

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravotní vědy



Diplomová práce

Bc. Karel Kocůrek

**Působení hudby na tělo a psychiku vysokoškolských
studentů**

Olomouc 2021

vedoucí práce: RNDr. Kristína Tománková, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne:

Podpis.....

Poděkování

Chtěl bych poděkovat RNDr. Kristíně Tománkové, Ph.D. za vedení práce, připomínky a její trpělivost nade mnou. Dále bych chtěl poděkovat všem, kteří se neotočili ke mně zády, když jsem je poprosil o radu nebo pomoc. Děkuji Národní knihovně České republiky za možnost prodloužení Krameria 5 NDK-Covid, za možnost čerpat z online knihovny v nejtěžších chvílích tvrdého lockdownu během pandemie, kdy bylo vše zavřené včetně knihoven. Nakonec bych chtěl poděkovat celé své rodině a mé přítelkyni za velkou psychickou podporu. A celé Univerzitě Palackého v Olomouci, díky které jsem mohl poznat nový život.

Obsah

Úvod	6
1. Charakteristika a definice hudby	7
1.1. Dělení hudby	8
2. Zvuk a tón	9
2.1. Vlastnosti tónu	10
3. Sluch - historie	10
3.1. Sluch	11
3.2. Poškození sluchu	12
4. Rytmus	13
5. Amúzie	14
6. Působení hudby na člověka	15
6.1. Působení hudby na lidské tělo	18
6.2. Působení hudby na zákazníka v prodejně	20
6.3. Vliv intenzity a tempa hudby na rychlost chování zákazníků	22
6.4. Vliv hudby na výběr zboží	22
7. Muzikoterapie	23
7.1. Proces muzikoterapie	26
7.2. Hudební nástroje v muzikoterapii	28
8. Muzikopatogenie	29
9. Mozartův efekt	31
10. Ticho	33
11. Poslech hudby v muzikoterapii	34
12. Emoce a hudba	40
13. Hudba v reklamě	47
13.1. Musical fit	49
14. Léčivá hudba	54

15. Praktická část.....	57
15.1. Metodika	57
15.1.1. Cíle výzkumného šetření.....	57
15.1.2. Metodologie výzkumného šetření	57
15.1.3. Průběh výzkumného šetření	57
15.1.4. Hypotézy	58
15.1.5. Etická stránka šetření	59
15.1.6. Způsob sběru dat pro diplomovou práci.....	59
15.2. Výsledky a diskuze	60
15.2.1. Výsledky dotazníkového šetření	60
15.2.2. Statistické vyhodnocení výsledků práce	91
15.2.2.1. Hypotéza 1	91
15.2.2.2. Hypotéza 2	92
15.2.2.3. Hypotéza 3	93
15.2.2.4. Hypotéza 4	94
15.2.2.5. Hypotéza 5	94
Závěr.....	96
Souhrn.....	98
Summary.....	99
Referenční seznam.....	100
Seznam tabulek a grafů.....	104
Anotace.....	106

Úvod

V diplomové práci se věnuji hudbě a jejímu působení na psychickou a fyzickou stránku člověka. Toto téma jsem si vybral z několika důvodů. Pocházím z hudební rodiny, jsem aktivní muzikant a odmala jsem byl přítomen hudebnímu dění kolem sebe. Oba moji rodiče vystudovali JAMU v Brně a hráli v brněnské filharmonii. Všechny skladby, nahrávky a podklady, které jsem poslouchal během jejich cvičení, jsem určitým způsobem vnímal. Působení této hudby se na mně projevovalo smíchem, relaxací, hněvem i pláčem a mě vždy zajímalo, proč se tomu tak děje. Zajímá mě, proč lidé pláčou u hudby, proč u ní vykřikují, proč díky ní dělají věci, které by jinak nedělali. Hudba nás obklopuje na každém rohu a setkáváme se s ní prakticky denně. Ať už si to uvědomujeme nebo ne, tak na nás určitým způsobem působí.

Cílem mé diplomové práce je v teoretické části nastínit základní pojetí o hudbě, zvuku, rytmu a sluchu. Dále je mým cílem popsat, jakým způsobem hudba působí na člověka, jak se toto působení projevuje na lidech v experimentálních místnostech nebo v běžných situacích našeho každodenního života. Kromě toho chci veřejnost informovat o různých metodách léčby pomocí hudby, o existenci muzikoterapie, o Mozartově efektu a celkově o tom, že hudba má i pozitivní dopady na naše zdraví. Následovně se zabývám muzikopatogenií, kdy hudba dokáže také škodit. Pak se zaměřuji na ticho, které má taky své místo v hudbě, či emoce, které se v hudbě také vyskytují. Teoretickou část diplomové práce zakončím tématem, které pojednává o léčivé hudbě našich dávných předků.

Cílem praktické části je zjistit, jak konkrétně působí hudba na lidi, které emoce v nich vyvolává v určitých situacích, kdy poslouchají hudbu, ve které části dne poslouchají určitý styl hudby, kdy hudbu neposlouchají, co v nich vyvolává, při jakých činnostech hudbu poslouchají nebo neposlouchají. Všechny tyto otázky budou zodpovězeny pomocí dotazníkového šetření, kde následné odpovědi respondentů vyhodnotím a rozeberu.

Doufám, že má práce poslouží budoucím badatelům, kteří se o tuto tematiku budou zajímat a poskytnou jim teoretické i praktické informace a znalosti o tom, jakým způsobem hudba působí na člověka a jak se toto působení projevuje.

1. Charakteristika a definice hudby

Hudba ovlivňuje naše životy, ať už chceme nebo ne. Zasahuje do veřejné sféry i do našeho soukromého života. Co se týče dělení hudby, existují dvě základní kategorie. První je kategorie umělecká, kulturní, filozofická, etická a estetická. Druhá kategorie zdůrazňuje fakt, že hudba je produkt, který lze určitým způsobem prodat například v podobě CD nebo na internetu v podobě hudebních souborů. Z toho plyne, že tato kategorie se pohybuje v rovině obchodně-ekonomicko-marketingové.¹

Co je to vlastně hudba? V jistém slova smyslu je hudba složena z vibrací, které létají vzduchem a naše ucho tyto vibrace převádí na hudbu a zvuky.²

Hudba je od nepaměti spojována s člověkem a společností. Postupem času se hudba rozvíjela, obohacovala a zdokonalovala. Počátky hudby jsou spojené už s pravěkem, přičemž v období antiky došlo k jejímu dalšímu rozkvětu. Rozvoj hudby následoval ve středověku, renesanci a klasicismu, který vystřídal romantismus, až se nakonec dostáváme do 21. století. Hudba byla vždy součástí života, ať už se jednalo o jakoukoliv dobu, styl a sloh. Její význam zůstal ovšem stále stejný. Hlavní funkce hudby jsou vyjadřování, osvojování a sdělování. Tohle je pár důvodů, proč je pro lidi hudba tak moc důležitá. Hudba je interpretována veškerými zvukovými projevy, které obsahují dvě části. Jedná se o zvukový objekt a materiál, ze kterého je daný zvukový objekt vyroben.³

V dnešní době je hudba prakticky na každém kroku. Ať už jdeme nakupovat do obchodů, cvičit do posiloven, odreagovat se na zábavu, do restaurace na jídlo, zatancovat na diskotéku, do tanečního klubu nebo na trhy, všude slyšíme nějakou určitou hudbu. Mnohdy je té hudby tolik, že už ji ani nevnímáme, nebo nás dokonce tato hudba ruší, popřípadě v nás vyvolává dokonce fyzický nebo psychický stres. V někom způsobuje zase jiné specifické pocity.⁴

Nejčastěji oblíbená definice hudby v českém muzikologickém prostředí je definice Jaroslava Volka. Dle něj se jedná o jev, který by měl obsahovat určité složky. Konkrétně se

¹ BAČUVČÍK, Radim. *Jak posloucháme hudbu?: vztah obyvatel České republiky k hudbě a jejímu poslechu 2009*. Zlín: VeRBuM, 2010, str. 6.

² SAMAMA, Leo – DOMINY, Clements. *The meaning of music*. Amsterdam: Amsterdam University Press, 2015, str. 27.

³ FUKAČ, Jiří - POLEDŇÁK, Ivan. *Úvod do studia hudební vědy*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995, str. 30.

⁴ BAČUVČÍK, Radim. *Jak posloucháme hudbu?: vztah obyvatel České republiky k hudbě a jejímu poslechu 2009*. Zlín: VeRBuM, 2010, str. 9.

jedná o rytmickou strukturovanost, melodičnost a hlavně tónovost. Ovšem panují zde také názory, že hudba může být vším, co považuje člověk za hudbu, tím pádem může jít i o zvuky. Některé zvuky jsou díky moderním technologiím přetvořeny na hudební zvuky a umělci je často používají pro umělecké i obchodní potřeby. Umělci, kteří tvoří hudbu v hudebním stylu *sound art* tvrdí, že jejich díla a kompozice, které vyprodukují a zkomponují, sami prakticky ani nenazývají hudbou. Jejich díla označují jako zvukové struktury. Tyto zvukové struktury zní pro některé lidi jako hudba, ale v praxi to není hudba, protože jejich struktura není hudební.⁵

1.1. Dělení hudby

Hudba se dělí na hudební druhy a žánry, které se lidem buď líbí nebo nelíbí.⁶ Těchto hudebních stylů, druhů a žánrů existuje velké množství – od hip hopu přes klasickou hudbu až po jazz a rock ‘n’ roll. Než bychom tu stačili vyjmenovat seznam všech hudebních stylů, tak bychom se nedopočítali, protože se neustále vymýšlí a vyvíjí nové hudební styly.⁷

Hudba se dá samozřejmě rozdělit také na hudební žánry, které se vyvíjí, utváří a mění stejně jako sociální komunity, které je poslouchají. Typická charakteristika zde platí taková, že určitý žánr poslouchá konkrétní skupina lidí, které váže společná historie této hudby. Díky tomu drží tito lidé spolu a utváří specifickou skupinu posluchačů a zároveň i hudební žánr.⁸

Dále lze hudbu dělit na hudbu přirozenou, kam patří lidová hudba a etnická hudba. Druhým typem je hudba umělá, která má konkrétního autora, čímž se liší od hudby přirozené, kde je autor skladby často neznámý. Hudbu umělou je možné rozdělit do dalších podkategorií, konkrétně na hudbu uměleckou a hudbu zábavnou. V muzikologickém pojetí se hudba umělecká vyskytuje pod názvem hudby artificiální neboli vážné. Hudba zábavná nese název jako hudba nonartificiální neboli hudba populární a lidová.⁹

⁵ BAČUVČÍK, Radim. *Jak posloucháme hudbu?: vztah obyvatel České republiky k hudbě a jejímu poslechu 2009*. Zlín: VeRBuM, 2010, str. 9-10.

⁶ ALPERSON, Philip. *What is music?: An introduction to the philosophy of music*. Pennsylvania: Pennsylvania State University Press, 1994, str. 3.

⁷ BAČUVČÍK, Radim. *Jak posloucháme hudbu?: vztah obyvatel České republiky k hudbě a jejímu poslechu 2009*. Zlín: VeRBuM, 2010, str. 10.

⁸ LEWIS, Eric. *Intents and purposes: philosophy and the aesthetics of improvisation*. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2019, str. 150.

⁹ BAČUVČÍK, Radim. *Jak posloucháme hudbu?: vztah obyvatel České republiky k hudbě a jejímu poslechu 2009*. Zlín: VeRBuM, 2010, str. 10.

2. Zvuk a tón

Téměř vše, co kolem sebe slyšíme během všedního dne, je zvuk. Zvuk vzniká chvěním určité hmoty a záleží, o co se jedná. Chvět se můžou různá tělesa, plyny nebo kapaliny. Hluk motorů, zpěv ptáků, troubení, údery bubnů, hučení vysavače, pískání nebo foukání větru. Všechny tyto zmíněné věci jsou zvuky. V praxi to funguje tak, že určité těleso rozechvívá okolní vzduch a ten rozechvěje sluchové ústrojí v uchu. Právě toto chvění ucho registruje a člověk jej vnímá jako zvuk.¹⁰ Každý zvuk může být jiný, což je způsobeno různými zvukovými vlnami. Hlasitější zvuky vytváří větší zvukové vlny a slabší tvoří zase menší zvukové vlny.¹¹

Zvuky lze také dělit na tóny a hluky. Je to z toho důvodu, že některá tělesa kmitají stejnou rychlostí, a tím pádem se chvějí pravidelně. Na druhou stranu existují další tělesa, která kmitají však nepravidelnou rychlostí, což způsobuje nepravidelné chvění. Pravidelným chvěním hmoty vznikají tóny a nepravidelným chvěním se vytváří zase hluky.¹² Všechny zvukové vlny určují to, jaká bude výška tónu.¹³

Občas se stává, že zvuková vlna nedorazí od zdroje do ucha. Někdy dorazí pouze ozvěna nebo se zvuková vlna ztratí kvůli okolí. Aby se zesílil zvuk a přenos zvukových vln, tak se pro tyto účely staví auditoria.¹⁴

Tón má přesnou a určitou výšku, která se dá napodobit například hraním na hudební nástroj nebo samotným zpěvem. Když slyšíme nějaký konkrétní tón zahráný na housle, tak tento tón můžeme také přímo zazpívat nebo můžeme jej zahrát například na klavír či na kytaru. Je zřejmé, že tóny se budou v něčem lišit. Konkrétně se budou lišit samotnou barvou tónu, ale co zůstane zachováno, bude výška tónu.¹⁵ Pokud máme několik tónů v řadě za sebou, pak se jedná o melodii. Jde také o melodii, protože lidé jsou vybaveni hudebním vnímáním.¹⁶ Hluk je potom všechnen ostatní zvuk kromě tónů. Patří sem například rány, syčení, skřípání, praskání, šumy, šramocení a jiné zvuky. U hluků je výška většinou neurčitá, i když můžeme zhruba odhadnout, jestli je ten konkrétní zvuk ve vyšší, střední nebo v nižší poloze, avšak nemůžeme

¹⁰ ZENKL, Luděk. *ABC hudební nauky*. Praha: Editio Bärenreiter, 2000, str. 9.

¹¹ RAKE, Jody S. *What is sound*. Oxford: Raintree, 2020, str. 8.

¹² ZENKL, Luděk. *ABC hudební nauky*. Praha: Editio Bärenreiter, 2000, str. 9.

¹³ RAKE, Jody S. *What is sound*. Oxford: Raintree, 2020, str. 8.

¹⁴ LORIA, Laura. *What Is Sound Energy*. Chicago, IL: Britannica Educational Publishing, 2017, str. 12.

¹⁵ ZENKL, Luděk. *ABC hudební nauky*. Praha: Editio Bärenreiter, 2000, str. 9.

¹⁶ SLAVÍK, Jan – CHRZ, Vladimír – ŠTECH, Stanislav. *Tvorba jako způsob poznávání*. Praha: Karolinum, 2013, str. 123.

nikdy zcela konkrétně určit výšku tak přesně, jako je tomu u tónu. Z tohoto důvodu nejde tyto hluky zahrát ani zazpívat na hudební nástroj.¹⁷

Díky tonálnímu cítění, které má několik úrovní, lze rozeznávat pěkně nebo falešně zahrané tóny, či jestli hrané tóny znějí durově nebo mollově.¹⁸ Tóny se užívají především v hudbě. Nejčastěji se využívají tóny lidského hlasu, konkrétně zpěvu a všemožných hudebních nástrojů. V hudbě se často vyskytují i výše zmíněné zvuky, přičemž nejčastěji jsou užívané jako doprovodné nástroje v podobě bubnů a činelů.¹⁹ V praxi se potom hudební melodie skládá z úspěšně zahranych tónů, které dávají dohromady určitou myšlenku. Poté se výška tónů mění například pomocí klávesy na pianu.²⁰

2.1. Vlastnosti tónu

U tónu určujeme čtyři základní vlastnosti: délku, sílu, barvu a výšku. Délka se určuje podle toho, jak dlouze tyto tóny zní. Tóny mohou být velmi krátké, velmi dlouhé, krátké, dlouhé, stejně dlouhé, kratší nebo delší. Další vlastností tónu je jeho síla. Sílu stanovujeme podle toho, jak silně daný tón zní. Tóny mohou být velmi silné, velmi slabé, středně silné, silné, slabé atd. Další vlastností, která se vyskytuje u tónu, je jeho barva. Barvu tónu určuje především původ nástroje. Každý nástroj, který zahraje stejný tón, bude znít na různých nástrojích jinak. Výška je určena počtem kmitů tělesa za vteřinu. Například velmi hluboké tóny mají kmitočet kolem 20 kmitů, střední tóny okolo 500 kmitů a u vysokých tónů to bývá až několik tisíc kmitů. Tóny a hluky mají stejné základní vlastnosti. Je tu ale rozdíl takový, že hluky mají neurčitou výšku, nestálý kmitočet, nepravidelné chvění, a tím pádem proměny i v síle, výšce a barvě zvuku.²¹

3. Sluch - historie

Nejstarší písemné zmínky ohledně sluchu se vyskytují na starém egyptském papýru z období 2500 let př. n. l. Konkrétně zmiňuje válečná poranění lebky s následnou poruchou

¹⁷ ZENKL, Luděk. *ABC hudební nauky*. Praha: Editio Bärenreiter, 2000, str. 9.

¹⁸ VÁŇOVÁ, Hana – SKOPAL, Jiří. *Metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice*. 3. aktualizované vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017, str. 53.

¹⁹ ZENKL, Luděk. *ABC hudební nauky*. Praha: Editio Bärenreiter, 2000, str. 9.

²⁰ MACNOW, Alexander S. *MCAT behavioral sciences review 2021-2022*. New York: Kaplan Publishing, 2020, str. 112.

²¹ ZENKL, Luděk. *ABC hudební nauky*. Praha: Editio Bärenreiter, 2000, str. 10.

sluchu. Řecký filozof Pythagoras se jako první věnoval akustice a Empedokles, italský filozof, popsal zase kostěnou strukturu hlemýždě. Až renesance přinesla hlubší poznatky v oblasti sluchu, kdy po několika pitvách Vesalius zjistil, že pokud lidé chtějí více zkoumat sluch, musí se zaměřit na hlubší část lebky. Fallopio pokračoval ve výzkumu, až nakonec definoval strukturu a ohraničení středoušní dutiny, kterou přirovnal k bubínku. Dále popsal detailně rozepjatou membránu při zvukovodu. Části kostěného labyrintu rozlišil na část vnitřního ucha a sluchový nerv. První doložený historický záznam o kladívku a kovadlince je připisán anatomovi, který se jmenoval Berengario da Capri. Ingrassio z Neapole popsal jako první třmínek.²²

3.1. Sluch

Sluch je velmi cenná věc. Používáme jej, abychom mohli slyšet a vnímat zvuky kolem nás. Je to jeden z našich smyslů. Například cvrčci nemají uši, sluch vnímají pomocí speciálních senzorů na jejich nohách. Zarachotily vám někdy ušní bubínky, když někdo vedle vás zatleskal? Možná jste to sami nepocítili ale vaše ušní bubínky ano. Úkony jako mluvení nebo tleskání způsobuje rychlé kmitání vzduchu. Tomuhle vlnění vzduchu se říká zvuková vlna. Zvukové vlny rozkmitají právě zmíněné ušní bubínky a díky mozkovým přenosům můžeme vyhodnotit, jak rychle kmitají. Mozek přečte tuto zvukovou informaci a my ji vyhodnotíme už jako samotný, konkrétní zvuk. Tento přenos zabere pouhou sekundu.²³

Díky citlivému sluchu mohou děti rozlišovat cizí a mateřský jazyk. Je to dáno tím, že se jim již před narozením tvoří sluchové rozlišovací schopnosti. Díky těmto schopnostem jsou schopny porozumět jazyku.²⁴

Položme si otázku, proč je například kočičí mňoukání slabší než zvuk letadlového motoru? Je to způsobeno tím, že tiché a slabé zvuky mají velmi malé zvukové vlny. Naopak silné zvuky mají velkou zvukovou vlnu, a tím pádem způsobují mnohem větší vlnění vzduchu. Některé zvukové vlny jsou tak silné, že mohou přímo poškodit vaše ušní bubínky.²⁵ Na druhou stranu existují zvuky, které jsou tak nízké, že je člověk není schopen ani slyšet nebo jen velmi slabě. Zde se dostáváme na takzvaný práh slyšení. Naproti tomu působí zase zvuky, které jsou

²² OREL, Miroslav – FACOVÁ, Věra. *Člověk, jeho smysly a svět*. Praha: Grada, 2010, str. 42-43.

²³ WINNICK, Nick. *Hearing (World of wonder)*. New York: Weigl Publishers Inc., 2010, str. 4-7.

²⁴ SMOLÍK, Filip – MÁLKOVÁ, Gabriela. *Vývoj jazykových schopností v předškolním věku*. Praha: Grada, 2014, str. 15.

²⁵ WINNICK, Nick. *Hearing (World of wonder)*. New York: Weigl Publishers Inc., 2010, str. 8.

pro ucho tak moc hlasité, že způsobují bolest a nastává i poškození sluchu. Tady se jedná o práh bolesti.²⁶

Ph	Hladina hlasitosti
0	Práh slyšení
10	Mírný pohyb listí stromů
30	Šeptaná řeč, tichá ulice
40	Tlumená hlasitost řeči
50	Osobní automobil, normální hlasitost rozhlasového přijímače
60	Normální rozhovor
70	Rušná ulice, křik
90	Automobilové signály
110	Pneumatické kladivo na kovu
120	Hluk letadlového motoru ve vzdálenosti 4 m
130	Práh bolesti

Tabulka - 1 Hladina různých zvuků, se kterými se setkáváme v reálném životě, zdroj:
(ROSINA, 2013)

Pro následující tabulku platí, že 1 Ph = 1 decibel.

3.2. Poškození sluchu

Pokud je ucho vystaveno velmi silnému zvuku, může dojít k akutnímu poškození. Nejvíce zasaženou částí je potom bubínek a dále také střední i vnitřní ucho. Jedná se o nenávratné poškození sluchu, které je vyvolané jednorázovým krátkodobým působením právě zmiňovaného intenzivního zvuku. Jako druhá možnost, kdy dochází k poškození sluchu, je takzvané chronické akustické trauma z povolání. Nejčastěji mají poškozený sluch lidé, kteří pracují ve velmi hlučných podmínkách a nenosí ochranné pomůcky nebo lidé pracující s hudbou, konkrétně samotní muzikanti a zvukaři. Problémy, se kterými se potom tyto lidé potýkají, jsou například nedoslýchavost, snížení zvukové ostrosti a ušní šelesty.²⁷

²⁶ ROSINA, Jozef. *Biofyzika: pro zdravotnické a biomedicínské obory*. Praha: Grada, 2013, str. 75.

²⁷ Tamtéž, str. 77.

Dlouhodobé působení intenzivního hluku způsobuje určité změny v CNS. Jedna z komplikací je například problém, že osoby ztrácí schopnost zaostřovat zrak na předměty. Pokud je zvuk ještě intenzivnější, tak může docházet až k ochrnutí kosterních svalů. V nejhorších případech dochází ke kompletní ztrátě paměti. Co se týče účinků na kardiovaskulární systém, tak zde nastávají změny v podobě zvýšení krevního tlaku a v zaživacím systému se mohou objevovat také žaludeční vředy. Pokud je hluk dlouhodobý, tak se objevují i příznaky nevolnosti, závratí a celkově se snižuje pracovní výkon člověka.²⁸

Za funkční sluch se považuje to, když člověk slyší zcela bez problémů velmi tiché zvuky, mezi které patří například tikot hodinek, šeptaná řeč, kapky deště padající na okno nebo foukání větru, který způsobuje šumění listů na stromech. Pokud se u člověka objeví sluchové postižení, tak ten nebude schopen výše zmíněné věci slyšet. Vše se určuje podle hlasitosti, kterou měříme v decibelech (dB). Člověk, který neslyší zvuky okolo 90 dB, patří prakticky již mezi hluché lidi. Tito lidé potom nereagují na zvuky, jako je například hluk motoru auta, projíždějícího vlaku, motorové pily nebo zvuku sekačky na trávu. Při lehké až střední nedoslýchavosti má jedinec problémy porozumět, když se nachází v hlučném prostředí, kde mluví více lidí najednou. Stádium před hluchotou se považuje za těžkou nebo velmi těžkou nedoslýchavost, mezi kterou patří například to, že člověk velmi špatně reaguje na hudbu z reproduktoru, zvuk vysavače nebo mluvenou řeč, popřípadě na tyto zvuky nereaguje vůbec.²⁹

4. Rytmus

Rytmus lze vnímat různými způsoby. Prakticky život začíná rytmem. Člověk přichází na svět v rytmických kontrakcích. Rytmu střídání dne a noci podléhá každý živý organismus. Další věci, které probíhají v rytmu, jsou například tep srdce nebo pravidelné dýchání. Bdění střídá spánek a práci zase odpočinek. Rytmus se dá pozorovat také u růstu rostlin. To, jak se v našem vesmíru pohybují planety, kdy nastává příliv a odliv u moře nebo rytmus měsíčního a ženského cyklu, to jsou také věci, které probíhají v rytmu. Dále se objevuje samozřejmě v hudbě, v pohybu nebo v řeči. Rytmus je pro děti velmi důležitý. Díky tomu mohou některé skutečnosti předvídat dopředu. Ovšem většina dětí špatně snáší časté nebo jakékoliv jiné

²⁸ ROSINA, Jozef. *Biofyzika: pro zdravotnické a biomedicínské obory*. Praha: Grada, 2013, str. 77.

²⁹ HORÁKOVÁ, Radka. *Sluchové postižení: úvod do surdopedie*. Praha: Portál, 2012, str. 15.

nečekané změny. Až s postupem času se starší děti naučí zvládat tyto změny lépe a jsou odolnější.³⁰

Rytmus je jedinečný pojem, který označuje všelijaké druhy pohybu, které určitým způsobem organizuje v časové posloupnosti. Není to čistě jen termín týkající se hudební a další umělecké sféry, neboť tu byl už mnohem dříve před nimi. Byl neoddělitelnou součástí přírodních jevů, tělesných činností lidského organismu a biologických pochodů.³¹

Lidské tělo podléhá taktéž rytmu – biologickému. Je jasné, že večer, když se cítíme unavení, tak bychom měli jít spát. Pokud své tělo neposlechneme a ponocujeme dál, tak porušujeme tento rytmus, což není úplně optimální. Stačí pár dnů porušování těchto rytmů a naše vnitřní hodiny přestanou fungovat správně. Naše mysl i tělo potom nebudou fungovat tak, jak bychom chtěli. V případě delšího porušování se můžou projevit nemoci a obtíže ve formě chorob a infekcí, jako je například cukrovka, obezita, deprese, úzkost, demence, rakovina, kardiovaskulární poruchy, migrény nebo ADHD.³²

Rytmus se vyskytuje i v hudbě. Rytmem se v odborné literatuře nazývají časové intervaly mezi zvuky. Je to jeden z výrazových prostředků v hudbě.³³ Potom tu je hudební rytmus, který se dá popsat jako základní výrazový prostředek, který organizuje hudbu v čase. Jakým způsobem je hudební čas organizován, závisí na individuálních složkách. Do těchto jednotlivých složek rytmu patří metrum, puls, tempo, hybnost a délky tónů. Tyto všechny vyjmenované prvky jsou mezi sebou navzájem propojené a neoddělitelné. Stejně tak je i rytmus neoddělitelný od zvukové stránky hudby, protože k hudbě neodmyslitelně patří.³⁴

5. Amúzie

Pojmenování pro obecnou poruchu hudebních schopností je amúzie. Tento pojem však není zcela jednoznačně vymezen. Lékařské publikace uvádí, že se jedná o dědičnou nebo vrozenou poruchu, kdy jedinec není schopný rozpoznávat hudbu. Není schopný ji jakýmkoliv způsobem vnímat, anebo přímo reprodukovat melodii či jednotlivé tóny. Dalším prvkem, který

³⁰ HOSKOVCOVÁ, Simona – SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ, Lucie. *Výchova k psychické odolnosti dítěte: silní pro život*. Praha: Grada, 2009, str. 109.

³¹ SEDLÁK, František – VÁŇOVÁ, Hana. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013, str. 137.

³² PANDA, Satchin. *Cirkadiánní kód: využijte přirozený rytmus svého těla pro zdraví, výkon a zhubnutí*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2020, str. 3.

³³ SEDLÁK, František – VÁŇOVÁ, Hana. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013, str. 139.

³⁴ Tamtéž, str. 137.

je typický pro toto onemocnění, je nedostatek hudebního sluchu nebo nezpůsobilost slyšet melodii.³⁵ V praxi může taková diagnóza vypadat tak, že například dirigent symfonického orchestru onemocní silným zánětem středního ucha. Jedná se o dočasnou amúzii, kdy není schopný vykonávat svou práci, intonovat ani určovat výšku tónu.³⁶

Podle neurologických údajů bylo zjištěno, že příčiny amúzie jsou dědičnost, vrozené vady nebo patologické změny, které člověk může získat v průběhu života. Tyto patologické změny se dostávají zejména po onemocnění centrálního nervového systému nebo po ochrnutí míchy, zánětech mozku nebo poškození vnitřního ucha a v první řadě po poškození spánkového laloku. Příznaky se mohou dostavit později při vývoji mozku, hlasového orgánu či po úrazu, který zapříčiní poškození mozku.³⁷

Tato porucha se nevyskytuje zcela běžně v populaci samostatně. Často se stává, že bývá součástí ostatních nemocí a poruch, proto dochází k obtížné diagnóze.³⁸ Německý hudební psycholog A. Wellek uvádí pro amúzii charakteristické znaky. Patří sem zřetelný nedostatek hudebního nadání, se kterým potom souvisí nechuť k hudbě samotné. Dále to je výrazná nehudebnost, patologická porucha funkcí hudebního sluchu a motorika, se kterou zase souvisí nezpůsobilost vnímat hudbu. Nastává také problém s pochopením vzájemných hudebních vztahů a pěvecky tyto vztahy jakýmkoliv způsobem reprodukovat. Tyto vyjmenované poruchy bývají prvotním jevem poškození sluchového orgánu, přitom ještě nedochází k celkové hluchotě. Hlavní znak pro toto onemocnění je tedy neschopnost jedince rozeznat hudební výšku.³⁹

6. Působení hudby na člověka

Během posledních let se čím dál tím častěji objevují výzkumy zaměřené na edukaci hudební výchovy dětí v mladším věku. Bylo zjištěno, že výuka hudby, její prožívání a působení má pozitivní vliv na vývoj a rozvíjení osobnosti dětí. Existuje pět hlavních oblastí rozvoje, na

³⁵ SEDLÁK, František – VÁŇOVÁ, Hana. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013, str. 225.

³⁶ KUBÍKOVÁ, Slávka. *Klub nerozbitných dětí: sedm věcí, které pomohou našim dětem přežít v moderní době*. Brno: Edika, 2020, str. 247.

³⁷ SEDLÁK, František – VÁŇOVÁ, Hana. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013, str. 226.

³⁸ KULIŠŤÁK, Petr. *Klinická neuropsychologie v praxi*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017, str. 85.

³⁹ SEDLÁK, František – VÁŇOVÁ, Hana. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013, str. 226.

kteřé má hudba vliv u malých dětí. Je to hlavně sociální a emocionální rozvoj, rozvoj motoriky a v poslední řadě rozvoj gramotnosti a matematické gramotnosti.⁴⁰

Hudba působí také na mozek člověka. K nejvyšší aktivitě působení dochází při pohybu. Je to motorická aktivita, která je nejvíce podporována díky hudbě. Pohybová aktivita a rytmický doprovod jsou dvě činnosti, které se společně využívají k různým léčebným procesům, například u muzikoterapie.⁴¹

Kromě těchto věcí je hudba dále prospěšná na dopad širokého spektra vývojových schopností, které obsahují kognitivní, emocionální, fyzické a sociální funkce. Pozitivní účinky má to také proto, že děti od mladého věku projevují zájem o aktivity, jako je zpívání a hraní na instrumentální nástroje. Ať už provádějí tyto aktivity individuálně nebo kolektivně, je to pro ně zkrátka zábava, ze které čerpají pozitivní dojmy. Dále bylo zjištěno, že děti, které se snaží odmala tvořit cokoliv hudebního společně s rodiči, je potom pro ně snazší najít sebe sama a to, jací vlastně jsou. Mohou se svobodně vyjadřovat. Další studie říká, že děti, které zkouší hudebně tvořit ve věku tři let, jsou potom připraveny lépe do školy než pětileté děti.⁴²

Hudba působí nejvíce na fyzioterapeutickou oblast. Patří sem zejména zlepšování motorických funkcí. Dále se během působení hudby zkvalitňují kognitivní funkce, a zdokonaluje se také faktor motivace a aktivace.⁴³

Celkově nám tedy tyto studie dokazují to, že hudba má vliv na různé složky našeho života, mezi které patří všeobecně zvuk a jazyk, verbální paměť, prostorové vnímání a uvažování, sebekontrola, společenské dovednosti a základní aspekty školních dovedností.⁴⁴

Hudba ovlivňuje také zdraví. Určitý druh hudby nás uklidňuje a při poslechu si dopřáváme relaxaci. To vysvětluje, že jsme zdraví, protože se cítíme odpočinutí a zrelaxovaní. Ovšem to je jen jedna z mnoha možností. Mnohem častěji používáme hudbu jako stimulační

⁴⁰ WELCH, Graham a kol. *Editorial: The Impact of Music on Human Development and Well-Being*. In: frontiersin.org [online]. 17. 06. 2020 [cit. 25. 01. 2021]. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01246/full>

⁴¹ GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021, str. 37.

⁴² WELCH, Graham a kol. *Editorial: The Impact of Music on Human Development and Well-Being*. In: frontiersin.org [online]. 17. 06. 2020 [cit. 25. 01. 2021]. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01246/full>

⁴³ GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021, str. 37.

⁴⁴ WELCH, Graham a kol. *Editorial: The Impact of Music on Human Development and Well-Being*. In: frontiersin.org [online]. 17. 06. 2020 [cit. 25. 01. 2021]. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01246/full>

prostředek, když pocítujeme únavu. V jiných případech zase posloucháme hudbu, když máme pocit rozrušení a potřebujeme odvést pozornost od určitého problému. V hudební terapii se hudba používá k uvolnění nebo zesílení pocitů, které jsou užitečné během psychologického léčebného procesu. Potom se jedná o široké spektrum pocitů, od pýchy po smutek a od radosti ke zlosti. Čas od času posiluje každý své různé pocity prostřednictvím poslechu hudby, a přitom se nemusíme bavit o žádné hudební terapii. Tyto věci děláme zcela nevědomky.⁴⁵ Působení hudby lze tak využít v náš prospěch. Je to něco, z čeho můžeme něco získat. Zejména nám to může přinést osobnostní rozvoj. Díky hudbě, která na nás působí, můžeme zkoumat svět, odkud tato hudba pochází. Nebo můžeme rozvíjet naše dovednosti a schopnosti v různých životních oblastech.⁴⁶

Hlavním důvodem, proč přemýšlíme o působení hudby, je koncepce stresu a hudby. Co je zřejmé, tak hudba dokáže určitým způsobem ovlivňovat stres. Jednak jej může zvyšovat či snižovat.

