 4: Jaké volnočasové aktivity využíváte pro regulaci vašich negativních emocí a nálady? Seřadte je od nejpoužívanější = 1 po nejméně používané = 6. Tato položka představuje pořadovou škálu, ve které je každému jevu přiřazeno jedno místo v pořadí. V našem případě je to seřazení oblíbenosti volnočasových aktivit používaných pro regulaci negativních emocí a nálady od nejpoužívanější po nejméně používané. Tabulka byla sestavena na základě průměrné hodnoty na pořadové škále.

Z tabulky je patrné, že nejpoužívanější volnočasovou aktivitou respondentů, která je využívána pro regulaci negativních emocí a nálady je **hudba** (průměrná hodnota 2,34). Dokonce 84 respondentů hudbu poslouchá každý den. Čtyřikrát až šestkrát týdně hudbu poslouchá 44 respondentů. Dále za ní se umístil **sport** (hodnota 3,16), poté **sledování filmů** (hodnota 3,35), těsně za tím **počítačové a mobilní hry** (hodnota 3,59). Jako předposlední odpověď se na škále objevilo **čtení knih** (hodnota 3,97) a na konci škály **výtvarná a kreativní činnost** (průměrná hodnota 4,58), kterou adolescenti účastníci se výzkumu volili jako svou volnočasovou aktivitu pro regulaci emocí a nálady nejméně.

	Průměrná hodnota na škále
Poslech hudby, nebo jiné hudební aktivity	2,34
Sport	3,16
Sledování filmů	3,35
Počítačové/mobilní hry	3,59
Čtení knih	3,97
Výtvarná/kreativní činnost	4,58

Tab. 5 Volnočasové aktivity seřazené od nejpoužívanější k nejméně používaným

4. Jaké volnočasové aktivity využíváte pro regulaci vašich negativních emocí a nálad? Seřadte je od nejvíce používaných = 1 k nejméně používaným = 6.



Graf 4 Souhrn volnočasových aktivit sloužících pro regulaci negativních emocí a nálad od nepoužívanějších (1) po nejméně používané (6)

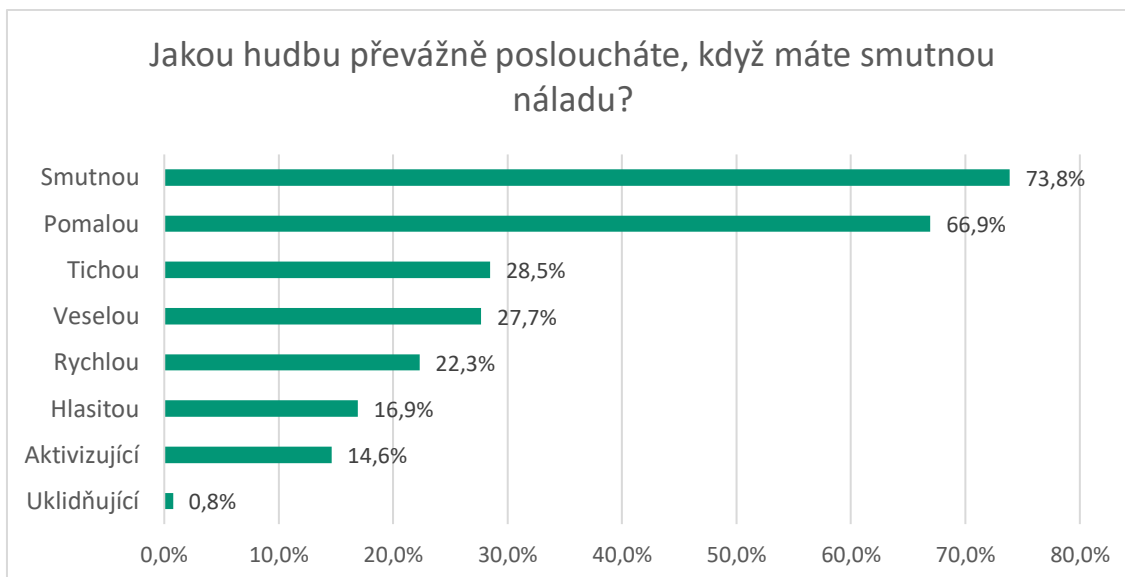
7.2 Výsledky k VO2

Druhá výzkumná otázka hledala odpověď na to, jaká hudba – tedy jaké její charakteristiky jsou adolescenty preferovány pro regulaci smutku. V dotazníku byla tato otázka reprezentovaná položkou číslo 10: Jakou hudbu převážně posloucháte, když máte smutnou náladu? Respondenti mohli označit více možností odpovědi. Odpovědělo 130 respondentů.

Nejvíce je podle našeho výzkumu preferovaná hudba **smutná** (absolutní četnost 96), **pomalá** (87) a **tichá** (37). Nelze si nevšimnout tendencí poslouchat při smutku naopak hudbu **veselou** (36), která má jen o jeden bod nižší hodnotu, než hudba tichá. Dále to byla hudba **rychlá** (29). Nejméně byla preferovaná hudba **aktivizující** (jen 19 respondentů) a hlasitá (22 respondentů). Jeden respondent výzkumu doplnil možnost **uklidňující**.

	Absolutní četnosti
Smutnou	96
Pomalou	87
Tichou	37
Veselou	36
Rychlou	29
Hlasitou	22
Aktivizující	19
Uklidňující	1

Tab. 6 Preference charakteristik hudby při smutku



Graf 5 Preference charakteristik hudby při smutku v absolutních četnostech a v %

7.3 Výsledky k VO3

Třetí výzkumná otázka se zaměřila na žánr hudby, který adolescenti poslouchají při smutku. Znění položky číslo 12 v dotazníku bylo: Jaký žánr hudby nejčastěji posloucháte při smutku? U položky číslo 12 respondenti mohli volit více odpovědí. Opět odpovídalo 130 respondentů.

Nejvyšší četnost odpovědi měl hudební žánr **pop** se 100 respondenty (76,9 %). Druhý nejvíce zastoupený byl s četností 69 rock (53,1 %). Dalšími používanými žánry byla možná překvapivě **klasická hudba** s četností 30 (23,1 %) a **rap** s četností 21 (16,2 %). **Metal** byl zastoupen 8 volbami (6,2 %), **punk** měl četnost 7 (5,4 %) a **folk** absolutní četnost 3 (2,3 %). Tříkrát byla zmíněna **indie** hudba. Dva respondenty oslovil pro regulaci smutku pomocí hudby žánr **funk**. Nejméně se mezi respondenty vyskytoval žánr **country, jazz, ambient, house, blues a alternativní hudba**.

	Absolutní četnost
Pop	100
Rock	69
Klasika	30
Rap	21
Metal	8
Punk	7
Folk	3

Indie	3
Country	1
Jazz	1
Ambient	1
Blues	1
House	1

Tab. 7 Volba žánru při smutku

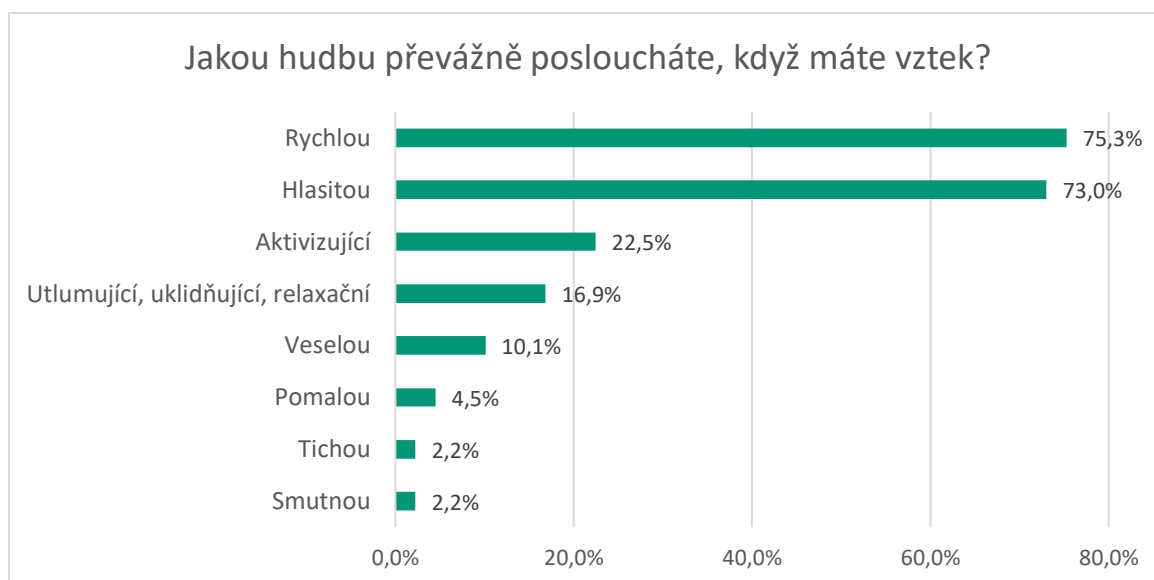
7.4 Výsledky k VO4

Čtvrtá výzkumná otázka se věnovala charakteristikám hudby pro regulaci vzteku. V dotazníku jsme hledali odpověď na otázku pomocí položky číslo 14: Jakou hudbu převážně posloucháte, když máte vztek? Respondenti mohli u této položky označit více možností podle libosti. Odpovídalo 89 respondentů.

Znatelně nejvíce při vzteku respondenti volili hudbu **rychlou** (75,3 %) a **hlasitou** (73 %). Dále byla zastoupena hudba **aktivizující** (22,5 %), nebo naopak **utlumující, uklidňující, relaxační** (16,9 %). Nejméně respondenti uváděli hudbu **veselou** (10,1 %), **pomalou** (4,5 %), dále pak hudbu **smutnou** a **tichou**, které měly stejné zastoupení 2,2 %. Při srovnání těchto výsledků pro vztek s druhou výzkumnou otázkou ohledně smutku si můžeme všimnout protikladných výsledků těchto dvou negativních emocí.

	Četnost celkem
Rychlou	67
Hlasitou	65
Aktivizující	20
Utlumující, uklidňující, relaxační	15
Veselou	9
Pomalou	4
Smutnou	2
Tichou	2

Tab. 8 Preference charakteristik hudby při vzteku



Graf 6 Charakteristiky hudby při vzteku

7.5 Výsledky k VO5

Pátá výzkumná otázka se věnovala žánru hudby, který adolescenti poslouchají při vzteku. V dotazníku to byla položka číslo 15: Jaký žánr hudby nejčastěji posloucháte při vzteku? Bylo možno vybrat více nejlépe se hodících možností, odpovídalo opět 89 respondentů.

Nejvíce byl zmiňován **rock** s absolutní četností 63 (70,8 %) jako zástupce tvrdšího žánru. Dále to byl s mnohem nižší četností **pop** – 34 (38,2 %) a **metal** s podobnou absolutní četností 32 (36 %). Dále byl zmiňován **punk** s 21 respondenty (23,6 %) a **rap** s 14 (15,7 %). Nejméně respondenti zmiňovali **klasickou hudbu, techno a folk**. Když srovnáme žánry při smutku a vzteku, lze pozorovat jisté podobné znaky. Na předních místech se v obou případech vyskytuje rock a pop. Rap vykazuje podobné relativní četnosti. Klasická hudba je v případě smutku využívána mnohem více, než při vzteku. Při vzteku byl zase naopak více zastoupen punk, než u smutku.