Abychom pochopili, jakou roli hraje působení hudby na naše zdraví, musíme si nejprve položit otázku: Jakou roli hraje hudba všeobecně v dnešním světě? Lidé jsou vystavováni hudbě více, než je zdravo. Hudba na nás doslova hraje skoro na každém rohu. V metru vidíme jedince, kteří si s sebou nosí svá přehrávací zařízení se sluchátky. Hudbu slyšíme v domech, obchodech, kancelářích a na veřejných místech. Hudební průmysl roste víc a víc. Ovšem hudba byla součástí lidské kultury odjakživa. Podle archeologických výzkumů a vykopávek bylo zjištěno, že prehistoričtí lidé vyráběli kostěné flétny už před více než 40 000 lety. Tento fakt znamená, že pro lidi v takto dávných časech mohla být hudba důležitá. Někteří lidé se domnívají, že hudba v této dávné době mohla sloužit k upozornění, když se poblíž jejich komunity vyskytlo nebezpečí. Hudba byla vždy součástí tance, a to z důvodu, aby se zlepšila soudržnost tlupy.⁴⁷

⁴⁵ THEORELL, Töres. *Psychological health effects of musical experiences: theories, studies and reflections in music health science*. Dordrecht: Springer, 2014, str. 1.

⁴⁶ JEDLIČKA, Richard. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: prevence životních selhání a krizová intervence*. Praha: Grada, 2015, str. 330.

⁴⁷ THEORELL, Töres. *Psychological health effects of musical experiences: theories, studies and reflections in music health science*. Dordrecht: Springer, 2014, str. 1.

6.1. Působení hudby na lidské tělo

Hudba také působí na lidské tělo jako prvek k odvedení pozornosti. Pokud nám není dobře a neustále myslíme na negativní věci, po spuštění hudby se můžeme najednou začít zaměřovat na text nebo melodii a přestaneme věnovat pozornost našemu problému.⁴⁸

Projevy hudby se dají pozorovat přímo na lidském těle. V laboratoři sedí dívka před počítačem s reproduktory a kolem prstu má omotaný měřič srdečního pulsu a elektrochemický měřič kůže toho, jak moc se potí. První skladba, která byla puštěna, byla obyčejná melodie přehrána přes reproduktory a jednalo se o dílo *Adagio G-moll* od *Thomase Albinoniho*. Monitor během skladby zobrazoval reakce subjektu během skladby. Vlny zobrazené na monitoru byly dlouhé a víceméně rovné. Ovšem potom následovala skladba *Psycho* od *Hitchcocka*. Okamžitě byly zpozorovány změny na monitoru. Vlny byly kratší a ostřejší. Měřicí přístroje ukázaly jasně, že se na subjektu projeví fyziologické změny díky poslechu hudby.⁴⁹

Robert Zatorre a Anne Blood z Montréalu také zkoumali fyziologické reakce během poslechu hudby. Zkoumali konkrétně to, jestli existuje nějaké biologické vysvětlení na reakce typu „*naskakující husí kůže, chvění nebo mrazivý pocit v páteři*“ při poslechu hudby. Oba dva vědci si pozvali do své laboratoře zkušené muzikanty, aby si přišli během měření poslechnout jejich nejoblíbenější skladby, které jim pravidelně způsobují tyto stavy. Během poslechu byli muzikanti připojeni na přístroje, které opět monitorovaly jejich reakce kůže a svalového napětí. Také byl dále monitorován jejich srdeční tep a intenzita dýchání. Když slyšeli konkrétní části skladby, které v nich vyvolaly výše zmíněné pocity, ihned se začaly na monitorech zobrazovat údaje. Jejich srdeční puls se zrychlil, dýchání se zintenzivnilo a bylo více hluboké a jejich svalové napětí se zdvojnásobilo. Fyzické změny tak byly zcela evidentní a přehledně měřitelné. Tento výzkum dokazuje, že hudba má spojitost se srdečním pulsem, dechem a pohyby svalstva, což znamená, že působí a ovlivňuje tělesné funkce člověka.⁵⁰

Prakticky si ani neuvědomujeme, že s námi určitým způsobem hudba manipuluje. Nejvíce se tomu děje v reklamách nebo ve filmech. Autoři těchto reklam a filmů manipulují

⁴⁸ THEORELL, Töres. *Psychological health effects of musical experiences: theories, studies and reflections in music health science*. Dordrecht: Springer, 2014, str. 4.

⁴⁹ MANNES, Elena. *The power of music: Pioneering Discoveries in the New Science of song*. New York: Walker & Co, 2011, nestránkováno.

⁵⁰ MANNES, Elena. *The power of music: Pioneering Discoveries in the New Science of song*. New York: Walker & Co, 2011, nestránkováno.

doslova s našimi city během věcí, které s hudbou absolutně nesouvisí. Proč bychom se měli cítit šťastní, když vidíme mixér v televizní reklamě?⁵¹

Klinika v Clevelandu prováděla výzkum působení hudby na srdeční tep a krevní tlak. Jedna studie se zaměřovala na to, jak se konkrétně mění srdeční tep s krevním tlakem ve vztahu k tempu skladby. Účastníci výzkumu poslouchali hudební ukázky, které měly odlišné tempo ale stejnou výšku. Běžně se při nádechu srdeční tep zrychlil a při výdechu zase zpomalil. Tomuto jevu se říká srdeční variabilita. Je to jeden ze znaků autonomní nervové soustavy. Ve studii, kde lidé poslouchali hudbu, kterou hrála harfa, se jejich srdeční tep zpomaloval. Ovšem jejich systolický krevní tlak se zvyšoval a snižoval pokaždé, když výzkumník zastavil skladbu. Výzkumníci byli velmi překvapeni, protože pravidelný rytmus srdce se měnil podle hudby.⁵²

Töres ve své knize zmiňuje, že pracuje jako výzkumný fyzioterapeut a může potvrdit, že hudba má vliv během poslechu nebo během vlastního hudebního vystoupení na kardiovaskulární a endokrinní systém člověka.⁵³

Další studie ukazují, že rychlejší tempo v hudbě zrychluje srdeční frekvenci a je jedno, jestli se jedná o pop, hip hop, klasickou hudbu nebo hudbu etnickou. Právě proto vědci zdůrazňují, že nemůžeme předpokládat, že má hudba na nás stejné účinky, kdy například ne každá hudba, kterou posloucháme, působí na nás relaxačně. Ovšem heavy metal, hard rock nebo hip hop opravdu zvyšují srdeční frekvenci. Interakce mezi hudbou a tělem je komplikovaná a věda je v tomto případě teprve na začátcích porozumění, jak to vlastně všechno funguje.⁵⁴

Töres dále tvrdí, že když slyší například klasickou hudbu, kde nejvíce vyniká piano a housle, tak se začne cítit bezpečně. Je to pravděpodobně tím, že jeho matka byla v minulosti klavírní virtuóz a jeho otec byl zase amatérský hráč na housle. Töres je jako malý chlapec vždy doma poslouchal, když oba hráli a cvičili na tyto hudební nástroje.⁵⁵

⁵¹ THEORELL, Töres. *Psychological health effects of musical experiences: theories, studies and reflections in music health science*. Dordrecht: Springer, 2014, str. 4.

⁵² MANNES, Elena. *The power of music: Pioneering Discoveries in the New Science of song*. New York: Walker & Co, 2011, nestránkováno.

⁵³ THEORELL, Töres. *Psychological health effects of musical experiences: theories, studies and reflections in music health science*. Dordrecht: Springer, 2014, str. 4.

⁵⁴ MANNES, Elena. *The power of music: Pioneering Discoveries in the New Science of song*. New York: Walker & Co, 2011, nestránkováno.

⁵⁵ THEORELL, Töres. *Psychological health effects of musical experiences: theories, studies and reflections in music health science*. Dordrecht: Springer, 2014, str. 4.

Mnoho studií z devadesátých let dvacátého století upozorňovalo, že vysoké procento dospělých lidí poukázalo na to, že u nich hudba spustila reakce, jako byl smích, vzrušení nebo slzy. A to vše jen proto, že u nich hudba vyvolala emoce a pocity.⁵⁶

Co se týče působení hudby na člověka ve vztahu k času, tak i zde vznikla studie. Naše tělo funguje také podle určitých biologických cyklů. Jedná se o stavy, kdy je naše tělo přes den aktivní a k večeru spíše pasivní, protože se připravuje postupně ke spánku. Někteří badatelé věří, že naše fyziologická a emocionální odpověď na poslech hudby závisí na tom, v jaké části dne posloucháme určitou hudbu. Pokud posloucháme relaxační skladbu ráno hned po probuzení, tak to nebude mít takový relaxační efekt, jako když si stejnou relaxační skladbu pustíme večer před spaním.

Lidskou kulturu přitahoval odjakživa rytmus v hudbě. Jeden hudební terapeut klepal během svého pokusu na dřevěný africký buben v místnosti s druhým člověkem. Tento africký buben je známý tím, že dokáže napodobit tlukot srdce. Po chvíli klepání, ve kterém pokračoval terapeut, se tlukot srdce druhého člověka zpomalil a ustálil. Hudba nás všeobecně nutí tancovat do rytmu, kdekoliv ji slyšíme. Skoro v každé kultuře napříč historií byl tanec propojený s hudbou.

Hudba má také účinky na zvyšování hladiny kortizolu v krvi. Výzkumníci testovali efekt pomalé a uklidňující hudby oproti rychlé a žádné hudbě na netrénovaných i vytrénovaných jedincích. Rychlá hudba zvýšila hladinu stresových hormonů netrénovaným jedincům. Ukázalo se, že by to byla užitečná pomoc pro amatérské atlety, kteří se připravují na vysilující náročnou aktivitu, pro kterou jejich tělo není přizpůsobeno.⁵⁷

6.2. Působení hudby na zákazníka v prodejně

Existují psychologické výzkumy, které se věnovaly přímo psychologickému působení hudby na zákazníky v prodejnách obchodů. Hudba dotváří totiž celkový estetický zážitek zákazníka, který se v prodejně nachází. Hudbou v prodejně jsou ovlivňovány jeho emoce a podle emočního naladění se zákazník rozhoduje, co si koupí a co ne. Díky hudbě, která

⁵⁶ BRUENGER, David. *Create, produce, consume: new models for understanding music business*. Oakland: University of California Press, 2019, str. 62.

⁵⁷ MANNES, Elena. *The power of music: Pioneering Discoveries in the New Science of song*. New York: Walker & Co, 2011, nestránkováno.

v obchodě hraje, se může zákazník cítit příjemně nebo nepříjemně. Podle toho se také utváří jeho celkový vztah k dané prodejně, buď si ji oblíbí a bude se tam rád vracet nebo ne.⁵⁸

Hudba má schopnost ovlivňovat naše emoce a chování, což si většina lidí vůbec neuvědomuje. Hudba v obchodě, která hraje nenápadně v pozadí, ovlivňuje to, co si spotřebitelé koupí a jak moc jsou ochotni zaplatit za daný produkt.⁵⁹

Tento marketingový tah hudby v prodejnách byl využíván v historii už od 13. století. Konkrétně se jednalo o krátké „popěvky“, které údajně vychvalovaly vystavené zboží. V 19. století nahradily tyto „popěvky“ tzv. znělky a postupně se začaly ve větších obchodech objevovat orchestry, které tam přímo hrály.⁶⁰ Z výzkumu Radima Bačuvíka, kde se zkoumalo, v kterém obchodě je nejvíce uklidňující hudba, obsadil první příčku obchodní řetězec IKEA.⁶¹

Nejčastější studie, která se věnovala tomuto tématu je Gornova studie (1982). Tato studie zkoumala vliv hudby na postoj ke konkrétní značce na bázi podmiňování. Franěk (2002) uvedl výzkumy, které potvrzují, že pokud se zákazníkům hudba v prodejně líbí, tím pádem je obchodní prodejna vnímána jako příjemná a zákazník tak rád prodejnu v budoucnu ještě navštíví. Tato hudba vytváří pak v prodejně kulisu, kde prodejce musí volit takovou hudbu, která se bude líbit co největšímu počtu zákazníků. Další faktor, který je ovlivňován během tohoto procesu, je subjektivní odhad času, jakou dobu v prodejně strávíme. Občas se může stát, že jdeme do obchodu jen pro jednu věc s úmyslem odejít co nejdříve, ale kvůli hudbě, do které se zaposloucháme, strávíme nakonec v obchodě mnohem více času, než jsme původně plánovali. Dále byl také proveden výzkum, který zkoumal ochotu čekání. Zjistilo se, že díky hudbě jsou lidé ochotni v obchodě čekat opět delší dobu, než původně zamýšleli. Proč se tomu tak děje, psychologové vysvětlují, že se náš kognitivní systém během čekání zaměřuje a zpracovává nečasový podnět. Tímto podnětem je právě hudba, na kterou se začne náš mozek zaměřovat a přestaneme věnovat pozornost tomu, že stojíme ve frontě a čekáme.⁶²

⁵⁸ VYSEKALOVÁ, Jitka. *Chování zákazníka: jak odkrýt tajemství "černé skříňky"*. Praha: Grada, 2011, str. 68.

⁵⁹ RUTH, Herbert – CLARKE, David – CLARKE, Eric F. *Music and consciousness*. Oxford: Oxford University Press, 2019, str. 64.

⁶⁰ VYSEKALOVÁ, Jitka. *Chování zákazníka: jak odkrýt tajemství "černé skříňky"*. Praha: Grada, 2011, str. 68.

⁶¹ BAČUVČÍK, Radim. *Kreativita a efektivita v marketingové komunikaci*. Zlín: Radim Bačuvčík - VeRBuM, 2016, str. 96.

⁶² VYSEKALOVÁ, Jitka. *Chování zákazníka: jak odkrýt tajemství "černé skříňky"*. Praha: Grada, 2011, str. 68.

6.3. Vliv intenzity a tempa hudby na rychlost chování zákazníků

Výzkumy, které se zabývaly excitační hudbou v souvislosti s nakupováním lidí v obchodech, ukazují pozoruhodné výsledky. V šedesátých letech dvacátého století byl proveden jeden z prvních výzkumů, který řídili Smith a Curnow. Zjistili, že při hlasité hudbě v supermarketu, strávili zákazníci nakupováním mnohem méně času než při tiché hudbě. Další výzkum byl proveden Millimanem v roce 1982. Výzkum ukázal, že když hrála pomalá hudba v supermarketu, tak se lidé po supermarketu pohybovali pomaleji. Naopak když hrála rychlá hudba, tak se návštěvníci pohybovali rychleji. Ovšem co se týče útraty, tak zde byly informace jiné. Při pomalé hudbě lidé utratili více peněz, protože byli více v klidu, a tím pádem vybírali i více zboží.⁶³

Pokud se zaměříme na konkrétní obchod, pak z výzkumu Radima Bačuvíka bylo zjištěno, že obchod, který má podle respondentů nejrychlejší hudbu, je obchodní řetězec značky Terno.⁶⁴

V restauraci tempo hudby ovlivnilo zákazníky tak, že rychlá hudba měla za následek, že zákazníci jedli mnohem rychleji než při přehrávání pomalé hudby, kde naopak zákazníci jedli pomaleji. Ovšem zase na druhou stranu si při pomalé hudbě zákazníci objednávali více drinků. Při rychlé hudbě zákazníci v baru pili mnohem rychleji. Na základě těchto informací lze říci, že se při hlasitější hudbě v restauracích a fast foodech zrychluje konzumace jídla i pití.⁶⁵

6.4. Vliv hudby na výběr zboží

Objevily se dvě práce, které se zaměřovaly na to, jestli hraje druh hudby nějakou roli při výběru zboží. Vinotéka byla místem prvního experimentu, který proběhl v roce 1993. V prodejně hrály střídavě dva druhy hudby. Byl to populární žánr a žánr klasické hudby. Množství prodaných láhví vína neovlivnil ani jeden druh hudby. Ovšem během klasické hudby si zákazníci kupovali mnohem dražší vína než při poslechu populární hudby. Proč se tomu tak dělo, bylo vysvětleno hypotézou s názvem „*musical fit*“ aneb podvědomé spojení toho, co by

⁶³ VYSEKALOVÁ, Jitka. *Chování zákazníka: jak odkrýt tajemství "černé skříňky"*. Praha: Grada, 2011, str. 68-69.

⁶⁴ BAČUVČÍK, Radim. *Kreativita a efektivita v marketingové komunikaci*. Zlín: Radim Bačuvčík - VeRBuM, 2016, str. 96.

⁶⁵ VYSEKALOVÁ, Jitka. *Chování zákazníka: jak odkrýt tajemství "černé skříňky"*. Praha: Grada, 2011, str. 68-69.

mělo k sobě správně patřit.⁶⁶ Termín „*musical fit*“ je to, že hudba „*sedí*“ předepsaným atributům a zviditelňuje produkt nad ostatní produkty, a tím pádem zvyšuje i šance na úspěšnou tržbu.⁶⁷

Exkluzivní prostředí je v praxi spojováno s klasickou hudbou. Lidé si pod tím představují vyšší společnost. Během experimentu hrála v prodejně klasická hudba a zákazníci si podvědomě začali představovat exkluzivní prostředí, a tím i začali orientovat svůj nákup na zboží, které zařadili mezi to lepší, exkluzivnější a dražší.

Druhý experiment ukázal, že výběr hudby může být v některých případech velmi silně ovlivňujícím faktorem. V roce 1999 nechali hrát ve vinotéce dva druhy hudby. V prvním případě se jednalo o francouzskou hudbu, ve druhém šlo o hudbu německou. Postupně sledovali zákaznky a zjistili, že když hrála v obchodě francouzská hudba, tak lidé nakupovali mnohem častěji i francouzská vína. Naopak když hrála německá hudba, lidé kupovali zase častěji vína německá. Zákazníci si tento pocit, že jsou ovlivňováni, vůbec neuvědomovali.⁶⁸

7. Muzikoterapie

Muzikoterapie je léčebná metoda, kde hudba slouží jako terapeutický prostředek. Další příbuzné umělecko-terapeutické přístupy jsou například dramaterapie, arteterapie nebo taneční terapie. Tyto přístupy naplňují cíle s některými psychologickými, lékařskými a speciálními výchovně-vzdělávacími cíli, a tím pádem dochází i ke vzájemné spolupráci mezi těmito přístupy.⁶⁹ Jedná se o terapeutický obor, který používá hudební prvky a hudbu, aby dosáhl nehudebních cílů, které míří například na léčebné účinky.⁷⁰

Muzikoterapie je oblast, která je multifunkční, protože do této kategorie spadají i prvky, jako je třeba medicína, hudební pedagogika, estetika a psychologie. Jde o vědní obor, který je relativně mladý. Poprvé se zde objevuje na přelomu padesátých a šedesátých let dvacátého století.⁷¹ K největšímu rozvoji muzikoterapie došlo během péče o americké válečné veterány

⁶⁶ VYSEKALOVÁ, Jitka. *Chování zákazníka: jak odkrýt tajemství "černé skříňky"*. Praha: Grada, 2011, str. 69.

⁶⁷ YEOH, Joanne – NORTH, Adrian. The effect of musical fit on consumers' preferences between competing alternate petrols. *Psychology of Music*. Serdang: Universiti Putra Malaysia, 2012, 40 (6), s. 709-719.

⁶⁸ VYSEKALOVÁ, Jitka. *Chování zákazníka: jak odkrýt tajemství "černé skříňky"*. Praha: Grada, 2011, str. 69.

⁶⁹ BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Praha: Grada, 2011, str. 15.

⁷⁰ GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021, str. 18.

⁷¹ ROMANOWSKA, Barbara. *Muzikoterapie: ladičky a léčení zvukem*. Frýdek-Místek: Alpress, 2005, str. 74.

z druhé světové války.⁷² Následky muzikoterapie mají pozitivní dopady na kompletní lidský organismus a psychiku člověka. Podle experimentů má muzikoterapie schopnost korigovat nervový systém a jeho aktivitu, která s tímto souvisí, vyvolávat změny v organismu, měnit napětí svalů, snižovat hranici vnímání smyslů, ovlivňovat v těle vnitřní sekreci, korigovat dýchání a měnit rychlost srdečního pulsu.⁷³

Podle počtu klientů se muzikoterapie dělí na individuální, párovou a skupinovou. Individuální muzikoterapie spočívá v tom, že se muzikoterapeut věnuje pouze jednomu klientovi. Tento přístup může vyhovovat lidem, kteří se necítí uvolnění mezi více lidmi a potřebují na to soukromí a individuální přístup. Muzikoterapie párová se věnuje dvěma klientům najednou. I když se na sezení vyskytuje o jednoho klienta více, stále musí být zachován individuální přístup. Tento druh párové muzikoterapie je vhodný pro řešení partnerských, vztahových nebo rodinných problémů. Posledním druhem je skupinová muzikoterapie. Zde pracují muzikoterapeuti už se skupinou klientů. Velikost konkrétní skupiny se pak určuje podle charakteristiky konkrétní problematiky.⁷⁴

Již po desetiminutovém poslechu vybrané hudby určené k terapii se u jedinců dostavují pocity uvolnění a volnějšího dýchání. Muzikoterapie má schopnost uklidňovat a příznivě působit na psychiku člověka, který se může zregenerovat pomocí toho, že se zahledí do svého nitra. Během procesu se také zcela běžně zpomaluje srdeční aktivita a má pozitivní dopad na rušení negativních emocí, kam patří například zlost, agrese a nechuť. Kromě toho zlepšuje efektivnost během práce a odpočinek se stává kvalitnějším. Dále bývá využívána k léčení nemocí jako pomocná léčba. Pomáhá dostat člověka do harmonického vyrovnaní, posiluje imunitní systém a zvyšuje odolnost organismu. Dochází také k vyléčení z některých dlouhodobých nemocí.⁷⁵

Základní tón je speciální v tom, že se v některých případech používá pro zmírnění bolesti nebo snížení strachu u lidí, co mají úzkosti. Základní tón se použije například prostřednictvím ladičky. Také se tento proces používá u pacientů, kteří mají za sebou „čerstvou“ operaci na otevřeném srdci nebo u pacientů, kteří podstoupili těžký chirurgický

⁷² GERLICHOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021, str. 21.

⁷³ ROMANOWSKA, Barbara. *Muzikoterapie: ladičky a léčení zvukem*. Frýdek-Místek: Alpress, 2005, str. 74.

⁷⁴ BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Praha: Grada, 2011, str. 15.

⁷⁵ ROMANOWSKA, Barbara. *Muzikoterapie: ladičky a léčení zvukem*. Frýdek-Místek: Alpress, 2005, str. 75.

zárok. Pomocí hlasu nebo zmíněné ladičky se použije aplikace zvukové vlny přímo u místa postižení.⁷⁶

Uklidňující účinky hudby byly popsány již v minulosti napříč různými kulturami. V posledních letech studie ukazují, že má hudba přínosný dopad na zmírnění příznaků širokého spektra klinických a psychologických onemocnění.⁷⁷

Při učení může také pomáhat zkomponovaná hudba určená speciálně pro tyto účely. Tato metoda se používá především, když se studenti učí na zkoušky, které mají v blízkém termínu a musí se naučit během krátké chvíle co nejvíce informací. Dalším způsobem, kde se uplatňuje tento princip, je při učení cizích jazyků, kde tato hudba pracuje tak, že se informace a naučené vědomosti ukládají snadněji do podvědomí.

Pokud se vybere správná hudba, může danému člověku zvýšit sebevědomí. V práci napomáhá k tvorbě příjemné nálady a v době relaxace zase k příjemnému prostředí odpočinku. Někteří hypnotizéři využívají hudbu pro lepší pracovní prostředí a klidnější atmosféru.

Podle terapeutického působení lze rozdělit působení hudby do dvou kategorií – uklidňující a aktivizující. Skladby u uklidňující hudby jsou zpravidla krátké a nepřesahují délku 10 minut. Hlasitost skladby je nízká a tempo je mírné, volné a pomalé. Dynamika se zde vyskytuje jen velmi ojediněle.⁷⁸ Také se zde nevyskytují nástroje, které mají příliš ostrou a pronikavou barvu tónu. Neobjevuje se zde ani lidský hlas nebo jakákoliv forma použití hlasu, jako je třeba sbor. Je to z toho důvodu, že lidský hlas má velmi silný emocionální přenos a to v tuto chvíli klidu není žádoucí.⁷⁹

Hudební terapie byla původně určena k regulaci emočních stavů, bolesti a stresu. Stres je spojený s nárůstem hladiny stresového hormonu kortizolu, který potlačuje imunitní reakci. Novodobé studie ukazují, jaký pozitivní dopad má na snížení stresu a posílení imunity právě zmíněná hudební terapie.⁸⁰

Na druhou stranu aktivizující hudba má oproti uklidňující rychlejší tempo a rozdíly v dynamice jsou také velmi znatelné. Metrům není pomalé a klidné, ale naopak je svižné se

⁷⁶ ROMANOWSKA, Barbara. *Muzikoterapie: ladičky a léčení zvukem*. Frýdek-Místek: Alpress, 2005, str. 76.

⁷⁷ AVERS, Laura – MATHUR, Ambika – KAMAT, Deepak. Music Therapy in Pediatrics. *Clinical Pediatrics*. Detroit: Wayne State University, 2007, 46 (7), s. 575-579.

⁷⁸ ROMANOWSKA, Barbara. *Muzikoterapie: ladičky a léčení zvukem*. Frýdek-Místek: Alpress, 2005, str. 76.

⁷⁹ Tamtéž, str. 77.

⁸⁰ AVERS, Laura – MATHUR, Ambika – KAMAT, Deepak. Music Therapy in Pediatrics. *Clinical Pediatrics*. Detroit: Wayne State University, 2007, 46 (7), str. 575-579.

silnými rytmickými prvky, aby „rozpohybovaly“ rytmus srdce. Melodie je velmi kontrastní a nestálá. Z těchto uvedených prvků se ovšem nemusí všechny vyskytovat v jiných skladbách.

Existují i výjimky, kde jsou tyto prvky promíchané mezi sebou, ale to už potom záleží na formě léčby. Většina lidí si totiž myslí, že terapeutická hudba je hudba, která musí být vždy uklidňující a relaxační, kde v pozadí zní například zvuky přírody. Všeobecně by lidé neměli zavrhnout jiné hudební styly a měli by poslouchat to, co se jim líbí, co na ně příjemně působí. Výzkumy také potvrzují, že pokud si intuitivně zvolíme naši oblíbenou hudbu, potom tato hudba bude obsahovat zpravidla pokaždé naši základní tóninu, která se nám líbí.⁸¹

Muzikoterapie v psychoterapeutickém pohledu působí příznivě na představivost člověka, odraťává od problémů. Působí relaxačně a zároveň dokáže aktivizovat emoce. Pomáhá k rozvíjení mezilidské komunikace a podporuje kreativitu. Dokáže vyvolávat pocity klidu i pocity extáze. Dokáže zároveň otevřít člověka pro umělecké vnímání a je využívána pro různé formy tréninku.⁸²

7.1. Proces muzikoterapie

Tento proces muzikoterapie je systematický, metodický, cílený, časově a příčinně vymezený. Vymezuje jej přímo aktéři muzikoterapeutického procesu a sestavují jej s pomocí muzikoterapeutického plánu, strategie, vztahu a vztahů ve skupině klientů. Tento proces se dále dělí na tři hlavní fáze. První fází je *preterapie* neboli příprava, další je terapie, kde probíhá přímo terapeutické setkání. Poslední fází je *postterapie*, kde se potom zpětně hodnotí uplynulé sezení.

Terapeut musí být během procesu zodpovědný. Vysoké nároky, zodpovědný přístup, kreativita a flexibilita jsou jedny z mála věcí, které musí zvládat. Jedna z hlavních podmínek vykonávání této funkce je empatie, aby se dokázal vcítit a pochopit problémy i obavy klienta. Počítá se s tím, že bude zachován lidský přístup, tolerance, porozumění a terapeut by měl mít rovnoměrně stejnou empatii vůči všem svým klientům. Dále musí zachovat nadhled, profesionalitu a sebeovládání v situacích, které jsou citlivé. Pokud převládají pozitivní vztahy mezi klienty a terapeutem, je vše v pořádku, avšak tyto vztahy nesmí přejít v závislost klientů na osobu terapeuta. Také to platí naopak. Pokud bude mít terapeut příliš chladné chování,

⁸¹ ROMANOWSKA, Barbara. *Muzikoterapie: ladičky a léčení zvukem*. Frýdek-Místek: Alpress, 2005, str. 77.

⁸² Tamtéž, str. 78.

nadřazený přístup a bude příliš autoritářský vůči klientům, může to mít negativní dopady na průběh celého muzikoterapeutického procesu.⁸³

U hudební terapie by měly být zváženy její pozitivní přínosy a následně její zařazení do standardních farmakologických a terapeutických odvětví, aby se pomohla zlepšovat imunitní obranyschopnost člověka a snižovat úroveň stresu.⁸⁴

V žádném případě terapeut nesmí dopustit, aby došlo k ponížení některého z klientů nebo jakémukoliv omezení práv či ponížení lidské důstojnosti. Měl by se vyvarovat jakýmkoliv aktivitám, které by ohrožovaly zdraví a život klientů. Pozitivní přístup je v tomto procesu nejdůležitější stejně jako zachování respektu vůči muzikoterapeutickým cílům.

Jednou z věcí, které jsou podmínkou k úspěchu během sezení, je navázání terapeutického vztahu. Průběh tohoto vztahu závisí na terapeutické formě, kterou si volíme na začátku a máme na výběr z formy skupinové, párové nebo individuální. V individuální terapii je přínosem, že se terapeut může plně koncentrovat na potřeby jedné osoby a sezení se tak stává intenzivním. V párové terapii se terapeut musí věnovat oběma osobám zároveň, neměl by se zaměřovat pouze na jednoho z nich. Asi nejkomplicovanější je pro terapeuta skupinová terapie, protože je pro něj obtížné a náročné dávat pozor a vnímat všechny účastníky současně. Zároveň se také musí věnovat každému jednotlivci zvlášť s ohledem na skupinu. Dále je otevřený jakémukoliv vzájemnému učení s klienty, zachovává diskretnost a snaží se vytvořit bezpečné prostředí pro hladký průběh. Jednou z hlavních věcí, které jsou součástí dobře provedené terapeutické práce, je sebereflexe. Při sebereflexi se shrnou pocity účastníků, postoj terapeuta vůči skupině a jak si vedli účastníci během terapie. Terapeut čerpá z vlastních zkušeností, dovedností a znalostí ze své praxe. Empatie je klíčová věc, během které terapeut může snadněji detekovat problém a následně stanovit cíl a vhodné metody, jak problém napravit. Objektivní vnímání by mělo být zachováno po celou dobu terapie.⁸⁵

V lékařském prostředí se některé prvky muzikoterapie také používají. Nejčastěji tomu je v odvětví psychiatrie, pediatrie a dětské psychiatrie. Zejména je nápomocná během léčení neuróz a některých funkčních poruch. Dále je také využívána během koktání a dalších

⁸³ BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Praha: Grada, 2011, str. 16.

⁸⁴ AVERS, Laura – MATHUR, Ambika – KAMAT, Deepak. Music Therapy in Pediatrics. *Clinical Pediatrics*. Detroit: Wayne State University, 2007, 46 (7), s. 575-579.

⁸⁵ BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Praha: Grada, 2011, str. 16.

podobných vad řeči, zejména u dětí i dospělých. V poslední řadě pak napomáhá jedincům u mentální retardace, autismu, klaustrofobie, dyslexie a ostatních psychóz.⁸⁶

Pokud klient řeší problém, který se osobně dotýká terapeuta, a tím pádem se dotýká i jeho osobního prožívání, je nutné, aby se terapeut dokázal včas odosobnit od dané situace a vyhodnotil situaci s pomocí sebereflexe objektivně. Každý jedinec je totiž osobnost s vlastním prožíváním, hodnotami, postoji a schopnostmi reagovat na změny, které mohou být vyvolány díky terapeutickému působení. Často může totiž docházet k manipulaci ze strany terapeuta, když vnutí svému klientovi vlastní způsoby uvažování a systém rozhodování. Terapeut je povinen hodnotit situace s osobním nadhledem, bez osobních subjektivních pocitů, motivů a postojů. Pokud toho není schopen, pak je vhodné terapii ukončit a případně doporučit klientovi jiného specialistu. Protože i terapeut je jen člověk, který řeší také své osobní problémy a nemusí se zrovna nacházet v jednoduché životní situaci. Pokud si tohle terapeut dokáže přiznat, že není schopný tomu člověku v tu chvíli nabídnout pomoc a doporučí jej někomu jinému, pak to není projev neschopnosti nebo slabosti ale naopak, je to projev profesionality a etického, empatického, zodpovědného a citlivého přístupu ke klientovi.⁸⁷

Také bylo zjištěno, že muzikoterapie bývá užitečná při léčbě nemocí, jako je Parkinsonova nemoc, Alzheimerova choroba nebo srdeční arytmie. V praxi potom bývá muzikoterapie aplikována v kombinaci se staršími terapeutickými technikami, jako je například spánková terapie, hypnóza nebo sugesce.⁸⁸

7.2. Hudební nástroje v muzikoterapii

Instrumentální nástroje mají nejširší zastoupení v hudbě všeobecně. V muzikoterapii se využívá široké spektrum hudebních nástrojů. U některých nástrojů je nezbytné, aby je vyrobil nástrojař, avšak čím dál tím častěji se setkáváme s tím, že si některé nástroje může vyrobit i sám neaprobovaný člověk. Nejčastěji se jedná o různé bubínky nebo chřestidla. Citera, kantele, duochord, žaltář, lyra a chrotta jsou jedny ze strunných nástrojů, které se v muzikoterapii s oblibou využívají, i když nejsou veřejností ještě tak moc známé. Například u jedinců se

⁸⁶ LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. Rosice u Brna: Gloria, 1997, str. 85.

⁸⁷ BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Praha: Grada, 2011, str. 17.

⁸⁸ LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. Rosice u Brna: Gloria, 1997, str. 8.

specifickými poruchami učení se používají jedny z výše uvedených nástrojů, přičemž se jedná konkrétně o lyru a kantele.⁸⁹

Cello, jakožto hudební nástroj se v muzikoterapii objevuje na samém počátku vzniku muzikoterapie jako profese.⁹⁰

Kantele je strunný drnkací nástroj původem z Finska a ve finské básni nalezneme i první písemnou zmínku o tomto hudebním nástroji.⁹¹ Díky jednoduché ovladatelnosti, příjemnému zvuku, barvě tónu a jednoduché manipulaci se kantele stává čím dál více oblíbeným hudebním nástrojem, který se využívá v muzikoterapii. Nástroj se někde stává i součástí hodin hudební výchovy, muzikoterapeutických setkání a v některých základních, mateřských a speciálních školách je i součástí hudebních pomůcek a nástrojů. Tento nástroj je poměrně cenově dostupný, ovšem naskytuje se zde možnost, že si jej člověk může zkusit vyrobit i sám. Ve spolupráci s odborníky si ho může zkusit vydlabat sám, čímž získá pro něj nástroj také osobní hodnotu, protože si jej vyrobí podle své vlastní fantazie. Je to tím, že každý další vydlabaný nástroj je svým způsobem originální a zvuk i barva tónu bude pokaždé jiná.⁹²

8. Muzikopatogenie

Muzikopatogenie je obor, který se věnuje případům, kdy hudba nepřináší užitek a radost, ale naopak nese špatné zážitky a v některých případech i škodu na lidském zdraví. Především se jedná o fakt, že se v dnešní moderní době velmi rychle rozvíjí zvuková technika. Nejenom hudba umí způsobit toto poškození, ale i mimohudební zvuky, které mohou být také někdy velmi silné.⁹³

Každá věc má také svou „druhou“ stranu. Stejně tak je tomu i u hudby, kdy nám v některých případech může pomáhat a někdy i škodit. Týká se to také farmakologie, kdy se u léků mohou objevit vedlejší účinky. Podobně i nauka o estetice či o kráse nemůže popírat, že existuje i ošklivost.⁹⁴

⁸⁹ BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Praha: Grada, 2011, str. 17.

⁹⁰ TOMLINSON, Jo a kol. *Flute, accordion or clarinet?: using the characteristics of our instruments in music therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2015, str. 103.

⁹¹ BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Praha: Grada, 2011, str. 17.

⁹² Tamtéž, str. 19.

⁹³ LINKA, Arne. *Muzikopatogenie a nadměrné decibely*. Sborník k problematice ekologie zvukového prostředí a hudby. Ústí nad Labem: UJEP: 1998, str. 61-62.

⁹⁴ LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. Rosice u Brna: Gloria, 1997, str. 118.

Pojem muzikopatogenie není zatím zcela oficiální. A. Linka je člověk, který se zasloužil o zavedení tohoto pojmu pro orientaci k dané problematice. Jaké všechny aspekty se zde mohou zařadit? A. Linka uvádí příklady, jako je dlouhodobé působení hudby, které může působit i tak, že začne docházet k dráždění a rušení, kupříkladu se může jednat o náš neoblíbený hudební žánr nebo o hudbu, která není kvalitně reprodukována kvůli technickým vadám, které způsobují různé šumy, praskání a pískání. Hudba, která je pro nás příliš hlučná se sem dá také zařadit stejně jako špatně zahraná hudba interpretem, který během skladby udělá spoustu základních intonačních chyb.⁹⁵

Je pravda, že poslech hudby má pozitivní dopady na naši mysl, avšak není to pravidlem. Hudba umí také v člověku vyvolat nepříjemné pocity. Existuje termín „*problémová hudba*“, kam patří žánry, jako je alternativní rock, *hard rock*, *heavy metal*, *hip hop* a *rap*, *punk rock*, *rock* a *trance*, *house*, *electronic* a *techno*. Tyto hudební styly mají schopnost vyvolat negativní reakce, protože obsah hudby, zejména texty, je spojen s antisociálním chováním a agresivními emocemi.⁹⁶

Mnohokrát již opakovaná formulace toho, že pokud se poslouchá velmi hlasitá hudba po delší dobu, tak poškozuje sluch nenávratně a celkově nepřispívá ke zdravotnímu stavu, se toto sdělení potvrdilo jako pravdivé. Je to hlavně tím, že lidské ucho je nastaveno zejména na nízkou hlasitost. Žijeme v moderním světě a ve většině domácností je v základní výbavě hlasité rádio nebo hlasitá televize. Pokud máme v domácnosti neustále hrající hlasité zařízení, naše ucho se samozřejmě přizpůsobí a my přestaneme vnímat, že to je hlasité a zvykneme si na tu intenzitu hlasitosti. Tím pádem ale naše ucho ztratí schopnost vnímat slabší zvuky. To je jeden z důvodů, proč pracovníci, kteří pracují ve velmi hlučném prostředí, musí nosit chrániče uší, například sluchátka. Avšak ne vždy máme tu možnost si náš sluch chránit. Veřejná místa, jako jsou například parky, restaurace, koncerty nebo cestování hromadnou dopravou, mohou být někdy pro náš sluch zátěžová, avšak pokud je toto intenzivní působení pouze dočasné a krátkodobé, pak šance, že by došlo k poškození našeho sluchu, je minimální. Co se týče těchto krátkodobých jevů, které působí na náš sluch, tak ty na nás působí spíše jako nepříjemný hluk, který nám vadí a obtěžuje nás.⁹⁷

⁹⁵ LINKA, Arne. *Muzikopatogenie a nadměrné decibely*. Sborník k problematice ekologie zvukového prostředí a hudby. Ústí nad Labem: UJEP: 1998, str. 61-62.

⁹⁶ Bodner, E. and Bensimon, M. (2016) 'The impact of disfavoured music on affect complexity in young adults', *Psychology of Music*, 44(4), str. 865.

⁹⁷ LINKA, Arne. *Muzikopatogenie a nadměrné decibely*. Sborník k problematice ekologie zvukového prostředí a hudby. Ústí nad Labem: UJEP: 1998, str. 61-62.

Z jednoho průzkumu, který probíhal v roce 2010-2011 pod vedením M. Jakobové, se zjišťovalo, jestli lidé mají rádi ticho. Průzkum probíhal pomocí dotazníků a výsledek byl celkem zajímavý. Bez rozdílů hudebního vzdělání, věku a pohlaví mají lidé rádi ticho stejně tak, jako je hudba samotná. Další otázkou v dotazníku bylo, jestli mají lidé rádi hlasitou hudbu. Zde M. Jakobová předpokládala, že lidé mají rádi hlasitou hudbu. Nakonec se ukázalo, že více než polovina respondentů hlasitou hudbu nepreferuje a menšina, která ji naopak preferuje, byli převážně muži. Posledním dotazem byla otázka, co nejvíce vyvolává při poslechu hudby v lidech negativní pocity. Nejčastější odpovědi, které zazněly na tuto otázku, byly, že nejvíce negativních pocitů během poslechu způsobuje nepreferovaný hudební styl, co se lidem nelíbí a špatná interpretace hudby.⁹⁸

9. Mozartův efekt

Mozartův efekt patří mezi jeden z důležitých objevů v historii lidstva. Jedná se o efekt, který přímo působí na člověka a nazývá se podle jednoho ze slavných skladatelů klasicistního období - W. A. Mozarta. Zjistilo se, že hudba tohoto známého skladatele působí na určité kognitivní funkce. Díky tomuto efektu se lidé mohou zlepšit v učení v krátkodobém hledisku, prostorové představivosti a paměti. Díky těmto výsledkům se zvyšuje zájem o hudební vzdělávání.

Experiment na jedné z kalifornských univerzit přinesl překvapivé výsledky. Několik vysokoškolských studentů bylo v experimentální místnosti a poslouchali deset minut Mozartovu sonátu D-dur. Tito vysokoškoláci psali test inteligence a získali v testu o osm až devět bodů více, než když bylo v místnosti ticho a neposlouchali nic. Celý proces trval pouhých deset až patnáct minut. Psychologové se dohadovali o určení tohoto efektu. Nakonec jej potvrdila Dr. Rauscherová a říká, že se Mozartův efekt nevztahuje všeobecně na inteligenci člověka, ale váže se pouze na prostorovou představivost a prostorové myšlení.⁹⁹

Mozartův efekt je sociokulturní a vědecký pojem velkého rozsahu. V posledních letech se stále tento efekt podrobuje různým výzkumům (hlavně z hlediska sociologického).¹⁰⁰ Dalším

⁹⁸ JAKABOVÁ, Miroslava. *Muzikopatogénnost – škodlivé účinky hudby*. In: musicologica.eu [online]. 12. 05. 2012 [cit. 08. 02. 2021]. Dostupné z: <http://www.musicologica.eu/?p=593>

⁹⁹ GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021, str. 15.

¹⁰⁰ BEAUVAIS, Clémentine. The 'Mozart Effect': A Sociological Reappraisal. *Cultural Sociology*. Cambridge: University of Cambridge, 2015, 9 (2), str. 186.

předmětem experimentu byly děti. Bylo zjištěno, že děti, které navštěvovaly během půl roku kroužky spojené s hudbou, měly o 30% lepší výsledky v testu než děti, které navštěvovaly kroužky bez náročné přípravy, jako je například počítačový kroužek. Zlepšení bylo nejvýraznější opět v oblasti prostorového myšlení a představivosti. Bylo zjištěno také, že zdokonalení prostorového myšlení má významný dopad na zlepšení matematických schopností.¹⁰¹

Zajímavý experiment byl proveden na krysách. Experiment vedla Fran Rauscher v laboratoři na univerzitě ve Wisconsinu ve městě Oshkosh. Mozartův efekt měl zajímavé a silné dopady. Například výsledky ukázaly, že krysám, kterým byla puštěna hudba W. A. Mozarta, se zvýšila prostorovo-časová orientace, která trvala ještě další čtyři hodiny po tom, co hudba dohrála.¹⁰²

E. Glenn Schulenberg prováděl experiment způsobem, že nabízel týdenní kurzy hry na klavír a kurzy zpěvu pro šestileté děti. Ty, které měly zájem, se přihlásily a zbytek dětí nebyl nijak zaúkolován. Po testování se zjistilo, že děti, které se účastnily kurzů, uspěly v testech o dva až sedm bodů lépe než děti, které nebyly přihlášeny na žádný kurz.¹⁰³ Studie Schulenberga tímto dokazuje, že Mozartův efekt má daleko větší úspěšnost na rozvíjení schopností, než bylo předpokládáno. Efekt rozvíjí nikoliv pouze prostorovou inteligenci, ale také obecnou inteligenci člověka. Sice ne ve velkém měřítku, ale malý výsledek tam je.¹⁰⁴

Účinky Mozartova efektu byly potvrzeny v medicíně. Účinky se projevíly na pacientech s epileptickým záchvatem. Během některých melodií byly vyvolány záchvaty z důvodu zvýšení mozkové aktivity, konkrétně v pravém spánkovém laloku. Na druhou stranu některé melodie tlumily zase epileptickou aktivitu.¹⁰⁵

Dřívější experimenty se zaměřovaly zejména na prostorovou inteligenci a prakticky se nepočítalo, že bude mít Mozartův efekt vliv i na celkové IQ člověka. To, že efekt působí i na rozvíjení samotné inteligence, je dnes více pravděpodobné a věří se, že pokud se lidé budou snažit porozumět hudbě, hlavně dovednosti převádění symbolů ve zvuk, se může projevit

¹⁰¹ GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021, str. 15.

¹⁰² SHAW, Gordon – PETERSON, Matthew. *Keeping Mozart in mind*. San Diego: Elsevier Academic Press, 2004, str. 305.

¹⁰³ GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021, str. 15.

¹⁰⁴ Tamtéž, str. 16.

¹⁰⁵ JESENSKÝ, Daniel. *Marketingová komunikace v místě prodeje: POP, POS, in-store, shopper marketing*. Praha: Grada, 2018, str. 275.

v přenosu na další schopnosti. A to hlavně z toho důvodu, že tyto schopnosti mohou sdílet obdobné nervové cesty. Je tedy vhodné, aby byla zařazena výuka hudby mezi studijní plány na základních školách. Země, jako je Švýcarsko, Jižní Korea, Japonsko nebo Nizozemsko, kladou velký důraz na výuku hudby na základních školách.¹⁰⁶

10. Ticho

Jedním z dalších jevů, který k našemu životu také patří, je ticho. Ať si to už uvědomujeme nebo ne, i ticho je součástí hudby. V některých lidech vyvolává toto slovo představu prázdna a smrti. Někteří jej zase vnímají jako pozitivní věc, kdy si mohou odpočnout od každodenních starostí a cítí relaxaci, klid a uvolnění. Je to jen o úhlu pohledu, jestli budeme vnímat ticho jako negativní nebo pozitivní. Abychom docílili harmonie, tak potřebujeme pestrost zvuků a hudby i klid bez jediného tónu.¹⁰⁷

Jeden příběh je velmi zajímavý, odehrál se 9. srpna 1952 ve státě New York, jižně od Woodstocku v Maverick Concert Hall. Interpret přišel před publikum, uklonil se, zamířil za nablýskanou klaviaturu luxusního pianu a za doprovodu bouřlivého potlesku si sednul. Jakmile potlesk skončil a obecenstvo očekávalo začátek skladby, začala skladba. Ovšem tato skladba byla zvláštní v tom, že nic neznělo, bylo naprosté ticho. Po chvíli čekání a nervozitě se v publiku objevovaly našťvané výrazy a všichni diváci si šuškali, co se to tam vlastně děje. Kdy muzikant začne hrát? Po čtyřech a půl minutách se interpret zvednul, uklonil se a odešel za doprovodu dalšího klavíristy Davida Tudoroma, který byl také jedním z prvních interpretů, který zahrál dílo 4'33" – Čtyři minuty třicet tři sekund. Jméno tohoto skladatele je John Cage, který je jedním z předních amerických avantgardních umělců dvacátého století.¹⁰⁸

I tento jev se dá rozdělit na několik druhů. Každý člověk vnímá ticho jinak. Ticho před bouří je jiné než za letního dne v lese nebo v horách, když se člověk ztratí. Také je jiné ve věznici než před svítáním slunce v přírodě. Představte si, že se nacházíte na koncertě filharmonie a dirigent se právě chystá mávnout dirigentskou hůlkou, aby zahájil začátek

¹⁰⁶ GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021, str. 16.

¹⁰⁷ Tamtéž, str. 18.

¹⁰⁸ ŠTERBÁKOVÁ, Daniela. *Ticho: John Cage, filozofia absencí a skúsenosť ticha*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019, str. 7.

koncertu. Ta chvíle, ty dvě sekundy před začátkem, doprovází soustředěné ticho, kdy se všem lidem zatají dech a všichni čekají na onen tah.

V dnešní době je ticho poměrně přehlíženo. Může to být například z toho důvodu, že jsou lidé všeobecně přesyceni hudbou a zvuky, které jsou prakticky na každém místě, v každém obchodě. Všeobecně není tichu dán takový prostor, protože to není zábavné a málo lidí chce naslouchat svému vnitřnímu světu a poznávat své pravé já a být sám sebou.¹⁰⁹

Co se týká významu ticha v rámci hudební tonality, tak ticho má zde svůj význam asi stejně jako ticho nebo pauza v mluvené řeči. Pokud by se to dalo přirovnat k řeči, tak je to podobné jako otázka a odpověď, kde po otázce nastane krátké ticho před tím, než dojde k odpovědi.¹¹⁰

Zvuky jsou libozvučné a nelibozvučné, to každý člověk umí odlišit, co mu přijde příjemnější a co ne. Některé příjemné zvuky mohou být přímo léčivé a některé naopak škodlivé, kam patří různé nepříjemné hluky nebo výrazné šумы. Pokud se vystavujeme místům s nepříjemným hlukem po delší dobu, může vznikat zátěž, která se postupně rozvíjí ve stres a vnitřní napětí. V těchto případech je vhodné se podobným místům vyhýbat a stanovit si hranice co chceme nebo nechceme poslouchat. Někdy je právě vhodné pro zklidnění vnímat pouze ticho.¹¹¹

11. Poslech hudby v muzikoterapii

Poslech hudby v rámci muzikoterapie probíhá poslechem a následnou reakcí a rozborem klienta na hudbu, kterou poslouchal. Hudba, kterou klient poslouchá, může být různá, například se může jednat o nahrávky instrumentální, vokální nebo smíšené. Hudba nemusí být ovšem pouze reprodukována, ale může se jednat o živé hraní. Poslech se zaměřuje na různé aspekty hudby, jako jsou například spirituální, estetické, intelektuální, emocionální nebo tělesné aspekty.¹¹²

¹⁰⁹ GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest. 2.* přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021, str. 18.

¹¹⁰ ŠTERBÁKOVÁ, Daniela. *Ticho: John Cage, filozofia absencí a skúsenosť ticha.* Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019, str. 29.

¹¹¹ GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest. 2.* přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021, str. 18.

¹¹² KANTOR, Jiří - LIPSKÝ, Matěj - WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie.* Praha: Grada, 2009, str. 201.

Pokud pustíme klientovi oblíbenou hudbu, můžeme tím posílit jeho vlastní identitu, kdy si člověk uvědomuje více sebe samotného. Díky tomu se dostává více do vnímání reality.¹¹³

Poslech má v muzikoterapii stanoven také klinické cíle a patří zde například rozvoj schopnosti naslouchat, evokovat specifické tělesné reakce, relaxovat a stimulovat. Dalšími cíli jsou rozvíjení motorických a sluchových dovedností, aktivizace emocí a zkušeností spojených s nimi, rozvoj myšlenek, regrese paměti nebo rozvoj představivosti, spirituality a fantazie.

Díky poslechu hudby dochází během terapie k lepší komunikaci a porozumění mezi klientem a terapeutem. Díky tomu se může klient více rozmluvit, pokud má například nějaký psychický blok nebo se více stydí. Dochází k otevření myšlenek klienta a možnosti mluvit o svých problémech a potížích. Díky tomuto procesu si může člověk uvědomit, co je vlastně ten problém, který ho trápí. Texty písní mnohdy odkazují na problémy, které klienty trápí, nebo se díky textům klient více zamyslí a uvědomí si, kde je vlastně problém.¹¹⁴ Hudba poskytuje možnost si více vybavit vzpomínky a problémy, které člověka trápí a může o nich otevřeně mluvit.¹¹⁵ U pacientů, kteří byli léčeni komatózním inzulinem, začaly díky muzikoterapeutickému poslechu odeznívat nepříznivé reakce zmatenosti, úzkosti, agresivity a neklidu.¹¹⁶

V muzikoterapii lze poslech hudby rozdělit do různých kategorií, jak můžeme hudbu poslouchat. Somatický poslech je první varianta, kde vnímáme zvuky, vibrace a hudbu, která působí a ovlivňuje tělo člověka a jeho organismus. Podkategorie k tomuto typu poslechu jsou dále prostoupení, kde se vyvolá mezi hudbou, zvuky a vibracemi synchronie, na které odpovídá tělo posluchače. U rezonance, jak už název napovídá, dochází už ke konkrétnímu rozvibrování části těla posluchače za pomoci zvuku, tónů a vibrací. Tvoří se nejvíce za pomoci lidského hlasu nebo pomoci hudebních nástrojů. Další je vibroakustická hudba, kde posluchač jednoduše poslouchá hudbu, nebo dochází k aplikaci vibrací přímo do těla. Někdy se tomuto termínu říká hudební akupunktura. Poslední částí somatického poslechu je hudební biofeedback. Zde hudba slouží k tomu, že dodává posluchači zpětnou vazbu, která se týká tělesných funkcí.¹¹⁷

¹¹³ VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie*. 3. aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010, str. 223.

¹¹⁴ KANTOR, Jiří - LIPSKÝ, Matěj – WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009, str. 201.

¹¹⁵ Tamtéž, str. 202.

¹¹⁶ VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie*. 3. aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010, str. 223.

¹¹⁷ KANTOR, Jiří - LIPSKÝ, Matěj – WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009, str. 202.

Terapie je vhodná všeobecně pro pacienty, u kterých je cílem snížit chronickou bolest, nebo se také může využívat jako dodatečná léčba u pacientů trpících rakovinou, Parkinsonovou chorobou, popáleninami, iktem, dětskou mozkovou obrnou a dalším onemocněním mozku.¹¹⁸

Hudební anestezie je další druh hudebního poslechu, kdy hudba podporuje účinky analgetických a anestetických látek. Jedná se konkrétně o cíl, kdy se snažíme zredukovat bolest klienta tak, aby došlo ke znečítlivění bez farmakologické anestezie.

Hudební relaxace je v dnešní době známá. Je to také druh poslechu hudby. Slouží zejména ke snížení stresu a úzkosti, snížení napětí a následnému uvolnění i relaxaci. Díky pocitu relaxace a uvolnění má terapeut lepší podmínky při práci pro vstup do vědomí a podvědomí člověka.

Meditativní poslech je využíván, když terapeut potřebuje dostat informace z klienta, kdy hudba napomáhá soustředění a při diskuzi nad různými tématy se člověk během meditativní hudby více otevře a soustředí se více na své myšlenky.¹¹⁹ Na druhou stranu se může člověk díky libovolnému poslechu rozptýlit a jeho pozornost je odvedena od problémů, které ho trápí a poskytuje mu pozitivní náhled na svět.¹²⁰

Podprahový poslech je poslech, během kterého se snaží odborník doručit myšlenky do nevědomí posluchače za pomoci zvuků, hudby a tónů.

Stimulační poslech je jedním z posledních druhů poslechu, kdy hudba, kterou posloucháme, stimuluje naše smysly a díky ní se necítíme unavení, ale naopak jsme čilí a bdělí. Díky tomuto poslechu se zvyšuje naše energie a dostáváme se vnímáním více do reality a všímáme si více prostředí. Senzomotorika se aktivizuje stejně jako naše nálada.¹²¹

Během poslechu hudby se také snižuje bolest, zejména během lékařských a zubních zákroků.¹²²

Eurytmický poslech se zase zaměřuje na rytmické chování posluchače. Jak reaguje jeho motorické chování na hudbu, jak reaguje jeho dech, řeč, hrubá a jemná motorika. Tato forma je

¹¹⁸ HOLCZEROVÁ, Vladimíra – DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, str. 40.

¹¹⁹ KANTOR, Jiří - LIPSKÝ, Matěj – WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009, str. 202.

¹²⁰ HOLCZEROVÁ, Vladimíra – DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, str. 41.

¹²¹ KANTOR, Jiří - LIPSKÝ, Matěj – WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009, str. 202.

¹²² HOLCZEROVÁ, Vladimíra – DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, str. 41.

více méně předem daná a předpověditelná, neboť počítáme dopředu s tím, že se klient začne pohybovat a tančit.

Percepční poslech se zaměřuje na zlepšení sluchové pozornosti, diskriminaci a percepci. Dále by se měl uchovat vjem a vztah mezi senzoryckými a sluchovými způsoby.

Poslech spojený s reakcí je založen na využití textu v písni, kde text je hlavní spouštěč reakcí posluchače. Zkoumají se zde reakce především pohybové nebo verbální.

Podmíněný poslech je podle názvu využíván pro podmíněné zpevnění, které má za následek to, že cílem bude změna v chování člověka.¹²³

Jedna z teorií tvrdí, že díky poslechu se lidské tělo uzdravuje. Funguje to na principu, že zvuk vytváří zvukové vlny, které obnovují rytmus, který je pro lidské tělo přirozený, a tím pádem dochází k uzdravování.¹²⁴

Zprostředkující poslech je nejčastěji využíván při učení a při aktivitách, které vyžadují vybavování informací. Dále je možno uplatnit tuto formu během meditačního učení, kdy je člověk plně koncentrovaný. Díky tomuto poslechu je potom pro člověka snadnější si vybavit některé situace a informace, které se během poslechu naučil.

Ocenění hudby je proces, kdy terapeut prezentuje posluchači hudební a poslechové zkušenosti, díky kterým pak může posluchač porozumět a ocenit estetickou hodnotu, historický význam, strukturu hudby nebo přímo konkrétní skladby.

Písňová a hudební regrese je jedním z dalších způsobů, jak posluchač může prožít nějakou jeho událost z minulosti, kterou prožil a díky tomuto poslechu tuto zkušenost prožije zcela znovu a naplno. Nejčastěji se posluchač nachází v relaxovaném stavu a během tohoto stavu vnímá hudbu.¹²⁵

Další teorie, které reagují na záhadu, jakým způsobem může poslech hudby uzdravovat lidské tělo je takový, že mozek reaguje na zvukové vlny, které vysílá hudba. Reaguje na ně takovým způsobem, že vyšle pokyny k řízení srdečního pulzu, dechu a ostatních tělesných

¹²³ KANTOR, Jiří - LIPSKÝ, Matěj – WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009, str. 203.

¹²⁴ HOLCZEROVÁ, Vladimíra – DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, str. 41.

¹²⁵ KANTOR, Jiří - LIPSKÝ, Matěj – WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009, str. 203.

funkcí. Díky těmto impulzům dochází ke snižování krevního tlaku a celkového uvolnění napětí svalů.¹²⁶

Vzpomínka navozená písní nebo hudbou je možností jak vyřešit problém, který si nemůže dotyčný vybavit. Probíhá to tak, že se terapeut ptá klienta, která píseň se mu vybaví, když si vzpomene na určitý problém, kterým se v tu chvíli zrovna trápí nebo jej tíží. Pokud klient není schopný přesně definovat problém, pak se může stát, že hudba může pomoci při vybavení konkrétního problému.

Písňová nebo hudební komunikace je metoda, kdy si klient donese na sezení k terapeutovi konkrétní vybranou skladbu, která vyjadřuje něco o něm samém, jaký je. Tato píseň bude důležitá pro proces terapie. Druhou možností, která se u této metody naskytuje, je, že sám terapeut vybere nějakou specifickou nahrávku, která obsahuje významnou myšlenku pro klienta, která mu má něco sdělit ohledně jeho života nebo terapeutických námětů.¹²⁷

Ostatní efekty, které způsobuje poslech hudby, jsou takové, že se mohou díky zvukovým impulzům vyplavovat do těla endorfiny, které dotyčnému člověku mohou zmírňovat jeho bolest a celkově povzbudit náladu.¹²⁸

Diskuze nad písní a jejím textem je způsob, kdy terapeut vybere píseň a její funkce je taková, že má za úkol vyvolat diskuzi. Měla by to být ovšem diskuze, která se nějakým způsobem dotýká života posluchače a témata diskuze by měla být pro něj významná. Po poslechu skladby terapeut zadá klientovi, aby analyzoval text a shrnul význam toho textu ve vztahu k jeho životu.¹²⁹

Pokud se během poslechu hudby díky zvukovým impulzům uvolňuje celkové napětí svalů a vypouští do těla endorfiny, lze potom v těle očekávat navozený stav naprosté relaxace. Díky tomuto stavu je umožněno tělu, aby se samo léčilo.¹³⁰

U projektivního poslechu se pracuje s volnými asociacemi. Terapeut pouští různé zvuky, tóny, hudbu a během tohoto přehrávání se ptá posluchače, co se mu v tu chvíli honí

¹²⁶ HOLCZEROVÁ, Vladimíra – DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, str. 41.

¹²⁷ KANTOR, Jiří - LIPSKÝ, Matěj – WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009, str. 203.

¹²⁸ HOLCZEROVÁ, Vladimíra – DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, str. 41.

¹²⁹ KANTOR, Jiří - LIPSKÝ, Matěj – WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009, str. 203.

¹³⁰ HOLCZEROVÁ, Vladimíra – DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, str. 41.

hlavou, přičemž ho vyzve, aby popsal své pocity a myšlenky, které právě v tu chvíli prožívá. Má možnost se vyjadřovat neverbálně nebo verbálně. Projektivní poslech se dá rozdělit dále podle projektových technik. Patří sem například projektivní zvuková identifikace, kdy jsou klientovi přehrávány zvuky, které nejsou jednoznačné a jeho úkolem je tyto zvuky a tóny identifikovat a pokusit se o rozeznání toho, co asi ty jednotlivé zvuky mohou znamenat. V další metodě hraje roli hudba takovým způsobem, že posluchač má puštěnou hudbu a během jejího přehrávání se snaží vymýšlet příběh buď formou vyprávění, nebo písemnou formou. Těhle metodě se říká projektivní vyprávění příběhů. Volné asociace patří k této metodě taktéž a jedná se o způsob, kdy posluchač vnímá hudbu a zvuky. Jeho úkolem je vyprávět nebo psát všechno, co ho v tu chvíli napadá. Tento text nemusí dávat žádný smysl. Hudební dramatizace vypadá tak, že posluchač má předvést to, co v hudbě slyší a vnímá. Projektivní výběr písní je forma, kdy si klient přinese na sezení svou oblíbenou píseň, se kterou se během poslechu cítí příjemně a velmi blízce tak, že se s ní až ztotožňuje. Projektivní pohyby na hudbu se využívají během toho, když je přehrávána hudba a posluchač začne během ní provádět pohybové aktivity. Když klient kreslí za přehrávané skladby, tak se tomu říká projektivní kreslení při hudbě.¹³¹

V dalších případech velmi dobře funguje během poslechu hudba k vyvolávání příjemných vzpomínek. Díky pozitivním vzpomínkám se začnou uvolňovat pozitivní emoce, které přispívají ke snižování úrovně stresu a navození příjemné nálady.¹³²

Imaginační poslech je způsob, který má za úkol odvést klientovu mysl od běžného přemýšlení a vědomí. Tento proces má evokovat a podporovat představivost posluchače, jeho imaginační proces a prožitky, které prožívá uvnitř. Opět se tento proces dělí na několik částí. Řízená hudební imaginace je část, kdy se klient nachází ve změněném stavu vědomí. Jde o to, že si evokuje představy a fantazie, které mu vlastně prezentuje terapeut. Ovšem tyto imaginace a představy si může zvolit klient sám, nebo to nechá zcela na terapeutovi. Neřízená hudební imaginace je více volná. Obvykle tento způsob terapeut již neřídí a klient imaginuje tedy už sám bez nějakých limitů během hudby, která bývá obvykle u tohoto způsobu krátká. Během provázené hudební imaginace je klient zaposlouchaný do skladby, přičemž jeho imaginace jsou nsvázané a volné. Klient se nachází ve změněném stavu vědomí, během kterého vede ještě s terapeutem dialog. Posledním způsobem je řízená interaktivní hudební imaginace, kde se

¹³¹ KANTOR, Jirí - LIPSKÝ, Matěj – WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009, str. 204.

¹³² HOLCZEROVÁ, Vladimíra – DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, str. 41.

vyskytuje více než jeden klient. Ti si vzájemně mezi sebou imaginují a představují fantazie během přehrávání hudby. Během tohoto procesu jsou vedeni terapeutem.¹³³

Zásluhu mají také pokusy, které byly prováděny během druhé světové války, kde zdeprimovaní vojáci poslouchali pozitivní hudbu, přičemž poslech hudby zajistil redukce pokusů o sebevraždy.¹³⁴

Poslech vlastní hudby je proces, kde klient poslouchá sám sebe, svou vlastní nahrávku, improvizaci, skladbu, kterou složil nebo záznam z jeho vystoupení. Během poslechu reflektuje svou zkušenost a sám sebe.¹³⁵

12. Emoce a hudba

Různé diskuze, které předpokládají, že na každou hudbu existuje emocionální odpověď a reakce, se setkávají s faktem, že o těchto věcech víme zatím celkem málo. Důkazy, že tyto reakce existují, jsou založeny na velkém počtu introspektivních zpráv od lidí, kteří poslouchají hudbu, jsou hudebními umělci, kritiky nebo skladateli. Další důkazy ohledně emocionálních reakcí na hudbu jsou založeny na chování účinkujících muzikantů a jejich posluchačů, které doprovází hudební vnímání. Ačkoliv důkazy nás nutí věřit, že emocionální odpověď na hudbu má své místo, tak nám naopak neříkají nic o propojení mezi hudebním popudem a emoční odpovědí, která se probouzí v posluchači.¹³⁶

Jak hudba může souviset s našimi emocemi? Hudba se často považuje za „*jazyk emocí*“. Vyjadřuje emoce, které posluchač vnímá a rozpoznává. Kromě toho několik studií prohlašuje, že nejvíce známým motivem, proč lidé poslouchají hudbu, je ovlivňování emocí. Posluchači si pouští hudbu proto, aby měnili emoce, uvolňovali je, hledali shodné emoce s jejich aktuálním psychickým rozpoložením, aby si užili chvíli, kterou právě prožívají a cítili se pohodlně, a aby zmírnili stres všedního dne. Vskutku je zde mnoho indikací, že lidé mají nejvíce zkušeností s hudbou kdekoliv a jakkoliv během každodenního života. Nejčastěji tyto momenty doprovází reakce typu nostalgické vzpomínky na oblíbenou píseň, když zrovna člověk řídí auto, nebo frustraci, kterou směřujeme ventilováním nadávek vůči hudbě, která zrovna hraje v obchodě,

¹³³ KANTOR, Jiří - LIPSKÝ, Matěj – WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009, str. 204.

¹³⁴ HOLCZEROVÁ, Vladimíra – DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, str. 41.

¹³⁵ KANTOR, Jiří - LIPSKÝ, Matěj – WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009, str. 204.

¹³⁶ MEYER, Leonard B. *Emotion and meaning in music*. Chicago: University of Chicago Press, 1956, str. 6.

radost, když posloucháme dokonalý výkon umělce během večerního koncertu nebo smutnou náladu, která je způsobena skladbou, která hraje pozdě v noci u dojemného filmu.¹³⁷ Pokud se zaměříme na hudbu z pohledu estetiky, pak estetická podstata hudby nemá za cíl vzbuzovat obyčejné emoce. Ovšem na druhou stranu nelze popřít fakt, že hudba emoce jednoznačně vyvolává.¹³⁸

Skutečnost, že hudba může vyvolat silné emoční projevy, je záhadou, která fascinovala vzdělance již od antického Řecka. Proč reagujeme na hudbu tím, že projevujeme emoce, přestože se nezdá, že by měla hudba dopady na naše životní cíle? Jak může pouhý zvuk zaujmout naši pozornost? K vysvětlení jak a proč může hudba evokovat emoce u posluchačů, je důležité vědět, že hudba je použita v mnoha projektech a účelech ve společnosti, protože předpokládá účinek v evokování emocí u filmové hudby, marketingové hudby a v hudební terapii. Důkazy o tom, že má hudba přínos pro naše zdraví, rostou stále více.¹³⁹ Emoce jsou tak centrem pro proces tvoření hudby, ať už během komponování nebo během živého vystoupení na pódiu. Mnoho hudebníků může dosvědčit to, že emoce hrají klíčovou roli během psaní, učení a interpretování hudby. Ve skutečnosti si hodně hudebníků zvolilo svou profesi, protože byli obdarováni darem citu a emocionálních zkušeností s hudbou již od jejich raného věku.¹⁴⁰

Hudba v nás dokáže vyvolat pozitivní i negativní emoce. A tyto emoce člověk zažívá buď jako skladatel a umělec v procesu tvorby, nebo jako pouhý posluchač. Dalším způsobem, jak lze vnímat hudbu, je komunikační proces mezi posluchačem a tvůrcem, kde k propojení dochází prostřednictvím emocionální informace vložené do skladby. Ovšem ne vždy lze tuto informaci rozluštit.¹⁴¹

To, jakým způsobem bude posluchač reagovat na skladbu, lze do jisté míry i tak trochu předpokládat. Jsou zde tři faktory, které tuto reakci ovlivní. Prvním faktorem je hudba a její vlastnost. Sem patří například hudební žánr, dynamika skladby, její tempo, jakým způsobem je skladba interpretována, jestli je to záznam nebo živá performance. Také je to ovlivněno tím, v jakém prostředí poslouchá člověk skladbu, jestli to je v dopravním prostředku, doma nebo na

¹³⁷ JUSLIN, Patrik – SLOBODA, John. *Handbook of music and emotion: theory, research, applications*. Oxford: Oxford University Press, 2010, str. 3.

¹³⁸ NIEDERLE, Rostislav. *Pojmy estetiky: analytický přístup*. Brno: Masarykova univerzita, 2010, str. 139.

¹³⁹ JUSLIN, Patrik – SLOBODA, John. *Handbook of music and emotion: theory, research, applications*. Oxford: Oxford University Press, 2010, str. 3.

¹⁴⁰ Tamtéž, str. 4.

¹⁴¹ BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 13.

koncertě. A v poslední řadě to záleží na samotném posluchači a jeho charakteristice, kam se řadí jeho věk, pohlaví, hudební vzdělání, jeho hudební vkus, nabitě zkušenosti a znalosti.