	Absolutní četnost
Rock	63
Pop	34
Metal	32
Punk	21
Rap	14
Klasika, moderní klasika	2

Techno, hardstyle	1
Folk	1

Tab. 9 Výběr hudebního žánru při vzteku

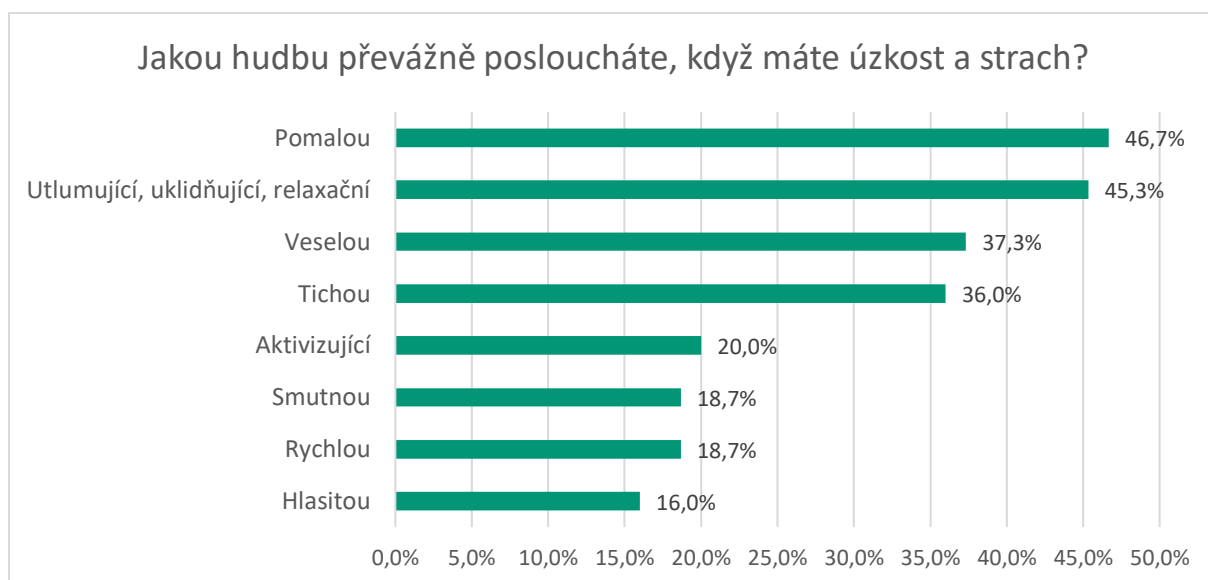
7.6 Výsledky k VO6

Šestá výzkumná otázka si kladla za úkol popsat preferované charakteristiky hudby při úzkosti a strachu. Proto náš dotazník obsahoval i položku číslo 18: Jakou hudbu převážně posloucháte, když máte úzkost, strach? Respondenti mohli označit více možností podle libosti, odpovídalo 75 respondentů.

Pomalá hudba je mezi respondenty nejoblíbenější pro zvládnání úzkostí a strachu, volilo ji 35 respondentů (46,7 %). Hudba **relaxační, utlumující a uklidňující** si zasloužila i z hlediska své charakteristiky hned druhé místo s četností 34 (45,3 %). Oblíbená byla i hudba **veselá** s četností 28 (37,9 %). Ještě i hudba **tichá** vykazovala větší četnosti, konkrétně 27 respondentů ji zvolilo (36 %). Ostatní charakteristiky hudby – **aktivizující, smutná** hudba a **rychlá** hudba, **hlasitá** hudba – se při úzkosti a strachu pohybovaly na podobné úrovni v intervalu 15–12 absolutní četnosti. Konkrétně to bylo 15 respondentů (20 %) pro **aktivizující** hudbu, 14 respondentů (18,7 %) pro **smutnou** i **rychlou** hudbu. Na posledním místě se umístila hudba **hlasitá** (16 %), kterou respondenti při úzkosti a strachu uváděli nejméně, je však stále poměrně hojně zastoupená. Tyto charakteristiky při úzkosti a strachu nevykazují tak velké rozdílné preference, jako v případě smutku a vzteku.

	Absolutní četnost
Pomalou	35
Utlumující, uklidňující, relaxační	34
Veselou	28
Tichou	27
Aktivizující	15
Rychlou	14
Smutnou	14
Hlasitou	12

Tab. 10 Preference charakteristik hudby při úzkosti a strachu



Graf 7 Preference charakteristik hudby při úzkosti a strachu

7.7 Výsledky k VO7

Sedmá výzkumná otázka chtěla zjistit, jaké žánry hudby adolescenti poslouchají při úzkosti a strachu. V našem dotazníku byla tato výzkumná otázka reprezentována položkou číslo 19: Jaký žánr hudby nejčastěji posloucháte při úzkosti, strachu? Respondenti označovali více možností. Odpovědělo 75 respondentů.

Výzkum ukázal, že nejvyšší četnost odpovědí měl **pop** – 56 (74,7 %). V pořadí daleko za ním s 28 odpověďmi (37,3 %) byl **rock**. Dále se mezi respondenty objevovala opět **klasická** hudba s absolutní četností 20 (26,7 %), podobně jako při zvládání smutku. **Rap** měl absolutní četnost 5 a relativní četnost 6,7 %. Až za ním se umístily **punk** a **metal**, každý se 4 respondenty (5,3 %). Tři respondenti označili **jazz** jako svůj oblíbený žánr při strachu a úzkosti. Také hudba **relaxační** měla absolutní četnost 3. **Folk** a **indie** uvedli dva respondenti. Po jednom respondentovi byly netradičtější žánry **artpop**, **lo-fi** a **soundtracky k filmům**.

	Absolutní četnost
Pop	56
Rock	28
Klasika	20
Rap	5
Punk	4
Metal	4

Jazz	3
Relaxační	3
Folk	2
Indie	2
Artpop	1
Soundtrack k filmům	1
Lo-fi	1

Tab. 11 Výběr hudebního žánru při úzkosti a strachu

7.8 Výsledky k VO8

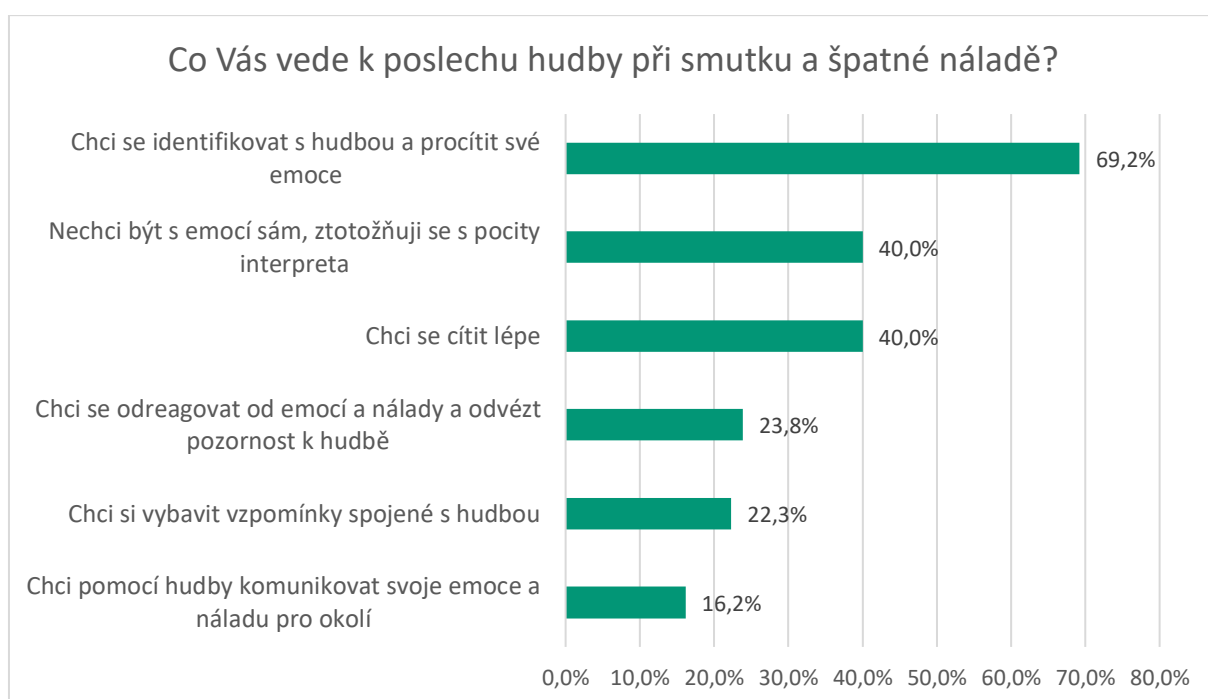
Osmá výzkumná otázka chtěla popsat, jestli je hudba, kterou adolescenti preferují při zmíněných negativních emocích jiná, než kterou běžně poslouchají. Nebo také jaké strategie regulace negativních emocí pomocí hudby adolescenti používají. Při tvoření odpovědí této položky jsme vycházeli z regulačních strategií nálady v hudbě (viz 4.3.1). Abychom dostali odpověď na tuto výzkumnou otázku, byly vytvořeny tři položky (číslo 11, 16 a 20) dotazníku vztahující se k třem zkoumaným negativním emocím. Účastníci výzkumu měli příležitost zvolit více možností.

Jako první se zaměříme na hudbu při smutku. Položka číslo 11 nám klade otázku: Co Vás vede k poslechu hudby při smutku a špatné náladě? V 69,2 % se respondenti chtěli **identifikovat s poslouchanou hudbou a procítit své emoce**. V 40 % použili k poslechu při smutku hudbu, aby se **cítili lépe**. Také v 40 % **nechtěli být respondenti sami a chtěli se ztotožnit s pocity interpreta**. V 23,8 % se respondenti chtěli **odreagovat od svých emocí a odvézt pozornost k poslouchané hudbě**. V 22,3 % se chtěli tázaní adolescenti **vybavit vzpomínky spojené s hudbou**. Nejméně chtěli tázaní respondenti své **emoce komunikovat svému okolí** (v 16,2 %).

Hudebníci a hudebně neaktivní se v této položce rozdělili na poloviny (65 respondentů ku 65 respondentům). Hudebně neaktivní se nejvíce chtěli identifikovat s hudbou (40), cítit se lépe (30) a nebýt sám s emocí (22), vybavit si vzpomínky (16), odreagovat se (12) a komunikovat své emoce (6). Hudebníci nejvíce uváděli, že se chtějí při smutku identifikovat s hudbou a procítit emoce (50), dále nechtěli být s emocí sami (30), chtěli se cítit lépe (22), a odreagovat se (19), komunikovat emoce (15) a vybavit si vzpomínky (13).

	Absolutní četnost celkem
Chci se identifikovat s hudbou a procítit své emoce	90
Chci se cítit lépe	52
Nechci být s emocí sám, ztotožňuji se s pocity interpreta	52
Chci se odreagovat od emocí a nálady a odvézt pozornost k hudbě	31
Chci si vybavit vzpomínky spojené s hudbou	29
Chci pomocí hudby komunikovat svoje emoce a náladu pro okolí	21

Tab. 12 Důvody poslechu hudby při smutku



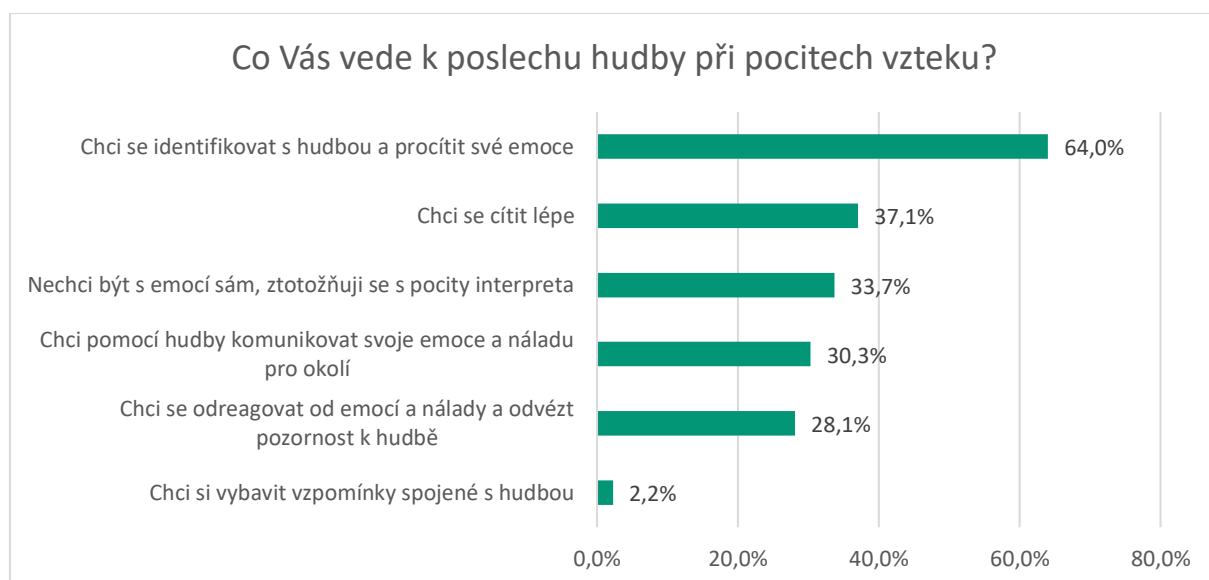
Graf 8 Poslech hudby při smutku – důvody

Nyní se zaměříme na vztek ve spojení s osmou výzkumnou otázkou. Na ni jsme hledali odpověď pomocí položky dotazníku číslo 16: Co Vás vede k poslechu hudby při pocitech vzteku? Nejvyšší četnost odpovědí zaznamenala při vzteku možnost: **chci se identifikovat s hudbou a procítit své emoce** (64 %). Na druhém a třetím místě z hlediska četnosti byly možnosti: **chci se cítit lépe** (37,1 %) a **nechci být s emocí sám a ztotožňuji se s pocity interpreta** (33,7 %). Dále to byla odpověď, že dotázaní adolescenti chtějí **komunikovat svoje emoce a náladu pro okolí pomocí hudby** a dát tak najevo, jak se cítí (30,3 %). Spousta z nich

– konkrétně 25 – chce **odvézt pozornost k hudbě a odreagovat se** (28,1 %). Nejméně si respondenti chtěli **vybavit vzpomínky spojené s hudbou** (2,2 %)

	Absolutní četnost
Chci se identifikovat s hudbou a procítit své emoce	57
Chci se cítit lépe	33
Nechci být s emocí sám, ztotožňuji se s pocity interpreta	30
Chci pomocí hudby komunikovat svoje emoce a náladu pro okolí	27
Chci se odreagovat od emocí a nálady a odvézt pozornost k hudbě	25
Chci si vybavit vzpomínky spojené s hudbou	2

Tab. 13 Důvody poslechu hudby při vzteku



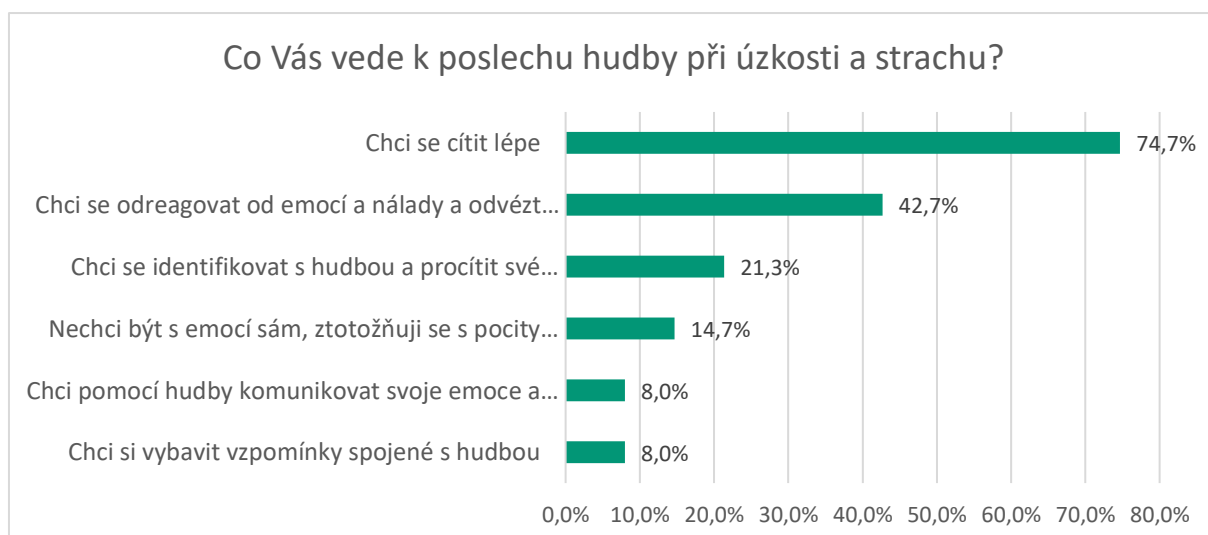
Graf 9 Poslech hudby při vzteku – důvody

Jako poslední se pro tuto výzkumnou otázku zaměříme na úzkost a strach. Byla vytvořena dotazníková položka číslo 20: Co Vás vede k poslechu hudby při úzkosti a strachu? Při úzkosti a strachu je primární cíl poslechu hudby **cítit se lépe** pro 56 respondentů (74,7 %). Respondenti (konkrétně 32) se také chtějí **odreagovat od emocí a odvézt pozornost k hudbě** (42,7 %), tato relativní četnost je v porovnání s poslechem hudby při vzteku a smutku významně vyšší. Nejméně chtěli respondenti **vzpomínat ve spojení s hudbou** – 6 respondentů (8 %). Tento trend jedné z nejnižších četností byl společný pro vztek a právě nynější úzkost a

strach. První zmiňovaná zkoumaná negativní emoce smutek měl možnost vzpomínat ve spojení s hudbou na předposlední příčce četnosti odpovědí. Stejnou relativní četnost 8 % jako **vzpomínání** měla při úzkosti a strachu odpověď, ve které respondenti chtěli **komunikovat pomocí hudby své emoce a náladu směrem k okolí. Identifikovat se s hudbou a procítit své emoce** chtělo 16 respondentů (21,3 %). Možnost **nebýt sám a ztotožnit se s pocity interpreta** využilo s absolutní četností 11 dotázaných (14,7 % respondentů).

	Absolutní četnost
Chci se cítit lépe	56
Chci se odreagovat od emocí a nálady a odvézt pozornost k hudbě	32
Chci se identifikovat s hudbou a procítit své emoce	16
Nechci být s emocí sám, ztotožňuji se s pocity interpreta	11
Chci si vybavit vzpomínky spojené s hudbou	6
Chci pomocí hudby komunikovat svoje emoce a náladu pro okolí	6

Tab. 14 Důvody poslechu hudby při úzkosti a strachu



Graf 10 Poslech hudby při úzkostech a strachu

7.9 Výsledky k VO9

V podkapitole 5.1 byla formulována relační výzkumná otázka a tři věcné hypotézy – H_1 a H_2 , H_3 . Následující podkapitola odpoví na tuto relační otázku, která zní: Jaký je vztah mezi adolescenty, kteří se aktivně věnují hudbě a strategií regulace negativních emocí? Tato otázka byla dále rozdělena na tři zpřesňující otázky a na ně navazující již zmíněné tři hypotézy. K těmto hypotézám budou v této podkapitole formulovány statistické hypotézy – nulová H_0 a alternativní H_A .

Pro ověření hypotéz byla zvolena statistická analýza s názvem test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku, kde celková četnost je větší než 40. Tento test je specifický tím, že jevy při něm mohou nabývat jen dvou alternativních kvalit (např. ano-ne, chlapec-dívka). Při testování hypotéz jsem vycházela z knihy *Metody pedagogického výzkumu* od M. Chrásky z roku 2016. Čtyřpolní tabulka je vlastně zvláštním případem kontingenční tabulky. Při statistickém zpracování postupujeme tak, že vyjádříme nulovou a alternativní hypotézu. Zvolíme hladinu významnosti, a protože má čtyřpolní tabulka jeden stupeň volnosti, tak výslednou hodnotu srovnáváme s příslušnými kritickými hodnotami testového kritéria chí-kvadrátu v tabulce. Nejprve ale vypočítáme očekávané četnosti pro jednotlivé buňky tabulky a následně hodnotu testového kritéria χ^2 . Srovnáme vypočítanou hodnotu s kritickou hodnotou. Pokud je vypočítaná hodnota větší než tabulková hodnota, odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní. Pokud je tomu naopak, nulovou hypotézu přijímáme.¹⁵⁸

Nyní přistupme k první zpřesňující otázce: Jaký je vztah mezi adolescenty, kteří se aktivně věnují hudbě a strategií regulace smutku? Byla formulována hypotéza H_1 .

Hypotéza H_1 : Výskyt regulace smutku u hudebně aktivních a hudebně neaktivních adolescentů je rozdílný.

H_0 : Četnost výskytu regulace smutku u hudebně aktivních a hudebně neaktivních adolescentů je stejná.

H_A : Četnost výskytu regulace smutku je u hudebně aktivních adolescentů vyšší než u hudebně neaktivních adolescentů.

S pomocí položek dotazníku č. 6 a 9, které jsou detailněji popsány v podkapitole 7.10, byla sestavena čtyřpolní tabulka k testování hypotéz. Tabulka ukazuje, jestli hudebně aktivní

¹⁵⁸ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

a hudebně neaktivní respondenti užívají hudbu k regulaci smutku. Vidíme, že stejný počet hudebně aktivních i hudebně neaktivních respondentů (65) používají k regulaci smutku hudbu. Avšak jen 3 hudebně aktivní respondenti hudbu k regulaci smutku nevyužívají. U hudebně neaktivních dotázaných adolescentů odpovědělo negativně 21.

	Ano	Ne	Σ
Hudebně aktivní	65	3	68
Hudebně neaktivní	65	21	86
	Σ 130	Σ 24	Σ 154

Tab. 15 Čtyřpolní tabulka k testování hypotézy H_1

Následně byla sestavena tabulka pro očekávané četnosti.

	Ano	Ne
Hudebně aktivní	57,4025974	10,5974026
Hudebně neaktivní	72,5974026	13,4025974

Tab. 16 Očekávaná četnost pro H_1

Z předešlých dvou tabulek bylo sestaveno testovací kritérium

	Ano	Ne
Hudebně aktivní	1,005538579	5,446667303
Hudebně neaktivní	0,795077016	4,30666717

Tab. 17 Testovací kritérium pro H_1

A nakonec byl vypočítán chí kvadrát. Hladina významnosti byla zvolena 0,05, stupeň volnosti 1. Kritická hodnota významnosti chí-kvadrátu pro tuto hladinu významnosti a stupeň volnosti je $\chi^2_{0,05(1)} = 3,841$. Nami vypočítaná hodnota testového kritéria je 11,554, tudíž je $\chi^2 = 11,554 > 3,841 = \chi^2_{0,05(1)}$. Naše hodnota je **větší**, to znamená, že odmítáme nulovou hypotézu: Četnost výskytu regulace smutku u hudebně aktivních a hudebně neaktivních adolescentů je stejná. Naopak přijímáme alternativní hypotézu, která říká, že **četnost výskytu regulace smutku je u hudebně aktivních adolescentů vyšší než u hudebně neaktivních adolescentů.**

Dále přistupme k druhé zpřesňující otázce: Jaký je vztah mezi adolescenty, kteří se aktivně věnují hudbě a strategií regulace vzteku? Na základě této podotázky byla formulována hypotéza H_2 .

Hypotéza H_2 : Výskyt regulace vzteku u hudebně aktivních a hudebně neaktivních adolescentů je rozdílný.

H_0 : Četnost výskytu regulace vzteku u hudebně aktivních a hudebně neaktivních adolescentů je stejná.

H_A : Četnost výskytu regulace vzteku je u hudebně aktivních adolescentů vyšší než u hudebně neaktivních adolescentů.

S pomocí položek dotazníku č. 6 a 13, které jsou detailněji popsány v podkapitole 7.10, byla sestavena čtyřpolní tabulka k testování hypotéz. Tabulka ukazuje, jestli hudebně aktivní a hudebně neaktivní respondenti užívají hudbu k regulaci vzteku. Hudebně aktivní respondenti v 51 dotaznících kladně odpověděli na otázku regulace vzteku pomocí hudby. U hudebně neaktivních to bylo 38 respondentů. Záporně odpovědělo 48 hudebně neaktivních respondentů a pouze 17 hudebně aktivních.

	Ano	Ne	Σ
Hudebně aktivní	51	17	68
Hudebně neaktivní	38	48	86
	Σ 89	Σ 65	Σ 154

Tab. 18 Čtyřpolní tabulka k testování hypotézy H_2

Stejně jako v předchozím případě byla po vytvoření čtyřpolní tabulky sestavena tabulka pro očekávané četnosti.

	Ano	Ne
Hudebně aktivní	39,2987013	28,7012987
Hudebně neaktivní	49,7012987	36,2987013

Tab. 19 Očekávaná četnost pro H_2

Z předešlých dvou tabulek bylo znovu sestaveno testovací kritérium

	Ano	Ne
Hudebně aktivní	3,48409456	4,77052947
Hudebně neaktivní	2,75486546	3,77204656

Tab. 20 Testovací kritérium pro H_2

Nakonec byl znovu vypočítán chí kvadrát. Hladina významnosti byla zvolena 0,05, stupeň volnosti 1. Jak jsme si již uvedli, kritická hodnota významnosti chí-kvadrátu pro tuto hladinu významnosti a stupeň volnosti je $\chi^2_{0,05(1)} = 3,841$. Námi vypočítaná hodnota testového kritéria je 14,782, tudíž je $\chi^2 = 14,782 > 3,841 = \chi^2_{0,05(1)}$. Naše hodnota je větší než kritická hodnota, to znamená, že nulovou hypotézu odmítáme a přijímáme alternativní hypotézu: **Četnost výskytu regulace vzteku je u hudebně aktivních adolescentů vyšší než u hudebně neaktivních adolescentů.**

Jako poslední se budeme věnovat třetí zpřesňující otázce: Jaký je vztah mezi adolescenty, kteří se aktivně věnují hudbě a strategií regulace úzkosti a strachu? Tato podotázka byla východiskem pro formulaci třetí hypotézy H_3 .