Reciproční model hudební odezvy je název pro vztah mezi hudbou, reakcí, posluchačem a prostředím. Tyto faktory se mezi sebou vzájemně ovlivňují. Reakce na hudbu mohou být různé. Jedna z možností je fyziologická reakce, kde dochází k vnímání skladby a k aktivnímu nebo pasivnímu poslechu. Další je reakce kognitivní, kde si bere hlavní slovo pozornost, kde naše mysl zbystrí, aktivuje se paměť a dochází k hodnocení skladby. Poslední možnou reakcí je pocitová, u které vnímáme libost nebo nelibost. Dostavují se emoce pozitivní, negativní nebo neutrální nálada.¹⁴²

Hudební emoce, které jsou zachyceny na začátku instrumentální skladby, si dovolují brát naši emocionální pozornost. Následně pak hudba vyvíjí kroky, které jsou předvídané naším postojem.¹⁴³

Existují také důkazy, které dokazují přítomnost emocí v hudbě. Jedná se o to, že hudba je schopna vytvořit předpoklad charakteristických reakcí, jak to bývá podobně u emocí. Například pokud pocítí člověk strach, automaticky zavře oči, aby se vyhnul jeho původu. Stejně tak i hudba dokáže podobným způsobem vyvolat reakce, které lze nejčastěji vypořadovat u lidí na koncertech rockové hudby. Na druhou stranu se dá spekulovat, zdali se jedná o reakci na hudbu nebo se jedná o určitý vzorec chování ve společnosti. Podle Slobody a Juslina (2001) existují tři různé přístupy, které lze vymezit. V kategorickém přístupu jsou předpokládány určité základní emoce, jako je například smutek, radost, strach nebo zlost, a emoce složitější, které vznikají kombinováním těchto základních emocí. Další přístup je prototypický, kde jsou emoce uspořádané v tom smyslu, že na vrchní úrovni jsou emoce negativní nebo pozitivní a na nižších úrovních emoce základní, jako je například láska. Na nejnižší úrovni se nachází dílčí emoce. Zde se jedná o projevy základních emocí a patří sem starost, obdiv anebo soucit.¹⁴⁴

Hudba a emoce nesouvisí pouze s osobností člověka, ale také záleží na tom, kde se dotýčný zrovna nachází. Existuje něco jako kolektivní emoce. Tento pojem se uplatňuje

¹⁴² BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 14.

¹⁴³ SPITZER, Michael. *A history of emotion in western music: a thousand years from chant to pop*. New York: Oxford University Press, 2020, str. 18.

¹⁴⁴ BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 14.

například během živého koncertu, kdy jsou emoce člověka ovlivněny emocemi ostatních lidí nebo spíše davem fanoušků, kdy si všichni současně nadšeně zpívají text písně se zpěvákem.¹⁴⁵

Posledním přístupem je přístup dimenzionální. Ten rozděluje emoce do protikladů závislých na dimenzích. Kruhový model je jeden z pověstných modelů, který obsahuje dvě dimenze. Jedná se o dimenze neaktivační a aktivační a potom nepříjemné a příjemné. Pomocí experimentů bylo dokázáno, že hudba, která je příjemná a aktivující, se dá vyhodnotit zároveň jako vzrušující. Co se týče hudby, která je vyhodnocena jako nepříjemná a aktivující, tak tu lze zhodnotit zároveň jako agresivní. Dále nepříjemná a neaktivující hudba se dá posoudit jako nudná. Poslední hudba, která působí jako příjemná a neaktivující, lze vyhodnotit jako uklidňující.¹⁴⁶

Zvyk, který často lidé dělají, je ten, že si vytvoří speciální vztah k jejich emocionálnímu prožívání hudby. Platí to pro lidi, kteří si například spojují vztah určité literatury s určitým typem vína.¹⁴⁷

Tvůrce, který vkládá své emoce do díla, si může vybrat různé způsoby jak je nejlépe zakomponovat. Můžou mu k tomu dopomoci hudební prostředky, kam patří například tempo, tónina, obsazení hudebních nástrojů a jejich barva. Nebo se zde naskytuje možnost, že prokombinuje hudební prostředky s nehudebními prostředky, kam se dá zařadit název skladby nebo text, který interpretuje sólový vokální hlas.¹⁴⁸

Možnosti, jakým způsobem to vyvolá emoce v posluchači, jsou dvě. Buď je posluchač empatický, kdy se dokáže vcítit a rozluštit původní myšlenky autora podle zmíněných hudebních prostředků, nebo se díky skladbě začnou stimulovat jeho vlastní emoce, které souvisí s jeho aktuální náladou.¹⁴⁹

¹⁴⁵ JUSLIN, Patrik N. *Musical emotions explained: unlocking the secrets of musical affect*. Oxford: Oxford University Press, 2019, str. 244.

¹⁴⁶ BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 15.

¹⁴⁷ JUSLIN, Patrik N. *Musical emotions explained: unlocking the secrets of musical affect*. Oxford: Oxford University Press, 2019, str. 245.

¹⁴⁸ BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 14.

¹⁴⁹ Tamtéž, str. 15.

Hudební prvek	Stupnice	Tempo	Výška tónů	Rytmus	Harmonie	Dynamika	
Emocionální výraz	Vážný	durová	pomalé	nízká	pevný	konsonantní	střední
	Smutný	mollová	pomalé	nízká	pevný	disonantní	jemná
	Sentiment	mollová	pomalé	střední	plynulý	konsonantní	jemná
	Klidný	durová	pomalé	střední	plynulý	konsonantní	jemná
	Humorný	durová	rychlé	vysoká	plynulý	konsonantní	střední
	Šťastný	durová	rychlé	vysoká	plynulý	konsonantní	střední
	Vzrušený	durová	rychlé	střední	nerovnoměrný	disonantní	hlasitá
	Majestátní	durová	střední	střední	pevný	disonantní	hlasitá
	Ustrašený	mollová	pomalé	nízká	stejnomořný	disonantní	různá

Tabulka 2 – Emoce vzbuzované hudebními prvky (Zdroj: Tellis, 2000, s. 236)

Existují dva názory na to, jakým způsobem může hudba vyvolávat emoce. Jedná se o hudební kognitivismus a hudební emocionalismus. Co se týče hudebního emocionalismu, tak jeho zastánci tvrdí, že emoce, které jsou zasazené ve skladbě, dokážou u posluchače vyvolat plnohodnotný a autentický emocionální zážitek. Na druhou stranu zastánci hudebního kognitivismu tvrdí, že propojení hudebního prožitku s emocionálním, je zapříčiněno tím, že lidé mají ve zvyku popisovat hudbu právě díky emocím. Pokud zjistíme, že je nějaká hudba smutná, nemusí být pravidlem, že ten smutek budeme také prožívat. Jestliže člověk, co poslouchá hudbu a během toho mluví o emocích, tak vlastně nepopisuje své prožitky, ale hovoří pouze o emocích, o kterých si myslí, že je ta daná hudba vyvolává. Touto otázkou se zabývala spousta výzkumů, ale žádný ji ještě nevyřešil. Ani ty, které dokázaly potvrdit fyziologické reakce během poslechu hudby, jako je například rychlost dechu, změny krevního tlaku nebo kožního napětí. Zastánci hudebního kognitivismu vysvětlují tyto změny tak, že člověk, který poslouchá hudbu, už má nějaké představy o působení hudby na emoce, a tak už dopředu očekává, že bude během poslechu nějaké emoce prožívat. Během poslechu u těchto případů lze už během prvních tónů skladby zpozorovat, že se začínají objevovat emoce, které spouští fyziologické reakce, které se dají zachytit na přístroji.¹⁵⁰

Emoce se obvykle objevují během poslechu hudby, avšak mohou se také objevit i v případě, když hudbu neposloucháme. Jedná se například o momenty, kdy člověk přemýšlí

¹⁵⁰ BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 15.

nad nějakou oblíbenou skladbou, když si představuje, jak zní. Nebo se emoce vyskytují, jakmile máme předchozí zkušenost s písní, například z živého koncertu, kde nám naskakovala „husí kůže“.¹⁵¹

Je jedno, jestli jde o hudbu vážnou či populární. Autoři a skladatelé se snaží vložit své emoce do jakéhokoliv hudebního stylu. Je tu však jeden hlavní rozdíl mezi nonartifciální a artifciální hudbou. Jedná se zejména o to, že představitelé artifciální hudby se snaží zakomponovat do svých skladeb emoce na „vyšší“ úrovni. Nejčastěji se jedná o emoce, které se vztahují ke společenským zájmům. Dále autor zpracovává své vlastní emoce s určitým morálním kodexem a nadhledem, nebo jde o filozofické otázky a pocity. Na druhé straně působí autoři nonartifciální hudby, populární hudby. Zde se pracuje zejména se subjektivními emocemi autorů, kteří nejčastěji píší o lásce, kde je nějaká sexualita a touha po protějšku. Tyto motivy jsou v populární hudbě nejčastějšími a bývají to tzv. „hity“.¹⁵²

Zajímavé zjištění je, že když někdo zahraje lidem dojemnou skladbu, tak to v nich vyvolá silné emoce. Mimoto bylo zjištěno, že pokud se k tomu přidá vizualizace, například v podobě filmu, kde v pozadí hraje dojemná skladba, tak to vyvolá ještě silnější emoce.¹⁵³ U posluchačů dokážou emoce vyvolat spíše skladby nonartifciálních autorů, což je pravděpodobně tím, že se během poslechu vážné hudby musí posluchač soustředit a poslouchat skladbu spíše analyticky, čímž zapojuje více levou hemisféru mozku. Také je u vážné hudby dáno, jaké emoce budou ve skladbě obsaženy. Samozřejmě to neplatí pro všechny posluchače, ale spíše pro ty, kteří skladby znají už nazpaměť a mají více zkušeností. Pokud se zaměříme už na konkrétní přenos emocí, tak tento proces je nejvíce ovlivněn samotným autorem. Interpret skladby je schopný emocionální přenos posílit například tím, že před zahájením skladby řekne silný příběh, který stál za zrodem následující skladby. Na druhou stranu se tento přenos dá oslabit tím, že autor neřekne ke skladbě nic. Pokud se jedná o velký kolektivní hudební soubor, například orchestr, tak zde už není přenos tak osobní.

Není stoprocentně prokázané, že veškeré vyvolané emoce způsobuje převážně populární hudba, avšak nelze také popřít fakt, že právě tento druh hudby je v hitových žebříčcích na prvních místech. Je to v podstatě velký hudební byznys, kde právě díky těmto emocím se daří

¹⁵¹ JUSLIN, Patrik N. *Musical emotions explained: unlocking the secrets of musical affect*. Oxford: Oxford University Press, 2019, str. 245.

¹⁵² BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 16.

¹⁵³ RALPH, Adolphs – ANDERSON, David. *The neuroscience of emotion: a new synthesis*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 2018, str. 254.

prodávat produkty ve velkém měřítku. Na tom má největší zásluhu souznění posluchače s umělcem, přičemž posluchači vyhledávají umělce podle subkultury, který je jim blízký v názorech, chování, stylu oblékání a vyjadřování. Další zásluhu má zde tzv. princip soutěže, který je k vidění v nejnámějších pěveckých soutěžích, jako je Superstar nebo X Factor. Některá jména účinkujících zpěváků vyvolala u některých skupin nižšího věku diváků až hysterické reakce.¹⁵⁴

Pocity a emoce jsou silně individuální. To dosvědčuje fakt, kdy byla puštěna dojemná skladba malé skupině lidí, přičemž na každého působila jinak. Někomu se objevila „husí kůže“, zrychlil se srdeční tep nebo cítil silné emoce. Zatímco někdo zažíval tento stav, tak posluchač vedle něj nepocítil nic.¹⁵⁵

Další otázka je, jak moc může hudba ovlivnit chování lidí. Existují diskuze o tom, že hudba a autoři hudby, kteří sympatizují s radikálním hnutím, jako je například neonacismus, mohou mít vliv na své fanoušky tím, že přispívají svou tvorbou k rozvoji násilí. Svými koncerty tak podporují konzumaci alkoholu, davové chování, a tak existují teorie, že odsekávaná rytmická hudba může u někoho evokovat pocit palby ze střelných zbraní. K tomu se potom přidá barva násilně vytlačovaného zpěvu, kde text je také zaměřený na násilnou válečnou tematiku. Tímto může přispívat k dalšímu násilnému chování posluchačů a sympatizantů.¹⁵⁶

Hudební vzdělání rozvíjí dvě věci. Jednak se jedná o samotnou dovednost umět hrát na hudební nástroj a schopnost skládat a komponovat hudbu. Na druhou stranu dochází k rozvoji dovednosti poslechu hudby. Největší roli v rozvoji poslechu hraje rodina. Děti napodobují od malička starší sourozence nebo své rodiče. Proto se také často stává, že hudbu, kterou poslouchají rodiče, tak obvykle poslouchají i jejich děti. Záleží také na tom, jaké mají jejich rodiče hudební vzdělání a zkušenosti, a co poslouchají za hudbu a interprety. Někteří představují tzv. klasické posluchače, kteří znají jen to, co se hraje v rádiích a televizi. Hudebně „vzdělanější“ lidi mohou mít potom znalosti barokní, středověké či artificiální hudby.¹⁵⁷ Vyskytují se tu potom někdy i dva protipóly, kdy může docházet k tomu, kdy rodiče pouští svým dětem vážnou hudbu, o kterou ale děti nemají zájem, neboť je třeba nebaví. Tím pádem

¹⁵⁴ BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 16.

¹⁵⁵ RALPH, Adolphs – ANDERSON, David. *The neuroscience of emotion: a new synthesis*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 2018, str. 254.

¹⁵⁶ BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 17.

¹⁵⁷ Tamtéž, str. 17.

může dojít k tomu, že tento hudební žánr mladé posluchače odradí. Pokud však budou rodiče doma pouštět svým dětem pouze hudbu zábavnou bez hlubších myšlenek, tak nemůže dojít k rozvoji estetického citění a získávání nových hudebních zkušeností. Potom tuto vzdělávací funkci musí místo rodičů plnit škola, kde má nejčastěji vliv na žáky osobnost učitele a jeho přístup, jakým způsobem podá nové informace. Pokud pedagog používá nesprávné postupy, pak tento přístup může být opět kontraproduktivní, a potom žák přijde opět o možnost dalšího vzdělání.

13. Hudba v reklamě

Jak funguje princip používání hudby v reklamě? Metoda, která se zde nejvíce uplatňuje, je metoda podmiňování. Princip spočívá v tom, že je zákazníkovi představen produkt, který doprovází hudba, která je zákazníkovi příjemná a líbí se mu. Tento princip podmiňování provází tři stupně. V prvním stupni je představen zákazníkovi podnět, což je produkt, a do toho je v pozici nepodmíněného podnětu vměstnána hudba, která se zákazníkovi líbí. Trik spočívá v tom, že nepodmíněná reakce je vyvolána nepodmíněným podnětem. Tím se stává právě ten pocit libosti, který se dostavuje zcela přirozeně jako reagování na hudbu, která se nám líbí. Další stupeň podmiňování obsahuje spojení nabízeného zboží, produktu, hudby a pozitivní reakce. Každý produkt, který je vystavován, je vždy prezentován za doprovodu hudby, čímž se automaticky vytvoří pocit libosti. V posledním stádiu se stává to, že produkt, který se nám líbí, již sám o sobě má pozitivní vyzařování a vytvoří pocit libosti. To znamená, že k tomu už nepotřebujeme ani doprovod hudby. Z toho tedy plyne, že zákazník, který uvidí určitý produkt na vlastní oči, který již viděl mnohokrát v reklamě, tak se v jeho mozku vytvoří příjemný pocit. Díky tomu je pak velká pravděpodobnost, že začne po tom produktu toužit, přičemž si jej zřejmě nakonec i koupí.¹⁵⁸

Hudba v reklamě má obvykle určitá kritéria. Za prvé to musí být taková hudba, kterou poslouchá většina populace. Dále silně záleží na zvoleném typu hudby, která je velmi důležitá pro produkci, neboť základním účelem reklamy je přitáhnout pozornost co nejvíce potencionálních zákazníků.¹⁵⁹

¹⁵⁸ VYSEKALOVÁ, Jitka. *Psychologie reklamy: nové trendy a poznatky*. 3. rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2007, str. 155.

¹⁵⁹ GRAAKJÆR, Nicolai. *Analyzing music in advertising: television commercials and consumer choice*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2015, str. 4.

Pokud je vyvolán zájem o produkt, který zákazník vidí v reklamě, může se také stát, že díky zajímavému výběru hudby k produktu se nakonec bude zajímat zákazník i o hudbu. Občas se stává, že to je hlavně hudba, díky které si člověk pamatuje názvy reklamních sloganů, které ji využívají ve svůj prospěch. Díky tomu si jedinec pamatuje určitý produkt více než produkty s nevýraznou hudbou.¹⁶⁰

Využití hudby v reklamě a marketingu je prakticky obchodování s hudbou. Jiný termín, který se dá použít pro tento název, je hudební průmysl. Je velmi zajímavé se podívat na to, jak moc zasahuje hudba v dnešní době do lidských životů. Spousta lidí ji má za něco uměleckého, na vyšší úrovni. Spousta lidí si to neuvědomuje, ale s hudbou sdílí své intimní prožitky a zážitky, své prožívání smutku i radosti, pocity štěstí, přátelství, vztahy milostné i kamarádské a všeobecně prožitky, které patří do našeho života. V dnešní době může jít například o nahrávání příběhu na Instagram, kdy během vyfoceného prožitku hraje v pozadí hudba. Nabízená hudba koluje po celém světě a je doporučována na každém rohu. Pokud je umístěna v nejlepších hudebních žebřících, tak je pro nás automaticky skvělá a je to „hit“. Ovšem spousta lidí nevidí, že se v podstatě jedná o reklamní, marketingový tah. Samozřejmě to neplatí pro každou hudbu, ale u většiny to tak funguje. Čím více se určitá hudba dostane do života lidí, tím bude mít autor skladby větší finanční příjem. Pokud dojde k tomu, že lidé budou vyhledávat dobrovolně hudbu z reklam a propagací, pak se jedná o geniálně promyšlený marketingový tah.¹⁶¹

Díky hudbě je pro zákazníka snazší si zapamatovat myšlenky, které mu chce reklama sdělit. Hudba totiž napomáhá ke koncentraci a soustředění během reklamy. Vedle hudby hrají v reklamě významnou roli i vizuální prvky, jako je text, obrázky, videa, animace a psaná slova.¹⁶²

Co se týče kulturního průmyslu, tak se dá říct, že obchod s hudbou je jedním z nejvíce prosperujících odvětví. Nejedná se o žádnou novinku, neboť již v devatenáctém století byla nejvyšší poptávka po skladbách, které byly psány v notách pro účely salónů a kabaretů. S vynálezem gramofonu se trh přesunul do tohoto odvětví. Každý chtěl vlastnit přístroj, který byl schopný přehrávat hudbu v podobě gramofonové desky. Později došlo i k poptávkám po

¹⁶⁰ GRAAKJÆR, Nicolai. *Analyzing music in advertising: television commercials and consumer choice*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2015, str. 4.

¹⁶¹ BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 7.

¹⁶² GRAAKJÆR, Nicolai. *Analyzing music in advertising: television commercials and consumer choice*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2015, str. 5.

magnetofonu, kdy bylo možné hudbu nejenom poslouchat, ale také nahrávat, reprodukovat, kopírovat a zaznamenávat hudbu všeobecně. S rozvojem digitálních technologií se dostal hudební byznys na určitou dobu do krize. Stalo se to, že se skoro zastavil prodej hudby na fyzických nosičích, jako bylo CD nebo DVD. Nakonec se musel hudební průmysl přizpůsobit trendům doby a začal prodávat hudbu v digitální podobě. Ovšem je evidentní, že prodej v této podobě již nebude získávat takové finanční obraty, jako tomu bylo v dřívější době. Proto bude muset hledat další způsoby, jak hudbu lépe prodávat. Televizní reklama je stále jednou z největších oblastí pro propagaci mezi širokou veřejností.¹⁶³

Hudba v reklamě může být použita různým způsobem. Existují zde dvě kategorie. První kategorie je použití hudby v reklamě s tím, že hudba dominuje, hraje hlavní roli, je v popředí. Druhou kategorií je potom hudba, která není nějak extra výrazná a reklamu spíše doprovází, je v pozadí. Hudba v popředí bývá nejčastěji doprovázena rolničkami nebo výrazným nástrojem, zatímco hudba v pozadí má nevýraznou melodii a jedná se o klasický popový žánr.¹⁶⁴

Hudba v reklamě může docílit čtyř možností. Jako první přitahuje pozornost diváků a posluchačů. Dále může být „nositelkou“ sdělení, které může znít provokativně, klidně nebo elegantně. Vedle toho se podílí na vytváření emocionálního stavu. Poslední možností je, že si lidé zapamatují reklamu mnohem lépe díky specifické hudbě. Výběr hudby k reklamě může mít rozhodující vliv, jestli se lidem bude reklama líbit a zapamatují si ji či nikoliv. Balasubramanian (1990) zkoušel experimentovat v této oblasti a došel k výsledku, že se lidem líbily více ty reklamy, kde byla klidnější hudba, která nebyla agresivní a aktivizující. Vedle toho bylo zjištěno, že si diváci oblíbili ty reklamy, kde hrála hudba, která jim byla příjemná.¹⁶⁵

13.1. Musical fit

Při výběru hudby, která bude doprovázet propagaci nebo reklamu specifického produktu, se musí uvažovat o třech rozhodujících věcech, podle kterých se hudba zvolí. Musí se zvážit zejména to, jakou vhodnou hudbu vybrat k produktu. Dále jestli se vybraná hudba hodí k samotné reklamě, kdy se má na mysli především vhodnost hudby k reklamnímu ději, jak

¹⁶³ BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 7.

¹⁶⁴ DEAVILLE, James - TAN, Siu-Lan - RODMAN, Ronald. *The Oxford handbook of music and advertising*. New York: Oxford University Press, 2021, str. 9.

¹⁶⁵ BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 24.

bude působit vizuálně na diváka, jaké barvy budou při reklamě využívány, a jakým dojmem bude samotná reklama působit. Jako poslední věc je nutné zohlednit cílovou skupinu diváků. Existují výzkumy, které dokazují to, že pro každou reklamu se hodí specifický druh hudby, který zlepší estetický dojem z reklamy. Nefunguje to způsobem, že by se vybrala hudba nahodile. Takhle to nefunguje, to by potom snížilo dojem z reklamy o několik úrovní a prakticky by se jednalo o náhodnou reakci. Pokud máme v úmyslu vybírat specifickou hudbu pro konkrétní reklamu, jedná se zde o termín z angličtiny „*musical fit*“.¹⁶⁶

Účelem reklam je prodávat produkty a vytvářet image pro firmy či společnosti, které tyto výrobky nabízí. Funkcí reklamy je potom doručit zprávu mezi potenciální zákazníky a vysvětlit jim, proč by si zrovna oni měli koupit jejich produkt. To vše probíhá za doprovodu reklamní hudby, která musí být vhodná pro reklamu.¹⁶⁷

Na základě atributů hudby lze vybírat právě tu vhodnou reklamu k určitému typu produktů a zboží. Co člověka napadne jako první, je zaměření na styl nebo žánr hudby. Zde platí takový zvyk, že pokud se jedná o hudbu klasickou či vážnou, tak se tento druh hudby doporučuje využívat u produktů, které jsou něco „vyššího“, jsou prestižní nebo luxusní. V tomto případě jde například o šperky, luxusní oblečení a doplňky k nim či luxusní propisky. Pro tento typ zboží je vhodný doprovod klasickou hudbou. Typické pro tuto cílovou skupinu posluchačů je hlavně to, že má společnost představu o tom, že tento typ hudby poslouchají starší a vzdělaní lidé. Lze konstatovat, že se o tuto hudbu zajímají také bohatší lidé. Dále zde projevují zájem především ženy, čímž se zvyšuje pravděpodobnost zájmu nákupu. Na druhou stranu je třeba poznamenat, že nejvíce chodí na koncerty symfonických orchestrů staří lidé v důchodu, u kterých je velká pravděpodobnost, že tyto předražené produkty kupovat nejspíše nebudou. Dále se klasická hudba objevuje často v reklamách na některé značky piva. Zde se dá vyvrátit myšlenka toho, že se zvyšuje prestiž. Zde to bylo myšleno tím způsobem, že hudba upevnila národní tradice a zvyky ohledně piva.¹⁶⁸

Některé reklamy musí být ovšem kreativní, zejména v oblasti použití inspirativní hudby. Jinak by se totiž mohlo stát, že pokud by hudba neseseděla s textem a produktem, pak by se myšlenka nemusela jasně přenést k zákazníkovi a mohlo by dojít k nedorozumění. Proto se

¹⁶⁶ BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 27.

¹⁶⁷ ZAGER, Michael. *Writing music for commercials: television, radio, and new media*. Lanham: Rowman & Littlefield, 2015, str. 91.

¹⁶⁸ BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 27.

snaží většina firem tento problém vybalancovat tím, že se snaží o kreativní reklamu a zároveň jasnou zprávu, kterou chtějí předat, aby byla jasně zapamatovatelná.¹⁶⁹

Národní spříznění je další věc, díky které se dá zařadit hudba pro tento motiv reklamy. Toto národní spříznění ovšem platí pro země, kde si člověk dává do souvislostí různé typické znaky a charakteristiky. Například Češi si spojují zvuk akordeonu s francouzskou hudbou nebo skladbu „Řek Zorba“ automaticky s hudbou Řecka. A právě zde se toho chytají tvůrci reklam, kteří využívají hudbu z těchto zemí pro produkty, které pochází ze specifických zemí s tímto typem hudby. Například během reklamy obchodního řetězce Lidl na „řecký týden“, hraje v pozadí řecká hudba a divákovi jsou promítány produkty pocházející z Řecka. Podobně k tomu přistupují i cestovní kanceláře, které využívají například hudbu zemí, které prezentují ve svém seznamu nabízených zájezdů.¹⁷⁰

U některých produktů lze říct, že díky hudbě vyjadřují produkty stejnou náladu jako hudba samotná. Již několik akademických výzkumů se tomuto jevu věnovalo. Například výzkum Alperta a Maltze (2005), kdy byly účastníkům ukazovány pohlednice a během toho, co jim byly ukazovány, tak pouštěli smutnou a veselou hudbu. Poté se účastníků zeptali, kterou pohlednici by poslali k veselé události, například kamarádovi k narozeninám nebo k oslavě narozenin, a kterou pohlednici by poslali ke smutné události, například známému do nemocnice. Ve výzkumu bylo potvrzeno, že by zákazníci kupovali pohlednice k veselé události, když hrála v pozadí veselá hudba, a naopak by kupovali pohlednice ke smutným událostem, když v pozadí hrála smutná hudba.¹⁷¹

Hudba hraje významnou roli ve významu reklamy a sdělení obsahu zákazníkům. Když autor skládá speciální hudbu pro reklamní účely, dalo by se to přirovnat k puzzlům. Jednotlivé dílky musí do sebe krásně a bez problému zapadat. Skladatel často vytvoří labyrint zvuků, které musí dosáhnout svého cíle. Rozdíl mezi klasickými puzzly a hudebními je ten, že hudební puzzle mají oproti klasickým velké množství řešení. Skladatel také musí vyřešit ne jenom hudební puzzle, ale také řešení schválené klientem, aby vše sedělo a bylo v souladu s reklamou.¹⁷²

¹⁶⁹ ZAGER, Michael. *Writing music for commercials: television, radio, and new media*. Lanham: Rowman & Littlefield, 2015, str. 91.

¹⁷⁰ BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 27.

¹⁷¹ Tamtéž, str. 28.

¹⁷² ZAGER, Michael. *Writing music for commercials: television, radio, and new media*. Lanham: Rowman & Littlefield, 2015, str. 91.

K zapamatování hudby v reklamě přispívá, když instrumentální složku doprovází i zpívaný text, který se určitým způsobem týká produktu. Existuje experiment, který prokazuje účinnost zpívaného textu v reklamě, který vede k lepšímu zapamatování. Wallace pouštěl lidem různé písně, kdy jednou byl text mluvený a další byl zpívaný. Bylo dokázáno, že si lidé pamatovali více text, který byl zpívaný než ten, který byl pouze mluvený. Lidé měli za úkol napsat text, který si během písní zapamatovali na papír. Co se týče zpívaného textu, tak zde lidé napsali na papír osmdesát jedna procent toho, co si pamatovali z poslechu. U mluveného textu to bylo šedesát sedm procent. Je to tím, že hudba napomáhá textu v tom smyslu, že jej strukturuje, a tím pádem dochází k jeho lepšímu zapamatování. V dalším výzkumu se objevilo pět reklam na různé produkty. Jednalo se o reklamy na velký rodinný automobil, internetovou banku, dětské pleny, nealkoholický nápoj a čokoládovou tyčinku. Během reklam byla puštěna skladba pro každou reklamu zvlášť. Poté měli diváci za úkol vybavit si produkt, značku a jeho sdělení. Zde diváci nebyli moc úspěšní. Ovšem když pustili lidem během přemýšlení jako nápovědu hudbu, skladbu, která hrála během reklamy, okamžitě si skoro celá skupina vybavila název, produkt i sdělení reklamy. Tohle je důkaz, že hudba hraje velkou roli při výběru reklamy. Dále bylo zjištěno, že si lidé vybavují reklamy lépe, když je během ní puštěna skladba, která byla speciálně složena pro účely reklamy, která se týká produktu, než když byla během reklamy použita známá píseň. Pokud je během reklamy použita velmi známá píseň, tak může dojít k takzvanému „upřímnému efektu“, kdy známá píseň na sebe strhne veškerou pozornost a lidé si díky tomu nemusí vůbec všimnout toho, co jim chtěla reklama sdělit nebo nabídnout.¹⁷³

Nejčastější problémové otázky, které skladatelé řeší, jsou například to, jakým způsobem bude publikum reagovat na emocionální obsah hudby, v jakém okamžiku by měla hudba začít či skončit, a které nástroje budou nejvhodnější pro použití hudebního cíle. Tyto všechny otázky musí zodpovědět společnost, která si zaplatí kompozici skladby pro jejich reklamu.¹⁷⁴

Barva hudebního nástroje je jednou z dalších věcí, které mají vliv na to, jak poutavé bude reklamní sdělení, a jak moc upoutá pozornost diváka. Během výzkumu, který prováděl Oakes a North (2006), byla spuštěna rozhlasová reklama na plastickou chirurgii. Jedinou věc, kterou na reklamě změnili, byla výměna nástrojů, čímž změnili pouze barvu hudby a ihned byly

¹⁷³ BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 28.

¹⁷⁴ ZAGER, Michael. *Writing music for commercials: television, radio, and new media*. Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield, 2015, str. 92.

vidět výsledky. Lidé si snadněji zapamatovali reklamu, během které zněla hudba hraná na klavír. Hudbu na laděné bicí a chrámové varhany vnímali méně.

Hudební nástroj	Prožitek, asociace
Foukací harmonika	Voda, námořník, loď, Tenkrát na západě, country
Tahací harmonika, akordeon	Bohémia, Paříž, hospoda, kabaret, táborák
Víření bubnů	Varieté, senzace, vojsko, karneval
Banjo	Westernový salón, Ivan Mládek, western
Lesní roh	Poštovní dostavník, lov, les
Kastaněty	Španělsko, tanec, býčí zápasy
Dudy	Skotsko, Chodsko, Švanda dudák

Tabulka 3 – Asociace se zvuky hudebních nástrojů (Zdroj: Vysekalová a kol., 2012, s. 169)¹⁷⁵

Zde se může naskytnout otázka, co když se některá hudba nehodí či není vhodná, tak co to vlastně znamená? V rámci výzkumu, který vedl Hung (2000), zkoumal reakce lidí na reklamy na kávu, kde byla vybrána taková hudba, která se k vizuálním stránkám reklam hodila, tak i nehodila. Vyšlo najevo, že hudba, která se jevila jako nevhodná pro reklamu, byla nakonec vyhodnocena diváky jako důležitá. Diváci si začali odvozovat různé významy, které měly zajímavé myšlenky. Během promítání záběrů deštného pralesa hrála avantgardní hudba. Diváky to donutilo vymyslet asociace silné kávy a dobrodružství v Jižní Americe. Na druhé straně hudba, kde byla příliš primitivní hudba s jednoduchou melodií a promítáním černobílého obrazu s vyobrazením portrétů uměleckých osob, vyšla najevo tak, že diváci měli pocity tajemnosti a silné individuality. Podobných studií bylo provedeno mnohem více a všechny odkazují na to, že neexistuje v reklamě vlastně hudba, která by se tam vyloženě nehodila. Spíše se jedná o to, že společně s obrazem potom vybraná hudba vytváří celkový obraz, který si pak diváci mohou přebrat jako dojem, který na ně působí příjemně nebo nepříjemně, či může být zajímavý, nezajímavý, neatraktivní nebo atraktivní. To už potom závisí na odborných poradcích, jestli schválí autorovu myšlenku uvést na trh jeho reklamu a zvaží možnosti, na kterou cílovou skupinu může reklama pozitivně zapůsobit.¹⁷⁶

Samotné skládání ideální skladby pro reklamu nelze nikde naučit. Dá se pouze naučit správné využívání kompozičních nástrojů, které pomáhají rozvíjet skladatelův talent. Patří sem

¹⁷⁵ BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 28.

¹⁷⁶ Tamtéž, str. 29.

například znalost harmonie, rytmu, melodie a schopnost aranžování. Bez těchto základních znalostí nemůže skladatel vyhovět společnosti, která si objednala vhodnou hudbu, která bude sedět k produktu.¹⁷⁷

Nakonec se lze zamyslet a položit si otázku, jestli vhodná a nevhodná hudba nakonec nezpůsobuje stereotyp v reklamním světě. Co se týče finančního světa, zde je předpoklad takový, že by měly být instituce důvěryhodné, a tím pádem by měly používat důvěryhodnou vážnou hudbu? Měly by firmy na výrobu terénních aut zase používat v reklamních spotech drsnou rockovou hudbu, aby ukázaly, že jejich auto je schopné všechno zvládnout? Takle situace jednoznačně může nastat, ovšem s velkou pravděpodobností uspěje reklama, která bude tyto stereotypy porušovat, protože se objeví něco nového, na co lidé nejsou zvyklí a bude je to šokovat. Jakékoliv odlišení v dnešní době nahrává do karet úspěšnému zviditelnění. Nakonec pojem „*musical fit*“ otvírá prostor pro otázku, jestli je vhodné jej dodržovat nebo naopak porušovat?¹⁷⁸

14. Léčivá hudba

Existuje spousta důkazů o tom, že hudba má schopnost léčit. Léčení hudbou začalo již před třiceti tisíci lety. Ačkoliv nemoc byla v minulosti pro lidi záhadou, věděli intuitivně, že zvuk má schopnost zotavovat. V dřívějších dobách byly základní tóny používány k léčbě různých druhů nemocí.

Jakmile začaly být komunity více organizované, zdraví každého jednotlivého člena se stalo prioritou. Nemocný člen komunity představoval hrozbu pro přežití skupiny. Proto bylo prioritou co nejrychlejší vyléčení jedince. Ovšem každý člen skupiny si za své zdraví sám osobně zodpovídal. Celá komunita se snažila pomáhat během procesu léčení. Někdo sbíral byliny a vyráběl lektvary a protijedy, zatímco ostatní rozdělávali oheň, díky kterému mohla být medicína podávána. Speciální léčivé komory nebo místnosti byly připraveny, kam byl nemocný přenesen za doprovodu rodiny. Poté přišel šaman a ozdravný proces mohl začít. Spirituální síly

¹⁷⁷ ZAGER, Michael. *Writing music for commercials: television, radio, and new media*. Lanham: Rowman & Littlefield, 2015, str. 92.