Hypotéza H_3 : Výskyt regulace úzkosti a strachu u hudebně aktivních a hudebně neaktivních adolescentů je rozdílný.

H_0 : Četnost výskytu regulace úzkosti a strachu u hudebně aktivních a hudebně neaktivních adolescentů je stejná.

H_A : Četnost výskytu regulace úzkosti a strachu je u hudebně aktivních adolescentů vyšší než u hudebně neaktivních adolescentů.

S pomocí položek dotazníku č. 6 a 17, které jsou detailněji charakterizovány v podkapitole 7.10, byla sestavena čtyřpolní tabulka k testování hypotéz. Tabulka ukazuje, jestli hudebně aktivní a hudebně neaktivní respondenti užívají hudbu k regulaci úzkosti a strachu. Aktivní hudebníci tohoto výzkumu používali strategii regulace úzkosti a strachu v 42 případech. Hudebně neaktivní respondenti hudbu používali v četnosti 33. Je patrné, že oproti předešlým negativním emocím je počet aktivních hudebníků, kteří hudbu pro regulaci úzkosti nevyužívají větší (četnost 26). Také u hudebně neaktivních respondentů je tato četnost nepoužívání hudby při úzkostech nejvyšší.

	Ano	Ne	Σ
Hudebně aktivní	42	26	68
Hudebně neaktivní	33	53	86
	Σ 75	Σ 79	Σ 154

Tab. 21 Čtyřpolní tabulka k testování hypotézy H_3

Stejně jako v předchozích dvou případech byla následně znovu sestavena tabulka pro očekávané četnosti pro úzkosti a strach.

Očekávaná četnost		
	Ano	Ne
Hudebně aktivní	33,11688	34,88312
Hudebně neaktivní	41,88312	44,11688

Tab. 22 Očekávaná četnost pro H_3

Z předešlých dvou tabulek bylo stejně jako v dvou předešlých případech následně sestaveno testovací kritérium.

Testovací kritérium		
	Ano	Ne
Hudebně aktivní	2,382765	2,262119
Hudebně neaktivní	1,884047	1,788652

Tab. 23 Testovací kritérium pro H_3

Byl vypočítán chí kvadrát. Hladina významnosti byla zvolena 0,05, stupeň volnosti 1. Námi vypočítaná hodnota testového kritéria je 8,318, tudíž je $\chi^2 = 8,318 > 3,841 = \chi^2_{0,05(1)}$. Naše hodnota je **větší** než kritická hodnota, to znamená, že nulovou hypotézu v tomto případě opět odmítáme. To znamená, že přijímáme alternativní hypotézu se zněním: **Četnost výskytu regulace úzkosti a strachu je u hudebně aktivních adolescentů vyšší než u hudebně neaktivních adolescentů.**

Nyní se dostaneme k závěrečnému shrnutí tří dříve definovaných zpřesňujících otázek a tím k odpovědi na naši poslední výzkumnou otázku. Jaký je tedy vztah mezi adolescenty aktivně se věnujícími hudba a strategií regulace negativní nálady? Ve všech třech podotázkách jsme pomocí statistického testování hypotéz došli k závěru, že hudebně aktivní adolescenti

účastníci se výzkumu k této diplomové práci jako svou regulační strategii pro smutek, vztek i úzkost a strach využívají hudbu více, než osoby, které se hudbě aktivně nevěnují.

7.10 Doplnující výsledky

Tato podkapitola představí zbylé položky dotazníkového šetření, které celý výzkum doplňují.

Položka č. 5 Jak často posloucháte hudbu?

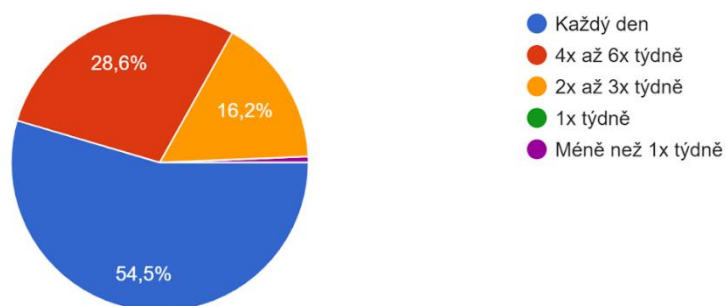
Největší četnost odpovědí 84 respondentů byla zaznamenána u možnosti poslechu hudby každý den. Z těchto odpovědí bylo 57 žen a 27 mužů. Druhá největší četnost se objevila u poslechu 4x až 6x týdně (44 respondentů – 20 žen a 24 mužů). Poslední častěji zastoupená možnost byl poslech hudby 2x až 3x týdně, kladně na ni odpovědělo 25 respondentů. Jeden respondent – žena – poslouchá hudbu méně než 1x týdně.

	Absolutní četnost	Z toho ženy	Z toho muži
Každý den	84	57	27
4x až 6x týdně	44	20	24
2x až 3x týdně	25	11	14
1x týdně	0	0	0
Méně než 1x týdně	1	1	0

Tab. 24 Jak často poslouchají respondenti hudbu

5. Jak často posloucháte hudbu?

154 odpovědí

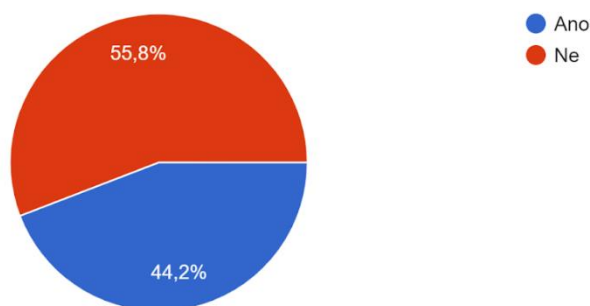


Graf 11 Frekvence poslechu hudby

Položka č. 6 Věnujete se aktivně hudbě (např. hra na nástroj, zpěv, tanec, DJ...)?

Tato položka zjišťovala, jestli se respondenti v současnosti aktivně věnují hudbě. Větší část se hudbě aktivně nevěnuje – 86 respondentů (55,8 %). Menší počet respondentů (68) se hudbě aktivně věnuje. Z hlediska pohlaví jsou hudebně aktivnější ženy (celkem 45). Z mužů respondentů tohoto výzkumu se hudbě aktivně věnuje jen 23.

6. Věnujete se aktivně hudbě (např. hra na nástroj, zpěv, tanec, DJ...)?
154 odpovědí



Graf 12 Procentuální rozložení aktivních hudebníků

	Počet aktivních hudebníků
Ano	68
Ne	86

Tab. 25 Počet aktivních hudebníků

Položka č. 7 Hrajete nebo hrál/a jste v minulosti na nějaký hudební nástroj?

Tato položka navazuje na předchozí položku číslo 6 a zobrazuje, jestli respondenti hráli v minulosti, nebo hrají v současné době na nějaký hudební nástroj. Až 102 respondentů odpovědělo ano, 52 respondentů odpovědělo ne. Stejně jako v předchozí otázce se ženy vyznačovaly vyšší četností odpovědi **ano** (66) než muži (36).

	Absolutní četnost	Ženy	Muži
Ano	102	66	36
Ne	52	23	29

Tab. 26 Hra na hudební nástroj

Z těchto předešlých položek č. 6 a 7 nám vyplývají další skutečnosti. Otázka č. 7 nám pomáhá určit, že přestože 5 respondentů uvedlo, že nikdy nehráli na hudební nástroj, tak se

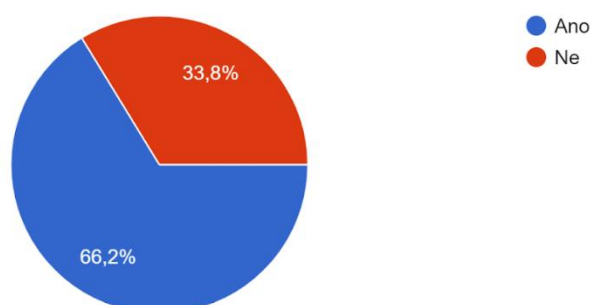
aktivně hudbě věnují díky jiným hudebním aktivitám. Naopak 39 respondentů, kteří dříve hráli na hudební nástroj, se již aktivně hudbě nevěnují.

Hrajete nebo hrál/a jste na hudební nástroj	Absolutní četnost	Věnujete se aktivně hudbě	Absolutní četnost
Ano	102	Ano	63
		Ne	39
Ne	52	Ano	5
		Ne	47

Tab. 27 Hra na hudební nástroj a aktivní hudební činnost – srovnání

7. Hrajete nebo hrál/a jste v minulosti na nějaký hudební nástroj?

154 odpovědí



Graf 13 Procentuální zastoupení hráčů na nástroj

Položka č. 8 Podle čeho si vybíráte žánr hudby, který posloucháte?

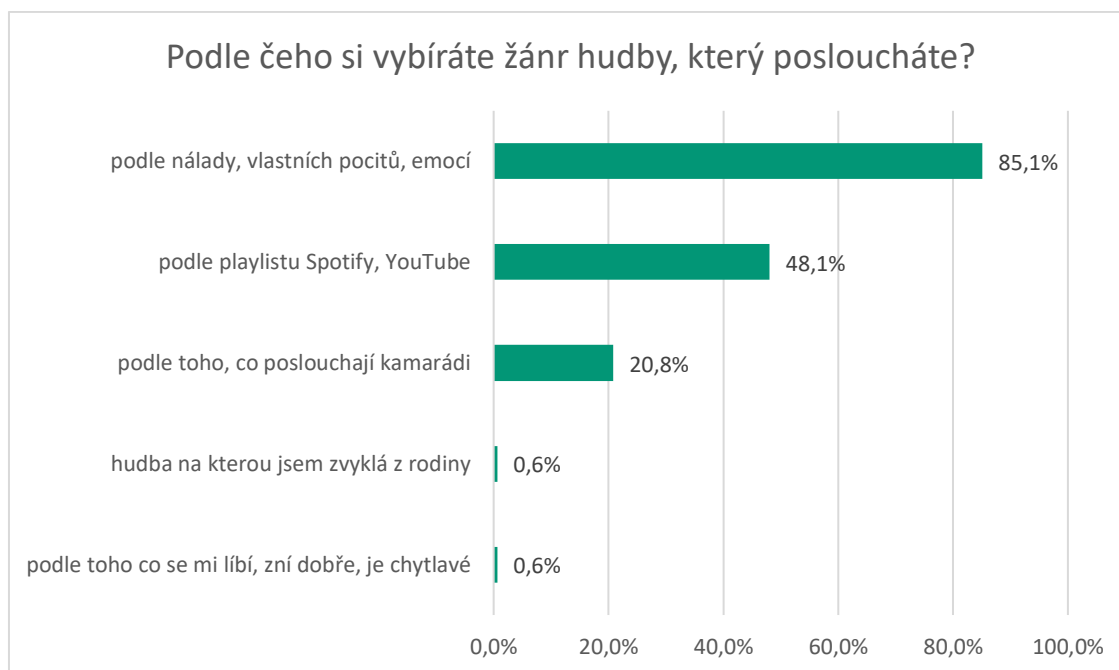
Tato položka znázorňovala, jakým způsobem si respondenti vybírají žánr, který poslouchají. Respondenti si měli možnost vybrat z více variant odpovědí, i doplnit možnost, která jim tam při vyplňování dotazníku chyběla. Podle nálady, vlastních pocitů a emocí si vybíralo hudební žánr 131 respondentů, častěji ženy. Naopak podle toho co respondentům nabídne playlist na Spotify a Youtube si žánr hudby vybíralo více mužů (43), celková četnost byla u této varianty odpovědi 74. Podle svých kamarádů si žánr hudby zase vybírali více muži, konkrétně 23 z nich. Ženy si podle kamarádů žánr vybírali jen v četnosti 9. Jedna respondentka uvedla, že si žánr hudby vybírá podle toho, co se jí líbí, co je pro ni chytlavé a zní dobře.

Aktivní hudebníci si ve většině případů vybírali hudbu podle své nálady, pocitů a emocí (absolutní četnost 68), podobně jako nehudebníci (63). Nejméně si hudebně aktivní

respondenti vybírali hudbu podle jejich kamarádů (absolutní četnost 5). U možnosti toho, co jim nabídne například Spotify a Youtube tuto odpověď zaznačilo 26 respondentů hudebně aktivních, oproti 48 neaktivních hudebníků.

	Četnost celkem	Ženy	Muži	Aktivní hudebníci
Podle nálady, vlastních pocitů, emocí	131	83	48	68
Podle toho co mi nabídne playlist na Spotify, YouTube	74	31	43	26
Podle toho co poslouchají kamarádi	32	9	23	5
Podle toho co se mi líbí, zní dobře, je chytlavé	1	1	0	0
Hudba, na kterou jsem zvyklý/á z rodiny	1	1	0	0

Tab. 28 Výběr žánru hudby



Graf 14 Výběr žánru hudby

Položka č. 9 Posloucháte hudbu, když chcete ovlivnit svou smutnou náladu?

Na tuto otázku, která měla jednu možnou odpověď, reagovalo 81 respondentů možností **ano**. Možnost **někdy** zvolilo 49 respondentů. Tyto dvě skupiny respondentů (celkem 130) pokračovaly na položku dotazníku číslo 10. **Ne** vybralo jen 24 respondentů. Tito respondenti s negativní odpovědí přešli na další sekci týkající se vzteku – položku číslo 13.

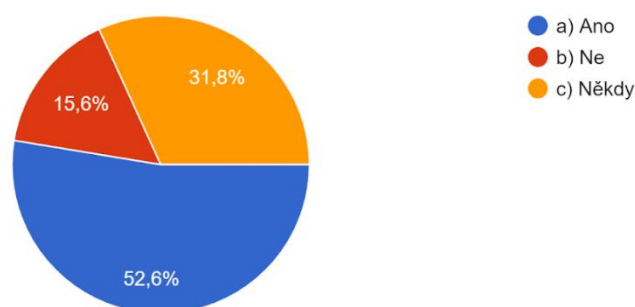
Z aktivních hudebníků vybrali možnost **ne** jen 3 respondenti, ostatní zvolili možnost ano (45 respondentů) a někdy (20 respondentů aktivně se věnujících hudbě).

	Četnost celkem	Ženy	Muži	Aktivní hudebníci
Ano	81	55	26	45
Někdy	49	25	24	20
Ne	24	15	9	3

Tab. 29 Četnosti poslechu hudby při smutku

9. Posloucháte hudbu, když chcete ovlivnit svou smutnou náladu?

154 odpovědí



Graf 15 Poslech hudby při smutku

Položka č. 13 Posloucháte hudbu, když chcete ovlivnit svůj vztek?

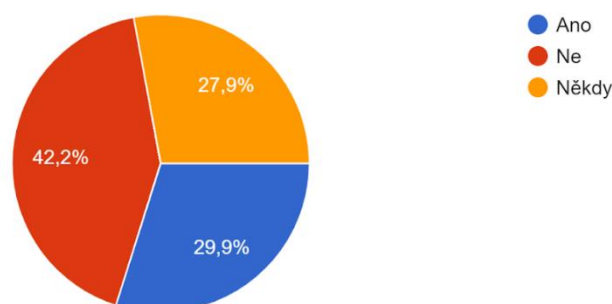
Položka 13 ukazovala, jestli adolescentní respondenti poslouchají hudbu při vzteku. Tato položka měla vždy jednu možnou odpověď. **Ano** odpovědělo 46 respondentů, **někdy** odpovědělo 43 respondentů. Tito respondenti pokračovali na položky č. 14, 15, a 16. které se také týkaly hudby a vzteku. **Ne** odpovědělo 65 respondentů, kteří byli přeměrováni na položku číslo 17. Ženy častěji odpovídali na tuto otázku **ano** (32), ale také častěji odpovídali **ne** (36). Možnost **někdy** označilo více mužů, než žen (celkem 22). Aktivní hudebníci odpověděli **ano** v 29 případech a **někdy** v 22 případech, jen 17 jich na tuto otázku odpovědělo **ne**.

	Četnost celkem	Ženy	Muži	Aktivní hudebníci
Ne	65	36	29	17
Ano	46	32	14	29
Někdy	43	21	22	22

Tab. 30 Četnosti poslechu hudby při vzteku

13. Posloucháte hudbu, když chcete ovlivnit svůj vztek?

154 odpovědí



Graf 16 Procentuální zastoupení poslechu hudby při vzteku

Položka č. 17 Posloucháte hudbu, když pociťujete úzkost nebo strach?

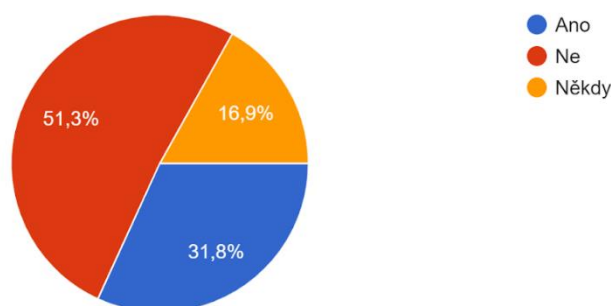
Sedmnáctá položka se ptá, jestli respondenti poslouchají hudbu při úzkostech a strachu. Většina respondentů (79) na tuto otázku odpověděla **ne**. Možnost **ano** vybralo 49 oslovených adolescentů, možnost **někdy** pak 26 respondentů. Na následující položku č. 18 tak pokračovalo 75 respondentů. U mužů je jasně vidět, že při úzkostech a strachu hudbu nepreferují, kladně odpovědělo jen 19 z nich (10 respondentů pro **někdy** a 9 respondentů pro **ano**). Aktivní hudebníci v 61,8 % z celkových 68 aktivních hudebníků alespoň někdy využili poslech hudby při úzkostech a strachu.

	Četnost celkem	Ženy	Muži	Aktivní hudebníci
Ne	79	33	46	26
Ano	49	40	9	33
Někdy	26	16	10	9

Tab. 31 Četnosti poslechu hudby při úzkosti a strachu

17. Posloucháte hudbu, když pociťujete úzkost nebo strach?

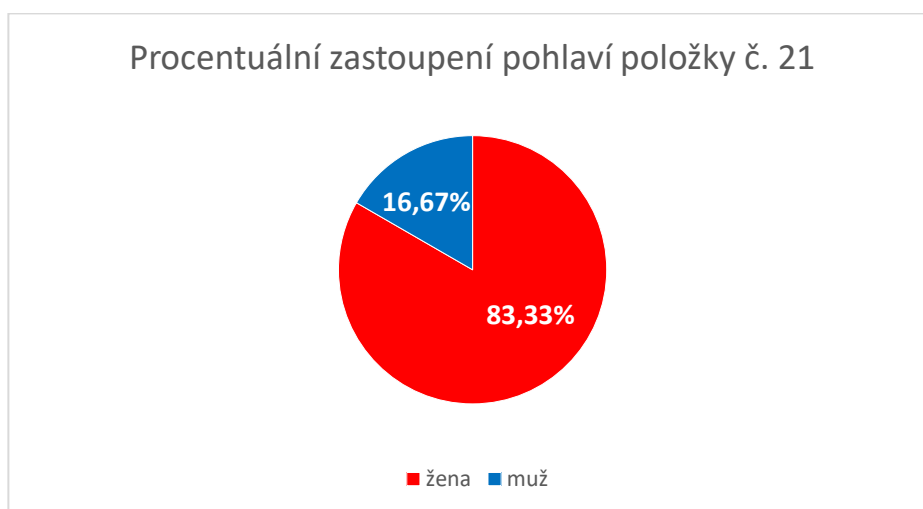
154 odpovědí



Graf 17 Procentuální zastoupení poslechu hudby při úzkosti a strachu

Položka č. 21 Popište vaše konkrétní zkušenosti s hudbou v souvislosti s ovlivněním negativních emocí a nálady.

V poslední položce dotazníku měli respondenti možnost vyjádřit se k jejich konkrétním zkušenostem s hudbou v kontextu negativních emocí a nálady. Tato jediná otevřená položka byla v dotazníku nepovinná. Odpověď na ni odeslalo 12 respondentů – 10 žen (83,33 %) a 2 muži (16,67 %).



Graf 18 Rozdělení pohlaví respondentů, kteří odpověděli na otevřenou otázku č. 21

Z odpovědí byly vytvořeny následující kategorie: procítění emocí a jejich umocnění; zvládnání emocí; silné nepříjemné emoce; pocit sounáležitosti; pryč z reality. Následující tabulka ukazuje četnosti, se kterými se jednotlivé vzniklé kategorie mezi respondenty vyskytovaly.

	Absolutní četnosti odpovědí
Procitění emocí a jejich umocnění	5
Zvládání emocí	4
Pryč z reality	3
Pocit sounáležitosti	1
Silné nepříjemné emoce	1

Tab. 32 Počty odpovědí ve stanovených kategoriích

Respondenti popisovali, že je hudba uklidňuje, pomáhá jim zvládat emoce a používají ji pro odklon od reality a odreagování. Respondentka například uvedla, že: *„Už od dětství a prvních negativnějších prožitků (šikana) mě hudba uklidňuje a pomáhá mi zvládat emoce“*. Druhá respondentka uvedla: *„Zlepší se mi nálada a strach a úzkost se minimalizují.“* Další respondentka se se zmírněním úzkostí při poslechu hudby také ztotožňovala: *„Hudba mi hodně pomáhá a má velký podíl na mém zvládnutí úzkostí a vybití přebytné nervozity.“* Jiný respondent popsal použití hudby při smutku a melancholické náladě: *„V případě že mám melancholickou náladu, často se nakláním k poslechu písní s podobnou náladou, nebo smyslem, ve kterých se často odehrávají tragické, nebo i tragikomické, děje. Snažím se potom analyzovat text a vcítit se do kůže postav, čímž zaměstnám svou mysl a řeším smutek.“* Tento respondent však také popisoval naopak užití hudby, která se liší od jeho nálady, je energická a nabudí ho: *„Někdy ovšem k odfiltrování negativních emocí používám i hudbu, která mě nabije energií a nechá mě pocítit určitou hrdost, odhodlání a zažene strach např. skupina Sabaton.“* Další respondent uváděl zkušenosti s poslechem smutné hudby: *„Umocňuje mou negativní náladu při poslechu smutné hudby.“* Jak již bylo dříve v této práci zmíněno, chvilkové umocnění negativních emocí a nálady nemusíme chápat, jako něco nepříjemného. Naopak se díky tomu s emocí dokážeme nakonec vyrovnat.

Jedna respondentka, která uvedla, že poslouchá hudbu méně než jedenkrát týdně, na tuto otázku odpověděla: *„neposlouchám hudbu téměř nikdy, protože ve mně vyvolává silné emoce, které mi nejsou příjemné (smutná i veselá)“*. Další respondentka popisovala, že: *„Vždy mi hudba pomůže víc pocítit své emoce. Díky hudbě dokážu dostat všechny pocity a slzy ven a uleví se mi, protože to v sobě pak zbytečně nedusím. Přejde mi, že jsem na hudbě v tomhle závislá, protože mě často dostává pryč z reality.“* Jiná respondentka uváděla spojení hudby

s další uměleckou činností pro práci s emocemi: „Většinou propojuji hudbu s tancem a to mi pomáhá k propojení, pochopení a vyjádření emocí nejlépe.“

8 Diskuze

Empirická část této diplomové práce na téma hudba jako nástroj regulace emocí a nálady v období adolescence (začátek kapitolou 5) byla složena z výzkumného šetření s cílem zjistit, jakým způsobem využívají adolescenti hudbu k regulaci svých negativních emocí a nálady. Pro naplnění cíle bylo stanoveno na základě použitého kvantitativního výzkumu osm deskriptivních a jedna relační výzkumná otázka. Tato osmá kapitola slouží pro porovnání výsledků této práce s předchozími výzkumy a teoretickou částí.

Hlasitá hudba podle výzkumu uvedeného v teoretické části vybízela k aktivizaci, adolescenti ji chtěli cítit v celém těle.¹⁵⁹ To odpovídá našim výzkumným výsledkům, kdy respondenti volili hlasitou hudbu a aktivizující hudbu nejvíce ze všech negativních emocí při pocitech vzteku. Adolescenti se také chtěli při vzteku ve velké míře identifikovat s hudbou a procítit své emoce.