¹⁷⁸ BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013, str. 29.

byly povolány, aby pomohly a podílely se na uzdravení nemocného. To probíhalo formou posvátné hudby, za doprovodu rytmických zpěvů, pokřiků a bubnování.¹⁷⁹

Starověcí Řekové byli první, kteří přišli s myšlenkou, že by mohla být hudba použita k tomu, aby léčila. Aristoteles věřil, že zvuk z flétny může vzbudit silné emoce, které povedou ke stavu očištného uvolnění. Ve starověkém Řecku se také hrávalo na citery za jedním speciálním účelem. Hudba sloužila jako doprovod ke konzumaci jídla proto, že atmosféra léčila a podporovala trávení. Podle Cassiodora má Aiolský mód hudby schopnost léčit psychické rozrušení a přivodit spánek. V Lydickém módu se hrávalo zejména v prostředí dětí, aby se utišila jejich duše, když byly rozrušené.¹⁸⁰

Harmonii se zabýval podrobněji Pythagoras, který zjistil, že v harmonii fungují určité vztahy. Rozhodl se vyzkoušet experimenty, kdy svým studentům v podvečerních hodinách hrál na nástroj a zpíval různé melodie s cílem, aby je zbavil únavy a vyčerpání. Druhý den studenti hlásili, že tu noc, kdy jim Pythagoras hrál, spali velmi dobře a kvalitně.¹⁸¹

Časem se ukázalo, že hudba hraje svou roli a napomáhá k léčbě různých nemocí. Před deseti tisíci lety starověcí Egypťané a Sumerové úspěšně dokázali vyléčit některé druhy rakoviny. U židů v Talmudu sloužily některé specifické písně k tomu, aby dotyčného ochránily před epidemií a křesťané používali zase speciální písně pro léčbu.

Všeobecně se věřilo, že d'ábelské síly byly odpovědné za většinu fyzických onemocnění. Medicína, kterou prováděli muži, ženy a šamani, byla ve všech kulturách určena k vyhánění d'ábelských sil z těla nemocného. Pravděpodobně nejznámější incident tohoto druhu,¹⁸² se odehrál v biblickém příběhu, kdy David hrál na svou harfu, aby zbavil krále Saula d'ábelských sil, kterými byl posedlý.¹⁸³

Pro Austrálii je typický nástroj didgeridoo. Tento nástroj se vyrábí z eukalyptového stromu a většinou jej nalezneme už i s vyhlodaným středem od termitů. Často se na nástroj malují barvy, které symbolizují totemy. Aborodžinci říkají, že způsob, jak se naučili hrát jejich předkové na nástroj, byl, že je to naučili duchové, kteří s nimi žili kdysi dávno v jeskyních. Pro nástroj je klíčové ovládat cirkulární dech a správnou vibraci rtů. Po ovládnutí těchto věcí je tón

¹⁷⁹ MUCCI, Kate – MUCCI, Richard. *The healing sound of music*. Tallahassee: Findhorn Press, 2000, str. 44.

¹⁸⁰ WATSON, Andrew – NEVILL, Drury. *Healing music*. New York: Prism Press, 1988, str. 16.

¹⁸¹ MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, 2000, str. 55.

¹⁸² MUCCI, Kate – MUCCI, Richard. *The healing sound of music*. Tallahassee: Findhorn Press, 2000, str. 44.

¹⁸³ Tamtéž, str. 45.

plynulý. Díky němu se pak uvolňují rty a povedený tón tak přináší psychické uvolnění. Tyto vibrace, které potom tón vydávají, se přes ústní dutinu přenáší do mozku, kde mu poskytují akustickou vibrační masáž.¹⁸⁴

V prastaré Číně lidé věřili, že jediný tón může způsobit dobro nebo zlo v člověku, a že všechno záleží na vůli hudebníka. Proto bylo to nezbytné, aby ten, kdo používá hudbu k léčivému působení, byl upřímný a čestný.¹⁸⁵

V Tibetu bylo také už dávno známo, že existují zvuky, které dokážou člověka uklidnit, rozčítit anebo nabít energií. Tibetští lékaři tvrdí, že krouživou energií vesmíru shromažďuje ucho a tato energie pohání život člověka. A my můžeme vidět ten jeho život, jeho energii jako jiskru v jeho očích. Existují tibetské činelky a dlouhé roury, které pracují na využívání frekvencí a vibrací. Když zní malé činelky, tak způsobují přivození stavu člověka, že je teď a tady. Dostává ho to do stavu přítomnosti a přítomného bytí. Další jsou dlouhé roury, které fungují na podobném principu jako didgeridoo. Jejich zvuk má efekt „odfouknutí minulosti“ u jedince a všech jeho myšlenek na minulost. Opět navodí stav vědomí teď a tady.¹⁸⁶

Dnes lze spatřit živoucí příklady práce šamanů v domorodých kmenech po celém světě. Někdy je lidé nazývají čarodějnými doktory. Tito léčitelé používají bubny, skandování, tanec a zpěv, aby vyhnali ďábelské duchy, znovu povolali duchy dobré a léčili jejich muže a ženy. Tyto techniky fungovaly po tisíce let, ovšem mnoho lidí ze západu se jim vysmívalo.¹⁸⁷

¹⁸⁴ MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, 2000, str. 33.

¹⁸⁵ MUCCI, Kate – MUCCI, Richard. *The healing sound of music*. Tallahassee: Findhorn Press, 2000, str. 45.

¹⁸⁶ MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, 2000, str. 72-74.

¹⁸⁷ MUCCI, Kate – MUCCI, Richard. *The healing sound of music*. Tallahassee: Findhorn Press, 2000, str. 45.

15. Praktická část

15.1. Metodika

15.1.1. Cíle výzkumného šetření

Cílem výzkumu je:

- zjistit jak se projevuje působení hudby na vysokoškolských studentech
- zjistit jakým způsobem tato hudba ovlivňuje vysokoškolské studenty

Mezi dílčí cíle patří:

- získat poznatky, jak hudbu všeobecně studenti vnímají, kde všude se s ní setkávají
- při jakých činnostech hudbu poslouchají a využívají ji ve svůj prospěch
- jaké pocity a emoce u nich vyvolává poslech hudby
- jaký hudební styl preferují v různých životních situacích

15.1.2. Metodologie výzkumného šetření

Výzkum bude probíhat kvantitativní metodou, abychom získali větší množství dat za krátký časový úsek. Výjimku bude tvořit jedna kvalitativní otázka.

Metoda, kterou budeme používat, bude metoda dotazníku. Konkrétně se bude jednat o online standardizovaný dotazník, který bude kromě jedné otevřené otázky obsahovat uzavřené otázky. Výhoda této metody je ta, že zde není povinná přítomnost výzkumníka během vyplňování dotazníku.

15.1.3. Průběh výzkumného šetření

Kvůli pandemické situaci, která v České republice panuje, budeme muset dotazník rozeslat a provést elektronicky online formou. Dotazník bude rozeslán pomocí odkazu dále přes sociální síť, konkrétně přes Facebook a bude také umístěn přímo na skupině Univerzity Palackého v Olomouci. Tím zajistíme správný dosah na respondenty, kteří jsou studenty přímo na Univerzitě Palackého. Respondenti mohou rozesílat tento odkaz dál svým spolužákům a kolegům. Výzkum bude zaměřen na ženy a muže ve věku od 18 do 30 let. Díky rozeslání dotazníku ve skupině můžeme předpokládat, že se bude jednat o respondenty, kteří mají zkušenosti s hudbou a jejím poslechem i díky moderním technologiím.

Na skupině, kde bude odkaz umístěn, se také respondenti seznámí s tématem a cílem výzkumu a informacemi, pro koho je výzkum určen. Po vyplnění dotazníku dojde ke shromáždění dat, které budou k dispozici ke sledování a stažení. K přispění udržení pozornosti respondentů budou voleny otázky tak, aby byly pestré a střídaly krátké a delší otázky. Platforma, která bude využita pro dotazník, bude Survio.com z důvodu její jednoduchosti a přehlednosti pro vyplňující respondenty. Výhodou této platformy je to, že se výsledky dají sledovat průběžně v reálném čase. Otázky budou vybrány tak, aby souvisely s tématy z teoretické části. Kvantitativní druh otázek je v tomto případě nejvhodnější, protože získáme za krátkou dobu velké množství přehledných dat.

15.1.4. Hypotézy

Cílem výzkumu je zjistit, jak hudba působí na vysokoškolské studenty. Tento cíl je ovšem příliš obecný a je třeba jej blíže specifikovat. Hypotézy jsou stanoveny na základě teorie.

- **Hypotéza 1: Typ hudby (pop x jiná hudba) závisí na činnosti vykonávané během dne.**

V teoretické části diplomové práce bylo zmíněno, že je to právě popová hudba, která se dostává do pozadí našich každodenních životů zejména díky sociálním médiím. Tudíž by zde měl být dopad tohoto hudebního stylu na populaci.

- **Hypotéza 2: Průměrný počet hodin poslechu hudby se bude mezi pohlavím významně statisticky lišit.**

Podíváme se na to, jestli platí stejný průměrný počet poslechu hodin během dne pro obě pohlaví, nebo se liší.

- **Hypotéza 3: Bude existovat závislost mezi tím, že se při poslechu hudby respondenti rozbřečí a toho, že zesilují hlasitost hudby.**

Hudba sama o sobě na nás nějakým způsobem vždy působí, jak už bylo zmíněno v teoretické části. Proto se další hypotéza týká této závislosti.

- **Hypotéza 4: U negativní hudby budou převládat negativní emoce.**

Jelikož hudba ovlivňuje lidskou psychiku, pak by měl být v následující hypotéze ověřen fakt, že negativní hudba bude vyvolávat také negativní emoce v posluchači.

- **Hypotéza 5: Mezi pohlavím a rozbrečením se u smutné písničky bude existovat závislost.**

Fakt, že muži a ženy jsou odlišní a odlišně reagují na některé věci, by měla potvrdit následující hypotéza.

15.1.5. Etická stránka šetření

Co je také dále třeba zmínit, je například to, že z etického hlediska je účast ve výzkumu plně dobrovolná a veškerá data, která budou shromážděna, zůstanou v anonymitě.

15.1.6. Způsob sběru dat pro diplomovou práci

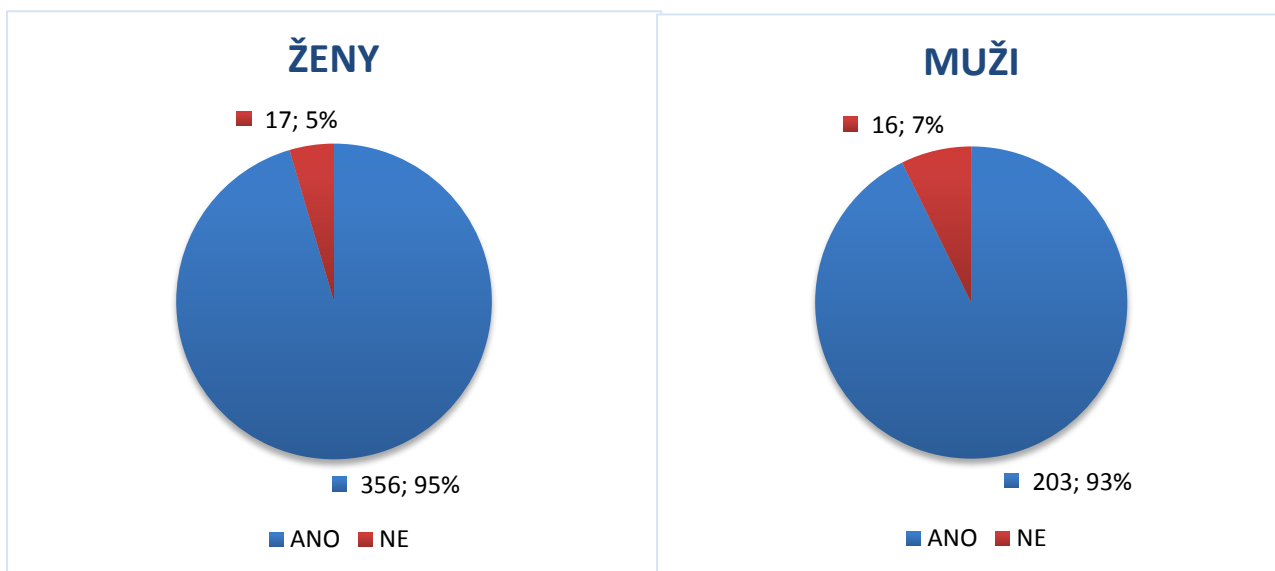
Při zpracovávání vybraného tématu Působení hudby na tělo a psychiku vysokoškolských studentů bude použita metoda dotazníkového šetření a následné zpracování získaných informací.

15.2. Výsledky a diskuze

15.2.1. Výsledky dotazníkového šetření

Dotazník měl celkem 31 otázek a byl zaměřen na muže a ženy ve věku 18-30 let. Výzkum proběhl v dubnu roku 2021. Dotazník byl anonymní. Celkový počet respondentů, kteří se dotazníku zúčastnili, bylo 592, z toho bylo 219 mužů a 373 žen. Při tvorbě otázek jsem vycházel z cílů své práce. V dotazníku jsem použil 30 uzavřených otázek a 1 otevřenou otázku. Dotazníky byly vyhodnoceny pomocí serveru survio.com. V následující části se zaměříme na samotné vyhodnocení a rozbor výsledků.

Otázka č. 1: Posloucháte hudbu, když procházíte těžkými životními situacemi? (deprese, rozchod, stesk, smutek)

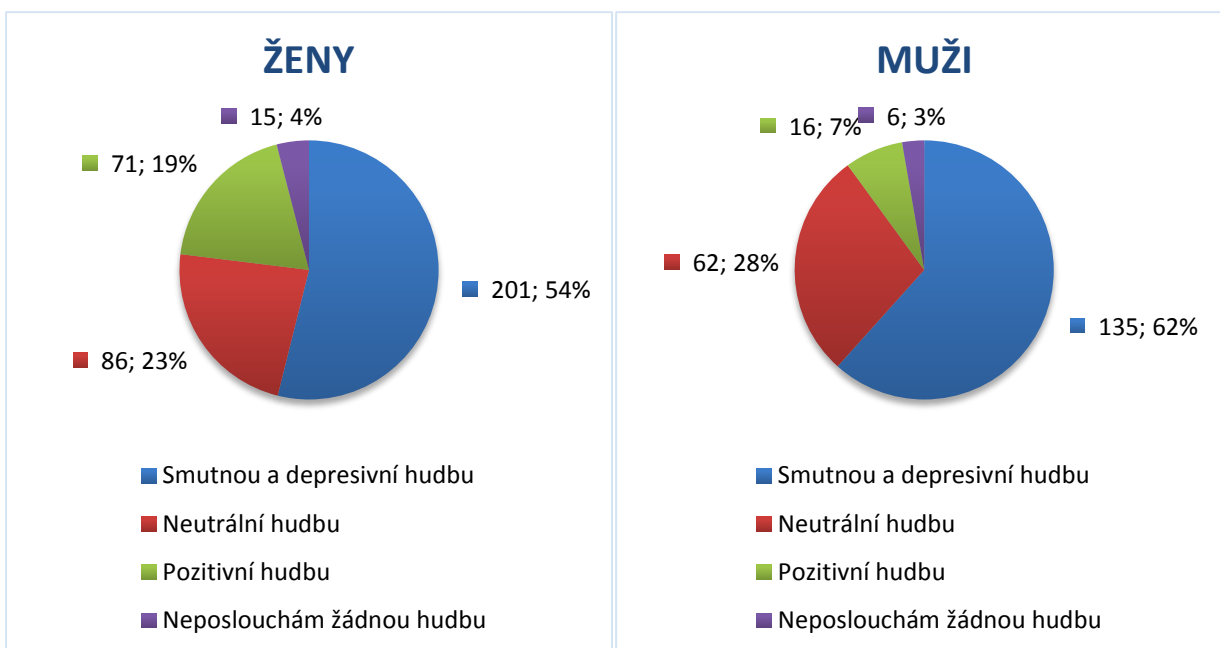


Graf č. 1 a 2: Poslech hudby v těžkých životních situacích

Zdroj: vlastní šetření

První otázka se zaměřovala na to, zdali lidé poslouchají hudbu v těžkých životních situacích, kdy je například provází deprese, stesk, smutek nebo prožívají rozchod s partnerem. Z odpovědí můžeme zjistit, že ženy i muži odpověděli prakticky stejně, kdy více než 90% respondentů odpovědělo ano. Ne pak odpovědělo u mužů 7% a u žen 5%. Můžeme zde říci, že hudba zde působí jako utlumující lék na naše duševní starosti a problémy stejně tak, jak jsme se mohli dozvědět v teoretické části.

Otázka č. 2: Jakou hudbu posloucháte během těžkých životních situací?

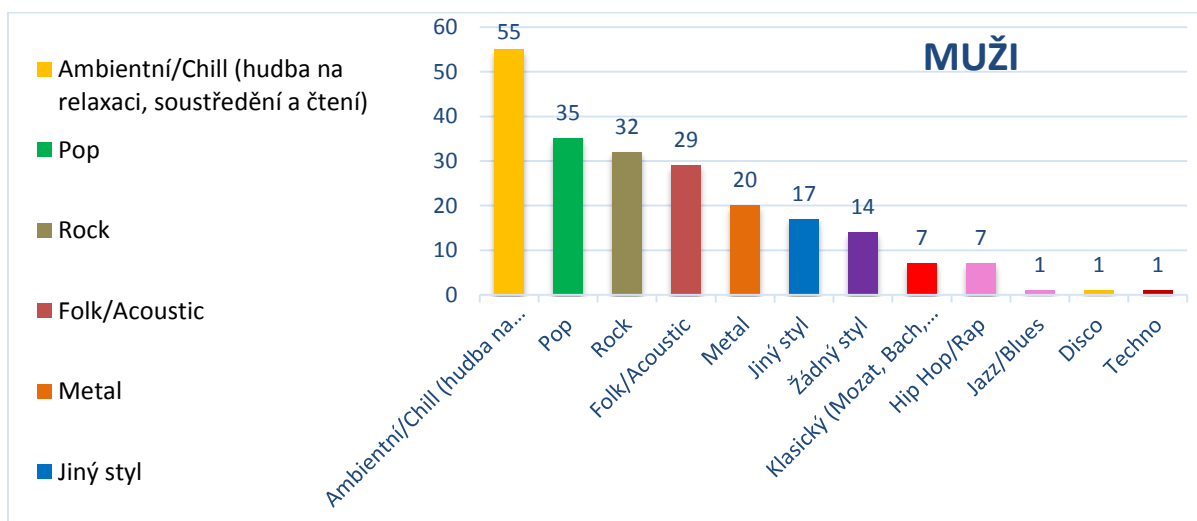
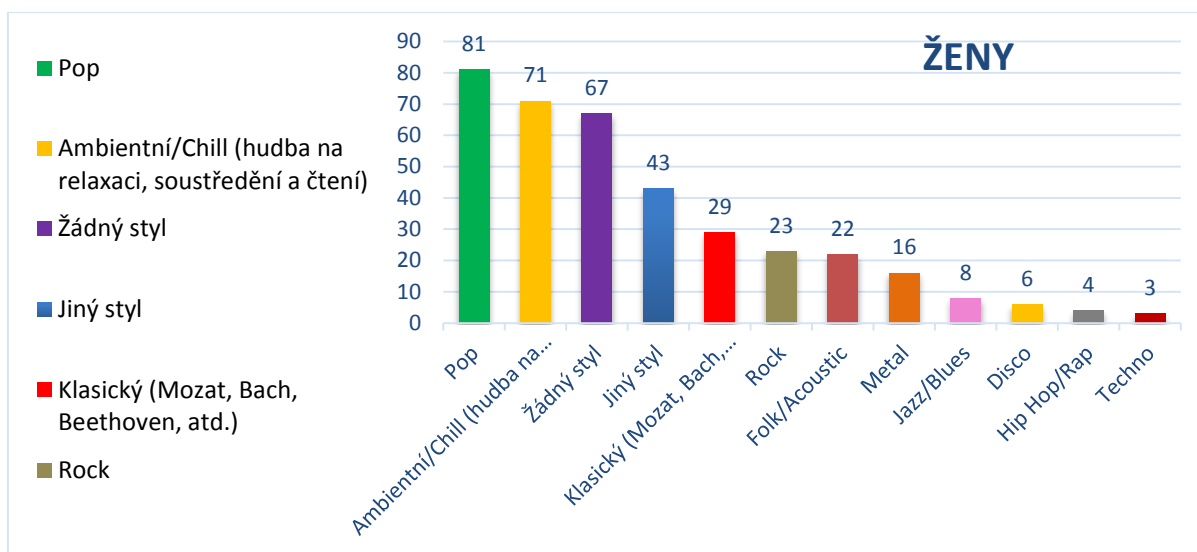


Graf č. 3 a 4: Poslech druhu hudby v těžkých životních situacích

Zdroj: vlastní šetření

Zde byla otázka už konkrétně zaměřena na to, jaký druh hudby lidé poslouchají během toho, když prochází nějakým těžkým životním obdobím. Z odpovědí měli na výběr smutnou a depresivní hudbu, neutrální hudbu, pozitivní hudbu a žádnou hudbu. Zde se výsledky již mírně liší a konkrétně muži více poslouchají smutnou a depresivní hudbu než ženy, přičemž je to konkrétně o 8% více. Naopak ženy oproti mužům poslouchají více pozitivní hudbu během těžkého období a jedná se konkrétně o 12% více. Z celkového pohledu u obou pohlaví převažuje smutná a depresivní hudba nad ostatními druhy. Jen malé procento mužů i žen neposlouchá žádnou hudbu.

Otázka č. 3: Jaký styl hudby posloucháte večer před spaním?

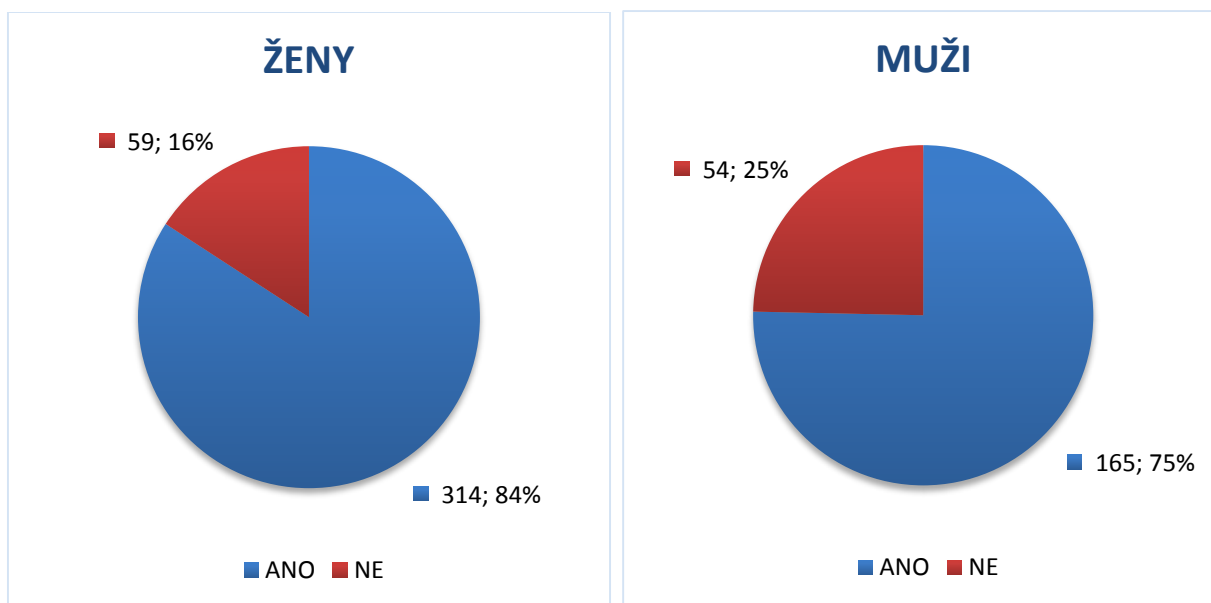


Graf č. 5 a 6: Poslech preferovaného stylu hudby před spaním

Zdroj: vlastní šetření

Třetí otázka směřovala k tomu, jaký hudební styl lidé poslouchají večer, když se jejich tělo postupně připravuje ke spánku. Měli na výběr styl pop, rock, folk, metal, ambientní, klasický, hip hop/rap, jazz/blues, disco, techno, jiný styl a žádný styl. Výsledky nám ukazují, že u žen vyhrál na prvním místě pop a u mužů to byl ambientní styl. Velkého rozdílu si můžeme povšimnout u toho, kdy ženy zvolily odpověď žádný styl, kde se tato odpověď umístila na třetím místě a u mužů je tato odpověď až na místě sedmém. Z toho můžeme usoudit, že u některých žen nehraje roli styl hudby před spaním. U mužů pak byl oblíbenější styl rock a folk oproti ženám. U žen byl naopak oproti mužům oblíbenější styl klasické hudby.

Otázka č. 4: Posloucháte hudbu během řízení auta?

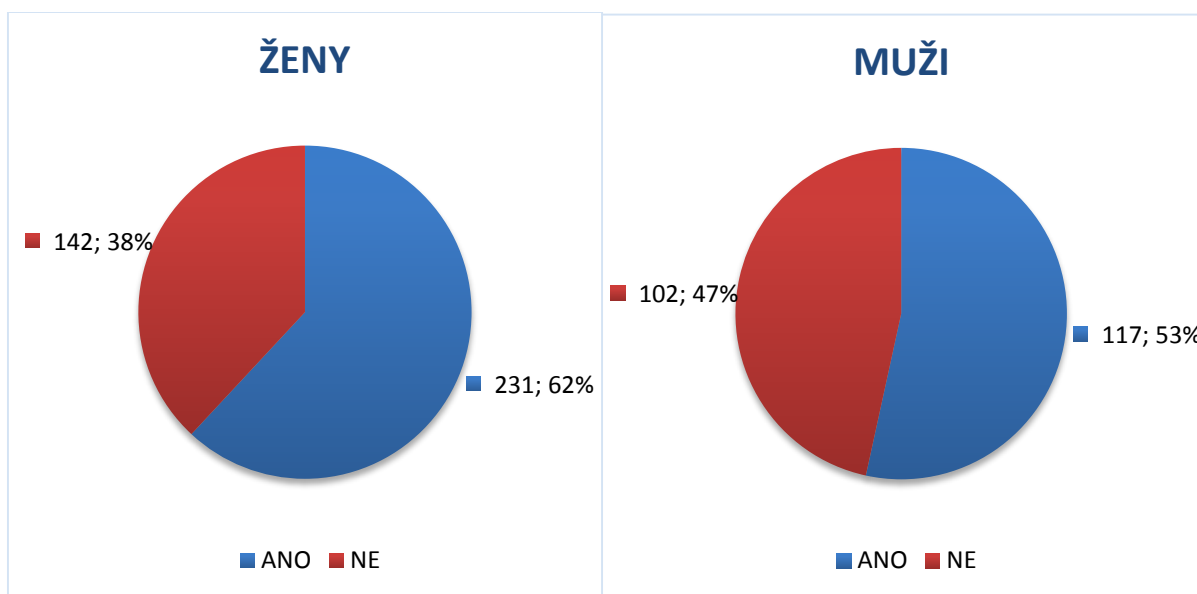


Graf č. 7 a 8: Poslech hudby během řízení auta

Zdroj: vlastní šetření

Následující otázka směřovala na to, jestli lidé poslouchají hudbu během řízení auta. Výsledky nám ukazují, že muži i ženy poslouchají většinou hudbu během řízení auta. Je zde ovšem nepatrný rozdíl, kdy ženy poslouchají hudbu během řízení o 9% více než muži a muži neposlouchají hudbu za volantem o 9% více než ženy. U mužů to je 1/4, kteří neposlouchají hudbu za volantem. Někoho hudba za volantem může rozptylovat a člověk se potom kvůli tomu nemůže plně soustředit na řízení.

Otázka č. 5: Když máte dobrou náladu, posloucháte smutnou hudbu?

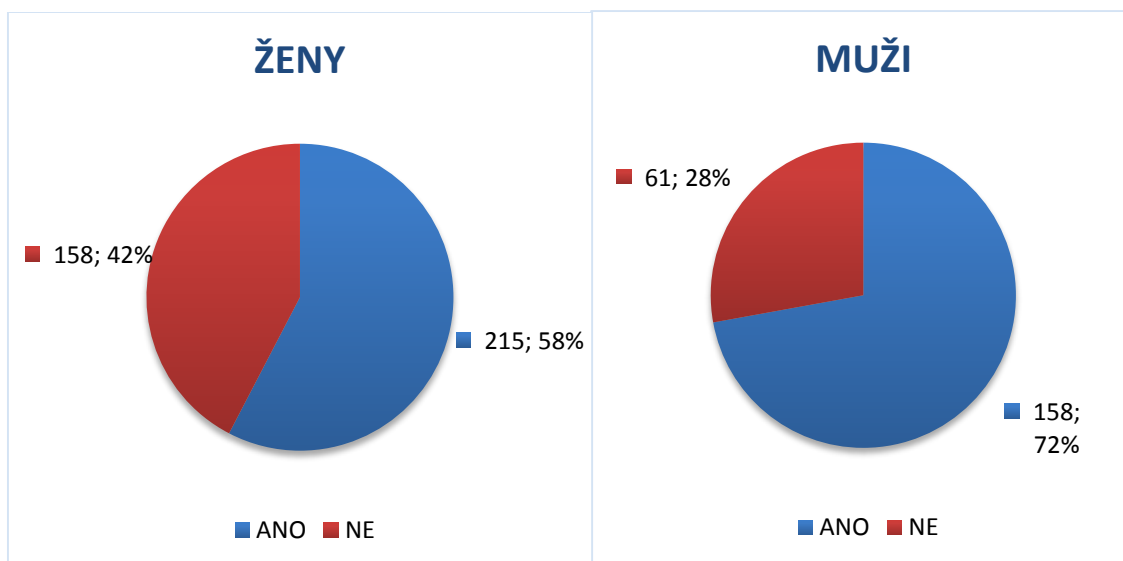


Graf č. 9 a 10: Poslech smutné hudby během dobré nálady

Zdroj: vlastní šetření

V páté otázce jsem položil respondentům otázku, jestli poslouchají smutnou hudbu, když mají zrovna dobrou náladu. Výsledky ukázaly, že ženy poslouchají během dobré nálady smutnou hudbu o 9% více, než muži. U mužů odpovědi vyšly skoro 50/50. Hudba má schopnost měnit naši náladu, takže u žen existuje vyšší pravděpodobnost, že se jejich dobrá nálada může změnit ve špatnou.

Otázka č. 6: Když máte špatnou náladu, posloucháte veselou/pozitivní hudbu?

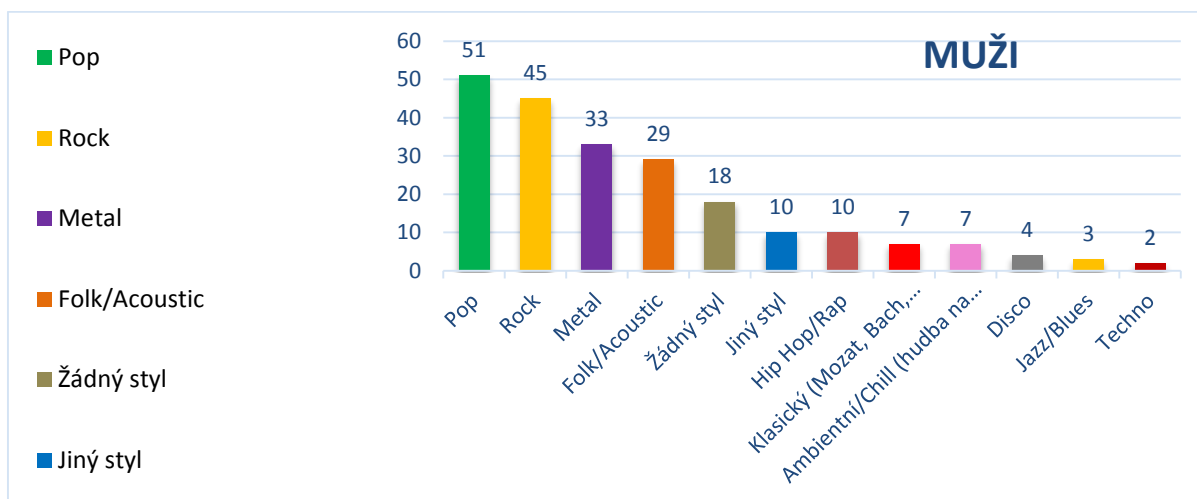
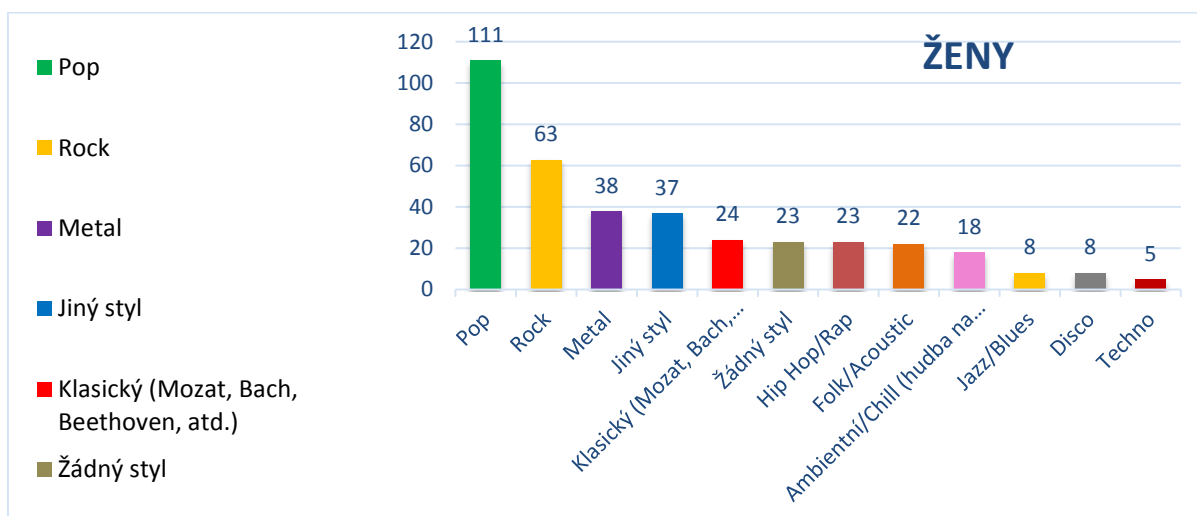


Graf č. 11 a 12: Poslech pozitivní hudby během špatné nálady

Zdroj: vlastní šetření

V šesté otázce jsem se ptal respondentů, zdali poslouchají veselou/pozitivní hudbu během špatné nálady. Výsledky zde ukázaly, že skoro 3/4 mužů poslouchá pozitivní hudbu během špatné nálady. U žen to bylo mírně nad 2/4. Závěrem můžeme říct, že více mužů preferuje pozitivní hudbu během špatné nálady než žen. Jelikož hudba také umí působit a měnit náladu, je pravděpodobné, že se špatná nálada změní v náladu dobrou a pozitivní.

Otázka č. 7: Když jste smutní a máte špatnou náladu, jaký hudební styl vám pomůže se z toho dostat?

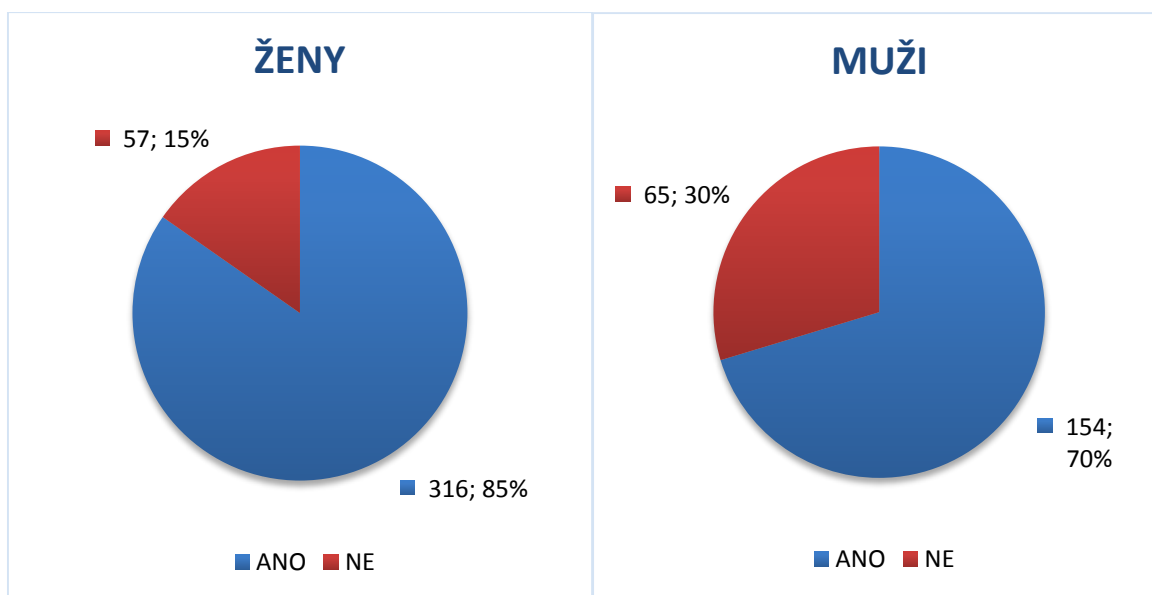


Graf č. 13 a 14: Nejvíce pomáhající hudební styl na zlepšení nálady

Zdroj: vlastní šetření

V této otázce jsem se ptal respondentů, jaký hudební styl jim pomáhá zlepšit náladu, když se zrovna necítí nejlépe. Měli na výběr styl pop, rock, folk, metal, ambientní, klasický, hip hop/rap, jazz/blues, disco, techno, jiný styl a žádný styl. Podle výsledku můžeme vidět, že u žen a mužů byly zvoleny úplně stejné hudební styly ve stejném pořadí, kdy na prvním místě byl pop, na druhém rock a na třetím metal. Rozdíl přišel u čtvrtého místa, kdy u mužů obsadil čtvrté místo folk a u žen to byl jiný styl. Ženy zase preferovaly více klasický hudební styl více než muži. V teoretické části diplomové práce jsme se dozvěděli, že je to právě pop, kde nejčastější tematikou písní je láska a vztahy. Tento styl tak může napomoci a ulevit od problémů někomu v této tematické oblasti.

Otázka č. 8: Posloucháte hudbu během vaření?

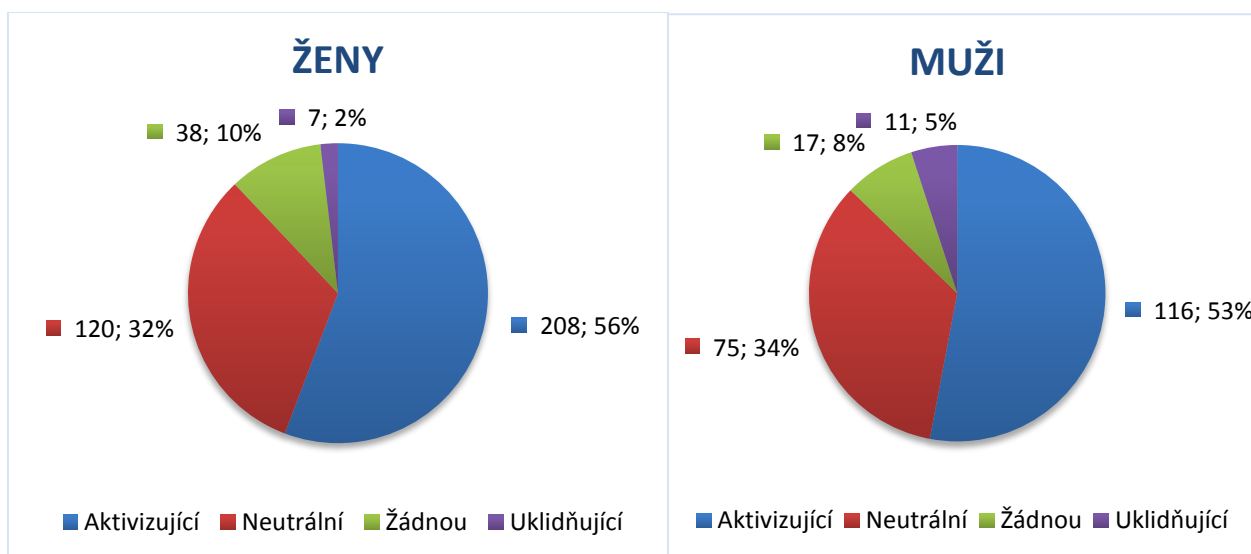


Graf č. 15 a 16: Poslech hudby během vaření

Zdroj: vlastní šetření

V osmé otázce jsem se ptal respondentů, jestli poslouchají hudbu během vaření. Výsledky ukazují, že u žen je to 85% respondentek, které poslouchají hudbu během vaření a 15% neposlouchá nic. U mužů to je 70% respondentů, kteří poslouchají hudbu během vaření a 30% neposlouchá nic. U mužů je poslech během vaření o 15% menší než u žen. Je to možná také dáno tím, že jsou ženy schopné dělat více věcí najednou, tudíž jim tyto dvě věci zároveň nedělají problémy. Někoho může poslech hudby během vaření rušit. Z výzkumu můžeme vidět, že těchto lidí je ovšem menšina.

Otázka č. 9: Jakou hudbu posloucháte během jízdy autem?

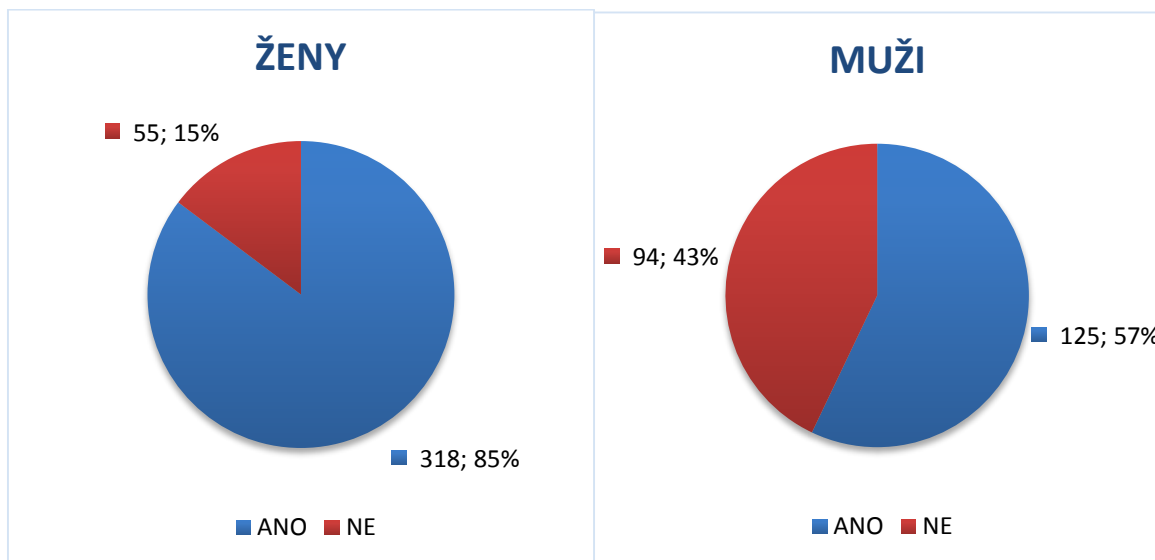


Graf č. 17 a 18: Preferovaný druh hudby během jízdy autem

Zdroj: vlastní šetření

V téhle otázce jsem se ptal respondentů, jaký druh hudby poslouchají během jízdy autem. Respondenti měli na výběr ze 4 odpovědí. Mohli si vybrat aktivizující hudbu, neutrální, uklidňující nebo žádnou. Muži i ženy odpověděli ve stejném pořadí, kdy na prvním místě byla aktivizující hudba, na druhém neutrální, na třetím místě byla žádná hudba a na posledním místě hudba uklidňující. Odpovědi byly také ve stejném pořadí u obou pohlaví, s mírným rozdílem, kdy muži poslouchají uklidňující hudbu o 3% více než ženy a ženy odpověděly, že neposlouchají žádnou hudbu o 2% více než muži.

Otázka č. 10: Stalo se vám někdy, že jste se během poslechu, nebo po poslechu hudby rozplakali?

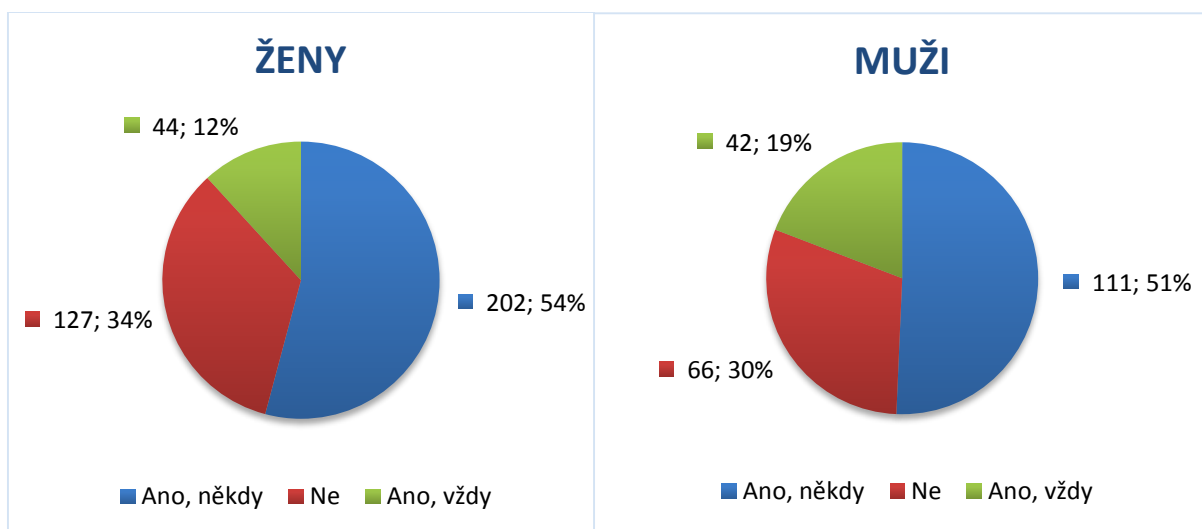


Graf č. 19 a 20: Pláč během hudby nebo po poslechu hudby

Zdroj: vlastní šetření

U této otázky jsem se ptal respondentů, jestli se někdy v životě rozplakali během poslechu hudby nebo po poslechu. Výsledky zde ukázaly rozdíl. U žen to bylo 85% respondentek, které se někdy u poslechu rozplakaly a 15% ne. Výsledky u mužů byly odlišné, kdy se 57% respondentů rozplakalo a 43% ne. Celkově je výsledek dán tím, že ženy dávají větší průchod svým emocím a jsou více citlivé než muži. Neplatí to samozřejmě pro všechny případy, ale pro většinu ano.

Otázka č. 11: Posloucháte hudbu během učení?

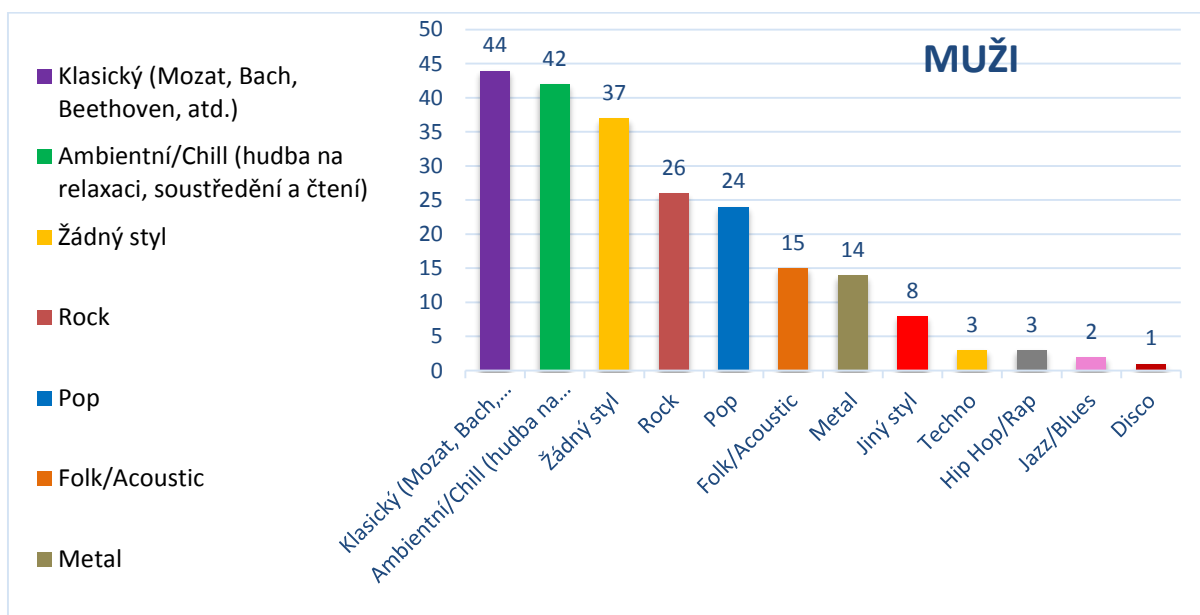
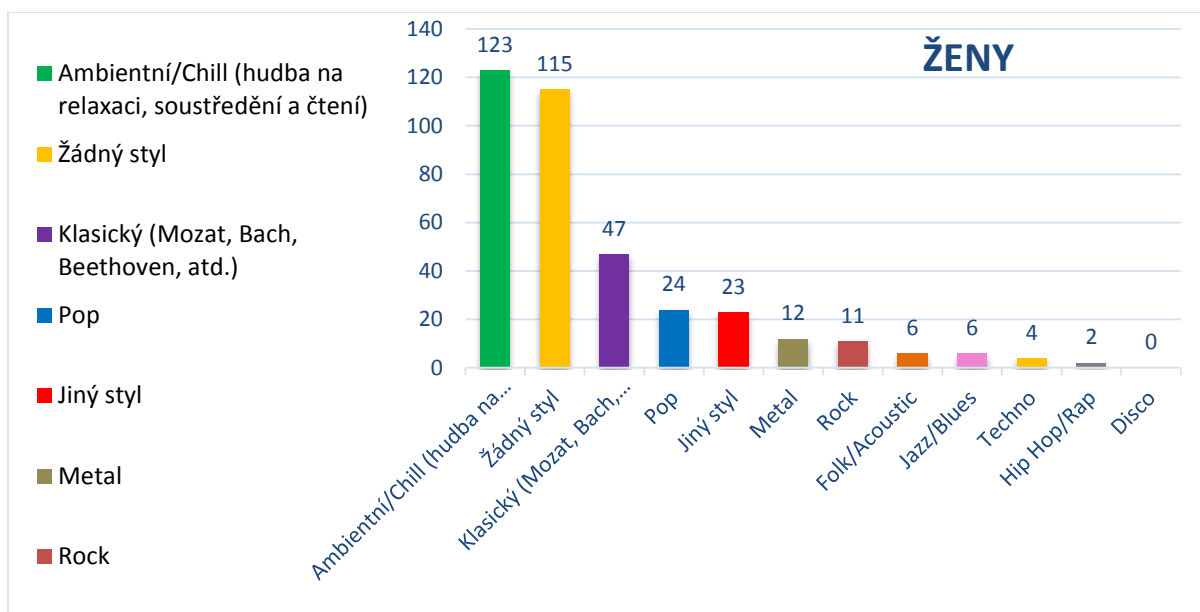


Graf č. 21 a 22: Poslech hudby během učení

Zdroj: vlastní šetření

U jedenácté otázky jsem se ptal respondentů, jestli poslouchají hudbu během učení. Více než 50% respondentů obou pohlaví někdy poslouchá hudbu během učení. U žen 12% a u mužů 19% respondentů poslouchá hudbu u učení vždy. Potom se ukázalo, že 30% respondentů u mužů a 34% u žen hudbu během učení neposlouchají. Hudba během učení může napomáhat ke koncentraci myšlenek, ovšem tato hudba by neměla být příliš hlasitá nebo rušná. Doporučuje se klidná instrumentální hudba.

Otázka č. 12: Jaký druh hudby posloucháte nejčastěji během učení?



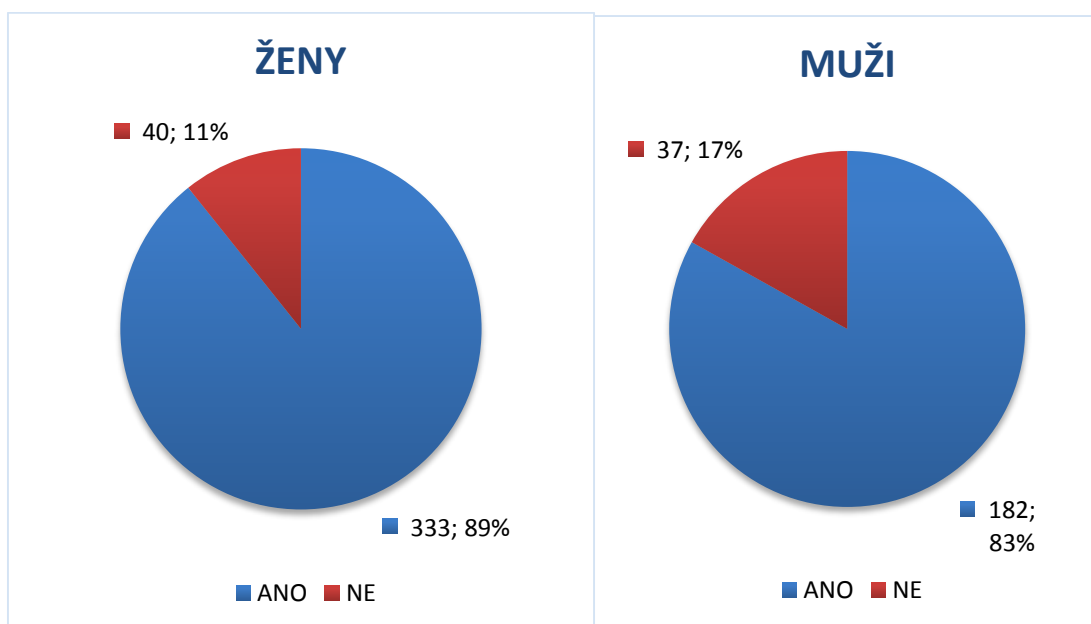
Graf č. 23 a 24: Preferovaný styl hudby během učení

Zdroj: vlastní šetření

Ve dvanácté otázce jsem se ptal respondentů, jaký hudební styl poslouchají nejčastěji během učení. Měli na výběr styl pop, rock, folk, metal, ambientní, klasický, hip hop/rap, jazz/blues, disco, techno, jiný styl a žádný styl. Výsledky byly pozoruhodné. Ukázalo se, že u žen je na prvním místě ambientní styl, ovšem u mužů to je klasický styl. U mužů byl ambientní styl na druhém místě s rozdílem pouhých 2 hlasů. U žen to byl na druhém místě žádný styl. Žádný styl byl u mužů na třetím místě. Klasický styl obsadil třetí místo u žen. U mužů byl taktéž výrazný rock a pop na čtvrtém a pátém místě. U žen byl rock až na sedmém místě oproti

umístění u mužů. Každopádně se zde potvrdilo, že ambientní a klasická hudba jsou nejčastější styly, které poslouchají během učení obě pohlaví. Mozartův efekt je prokázán, že zlepšuje určité atributy, takže tento styl je pro tuto situaci určitě vhodný.

Otázka č. 13: Pomohl vám někdy poslech hudby, nějaké vaší oblíbené písničky k uklidnění, když jste byli někdy rozrušení?

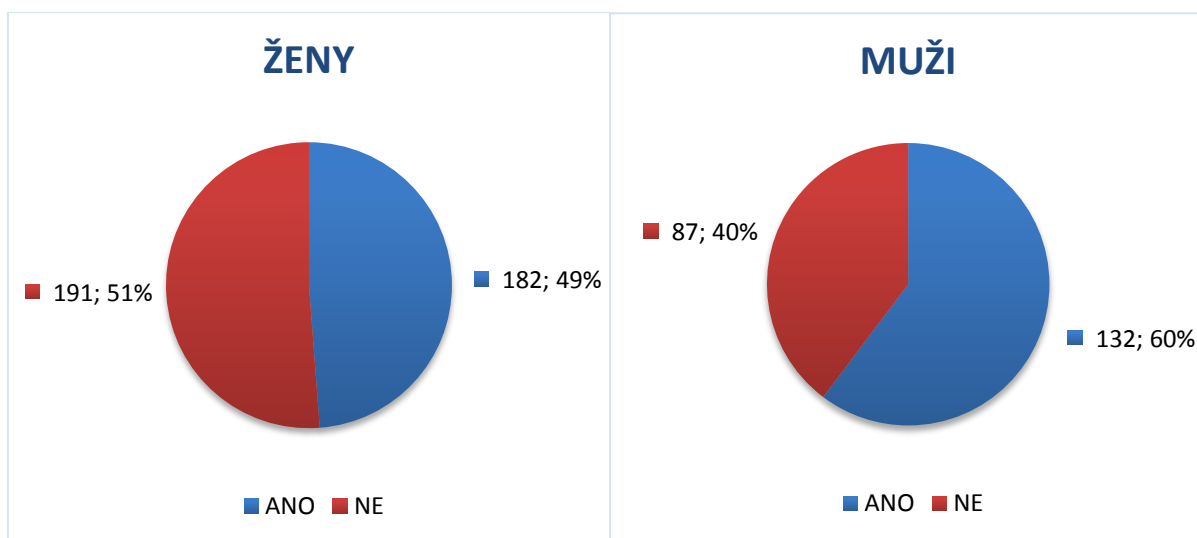


Graf č. 25 a 26: Uklidnění pomocí hudby

Zdroj: vlastní šetření

Zde jsem se ptal respondentů, jestli jim někdy pomohl poslech hudby k uklidnění, když byli někdy rozrušení. Výsledky ukázaly, že muži i ženy odpovídali skoro stejně. U žen to je 89%, kde poslech hudby pomohl k uklidnění a u mužů to bylo 83%. Potom se jednalo o 17% u mužů, kdy poslech hudby nepomohl k uklidnění a u žen to bylo 11%. Jde vidět, že uklidnění díky poslechu hudby zabralo o 6% více u žen než u mužů. Specifická hudba má samozřejmě uklidňující účinky a nejvíce jsem se tomuto tématu věnoval v teoretické části v oblasti muzikoterapie.

Otázka č. 14: Stalo se vám někdy, že vám nějaká písnička zkazila náladu?

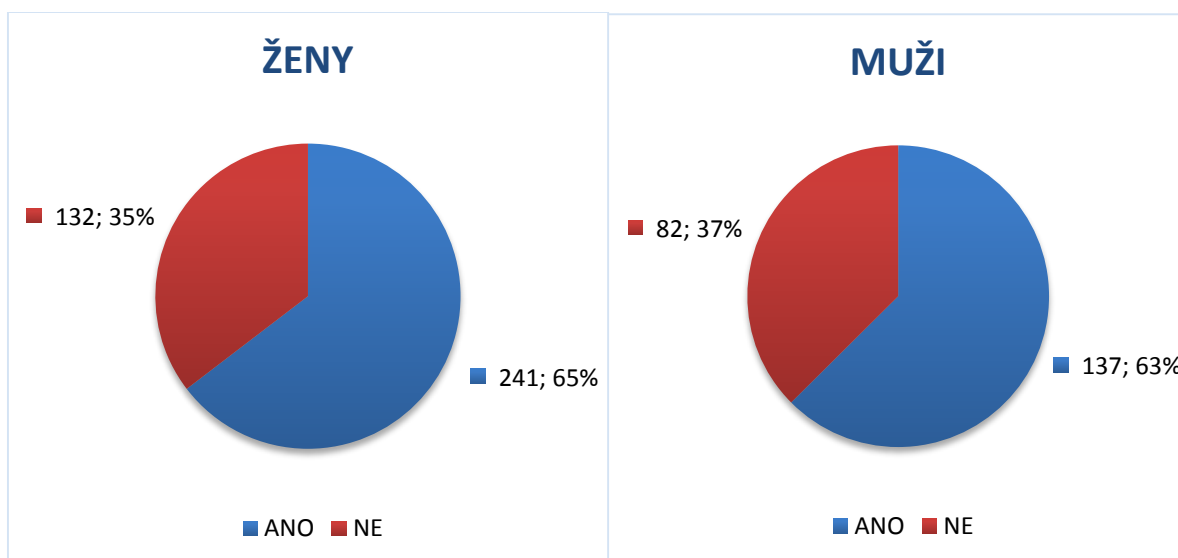


Graf č. 27 a 28: Zkažení nálady díky hudbě

Zdroj: vlastní šetření

U této otázky jsem se ptal respondentů, jestli se jim někdy stalo, že se jim zkazila nálada kvůli poslechu hudby. Výsledky ukázaly, že tomu tak v některých případech bylo. U žen to bylo konkrétně 51%, kdy se jim nálada zkazila poslechem hudby a 49% zůstala jejich nálada stejná. U mužů to bylo překvapivě víc, konkrétně to bylo 60%, což je o 9% více než u žen, kdy se jim zkazila nálada kvůli hudbě. Zbylým 40% se nálada nezkazila. Z celkového pohledu můžeme říci, že existuje větší pravděpodobnost, že se poslechem hudby zkazí nálada mužům než ženám.

Otázka č. 15: Posloucháte hudbu během běhání?

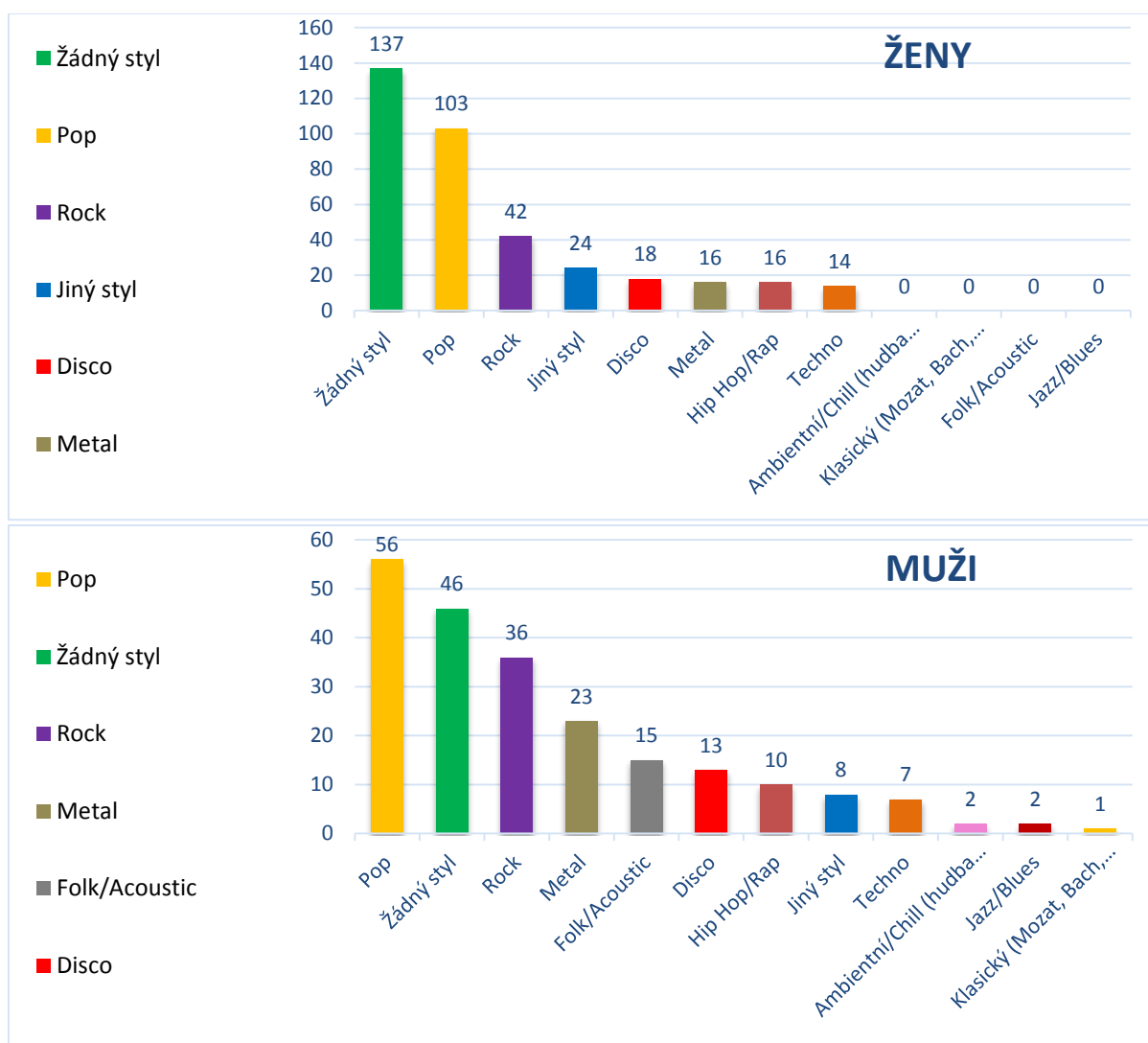


Graf č. 29 a 30: Poslech hudby u běhání

Zdroj: vlastní šetření

V téhle otázce jsem se ptal respondentů, jestli poslouchají hudbu během běhání. Ženy i muži odpověděli prakticky skoro stejně. U žen to bylo 65% respondentek, které u běhání poslouchají hudbu, u mužů to bylo 63%. Naopak 37% mužů u běhání neposlouchá hudbu, u žen to bylo 35%. U obou pohlaví to bylo více než 60%, kdy u běhání poslouchají hudbu, což je více než polovina. Hudba u běhání dokáže působit na člověka způsobem, že jej vybudí k fyzické aktivitě a připraví tělo k větší koncentraci na výkon. Hudba zde působí jako stimulant.

Otázka č. 16: Jaký druh hudby posloucháte u běhání?

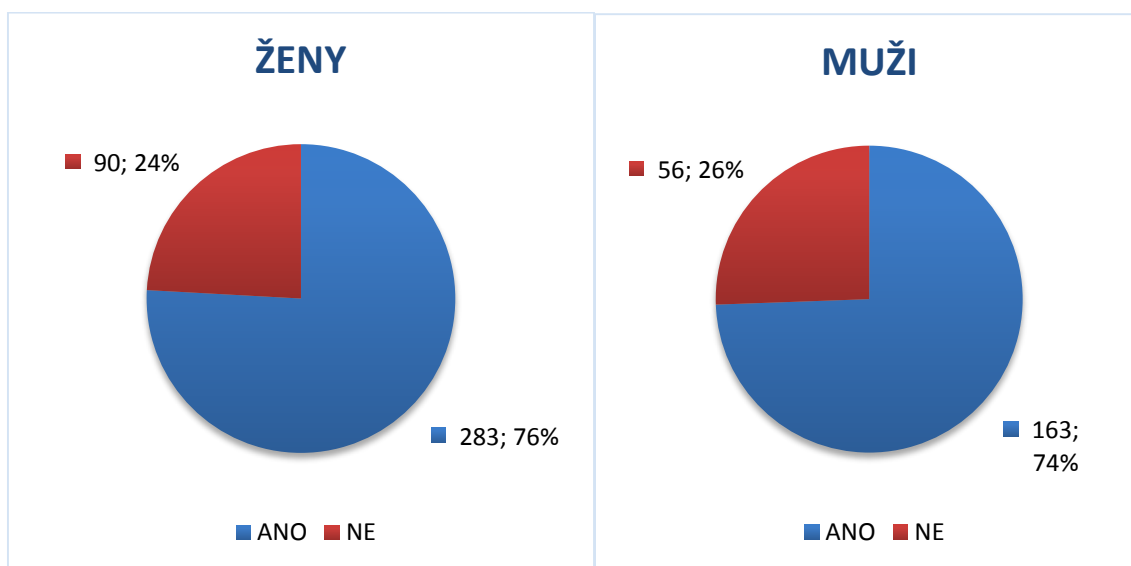


Graf č. 31 a 32: Preferovaný druh hudby u běhání

Zdroj: vlastní šetření

V této otázce jsem se ptal respondentů, jaký konkrétní hudební styl poslouchají při běhání. Měli na výběr styl pop, rock, folk, metal, ambientní, klasický, hip hop/rap, jazz/blues, disco, techno, jiný styl a žádný styl. U žen byl na prvním místě žádný styl, kdežto u mužů to byl pop. Žádný styl obsadil u mužů až druhou pozici oproti ženám, kde na druhém místě byl pop. Rockový styl obsadil třetí pozici u mužů i žen. Čtvrtý byl u mužů metal a u žen to byl jiný styl. Na pátém místě to byl u žen disco styl a u mužů na stejném místě folk. Vesměs byly odpovědi celkem podobné a nijak moc se výrazně nelišily. Jen bylo zajímavé vidět, že u žen poslední čtyři styly nezískaly ani jeden hlas.

Otázka č. 17: Pokud posloucháte hudbu ve sluchátkách a začne hrát vaše oblíbená písnička, začnete okamžitě zesilovat hlasitost?