Podle výzkumu Papinczakové vyšlo najevo, že adolescenti hudbu používají k zintenzivnění emocí více, než k jejich změně. Chtějí se do emoce ponořit, nechat ji zesílit a vyrovnat se sní, aby mohla odejít.¹⁶⁰ V našem výzkumu toto tvrzení také platí pro vztek a smutek, kdy se respondenti hlavně snažili identifikovat s hudbou, emoce procítit a v interpretovi hledali pocit sounáležitosti. Použití hudby při úzkostech a strachu, respondenty z jejich pohledu spíše podněcovalo ke změně emocí a nálady. Uváděli, že se po poslechu hudby chtějí cítit lépe a poslechem hudby se vlastně snaží odreagovat od pocíťovaného strachu a úzkosti. Neměli takový zájem o procítění úzkostných emocí, ani se nechtěli ztotožnit s pocíťovanou interpretou a vybavit si vzpomínky.

Podle výzkumu týkajícího se žánru hudby si rock, hip-hop/rap a metal respondenti pouštěli při všech náladách.¹⁶¹ V našem výzkumu si rock pouštěli adolescenti při všech zkoumaných negativních emocích (při smutku a úzkosti na druhém místě, při vzteku na prvním místě). Žánr metal dosahoval vysokých četností při vzteku. Hip-hop potažmo rap se také

¹⁵⁹ SAARIKALLIO, Suvi a Jaakko ERKKILÄ. The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*. 2007, 35(1), 88-109. ISSN 0305-7356. Dostupné z: doi:10.1177/0305735607068889

¹⁶⁰ PAPINCZAK, Zoe E., Genevieve A. DINGLE, Stoyan R. STOYANOV, Leanne HIDES a Oksana ZELENKO. Young people's uses of music for well-being. *Journal of Youth Studies* [online]. 2015, 18(9), 1119-1134 [cit. 2023-03-20]. ISSN 1367-6261. Dostupné z: doi:10.1080/13676261.2015.1020935

¹⁶¹ MCFERRAN, Katrina Skewes, Sandra GARRIDO, Lucy O'GRADY, Denise GROCKE a Susan M. SAWYER. Examining the relationship between self-reported mood management and music preferences of Australian teenagers. *Nordic Journal of Music Therapy* [online]. 2015, 24(3), 187-203 [cit. 2023-03-20]. ISSN 0809-8131. Dostupné z: doi:10.1080/08098131.2014.908942

objevoval při všech negativních emocích, nejméně při úzkosti a strachu. Také funk by měl podle teoretické části této práce působit na pokles negativních emocí,¹⁶² v našem výzkumu byl respondenty dvakrát jako žánr uveden v souvislosti s regulací smutku.

Podle výzkumu z roku 2019 zaměřeného na regulaci nálady pomocí hudby u mladých lidí zvolená strategie poslechu hudby, která je rychlejší, aktivizující a liší se od nálady posluchače, často uklidňovala při vzteku a pomáhala zmírňovat příznaky úzkosti.¹⁶³ V našem výzkumu však adolescenti při úzkosti preferovali spíše hudbu uklidňující, relaxační, veselou a pomalou, tedy takovou hudbu, která spíše zrcadlí jejich emoce a náladu. Při vzteku ovšem v našem výzkumu respondenti také preferovali hudbu rychlou, hlasitou a aktivizující.

Ten samý výzkum z roku 2019 ukázal, že hudba, která odráží současnou náladu, slouží ke zmírnění intenzity nežádoucí nálady. Ztotožnění se s písní a uklidnění, že lidé špatnou náladu neprožívají sami, často vedlo k mírnému zlepšení nálady.¹⁶⁴ V našem výzkumu tomu tak bylo v případě smutku, kdy se adolescenti chtěli ztotožnit s interpretem, identifikovat se s hudbou a emoci prožít. Také to platilo pro vztek, kdy tázaní respondenti toužili po procítění emocí a nechtěli v tom být sami.

Výzkumné šetření s názvem *Afektivní reakce na hudební podněty odrážejí emoční použití hudby v každodenním životě*, nezaznamenalo žádné rozdíly mezi hudebně aktivními respondenty a hudebně neaktivními při emočním užití hudby. Tohoto výzkumu se však účastnilo jen 44 respondentů, což sami autoři popisují jako limitující výzkumné šetření.¹⁶⁵ Z našeho výzkumného šetření vyplývá naopak to, že hudebně aktivní respondenti hudbu využívají pro regulaci negativních emocí a nálady více.

V části této diskuze výsledků bych se ještě chtěla zastavit nad poznatky z poslední položky dotazníku – otevřené otázky. Jeden respondent uvedl, že neposlouchá hudbu téměř

¹⁶² COOK, Terence, Ashlin R. K. ROY a Keith M. WELKER. Music as an emotion regulation strategy: An examination of genres of music and their roles in emotion regulation. *Psychology of Music* [online]. 2019, **47**(1), 144-154 [cit. 2023-03-20]. ISSN 0305-7356. Dostupné z: doi:10.1177/0305735617734627

¹⁶³ STEWART, Joanna, Sandra GARRIDO, Cherry HENSE a Katrina MCFERRAN. Music Use for Mood Regulation: Self-Awareness and Conscious Listening Choices in Young People With Tendencies to Depression. *Frontiers in Psychology* [online]. 2019, 2019-5-24, **10** [cit. 2023-06-06]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2019.01199

¹⁶⁴ STEWART, Joanna, Sandra GARRIDO, Cherry HENSE a Katrina MCFERRAN. Music Use for Mood Regulation: Self-Awareness and Conscious Listening Choices in Young People With Tendencies to Depression. *Frontiers in Psychology* [online]. 2019, 2019-5-24, **10** [cit. 2023-06-06]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2019.01199

¹⁶⁵ SAARIKALLIO, Suvi, Sirke NIEMINEN a Elvira BRATTICO. Affective reactions to musical stimuli reflect emotional use of music in everyday life. *Musicae Scientiae* [online]. 2013, **17**(1), 27-39 [cit. 2023-10-28]. ISSN 1029-8649. Dostupné z: doi:10.1177/1029864912462381

nikdy, protože v něm vyvolává silné emoce, které mu nejsou příjemné. Týkalo se to veselé i smutné hudby. Někteří respondenti se cítili až emočně závislí na hudbě a bez hudby v uších vlastně nevycházeli ven (například kvůli úzkostem). Jiní respondenti si zase uvědomovali, že při stejných emocích v různých situacích používají jiné strategie regulace emocí a jiné charakteristiky hudby. Na pozitivním vlivu působení hudby na negativní emoce se však všichni shodli a respondenti popisovali, že si uvědomují pozitivní vliv hudby na duševní i fyzické zdraví.

V teoretické části bylo zmíněno, že musíme dbát na lidskou individualitu posluchače a tak se tyto výsledky výzkumu nedají zobecnit na každého adolescenta.¹⁶⁶ Lze však upozornit a podpořit větší vnímavost adolescentů vůči tomu, co se s nimi děje při poslechu hudby a jestli dochází ke kýženým výsledkům při regulaci negativních emocí a nálady. Lidé, kteří přichází do styku s adolescenty, a mají možnost si s nimi o hudbě povídat, by se měli více snažit téma emocí a hudby otevřít. Jednou z možností individuální práce s adolescenty je podpora vychovatelů, sociálních pedagogů a jiných profesí ve vedení hudebně-emočního deníku. Do něho by si adolescenti zapisovali své současné emoce a náladu, jaký žánr hudby poslouchali, jestli hudbu vnímali jen jako podkres do pozadí k jiným činnostem, jak dlouho ji poslouchali, jak se cítili hned po poslechu a po delší době od poslechu. To by jim dalo individuální přehled o funkčnosti jejich regulačních strategií ve spojení s hudbou a začali by si individuální faktory působení hudby na jedince více všímat.

Na závěr bychom se chtěli zmínit o limitech výzkumu. Jedním z limitů může být malý soubor respondentů, tento výzkum se tak nemůže zobecňovat na celou skupinu adolescentů, ale výsledky výzkumu vypovídají jen o tomto konkrétním výzkumném vzorku. Dalším limitem je nerovnoměrné rozložení pohlavní respondentů, kdy se výzkumu zúčastnilo více žen, než mužů.

¹⁶⁶ MCFERRAN, Katrina Skewes a Suvi SAARIKALLIO. Depending on music to feel better: Being conscious of responsibility when appropriating the power of music. *The Arts in Psychotherapy* [online]. 2014, **41**(1), 89-97 [cit. 2023-03-25]. ISSN 01974556. Dostupné z: doi:10.1016/j.aip.2013.11.007

Závěr

Tato diplomová práce se zabývala hudbou a jejím vlivem na regulaci emocí a nálady v období adolescence. Cílem této práce bylo zjistit, jakým způsobem využívají adolescenti hudbu k regulaci svých negativních emocí a nálady. Dílčími cíli bylo zjistit, jaké vlastnosti hudby adolescenti používají při regulaci smutku, vzteku, strachu a úzkostí. Také jsme chtěli zjistit, jaké žánry adolescenti preferují při regulaci jejich negativních emocí a nálady. Dále jsme zkoumali, jaké strategie mají adolescenti při poslechu jimi vybrané hudby pro regulaci negativních emocí a nálady. Dále také jaký vliv má aktivní hudební činnost na míru využití strategie regulace negativních emocí a nálady pomocí hudby.

Práce byla členěna na teoretickou a empirickou část. Teoretickou část tvořily čtyři kapitoly, které shrnovaly teoretické poznatky pro výzkum v empirické části této práce. Po krátkém úvodu do této práce a tématu hudby, následovala první kapitola popisující období adolescence. Druhá kapitola se věnovala emocím a jejich regulaci se zaměřením na negativní emoce, které byly zájmem této práce. Tato kapitola se také krátce věnovala náladě a její regulaci. Třetí kapitola popisovala hudbu v období adolescence, její vliv na adolescenty a hudební preference. Poslední kapitola teoretické části v sobě spojila hudbu a emoce, popsala vliv hudby na emoce a představila model regulace nálady pomocí hudby.

Empirická část diplomové práce navázala na teoretickou část pátou kapitolou. Zde byl uveden hlavní cíl práce a na něj navazující dílčí cíle. Dále byly definovány výzkumné otázky – osm deskriptivních a jedna relační. Pro relační otázku byly vymezeny zpřesňující otázky a na ně navazující tři hypotézy. V šesté kapitole byl objasněn výběr výzkumného vzorku, výzkumná metoda – dotazník a byl popsán průběh výzkumu. Zjištěná data byla v následující kapitole analyzována, interpretována a v osmé kapitole došlo k srovnání výsledků s předešlými výzkumy jiných autorů.

Výzkumné šetření nám ukázalo, že adolescenti účastníci se výzkumu pro regulaci svých negativních emocí a nálady používají ve svém volném čase nejčastěji hudbu (průměrná hodnota na škále 2,34). Za ní se zařadil sport (průměrná hodnota 3,16), sledování filmů (3,35), počítačové a mobilní hry (3,59), čtení knih (3,97) a na poslední místo se zařadila výtvarná/kreativní činnost (4,58).

Dále je patrné, že si hudbu pro regulaci negativních emocí a nálady tázaní adolescenti nejvíce vybírali při smutku (130 respondentů), méně při vzteku (89) a nejméně při úzkostech a strachu (75 respondentů).

Pro regulaci smutku byla preferována hudba smutná (96), pomalá (87) a tichá (37). Dále to byla také hudba veselá (36) a rychlá (29). Hlasitá hudba byla zmiňovaná u 22 respondentů, hudba aktivizující u 19 respondentů a jeden respondent uvedl hudbu uklidňující. Nejvíce respondentů při smutku volilo hudební žánr pop se 100 respondenty. Druhý nejvíce zastoupený byl rock (69). Dalšími používanými žánry byla překvapivě klasická hudba s četností 30 a rap s četností 21. Metal byl zastoupen 8 volbami punk 7 a folk 3 volbami. Třikrát byla zmíněna indie hudba, dvakrát funk. Respondenti nejméně uváděli country, jazz, ambient, house, blues a alternativní hudbu.

Pro regulaci vzteku byla preferovaná hudba rychlá (75,3 %) a hlasitá (73 %). Nejméně naopak respondenti volili hudbu smutnou a tichou (každá 2,2 %). Hudba aktivizující a relaxační/utlumující/zklidňující byla zastoupena v 22,5 %, respektive 16,9 %. Hudba veselá byla zastoupena 10,1 %, pomalá hudba 4,5 %. Nejvíce byl pro regulaci vzteku zmiňován rock s absolutní četností 63 (70,8 %). Dále to byl s mnohem nižší četností pop – 34 (38,2 %) a metal s podobnou absolutní četností 32 (36 %). Dále byl uváděn punk s 21 respondenty (23,6 %) a rap s 14 (15,7 %). Nejméně respondenti zmiňovali klasickou hudbu, techno a folk.