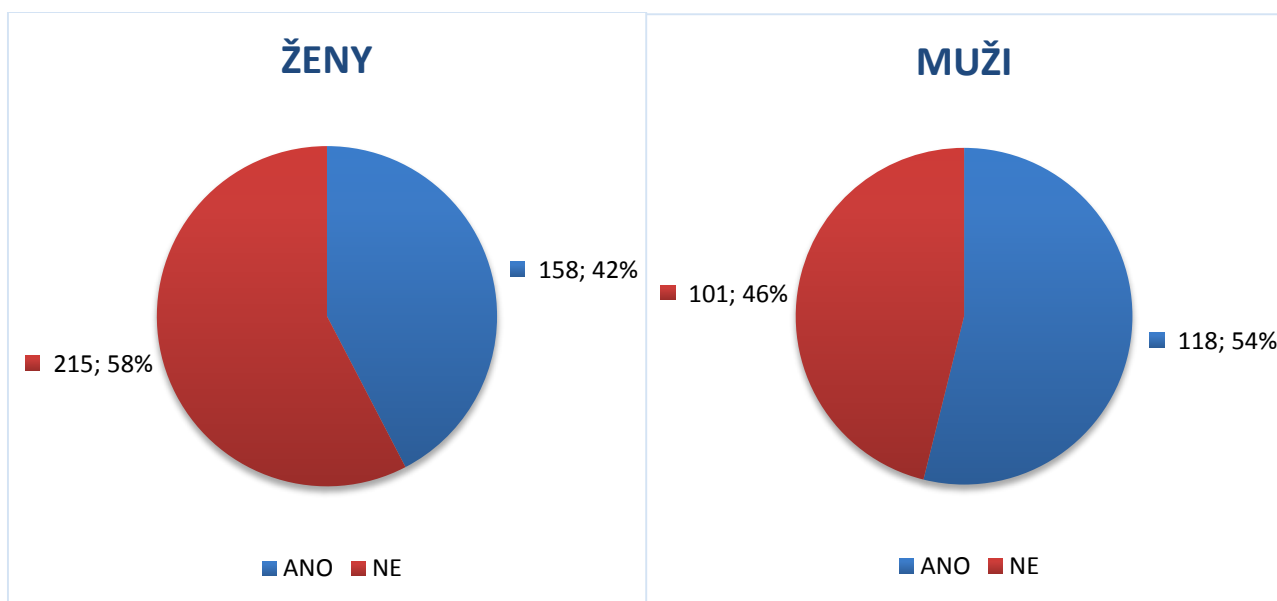


Graf č. 33 a 34: Zesilování hlasitosti u oblíbené písničky

Zdroj: vlastní šetření

V sedmnácté otázce jsem se ptal respondentů, zdali zesilují hlasitost hudby ve chvíli, když začne hrát jejich oblíbená píseň. Jak ženy, tak muži odpověděli téměř identicky. U žen si zesiluje hlasitost 76% respondentek a u mužů to je pouze o 2% méně. 24% žen hlasitost nezesílí a u mužů to bylo 26%. U obou pohlaví to jsou prakticky 3/4 posluchačů, kteří zesílí hlasitost ve chvíli, když začne hrát jejich oblíbená píseň. Je to zajímavý reflex, u kterého se potvrzuje, že ho dělá opravdu mnoho lidí. Podle mého názoru to lidé dělají, protože si chtějí skladbu více prožít a „vychutnat“. Když ji zesílí, tak se veškerá pozornost upne na tuto oblíbenou skladbu, kterou mají rádi a často si začnou zpívat melodii a text současně se skladbou.

Otázka č. 18: Posloucháte hudbu během konzumace jídla? (například snídane, oběd, večeře)

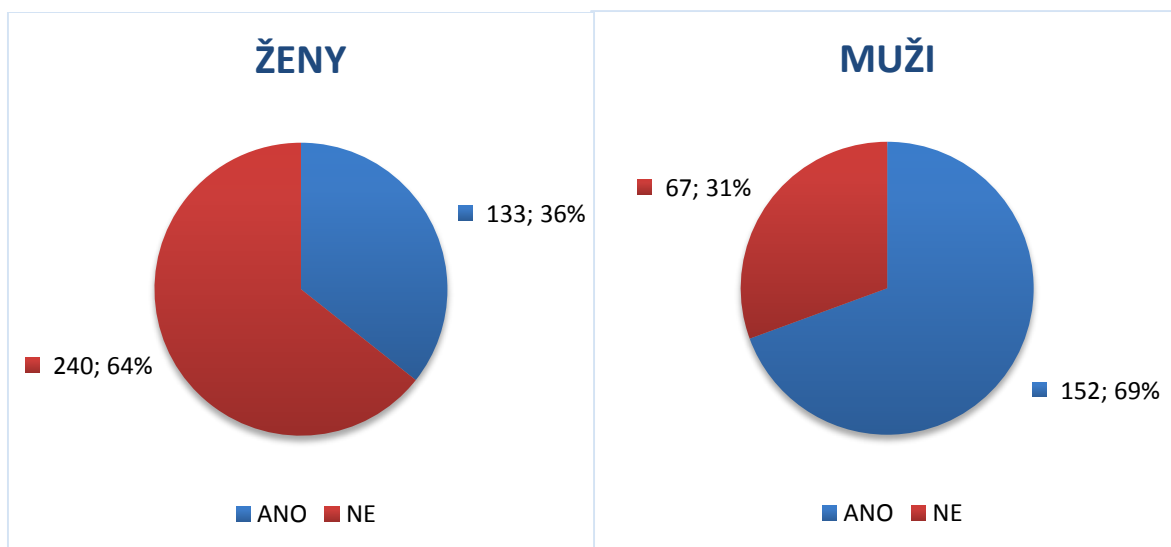


Graf č. 35 a 36: Poslech hudby během konzumace jídla

Zdroj: vlastní šetření

V téhle otázce jsem se ptal respondentů, jestli poslouchají hudbu během konzumace jídla, například během snídane, oběda, nebo večeře. Výsledky ukázaly, že u žen větší polovina neposlouchá hudbu během konzumace jídla a u mužů to byla menší polovina, která neposlouchá hudbu během konzumace. U žen to bylo konkrétně 58% respondentek, které neposlouchají hudbu během konzumace, a 42%, které poslouchají. U mužů to bylo právě 54% respondentů, kteří poslouchají hudbu během konzumace a 46%, kteří hudbu neposlouchají. Všeobecně tedy platí více pro muže, že si své jídlo vychutnávají za doprovodu hudby více, než ženy.

Otázka č. 19: Posloucháte hudbu během hraní her?

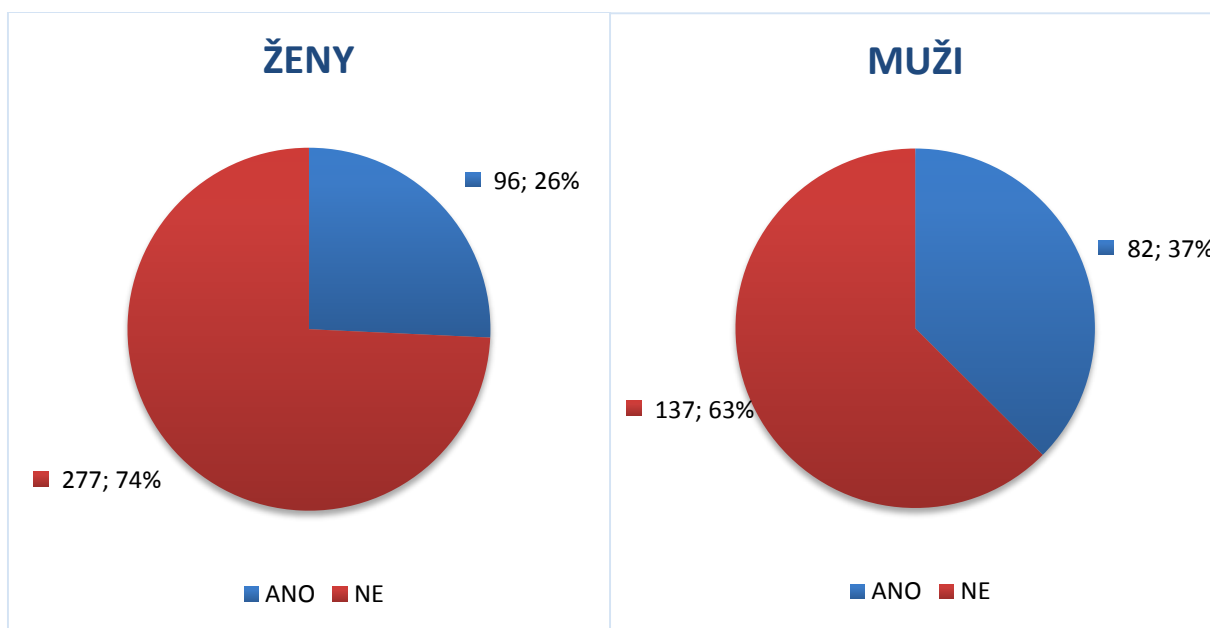


Graf č. 37 a 38: Poslech hudby během hraní her

Zdroj: vlastní šetření

V devatenácté otázce jsem se tázal respondentů, jestli poslouchají hudbu během hraní her. Zde výsledky ukázaly, že se jedná o velký rozdíl. Ženy moc neposlouchají hudbu během hraní her oproti mužům. U žen to bylo pouze 36%, kde hudbu během hraní her poslouchají. Na druhé straně to bylo 69% mužů, kteří hudbu během hraní her poslouchají. U mužů se pak objevilo 31% těch, kteří hudbu během hraní her neposlouchají, u žen to bylo 64%. Všeobecně je to pravděpodobně ovlivněno také faktem, že muži hrají více her než ženy.

Otázka č. 20: Posloucháte hudbu během čtení? (knížek, časopisů, článků, atd.)

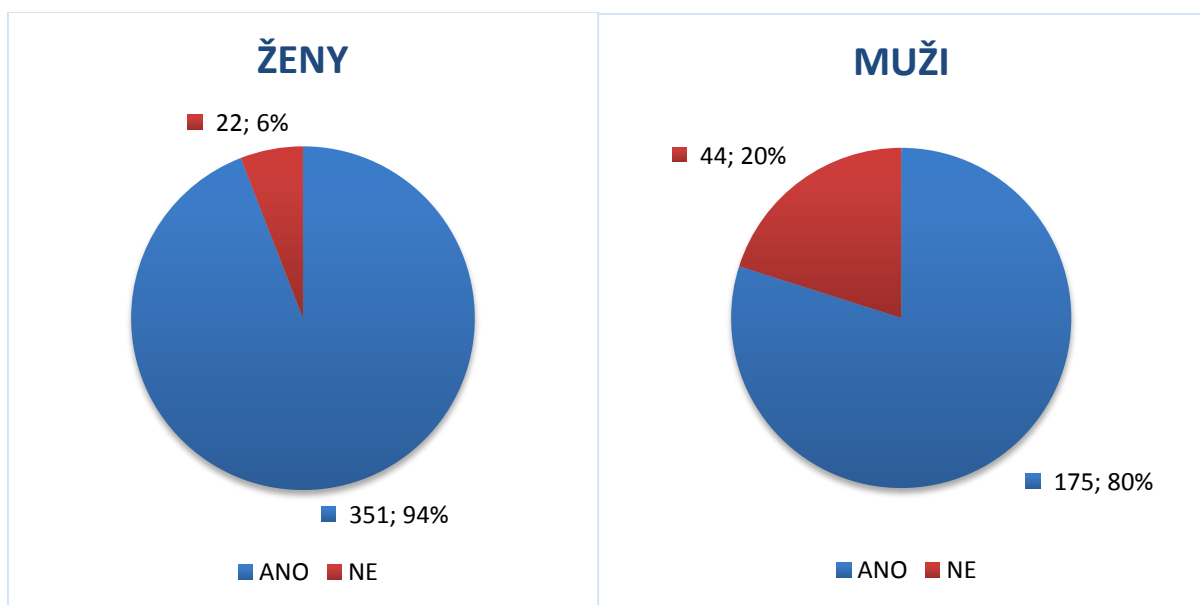


Graf č. 39 a 40: Poslech hudby během čtení

Zdroj: vlastní šetření

Ve dvacáté otázce jsem se ptal respondentů, jestli poslouchají hudbu během čtení. Výsledky ukázaly, že muži poslouchají hudbu během čtení více než ženy. U mužů to bylo 37% respondentů, kteří hudbu poslouchají během čtení, a u žen to bylo 26%, což je o 11% méně než u mužů. Na druhou stranu 74% žen hudbu během čtení neposlouchá a u mužů to bylo 63%, což je o 11% méně než u žen. Z celkového pohledu můžeme říci, že 3/4 žen neposlouchá hudbu během čtení a u mužů to je větší polovina. Je to možná z toho důvodu, že někoho může hudba rozptylovat a nedokáže se při ní soustředit na text. Pravděpodobně to je způsobeno špatným výběrem hudby, kdy se pro čtení hodí instrumentální a klidná hudba bez zpívaného a mluveného slova.

Otázka č. 21: Posloucháte hudbu během uklízení?

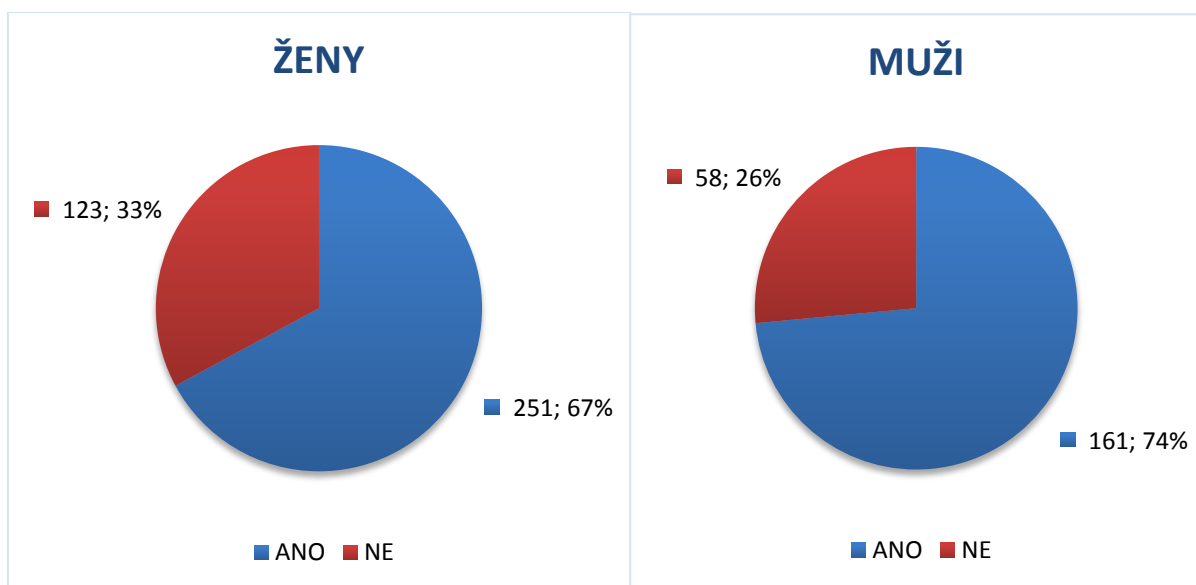


Graf č. 41 a 42: Poslech hudby během uklízení

Zdroj: vlastní šetření

V této otázce jsem se ptal respondentů, jestli poslouchají hudbu během uklízení. Z výsledků můžeme zjistit, že ženy poslouchají více hudbu během uklízení než muži. U žen to je konkrétně 94% ano a zbylých 6% ne. U mužů to je 80%, kdy poslouchají hudbu během uklízení a 20% ne. U obou pohlaví je to celkově více než 3/4 respondentů, kteří během uklízení hudbu poslouchají. Hudba v tomto případě slouží jako podkres, který vyplňuje ticho. Uklízení pravděpodobně není složitá aktivita pro mozek, takže zde poslech hudby nevádí tak moc jako u čtení.

Otázka č. 22: Posloucháte hudbu při práci?

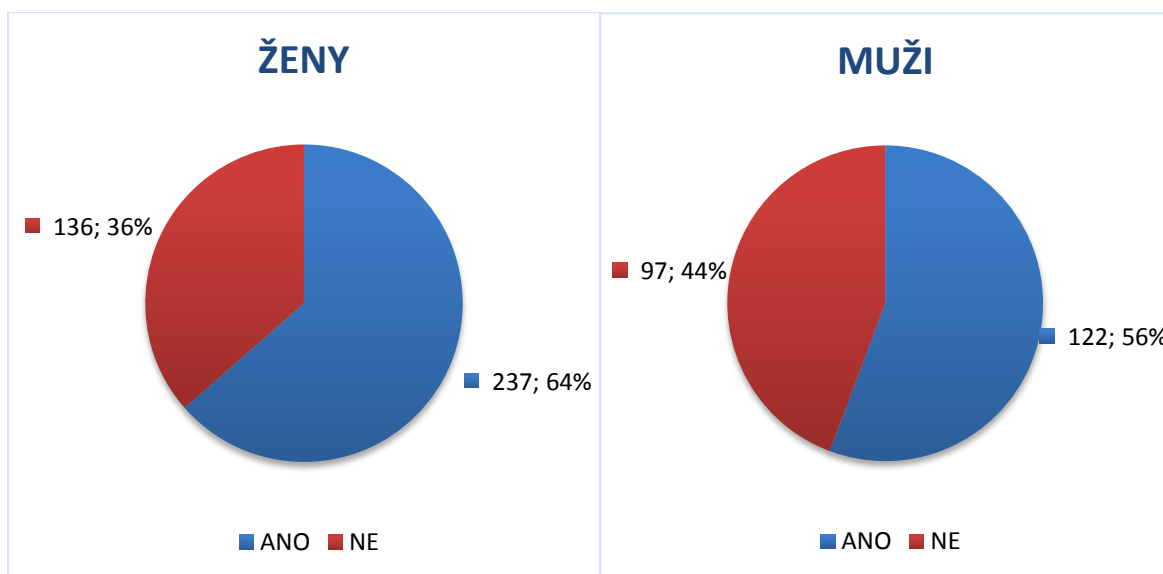


Graf č. 43 a 44: Poslech hudby během práce

Zdroj: vlastní šetření

V této otázce jsem se ptal respondentů, jestli poslouchají hudbu během práce. Z výsledků můžeme vyčíst, že ženy i muži odpověděli skoro stejně. U žen to je 67%, kdy poslouchají hudbu během práce a 33% ne. U mužů to bylo zase 74%, kteří poslouchají hudbu během práce a 26% ne. Z celkového porovnání si můžeme všimnout, že muži o 7% více poslouchají hudbu při práci než ženy. Vhodná hudba během práce může působit jako příznivý faktor, který způsobí, že se pracuje lépe. Stejně tak i pracovníci mohou nabýt dojmu, že čas utíká rychleji.

Otázka č. 23: Dá se tancovat bez hudby?

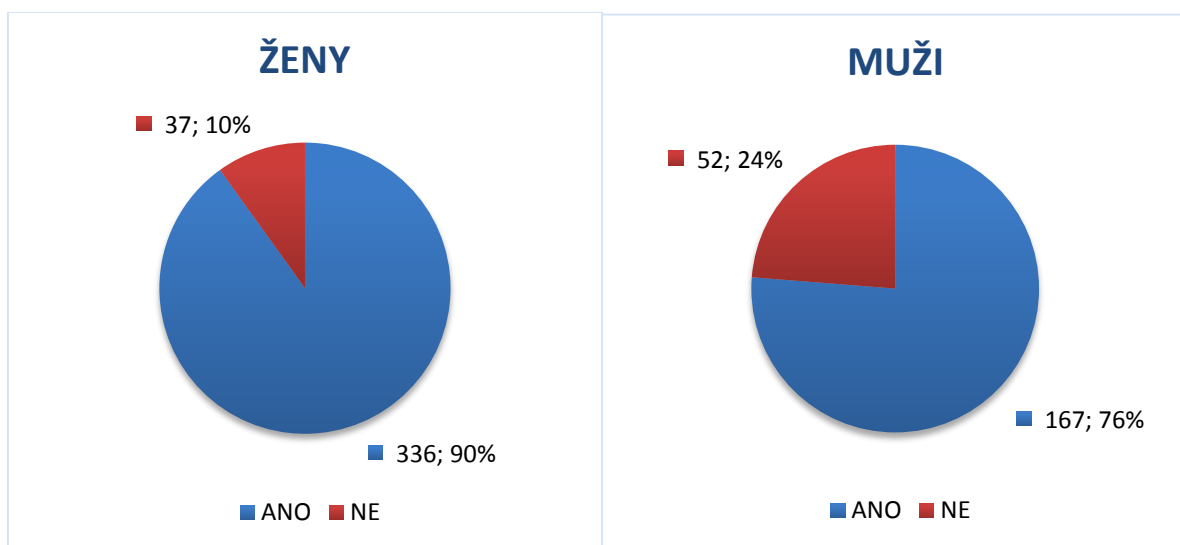


Graf č. 45 a 46: Možnost tance bez hudby

Zdroj: vlastní šetření

Ve dvacáté třetí otázce jsem se ptal respondentů, jestli je možné tancovat bez hudby. Z výsledků můžeme vidět, že více žen než mužů si myslí, že to možné je. U žen to je konkrétně 64% a u mužů to je 56%. Naopak 44% mužů si myslí, že to možné není a u žen to je 36%. Tanec bez hudby je samozřejmě možný. Stačí k tomu jednoduchý rytmický doprovod, například nějaký bicí nástroj v podobě bubnu. Spousta přírodních národů zcela běžně tancuje zásadně na rytmus bubnu bez melodie.

Otázka č. 24: Posloucháte hudbu během cvičení, sportování?

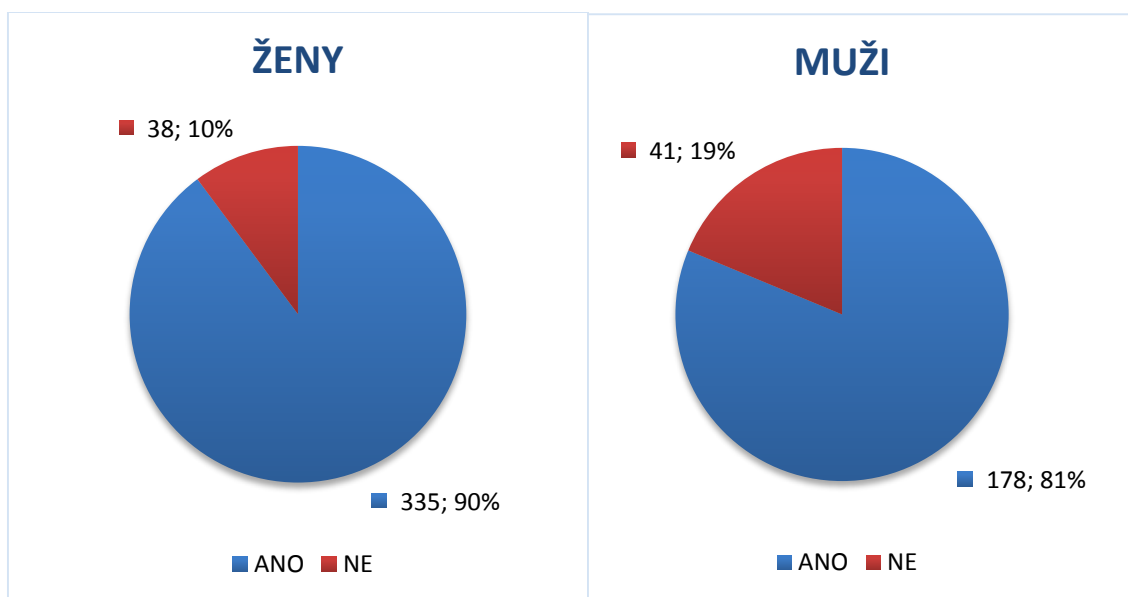


Graf č. 47 a 48: Poslech hudby během sportu

Zdroj: vlastní šetření

U této otázky jsem se ptal respondentů na to, jestli poslouchají hudbu během cvičení. Ženy i muži odpověděli celkem podobně. Je tu ovšem mírný rozdíl. U žen to je 90%, kdy poslouchají hudbu během cvičení a 10% ne. U mužů poslouchá hudbu během cvičení 76% a 24% ne. Ve srovnání s ženami tak existuje méně mužů, kteří poslouchají hudbu během cvičení. Hudba během fyzické aktivity napomáhá k lepšímu sportovnímu výkonu, takže určitě to není na škodu mít během cvičení spuštěnou hudbu.

Otázka č. 25: Posloucháte hudbu během cestování? (do školy, ve vlaku, v autobuse)

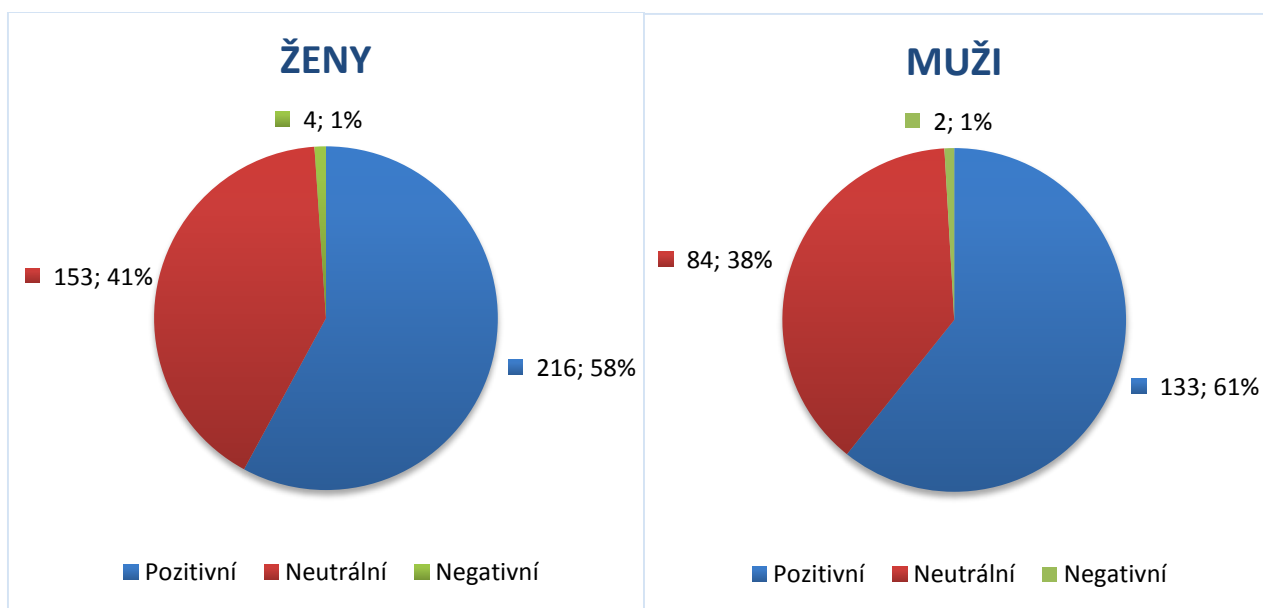


Graf č. 49 a 50: Poslech hudby během cestování

Zdroj: vlastní šetření

U této otázky jsem se ptal respondentů, jestli poslouchají hudbu během cestování. Výsledky ukázaly, že více než 3/4 mužů i žen hudbu během cestování poslouchají. U žen to je celkem 90%, kde poslouchají hudbu během cestování a u mužů to je 81%. Co se týká respondentů, kteří hudbu během cestování neposlouchají, tak u mužů to je 19%. U žen to je 10%, což je o 9% méně. Celkově můžeme říct, že ženy poslouchají hudbu během cestování jen o pár procent více než muži. Hudba během cestování slouží jako kulisa, která opět může vytvořit dojem cestujícím, že čas utíká rychleji, protože se nesoustředí na cestu ale na hudbu.

Otázka č. 26: Jaké emoce a pocity ve vás vyvolává klasická hudba? (Mozart, Bach, Beethoven)

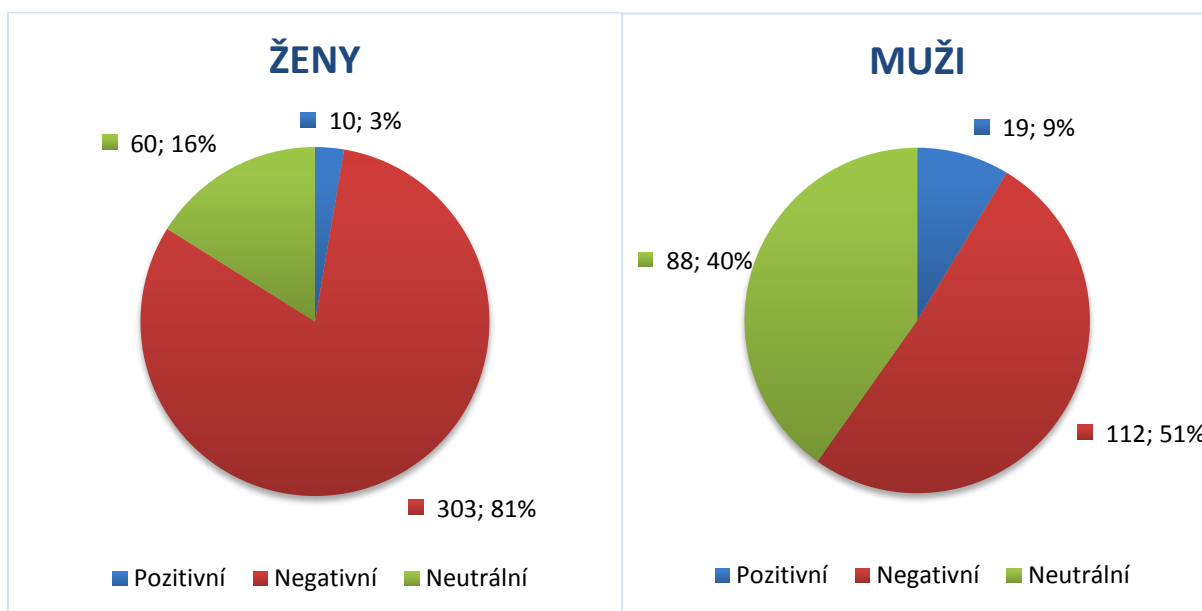


Graf č. 51 a 52: Pocity během poslechu klasické hudby

Zdroj: vlastní šetření

U této otázky jsem se ptal respondentů, jaké emoce a pocity v nich vyvolává klasická hudba. Výsledky jsou celkem překvapivé, protože muži i ženy odpověděli velmi podobně. U žen to je 58%, kdy v nich tato hudba vyvolává pozitivní pocity, 41% neutrální a 1% negativní. U mužů to je 61%, kdy v nich tato hudba vyvolává pozitivní pocity, 38% neutrální a 1% negativní. Celkově můžeme říci, že u mužů i žen je v naprosté menšině odpověď, že u nich vyvolává tato hudba negativní pocity a jedná se konkrétně pouze o 1% respondentů. Zbýlých 99% zažívá během poslechu této hudby pozitivní nebo neutrální pocity.

Otázka č. 27: Jaké emoce a pocity ve vás vyvolává agresivní/násilný český rap? (interpreti typu Řezník)

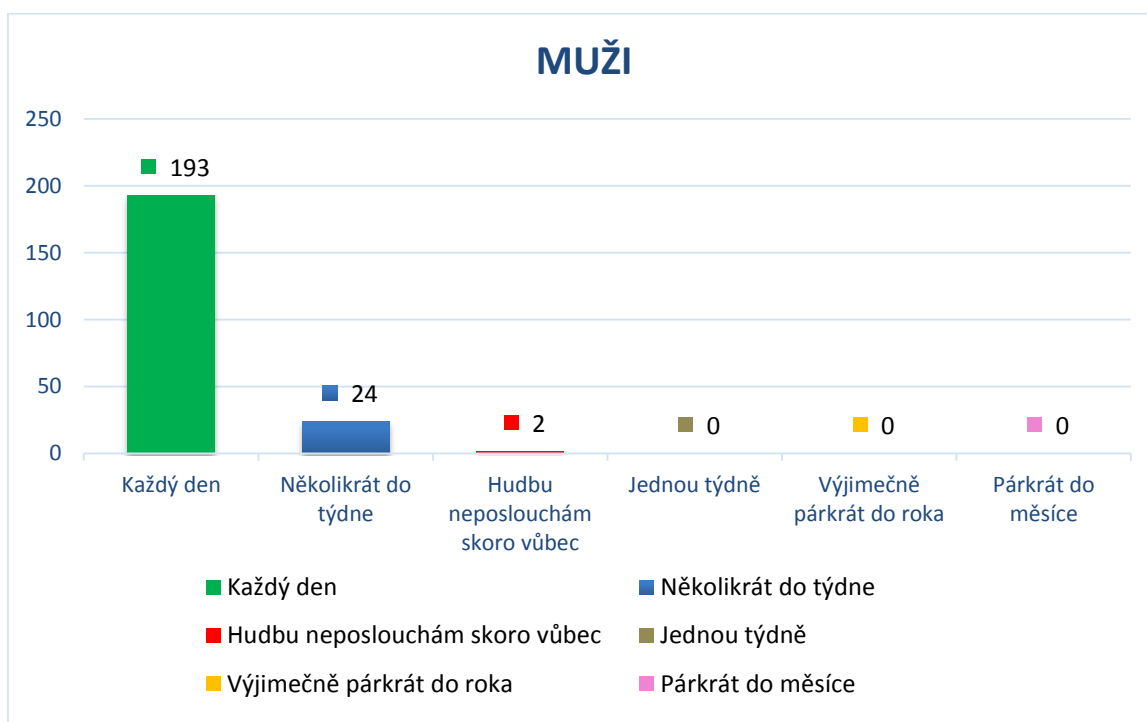
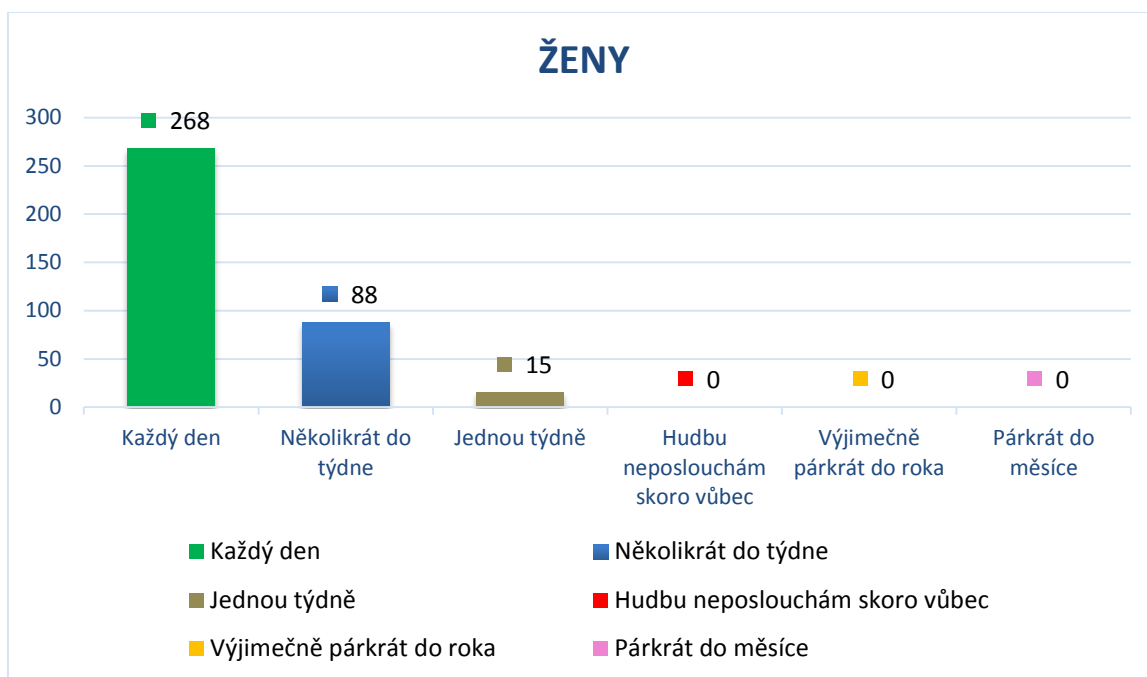


Graf č. 53 a 54: Pocity během poslechu agresivního českého rapu

Zdroj: vlastní šetření

U této otázky jsem se ptal respondentů, jaké pocity a emoce v nich vyvolává agresivní/násilný český rap. Výsledky byly celkem odlišné. Ženy odpovídaly jinak než muži. U žen to bylo 81% respondentek, u kterých tato hudba vyvolává negativní pocity, 16% neutrální a 3% pozitivní. U mužů to bylo 51% respondentů, u kterých tato hudba vyvolává negativní pocity, 40% neutrální a 9% pozitivní. Z celkového pohledu můžeme říct, že tato hudba nevadí 49% mužů. U žen, kterým tato hudba nevadí, je toto procentuální číslo menší a je to 19%. Naopak ženám tato hudba vadí více než mužům a je to konkrétně o 30%. Můžeme tím tvrdit, že ženám v hudbě vadí násilné, agresivní a sprosté výrazy více než mužům.