Pro regulaci úzkosti a strachu byla nejoblíbenější pomalá hudba, volilo ji 35 respondentů (46,7 %). Hudbu relaxační, utlumující a uklidňující si vybíralo 34 respondentů (45,3 %). Oblíbená byla i hudba veselá s četností 28 (37,9 %) a tichá s četností 27 respondentů (36 %). Ostatní charakteristiky hudby – aktivizující, smutná hudba a rychlá hudba, hlasitá hudba – se při úzkosti a strachu pohybovaly na podobné úrovni v intervalu 15–12 absolutní četnosti. Při úzkosti a strachu byl preferován pop – 56 (74,7 %). V pořadí za ním s 28 odpověďmi (37,3 %) byl rock. Dále se mezi respondenty objevovala klasická hudba s absolutní četností 20 (26,7 %). Rap měl absolutní četnost 5 (6,7 %). Až za ním se umístily punk a metal se 4 respondenty (5,3 %). S minimálním výskytem byl uváděn jazz, relaxační hudba, folk, indie, artpop, lo-fi a soundtracky k filmům.

Nyní shrňme závěry našeho výzkumu strategií regulace negativních emocí. Respondenti se chtějí ve smutku s hudbou identifikovat a procítit tak své emoce (69,2 %). Také se chtějí cítit lépe (40 %). Zároveň mají potřebu se s někým ztotožnit, nechtějí být se smutkem sami, hledají v hudbě a interpretovi partnera, který je smutkem provede (40 %). Také se

někteří respondenti chtějí od smutku odreagovat a odvézt od něj pozornost (23,8 %) a podobně si chtějí při smutku vybavit vzpomínky spojené s hudbou (22,3 %). Nejméně preferovanou strategií bylo sdělení emocí smutku svému okolí (16,2 %). V použití strategie u hudebníků a hudebně neaktivních náš výzkum neprokázal rozdíly.

Při vzteku se podobně jako u smutku chtějí respondenti identifikovat s hudbou a procítit své emoce (64 %). Chtějí se cítit lépe (37,1 %) a nechťejí se cítit sami (33,7 %). Potřeba komunikovat svoje emoce prostřednictvím hudby svému okolí byla silnější, než v případě smutku (30,3 %). Zároveň se však chtějí adolescenti odreagovat od vzteku a odvézt pozornost k hudbě (28,1 %), ale nechťejí vybavovat vzpomínky spojené s hudbou (jen 2,2 %).

Při úzkosti a strachu je nejužívanější strategií regulace poslechem hudby cítit se lépe pro 56 respondentů (74,7 %). Respondenti se také chtějí odreagovat od emocí a odvézt pozornost k hudbě (42,7 %). Identifikovat se s hudbou a procítit své emoce chtělo 21,3 % respondentů. Možnost nebýt sám a ztotožnit se s pocity interpreta využilo 14,7 % respondentů. Nejméně chtěli respondenti vzpomínat ve spojení s hudbou (8 %) a komunikovat pomocí hudby své emoce a náladu směrem k okolí (též 8 %).

Hudebně aktivní adolescenti, které jsme pro toto výzkumné šetření oslovili, jako svou regulační strategii pro negativní emoci smutku, vzteku i úzkosti a strachu využívali hudbu více, než osoby, které se hudbě aktivně nevěnují.

Po tomto závěrečném shrnutí se vrátíme k hlavnímu cíli práce a dílčím cílům. Zjistili jsme, jaké žánry hudby adolescenti preferují pro regulaci svých negativních emocí a nálady. Popsali jsme vlastnosti hudby, kterou adolescenti za účelem této regulace využívají. Uvedli jsme jaké strategie regulace negativních emocí a nálady adolescenti používají při smutku, vzteku a úzkosti se strachem. Nakonec jsme zjistili, v jaké míře aktivní hudebníci jako regulační strategie při negativních emocích a náladě využívají hudbu v porovnání s hudebně neaktivními. Lze říci, že cíl této diplomové práce byl naplněn.

Zdroje

AIELLO, Rita a John A SLOBODA. *Musical Perceptions*. New York: Oxford University Press, 1994. ISBN 0-19-506476-3.

ATHALIA, Avia a Grace KILIS. A Comparative Study of Mental Health and Emotional Regulation Between Musicians and Non-Musicians. In: *Joint proceedings of the 3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019)* [online]. Paris, France: Atlantis Press, 2020, - [cit. 2023-10-25]. ISBN 978-94-6239-279-3. Dostupné z: doi:10.2991/assehr.k.201125.005

BALTAZAR, Margarida a Suvi SAARIKALLIO. Toward a better understanding and conceptualization of affect self-regulation through music: A critical, integrative literature review. *Psychology of Music* [online]. 2016, **44**(6), 1500-1521 [cit. 2023-05-22]. ISSN 0305-7356. Dostupné z: doi:10.1177/0305735616663313.

BALTAZAR, Margarida. Musical affect regulation in adolescents: A conceptual model. In: MCFERRAN, Katrina, Philippa DERRINGTON a Suvi SAARIKALLIO. *Handbook of Music, Adolescents, and Wellbeing*. Oxford University Press, 2019, s. 65-74. ISBN 978-0-19-880899-2.

BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.

COOK, Terence, Ashlin R. K. ROY a Keith M. WELKER. Music as an emotion regulation strategy: An examination of genres of music and their roles in emotion regulation. *Psychology of Music* [online]. 2019, **47**(1), 144-154 [cit. 2023-03-20]. ISSN 0305-7356. Dostupné z: doi:10.1177/0305735617734627

ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Přeložil Jan VALEŠKA. Praha: Portál, 2022. Klasici (Portál). ISBN 978-80-262-1956-9.

EMANOVSKÝ, Petr. *Úvod do metodologie pedagogického výzkumu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3664-7.

FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Vyd. 2. Přeložil Petr BAKALÁŘ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-815-9.

FRANĚK, Marek. *Hudební psychologie*. V Praze: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0965-2.

GARRIDO, Sandra, Emery SCHUBERT a Daniel BANGERT. Musical prescriptions for mood improvement: An experimental study. *The Arts in Psychotherapy* [online]. 2016, **51**, 46-53 [cit. 2023-03-19]. ISSN 01974556. Dostupné z: doi:10.1016/j.aip.2016.09.002

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

GEBHARDT, Stefan, Ilka DAMMANN, Klaus LOESCHER, Peter M. WEHMEIER, Helmut VEDDER a Richard VON GEORGI. The effects of music therapy on the interaction of the self and emotions—An interim analysis. *Complementary Therapies in Medicine* [online]. 2018, **41**, 61-66 [cit. 2022-11-25]. ISSN 09652299. Dostupné z: doi:10.1016/j.ctim.2018.08.014

GROSS, James J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*. 1998, **2**(3), 271-299. ISSN 1089-2680. Dostupné z: doi:10.1037/1089-2680.2.3.271.

HARGREAVES, David J., Adrian C. NORTH a Mark TARRANT. Musical Preference and Taste in Childhood and Adolescence. *The Child as Musician*. Oxford University Press, 2006, 2006-06-01, 135-154. ISBN 9780198530329. Dostupné z: doi:10.1093/acprof:oso/9780198530329.003.0007

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

JUSLIN, Patrik N. a John A. SLOBODA. *Handbook of music and emotion: theory, research, applications*. Oxford: Oxford University Press, 2011. ISBN 9780199604968.

JUSLIN, Patrik N. a Daniel VÄSTFJÄLL. Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences* [online]. 2008, **31**(5), 559-575 [cit. 2023-11-25]. ISSN 0140-525X. Dostupné z: doi:10.1017/S0140525X08005293

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

LARSEN, Randy J. Toward a Science of Mood Regulation. *Psychological Inquiry* [online]. 2000, **11**(3), 129-141 [cit. 2023-03-21]. ISSN 1047-840X. Dostupné z: doi:10.1207/S15327965PLI1103_01

LONSDALE, Adam J. a Adrian C. NORTH. Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis. *British Journal of Psychology* [online]. 2011, **102**(1), 108-134 [cit. 2023-06-06]. ISSN 00071269. Dostupné z: doi:10.1348/000712610X506831

MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

MASTERS, John C. Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In: GARBER, Judy a Kenneth A. DODGE, ed. *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* [online]. Cambridge University Press, 2010, 1991-5-31, s. 182-207 [cit. 2023-02-24]. ISBN 9780521364065. Dostupné z: doi:10.1017/CBO9780511663963.010

MCFERRAN, Katrina Skewes a Suvi SAARIKALLIO. Depending on music to feel better: Being conscious of responsibility when appropriating the power of music. *The Arts in Psychotherapy* [online]. 2014, **41**(1), 89-97 [cit. 2023-03-25]. ISSN 01974556. Dostupné z: doi:10.1016/j.aip.2013.11.007

MCFERRAN, Katrina Skewes, Sandra GARRIDO, Lucy O'GRADY, Denise GROCKE a Susan M. SAWYER. Examining the relationship between self-reported mood management and music preferences of Australian teenagers. *Nordic Journal of Music Therapy* [online]. 2015, **24**(3), 187-203 [cit. 2023-03-20]. ISSN 0809-8131. Dostupné z: doi:10.1080/08098131.2014.908942

MIRANDA, D. a P. GAUDREAU. Music listening and emotional well-being in adolescence: A person- and variable-oriented study. *European Review of Applied Psychology* [online]. 2011, **61**(1), 1-11 [cit. 2023-03-18]. ISSN 11629088. Dostupné z: doi:10.1016/j.erap.2010.10.002

NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Vyd. 1. vyd. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

NORTH, Adrian C. a David J. HARGREAVES. Musical Preferences during and after Relaxation and Exercise. *The American Journal of Psychology*. 2000, **113**(1). ISSN 00029556. Dostupné z: doi:10.2307/1423460

OCHRANA, František. *Metodologie, metody a metodika vědeckého výzkumu*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4200-0.

PAPINCZAK, Zoe E., Genevieve A. DINGLE, Stoyan R. STOYANOV, Leanne HIDES a Oksana ZELENKO. Young people's uses of music for well-being. *Journal of Youth Studies* [online]. 2015, **18**(9), 1119-1134 [cit. 2023-03-20]. ISSN 1367-6261. Dostupné z: doi:10.1080/13676261.2015.1020935

POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada. Psyché (Grada), 2018. ISBN 978-80-247-5128-3.

RUSSELL, James A. A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 1980, **39**(6), 1161-1178 [cit. 2023-6-25]. ISSN 1939-1315. Dostupné z: doi:10.1037/h0077714

SAARIKALLIO, Suvi a Jaakko ERKKILÄ. The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music* [online]. 2007, **35**(1), 88-109 [cit. 2023-03-20]. ISSN 0305-7356. Dostupné z: doi:10.1177/0305735607068889

SAARIKALLIO, Suvi, Sirke NIEMINEN a Elvira BRATTICO. Affective reactions to musical stimuli reflect emotional use of music in everyday life. *Musicae Scientiae* [online]. 2013, **17**(1), 27-39 [cit. 2023-10-28]. ISSN 1029-8649. Dostupné z: doi:10.1177/1029864912462381

SEDLÁK, František, Hana VÁŇOVÁ a Karlova UNIVERZITA. *Hudební psychologie pro učitele*. Vyd. 2., přeprac. a rozš., V nakl. Karolinum 1. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2060-2.

STEWART, Joanna, Sandra GARRIDO, Cherry HENSE a Katrina MCFERRAN. Music Use for Mood Regulation: Self-Awareness and Conscious Listening Choices in Young People With Tendencies to Depression. *Frontiers in Psychology* [online]. 2019, 2019-5-24, **10** [cit. 2023-06-06]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2019.01199

STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

TER BOGT, Tom F. M., Alessio VIENO, Suzan M. DOORNWAARD, Massimiliano PASTORE a Regina J. J. M. VAN DEN EIJDEN. "You're not alone": Music as a source of consolation among adolescents and young adults. *Psychology of Music* [online]. 2017, **45**(2), 155-171 [cit. 2023-06-06]. ISSN 0305-7356. Dostupné z: doi:10.1177/0305735616650029

THOMPSON, Ross A. EMOTION REGULATION: A THEME IN SEARCH OF DEFINITION. *Monographs of the Society for Research in Child Development* [online]. 1994, **59**(2-3), 25-52 [cit. 2023-03-25]. ISSN 0037-976X. Dostupné z: doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

TYRLÍK, Mojmír, Petr MACEK a Jan ŠIRŮČEK, ed. *Sebepojetí a identita v adolescenci: sociální a kulturní kontext*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5107-2.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

VÁŇOVÁ, Hana a Jiří SKOPAL. *Metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice*. 3., aktualizované vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3621-4.

Seznam obrázků

Obr. 1 Procesní model emoční regulace.....	19
Obr. 2 Pojmy týkající se afektu seřazeny od nejkratšího (dole) po nejtrvalejší (nahore)	20
Obr. 3 Model regulace nálady vlevo s individuálními rozdíly vpravo.....	22
Obr. 4 Russellův dimenzionální model emocí.....	28
Obr. 5 Model regulace emocí	32
Obr. 6 Konceptuální model regulace afektů pomocí hudby	36
Obr. 7 Vztah hudebních mechanismů a strategií napříč dimenzí kognice, pocitů a těla	37

Seznam tabulek

Tab. 1 Regulační strategie a jejich charakteristika	34
Tab. 2 Počet respondentů rozdělený podle pohlaví	45
Tab. 3 Věkové rozložení respondentů	45
Tab. 4 Respondenti podle typu studia	46
Tab. 5 Volnočasové aktivity seřazené od nejpoužívanější k nejméně používaným	48
Tab. 12 Preference charakteristik hudby při smutku	49
Tab. 14 Volba žánru při smutku	51
Tab. 16 Preference charakteristik hudby při vzteku	51
Tab. 17 Výběr hudebního žánru při vzteku	53
Tab. 20 Preference charakteristik hudby při úzkosti a strachu	53
Tab. 21 Výběr hudebního žánru při úzkosti a strachu	55
Tab. 13 Důvody poslechu hudby při smutku	56
Tab. 18 Důvody poslechu hudby při vzteku	57
Tab. 22 Důvody poslechu hudby při úzkosti a strachu	58
Tab. 24 Čtyřpolní tabulka k testování hypotézy H_1	60
Tab. 25 Očekávaná četnost pro H_1	60
Tab. 26 Testovací kritérium pro H_1	60
Tab. 27 Čtyřpolní tabulka k testování hypotézy H_2	61
Tab. 28 Očekávaná četnost pro H_2	61
Tab. 29 Testovací kritérium pro H_2	62
Tab. 30 Čtyřpolní tabulka k testování hypotézy H_3	63
Tab. 31 Očekávaná četnost pro H_3	63
Tab. 32 Testovací kritérium pro H_3	63
Tab. 6 Jak často poslouchají respondenti hudbu	64
Tab. 7 Počet aktivních hudebníků	65
Tab. 8 Hra na hudební nástroj	65
Tab. 9 Hra na hudební nástroj a aktivní hudební činnost – srovnání	66
Tab. 10 Výběr žánru hudby	67
Tab. 11 Četnosti poslechu hudby při smutku	68
Tab. 15 Četnosti poslechu hudby při vzteku	68
Tab. 19 Četnosti poslechu hudby při úzkosti a strachu	69
Tab. 23 Počty odpovědí ve stanovených kategoriích	71

Seznam grafů

Graf 1 Procentuální rozložení pohlaví respondentů	45
Graf 2 Procentuální rozložení věkových kategorií	46
Graf 3 Grafické vyjádření procentuálního zastoupení druhů škol, které navštěvují respondenti	47
Graf 4 Souhrn volnočasových aktivit sloužících pro regulaci negativních emocí a nálad od nejpoužívanějších (1) po nejméně používané (6)	49
Graf 10 Preference charakteristik hudby při smutku v absolutních četnostech a v %	50
Graf 13 Charakteristiky hudby při vzteku	52
Graf 16 Preference charakteristik hudby při úzkosti a strachu	54
Graf 11 Poslech hudby při smutku – důvody	56
Graf 14 Poslech hudby při vzteku – důvody	57
Graf 17 Poslech hudby při úzkostech a strachu	58
Graf 5 Frekvence poslechu hudby	64
Graf 6 Procentuální rozložení aktivních hudebníků	65
Graf 7 Procentuální zastoupení hráčů na nástroj	66
Graf 8 Výběr žánru hudby	67
Graf 9 Poslech hudby při smutku	68
Graf 12 Procentuální zastoupení poslechu hudby při vzteku	69
Graf 15 Procentuální zastoupení poslechu hudby při úzkosti a strachu	70
Graf 18 Rozdělení pohlaví respondentů, kteří odpověděli na otevřenou otázku č. 21	70

Seznam příloh

Příloha č. 1 Dotazník.....	89
----------------------------	----

Příloha č. 1 Dotazník

Milí adolescenti,

obracím se na Vás s prosbou vyplnění dotazníku pro moji diplomovou práci na téma hudba, adolescenti a negativní emoce. Vyplněním dotazníku přispějete k objasnění způsobu, jakým adolescenti (15–22 let) používají hudbu pro zvládnání svých negativních emocí a nálady. Vyplnění Vám zabere 5–10 minut. Prosím přečtěte si pečlivě otázky a zvolte odpověď nejbližší Vašemu názoru. Dotazník je zcela anonymní a získaná data budou použita pouze v rámci mého výzkumného šetření. V případě dotazů týkajících se dotazníku mě neváhejte kontaktovat na emailu petra.seckova01@upol.cz

Děkuji za Vaši ochotu.

Petra Sečková

1. Jste:

- a) Žena
- b) Muž
- c) Jiné

2. Váš věk:

- a) 15–16
- b) 17–18
- c) 19–20
- d) 21–22

3. Na jaké škole studujete?

- a) Základní škola
- b) Konzervatoř
- c) Střední škola
- d) Střední odborné učiliště
- e) Vyšší odborná škola
- f) Vysoká škola
- g) Nestuduji

4. Jaké volnočasové aktivity využíváte pro regulaci vašich negativních emocí a nálady? Seřadte je od nejpoužívanější = 1 k nejméně používané = 6

- Sport
- Poslech hudby, nebo jiné hudební aktivity
- Sledování filmů
- Počítačové/mobilní hry
- Čtení knih
- Výtvarná kreativní činnost

5. Jak často posloucháte hudbu?
- a) Každý den
 - b) 4x až 6x týdně
 - c) 2x až 3x týdně
 - d) 1x týdně
 - e) Méně než 1x týdně
6. Věnujete se aktivně hudbě (např. hra na nástroj, zpěv, tanec, DJ...)?
- a) Ano
 - b) Ne
7. Hrajete nebo hrál/a jste v minulosti na nějaký hudební nástroj?
- a) Ano
 - b) Ne
8. Podle čeho si vybíráte žánr hudby, který posloucháte? (Můžete zvolit více možností)
- a) Podle nálady, vlastních pocitů, emocí
 - b) Podle toho co poslouchají kamarádi
 - c) Podle toho co mi nabídne playlist na Spotify, YouTube
 - d) Jiné.....

I. smutek

9. Posloucháte hudbu, když chcete ovlivnit svou smutnou náladu?
- a) Ano
 - b) Ne
 - c) Někdy
10. Jakou hudbu převážně posloucháte, když máte smutnou náladu? (Můžete zvolit více možností)
- a) Veselou
 - b) Rychlou
 - c) Hlasitou
 - d) Smutnou
 - e) Pomalou
 - f) Tichou
 - g) Aktivizující
 - h) Jiná....
11. Co Vás vede k poslechu hudby při smutku a špatné náladě?
- a) Chci se cítit lépe
 - b) Chci se identifikovat s hudbou a procítit své emoce
 - c) Chci se odreagovat od emocí a nálady a odvézt pozornost k hudbě
 - d) Chci si vybavit vzpomínky spojené s hudbou
 - e) Nechci být s emocí sám, ztotožňuji se s pocitem interpreta
 - f) Chci pomoci hudby komunikovat svoje emoce a náladu pro okolí

g) Jiné.....

12. Jaký žánr hudby nejčastěji posloucháte při smutku?

- a) Pop
- b) Rock
- c) Punk
- d) Metal
- e) Rap
- f) Klasiku
- g) Jiné

II. vztek

13. Posloucháte hudbu, když chcete ovlivnit svůj vztek?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Někdy

14. Jakou hudbu převážně posloucháte, když máte vztek? (Můžete zvolit více možností)

- a) Veselou
- b) Rychlou
- c) Hlasitou
- d) Smutnou
- e) Pomalou
- f) Tichou
- g) Aktivizující
- h) Utlumující, uklidňující, relaxační

15. Jaký žánr hudby nejčastěji posloucháte při vzteku?

- a) Pop
- b) Rock
- c) Punk
- d) Metal
- e) Rap
- f) Klasiku
- g) Jiné

16. Co Vás vede k poslechu hudby při pocitech vzteku?

- a) Chci se cítit lépe
- b) Chci se identifikovat s hudbou a procítit své emoce
- c) Chci se odreagovat od emocí a nálady a odvézt pozornost k hudbě
- d) Chci si vybavit vzpomínky spojené s hudbou
- e) Nechci být s emocí sám, ztotožňuji se s pocitem interpreta
- f) Chci pomocí hudby komunikovat svoje emoce a náladu pro okolí

- g) Nevybírám si hudbu při vzteku
- h) Jiné.....

III. úzkost a strach

17. Posloucháte hudbu, když pociťujete úzkost nebo strach?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Někdy

18. Jakou hudbu převážně posloucháte, když máte úzkost, strach? (Můžete zvolit více možností)

- a) Veselou
- b) Rychlou
- c) Hlasitou
- d) Smutnou
- e) Pomalou
- f) Tichou
- g) Aktivizující
- h) Utlumující, uklidňující, relaxační

19. Jaký žánr hudby nejčastěji posloucháte při úzkosti, strachu?

- a) Pop
- b) Rock
- c) Punk
- d) Metal
- e) Rap
- f) Klasiku
- g) Neposlouchám hudbu při úzkosti, strachu
- h) Jiné

20. Co Vás vede k poslechu hudby při úzkosti a strachu?

- a) Chci se cítit lépe
- b) Chci se identifikovat s hudbou a procítit své emoce
- c) Chci se odreagovat od emocí a nálady a odvézt pozornost k hudbě
- d) Chci si vybavit vzpomínky spojené s hudbou
- e) Nechci být s emocí sám, ztotožňuji se s pocity interpreta
- f) Chci pomocí hudby komunikovat svoje emoce a náladu pro okolí
- g) Jiné

21. Popište vaše konkrétní zkušenosti s hudbou v souvislosti s ovlivněním negativních emocí a nálady (nepovinné)

.....

.....

.....

Anotace

Jméno a příjmení:	Bc. et Bc. Petra Sečková
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Hudba jako nástroj regulace emocí a nálady v období adolescence
Název v angličtině:	Music as a Tool for Emotion and Mood Regulation in Adolescence
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá vlivem hudby na regulaci emocí a nálady adolescentů. Cílem práce je zjistit jakým způsobem využívají adolescenti hudbu k regulaci svých negativních emocí a nálady. Teoretická část popisuje období adolescence, popisuje negativní emoce, regulaci emocí a nálady v souvislosti s hudbou, vztah adolescentů k hudbě, hudební preference. Následně práce dává do souvislostí hudbu, emoce, náladu a její regulaci. Praktická část navazuje na teoretická východiska práce a zabývá se přípravou, realizací a výsledky výzkumného šetření na téma použití hudby pro regulaci negativních emocí v období adolescence.
Klíčová slova:	Emoce, nálada, regulace emocí, adolescenti, hudba, smutek, vztek, úzkost, strach
Anotace v angličtině:	The diploma thesis is focused on the influence of music on the regulation of emotions and mood of adolescents. The aim of the work is to find out how adolescents use music to regulate their negative emotions and mood. The theoretical part describes the period of adolescence, describes negative emotions, the regulation of emotions and moods in connection with music, the relationship of adolescents to music, musical preferences. Subsequently, the work puts music, emotions, mood and its regulation into context. The practical part follows on from the theoretical basis of the work and deals with the preparation, implementation and results of a research investigation on the topic of using music to regulate negative emotions in adolescence.
Klíčová slova v angličtině:	Emotions, Mood, Emotion Regulation, Adolescents, Music, Sadness, Anger, Anxiety, Fear
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1: Dotazník
Rozsah práce:	88
Jazyk práce:	Čeština