Otázka č. 28: Jak často posloucháte hudbu?



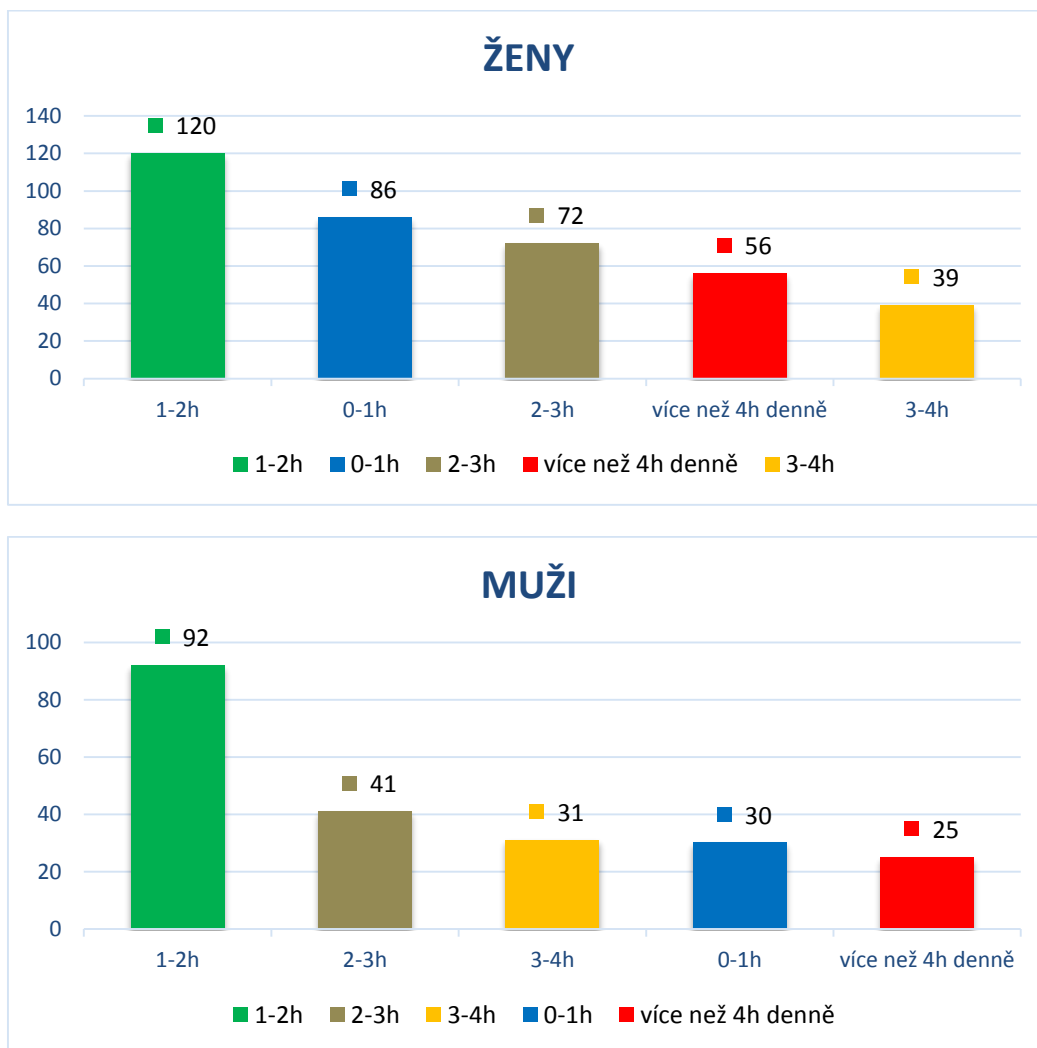
Graf č. 55 a 56: Frekvence poslechu hudby

Zdroj: vlastní šetření

U této otázky jsem se ptal respondentů na to, jak často poslouchají hudbu. Výsledky byly velmi podobné. U žen to byla na prvním místě odpověď „každý den“, na druhém místě „několikrát do týdne“ a na třetím místě „jednou týdně“. U mužů to bylo stejně jako u žen na prvním místě s odpovědí „každý den“ a ve stejném pořadí také na druhém místě s odpovědí

„několikrát do týdne“. Ovšem co se lišilo, byla třetí pozice, kde místo odpovědi „jednou týdně“ byla u mužů odpověď „hudbu neposlouchám skoro vůbec“. Z celkového pohledu tedy naprostá většina respondentů poslouchá hudbu minimálně několikrát týdně.

Otázka č. 29: Kolik hodin denně trávíte poslechem hudby?



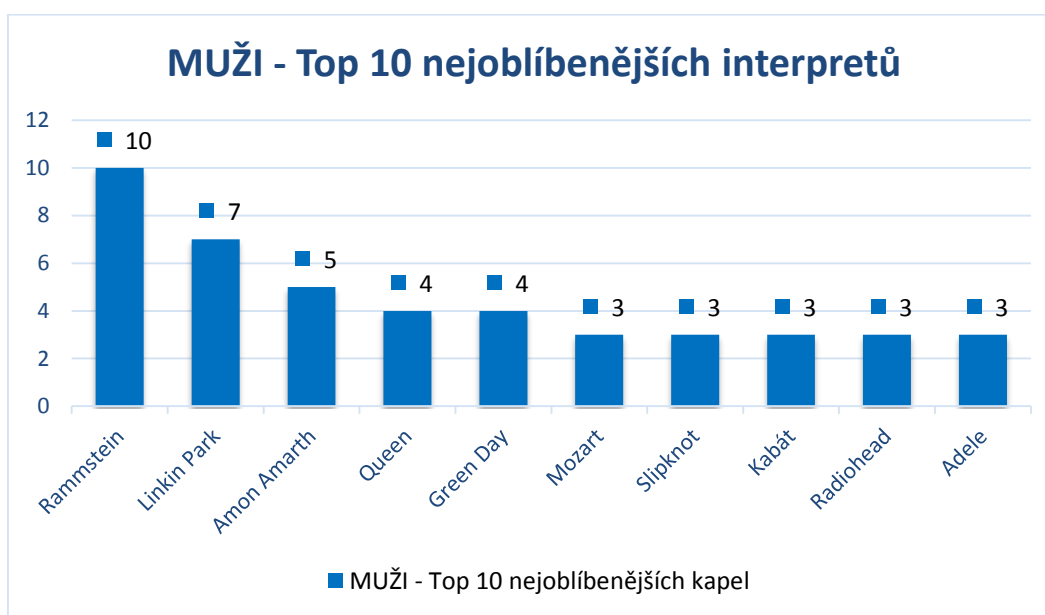
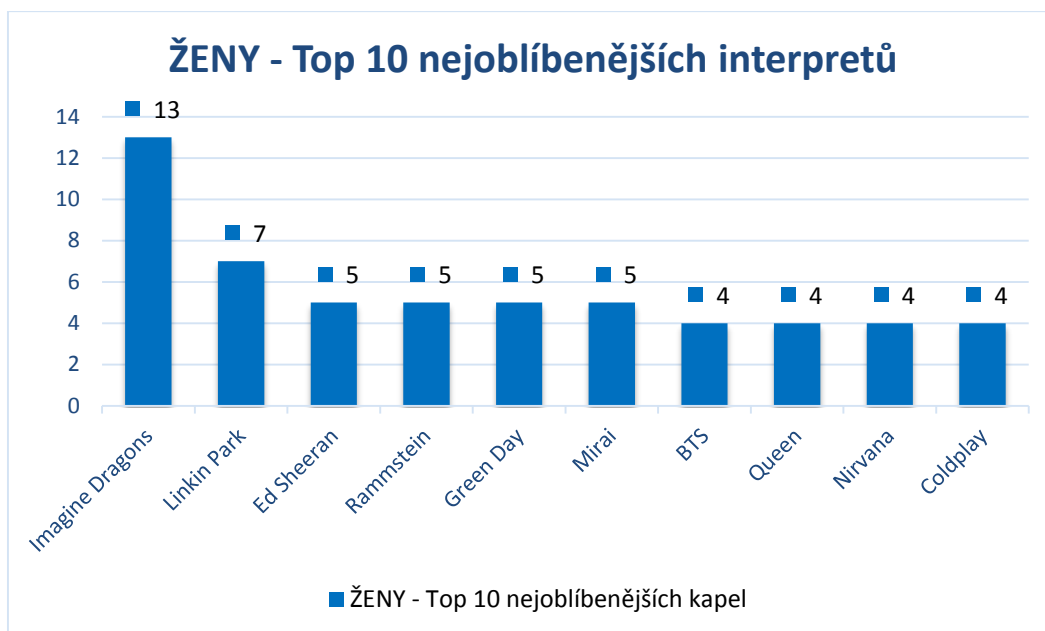
Graf č. 57 a 58: Počet hodin poslechu hudby denně

Zdroj: vlastní šetření

U této otázky jsem se ptal respondentů, kolik hodin denně poslouchají hudbu. Podle výsledků můžeme vidět, že se odpovědi v něčem shodují a v něčem liší. U žen byla na prvním místě nejčastější odpověď 1-2h, na druhém místě 0-1h, na třetím 2-3h, na čtvrtém „více než 4h denně“, a na posledním místě 3-4h. U mužů byla na prvním místě stejná odpověď jako u žen a to byla 1-2h, na druhém místě 2-3h, na třetím 3-4h, na čtvrtém 0-1h a na posledním „více než 4h denně“. Pro obě pohlaví platí, že nejčastěji poslouchají denně hudbu průměrně 1-2h.

Z dalších odpovědí na druhém a třetím pořadí můžeme vidět, že více hodin poslouchají hudbu muži než ženy.

Otázka č. 30: Napište jméno vašeho nejoblíbenějšího interpreta



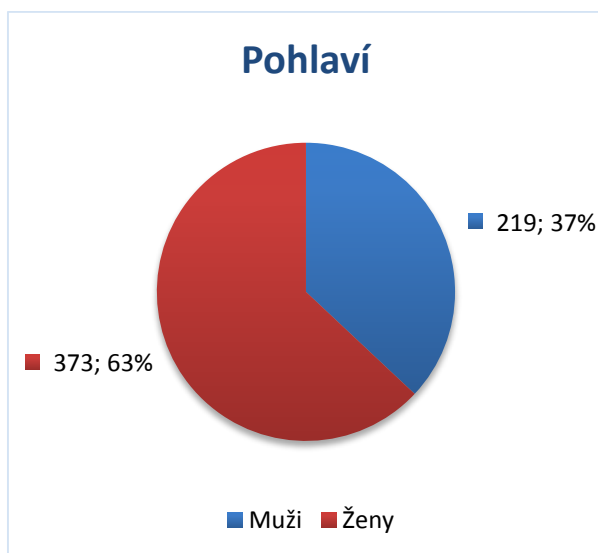
Graf č. 59 a 60: Nejoblíbenější interpreti a skupiny

Zdroj: vlastní šetření

V této předposlední otázce jsem se tázal respondentů, jaký je jejich nejoblíbenější interpret nebo hudební skupina. Z výsledků můžeme vyčíst, že oblíbení interpreti u mužů a žen se liší. Odpovědi se liší zejména v žánru. Je evidentní, že muži preferují „tvrdší“ hudební styl

než ženy. U žen to byla na prvním místě skupina Imagine Dragons, která patří mezi popové skupiny a u mužů to byla skupina Rammstein, která se řadí mezi rockové skupiny. Další odpověď byla překvapivě identická a na druhém místě se objevila u obou pohlaví se stejným počtem hlasů skupina Linkin Park, která balancuje na hranici popového a rockového stylu. Třetí místo u mužů obsadila skupina Amon Amarth, což je velmi tvrdá metalová skupina pocházející ze severu a u žen to byl interpret Ed Sheeran, který patří převážně do popové kultury. Další hudební skupiny byly také někde stejné pro obě pohlaví. Posledním zajímavým poznatkem je to, že se jednalo u obou pohlaví převážně o skupiny zahraniční, které převažovaly nad českými skupinami a interprety.

Otázka č. 31: Pohlaví respondentů



Graf č. 61: Pohlaví respondentů

Zdroj: vlastní šetření

U této otázky jsem se ptal respondentů na jejich pohlaví. Na Univerzitě Palackého v Olomouci je evidentní, že studuje více žen než mužů, a proto je také výsledek tímto ovlivněn a v dotazníkovém průzkumu převažují ženy.

15.2.2. Statistické vyhodnocení výsledků práce

15.2.2.1. Hypotéza 1

Chceme otestovat hypotézu, zda poslech různého typu hudby (pop, jiná hudba) závisí na činnostech vykonávaných během dne.

		typ hudby		
		pop	jiná hudba	celkem
vybraná činnost	odpočinek před spaním	116	476	592
	učení	48	351	399
	běhání	159	219	378
	celkem	323	1046	1369

Volíme hypotézy:

H0: Znaky typu hudby (pop, jiná hudba) a činností jsou nezávislé.

H1: Znaky typu hudby (pop, jiná hudba) a činností jsou závislé.

Použijeme test chí kvadrát v kontingenční tabulce.

Testová statistika G	106,38
$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}} \quad G \approx \chi^2((r-1)(s-1))$	
Kvantil chí kvadrát $X^2_{0,95}(2)$	5,99 < 106,38

Zamítáme na hladině významnosti 0,05 hypotézu H0, tj. existuje mezi sledovanými znaky závislost. Dle průzkumu bylo třeba patrné, že při učení převažuje např. ambientní hudba, zatímco u jiných aktivit spíše popová hudba.

Spočítejme sílu závislosti dle Cramerovho koeficientu V:

$$V = \sqrt{\frac{G}{n(m-1)}}, \quad m = \min(r, s)$$

V = 0,28; jedná se o slabou závislost.

15.2.2.2. Hypotéza 2

Chceme otestovat, zda se statisticky významně liší průměrný počet hodin poslechu hudby mezi pohlavím.

střední počet hodin poslechu hudby denně	četnost muži	četnost ženy
0,5	30	86
1,5	92	120
2,5	41	72
3,5	31	39
4,5	25	56
CELKEM	219	373

H0: Průměrný počet hodin poslechem hudby během dne je stejný pro obě pohlaví.

H1: Průměrný počet hodin poslechem hudby během dne se statisticky liší pro pohlaví.

Použijeme dvouvýběrový test – máme dva velké nezávislé výběry (muži, ženy).

	muži	ženy
Průměrný počet hodin	2,18	2,12
Výběrový rozptyl počtu hodin	1,47	1,81

Testová statistika U	0,50
$U = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}} \quad U \approx N(0,1)$	
Kvantil normovaného normálního rozdělení $u_{0,975}$	1,96 > 106,38

Nezamítáme na hladině významnosti 0,05 hypotézu H0, tj. nelze prokázat, že by se průměrné počty hodin denně poslechem hudby mezi pohlavími statisticky lišily.

15.2.2.3. Hypotéza 3

Chceme otestovat hypotézu, zda existuje závislost mezi tím, zda se při poslechu hudby respondenti rozbřečí a toho, zda zesilují hlasitost hudby.

	Počet respondentů, kteří nezesilují hudbu při poslechu oblíbené písničky	Počet respondentů, kteří zesilují hudbu při poslechu oblíbené písničky
Počet respondentů, kteří se nerozbřečili při poslechu hudby	51	98
Počet respondentů, kteří se rozbřečili při poslechu hudby	95	348

H0: Mezi znaky zesílení hudby při poslechu oblíbené písničky a vlastnosti rozbřečení se u hudby neexistuje závislost.

H1: Mezi znaky zesílení hudby při poslechu oblíbené písničky a vlastnosti rozbřečení se u hudby existuje závislost.

Použijeme test chí kvadrát v kontingenční tabulce.

Testová statistika G $G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}} \quad G \approx \chi^2((r-1)(s-1))$	9,86
Kvantil chí kvadrát $X^2_{0,95}(1)$	3,84 < 9,86

Zamítáme na hladině významnosti 0,05 hypotézu H0, tj. existuje mezi sledovanými znaky závislost.

Spočítáme sílu závislosti dle Cramerovho koeficientu V:

$$V = \sqrt{\frac{G}{n(m-1)}}, \quad m = \min(r, s)$$

V = 0,13; jedná se o velmi slabou závislost.

15.2.2.4. Hypotéza 4

Zabýváme se tím, zda u negativní hudby převládají negativní emoce. Otestujme, zda je např. relativní proporce vyšší než 60%.

	Negativní emoce při negativní hudbě	Neutrální emoce při negativní hudbě	Pozitivní emoce při negativní hudbě
Počet lidí	415	148	29
Relativní četnost	70 %	25 %	5 %

H0: Proporce počtu respondentů s negativními emocemi je 60%.

H1: Proporce počtu respondentů s negativními emocemi je vyšší než 60%.

Jedná se o test parametru alternativního rozdělení.

Testová statistika U $U = \frac{P - \pi_0}{\sqrt{\frac{\pi_0(1 - \pi_0)}{n}}} \quad U \approx N(0,1)$	5,02
Kvantil chí kvadrát Kvantil normovaného normálního rozdělení u_0,95	1,65 < 5,02

Zamítáme na hladině významnosti 0,05 hypotézu H0, tj. podařilo se nám prokázat, že proporce počtu lidí s negativními emocemi je statisticky vyšší než 60%.

Poznámka: Ačkoliv vidíme, že relativní četnost počtu respondentů s negativní emoci je 70%, statistickým testem se dá prokázat, že to je maximálně víc než 66%. (Kdybychom již chtěli prokázat, zda je to víc než 67%, test by nulovou hypotézu nezamítal.

15.2.2.5. Hypotéza 5

Existuje mezi pohlavím a rozbrečením se u smutné písničky prokazatelná závislost? Dle následující tabulky vidíme, že u žen několikanásobně víc dochází k rozbrečení se u smutné písničky, zatímco u mužů se nezdá být tento efekt významný.

	Počet mužů	Počet žen
Nerozbrečí se u smutné písničky	94	55
Rozbrečí se u smutné písničky	125	318

H0: Mezi rozbrečením se a pohlavím neexistuje závislost.

H1: Mezi rozbrečením se a pohlavím existuje závislost.

Použijeme test chí kvadrát v kontingenční tabulce.

Testová statistika G	58,17
$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}} \quad G \approx \chi^2((r-1)(s-1))$	
Kvantil chí kvadrát $\chi^2_{0,95}(1)$	3,84 < 58,17

Zamítáme na hladině významnosti 0,05 hypotézu H0, tj. existuje mezi sledovanými znaky závislost.

Spočítáme sílu závislosti dle Cramerovho koeficientu V:

$$V = \sqrt{\frac{G}{n(m-1)}}, \quad m = \min(r, s)$$

V = 0,31; jedná se o slabou závislost.

Závěr

Předložená diplomová práce měla za cíl informovat o působení hudby na člověka a zjistit pomocí dotazníkového šetření, jakým způsobem působí tato hudba na vysokoškolské studenty, jak hudbu všeobecně vnímají, a kde všude se s ní setkávají a využívají ji.

V teoretické části diplomové práce byly na základě studia odborné literatury zpracovány kapitoly, které se věnují působení hudby na člověka a dalším oblastem, které s touto problematikou souvisí. Teoretická část práce se rovněž zabývala výzkumy a studii, které se vztahují k tématu práce. Na základě těchto poznatků byla sestavena také část dotazníku.

V praktické části byly vyhodnoceny hypotézy, které jsem na začátku stanovil. Výsledky hypotéz jsou uvedeny v kapitole 15.2.1. Výsledky hypotéz. U hypotézy č. 1 se její tvrzení potvrzuje, protože zde existuje závislost typu hudby na činnosti vykonávané během dne. Hypotéza č. 2 se zamítá. Nelze totiž prokázat, že by se tyto počty hodin průměrného poslechu hudby denně mezi pohlavím významně statisticky lišily. U hypotézy č. 3 potvrzujeme její tvrzení, protože zde existuje závislost mezi rozbrečením se a zesilování hlasitosti. Hypotéza č. 4 se potvrzuje, protože se negativní emoce projeví u více než 60% lidí. Poslední hypotéza č. 5 se potvrzuje, protože zde existuje závislost mezi pohlavím a rozbrečením se u smutné písničky.

Dotazník byl určen studentům Univerzity Palackého v Olomouci ve věku 18-30 let. Dotazníkové šetření proběhlo bez komplikací. Následně byl proveden rozbor dotazníkového šetření a tyto výsledky jsou uvedeny v kapitole 15.2.2. Dotazníkové šetření a jejich vyhodnocení. Na většinu otázek bylo zodpovězeno velmi podobně u mužů i žen. V některých odpovědích se respondenti prakticky shodovali. Největší rozdíly byly v otázkách, kde se řešilo, jakým způsobem působí na respondenty agresivní český rap. Většině mužů nevadil agresivní český rap a byla to skoro polovina respondentů. U žen to byla většina, kdy jim tato hudba vadila. Další větší rozdíl byl u otázky, jestli respondenti poslouchají hudbu během hraní her. Zde bylo evidentní, že více mužů poslouchá hudbu během hraní her než žen, kterých zde byla opravdu menšina. Muži nepláčou tak moc během poslechu hudby jako ženy. To bylo další zjištění u otázky, kde jsem se ptal, jestli se během poslechu skladby respondenti někdy rozplakali. Poslední rozdíl byl u otázky, kde se řešilo, jaký styl hudby preferují respondenti během učení. U mužů to byl klasický styl hudby během učení a u žen to byl ambientní styl. Jinak většina otázek byla zodpovězena velmi podobně u mužů i žen.

Myslím si, že by se ve studiu této problematiky mělo v budoucnu pokračovat, protože hudba je záležitost, která tu byla, je a bude. Lidé tvoří a poslouchají hudbu odpradávná. V dnešní době je hudba prakticky všude kolem nás, k čemuž velkou měrou přispěly moderní technologie. Je to také věc, se kterou by se mělo umět pracovat. Hudba nepřináší pouze radost a potěšení, ale je to také prostředek k uzdravování těla i duše. Mnoho lidí je v dnešním světě nešťastných a je to právě hudba, která jim přináší pocity štěstí, klidu a míru v duši. Každý člověk má v sobě genetickou informaci svých dávných předků, kteří uměli hudbu používat pro tyto léčebné účely. Proto bychom neměli zapomínat ani na naše předky, na naše kulturní tradice a zvyky, které s hudbou souvisí. Věřím, že má práce byla přínosem a doufám, že poslouží i budoucím čtenářům a badatelům, kteří se o toto téma zajímají a poskytnou jim vedle teoretických informací i ty praktické.

Souhrn

Tato diplomová práce pojednává o působení hudby na člověka, na jeho psychickou a fyzickou stránku. Práce se věnuje základní problematice o tom, jakým způsobem hudba na člověka působí. Dále popisuje základní informace, které se věnují této problematice a metody, které se využívají k léčbě hudbou. Následně jsou uvedeny faktory, které určují to, jakým způsobem člověk na hudbu reaguje, a v jakých konkrétních situacích k tomu dochází. Cílem hlavního výzkumu bylo zjistit, jakým konkrétním způsobem se projevuje působení hudby na vysokoškolských studentech a jak je poslech hudby ovlivňuje. U tohoto výzkumu byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Na základě získaných dat bylo zjištěno, že hudba člověka určitým způsobem ovlivňuje, ať už si to uvědomujeme nebo ne. Dále bylo zjištěno, v jakých životních situacích lidé preferují určitý styl hudby a jaké emoce a pocity v nich tato hudba vyvolává.

Summary

This diploma work deals with effect of music on mind and body. Work is dedicated to basic problems of how music has impact on human being. Further describes general information, which are devoted to this problems and methods, which are used for healing with music. Further there are factors, which are determining in what way human reacts to music and in what kind of specific situations. The main goal of the research was to discover in what concrete way the music is effective on university students and how listening to music can influence them. This research was made with the help of questionnaire method. By consensus of obtained information was found out that music have an influence on human in some way although we realize it or not. Also it was found in which life situations people prefer specific kind of music and which emotions and feelings this music causes to them.

Referenční seznam

1. ALPERSON, Philip. *What is music?: an introduction to the philosophy of music*. Pennsylvania: Pennsylvania State University Press, 1994.
2. AVERS, Laura – MATHUR, Ambika – KAMAT, Deepak. Music Therapy in Pediatrics. *Clinical Pediatrics*. Detroit: Wayne State University, 2007, 46 (7), s. 575-579.
3. BAČUVČÍK, Radim. *Hudba v televizní reklamě: struktura hudební složky reklam v českých televizích*. Zlín: VeRBuM, 2013.
4. BAČUVČÍK, Radim. *Jak posloucháme hudbu?: vztah obyvatel České republiky k hudbě a jejímu poslechu 2009*. Zlín: VeRBuM, 2010.
5. BAČUVČÍK, Radim. *Kreativita a efektivita v marketingové komunikaci*. Zlín: Radim Bačuvčík - VeRBuM, 2016.
6. BEAUVAIS, Clémentine. The ‘Mozart Effect’: A Sociological Reappraisal. *Cultural Sociology*. Cambridge: University of Cambridge, 2015, 9 (2), s. 185-202.
7. BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Praha: Grada, 2011.
8. BRUENGER, David. *Create, produce, consume: new models for understanding music business*. Oakland: University of California Press, 2019.
9. DEAVILLE, James - TAN, Siu-Lan - RODMAN, Ronald. *The Oxford handbook of music and advertising*. New York: Oxford University Press, 2021.
10. FUKAČ, Jiří - POLEDŇÁK, Ivan. *Úvod do studia hudební vědy*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995.
11. GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021.
12. GRAAKJÆR, Nicolai. *Analyzing music in advertising: television commercials and consumer choice*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2015.
13. HOLCZEROVÁ, Vladimíra – DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013.
14. HORÁKOVÁ, Radka. *Sluchové postižení: úvod do surdopedie*. Praha: Portál, 2012.
15. HOSKOVCOVÁ, Simona – SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ, Lucie. *Výchova k psychické odolnosti dítěte: silní pro život*. Praha: Grada, 2009.
16. JAKABOVÁ, Miroslava. *Muzikopatogennost’ – škodlivé účinky hudby*. In: musicologica.eu [online]. 12. 05. 2012 [cit. 08. 02. 2021]. Dostupné z: <http://www.musicologica.eu/?p=593>

17. JEDLIČKA, Richard. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: prevence životních selhání a krizová intervence*. Praha: Grada, 2015.
18. JESENSKÝ, Daniel. *Marketingová komunikace v místě prodeje: POP, POS, in-store, shopper marketing*. Praha: Grada, 2018.
19. JUSLIN, Patrik – SLOBODA, John. *Handbook of music and emotion: theory, research, applications*. Oxford: Oxford University Press, 2010.
20. JUSLIN, Patrik N. *Musical emotions explained: unlocking the secrets of musical affect*. Oxford: Oxford University Press, 2019.
21. KANTOR, Jiří - LIPSKÝ, Matěj - WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009.
22. KUBÍKOVÁ, Slávka. *Klub nerozbitných dětí: sedm věcí, které pomohou našim dětem přežít v moderní době*. Brno: Edika, 2020.
23. KULIŠŤÁK, Petr. *Klinická neuropsychologie v praxi*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017.
24. LEWIS, Eric. *Intents and purposes: philosophy and the aesthetics of improvisation*. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2019.
25. LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. Rosice u Brna: Gloria, 1997.
26. LINKA, Arne. *Muzikopatogenie a nadměrné decibely*. Sborník k problematice ekologie zvukového prostředí a hudby. Ústí nad Labem: UJEP: 1998.
27. LORIA, Laura. *What Is Sound Energy*. Chicago, IL: Britannica Educational Publishing, 2017.
28. MACNOW, Alexander S. *MCAT behavioral sciences review 2021-2022*. New York: Kaplan Publishing, 2020.
29. MANNES, Elena. *The power of music: Pioneering Discoveries in the New Science of song*. New York: Walker & Co, 2011.
30. MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, 2000.
31. MEYER, Leonard B. *Emotion and meaning in music*. Chicago: University of Chicago Press, 1956.
32. MUCCI, Kate – MUCCI, Richard. *The healing sound of music*. Tallahassee: Findhorn Press, 2000.
33. NIEDERLE, Rostislav. *Pojmy estetiky: analytický přístup*. Brno: Masarykova univerzita, 2010.
34. OREL, Miroslav – FACOVÁ, Věra. *Člověk, jeho smysly a svět*. Praha: Grada, 2010.

35. PANDA, Satchin. *Cirkadiánní kód: využijte přirozený rytmus svého těla pro zdraví, výkon a zhubnutí*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2020.
36. RAKE, Jody S. *What is sound*. Oxford: Raintree, 2020.
37. RALPH, Adolphs – ANDERSON, David. *The neuroscience of emotion: a new synthesis*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 2018.
38. ROMANOWSKA, Barbara. *Muzikoterapie: ladičky a léčení zvukem*. Frýdek-Místek: Alpress, 2005.
39. ROSINA, Jozef. *Biofyzika: pro zdravotnické a biomedicínské obory*. Praha: Grada, 2013.
40. RUTH, Herbert – CLARKE, David – CLARKE, Eric F. *Music and consciousness*. Oxford: Oxford University Press, 2019.
41. SAMAMA, Leo – DOMINY, Clements. *The meaning of music*. Amsterdam: Amsterdam University Press, 2015.
42. SEDLÁK, František – VÁŇOVÁ, Hana. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013.
43. SHAW, Gordon – PETERSON, Matthew. *Keeping Mozart in mind*. San Diego: Elsevier Academic Press, 2004.
44. SLAVÍK, Jan – CHRZ, Vladimír – ŠTECH, Stanislav. *Tvorba jako způsob poznávání*. Praha: Karolinum, 2013.
45. SMOLÍK, Filip – MÁLKOVÁ, Gabriela. *Vývoj jazykových schopností v předškolním věku*. Praha: Grada, 2014.
46. SPITZER, Michael. *A history of emotion in western music: a thousand years from chant to pop*. New York: Oxford University Press, 2020.
47. ŠTERBÁKOVÁ, Daniela. *Ticho: John Cage, filozofia absencí a zkušenost ticha*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019.
48. THEORELL, Töres. *Psychological health effects of musical experiences: theories, studies and reflections in music health science*. Dordrecht: Springer, 2014.
49. TOMLINSON, Jo a kol. *Flute, accordion or clarinet?: Using the characteristics of our instruments in music therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2015.
50. VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie*. 3. aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010.
51. VYSEKALOVÁ, Jitka. *Chování zákazníka: jak odkrýt tajemství "černé skříňky"*. Praha: Grada, 2011.
52. VYSEKALOVÁ, Jitka. *Psychologie reklamy: nové trendy a poznatky*. 3. rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2007.
53. WATSON, Andrew – NEVILL, Drury. *Healing music*. New York: Prism Press, 1988.

54. WELCH, Graham a kol. *Editorial: The Impact of Music on Human Development and Well-Being*. In: frontiersin.org [online]. 17. 06. 2020 [cit. 25. 01. 2021]. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01246/full>
55. WINNICK, Nick. *Hearing (World of wonder)*. New York: Weigl Publishers Inc., 2010.
56. YEOH, Joanne – NORTH, Adrian. The effect of musical fit on consumers' preferences between competing alternate petrols. *Psychology of Music*. Serdang: Universiti Putra Malaysia, 2012, 40 (6), s. 709-719.
57. ZENKL, Luděk. *ABC hudební nauky*. Praha: Editio Bärenreiter, 2000.

Seznam tabulek a grafů

Tabulka 1: Hladina různých zvuků, se kterými se setkáváme v reálném životě – str. 12

Tabulka 2: Emoce vzbuzované hudebními prvky – str. 44

Tabulka 3: Asociace se zvuky hudebních nástrojů str. 53

Graf č. 1 a 2: Poslech hudby v těžkých životních situacích – str. 60

Graf č. 3 a 4: Poslech druhu hudby v těžkých životních situacích – str. 61

Graf č. 5 a 6: Poslech preferovaného stylu hudby před spaním – str. 62

Graf č. 7 a 8: Poslech hudby během řízení auta – str. 63

Graf č. 9 a 10: Poslech smutné hudby během dobré nálady – str. 64

Graf č. 11 a 12: Poslech pozitivní hudby během špatné nálady – str. 65

Graf č. 13 a 14: Nejvíce pomáhající hudební styl na zlepšení nálady – str. 66

Graf č. 15 a 16: Poslech hudby během vaření – str. 67

Graf č. 17 a 18: Preferovaný druh hudby během jízdy autem – str. 68

Graf č. 19 a 20: Pláč během hudby nebo po poslechu hudby – str. 69

Graf č. 21 a 22: Poslech hudby během učení – str. 70

Graf č. 23 a 24: Preferovaný styl hudby během učení – str. 71

Graf č. 25 a 26: Uklidnění pomocí hudby – str. 72

Graf č. 27 a 28: Zkažení nálady díky hudbě – str. 73

Graf č. 29 a 30: Poslech hudby u běhání – str. 74

Graf č. 31 a 32: Preferovaný druh hudby u běhání – str. 75

Graf č. 33 a 34: Zesilování hlasitosti u oblíbené písně – str. 76

Graf č. 35 a 36: Poslech hudby během konzumace jídla – str. 77

Graf č. 37 a 38: Poslech hudby během hraní her – str. 78

Graf č. 39 a 40: Poslech hudby během čtení – str. 79

Graf č. 41 a 42: Poslech hudby během uklízení – str. 80

- Graf č. 43 a 44: Poslech hudby během práce – str. 81
- Graf č. 45 a 46: Možnost tance bez hudby – str. 82
- Graf č. 47 a 48: Poslech hudby během sportu – str. 83
- Graf č. 49 a 50: Poslech hudby během cestování – str. 84
- Graf č. 51 a 52: Pocity během poslechu klasické hudby – str. 85
- Graf č. 53 a 54: Pocity během poslechu agresivního českého rapu – str. 86
- Graf č. 55 a 56: Frekvence poslechu hudby – str. 87
- Graf č. 57 a 58: Počet hodin poslechu hudby denně – str. 88
- Graf č. 59 a 60: Nejoblíbenější interpreti a skupiny – str. 89
- Graf č. 61: Pohlaví respondentů – str. 90

Anotace

Jméno a příjmení:	Bc. Karel Kocůrek
Katedra nebo ústav:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	RNDr. Kristína Tománková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2021

Název závěrečné práce:	Působení hudby na tělo a psychiku vysokoškolských studentů
Název závěrečné práce v angličtině:	Impact of music on body and mind of university students
Anotace závěrečné práce:	Diplomová práce je zaměřena na všeobecné informace ohledně působení hudby na fyzickou a psychickou stránku člověka a témata, která s touto problematikou souvisejí. První část poskytuje obecné informace o hudbě, poslechu, sluchu, rytmu, léčivé hudbě, muzikoterapii, emocích v hudbě a pojmech, které s tímto tématem souvisejí, jako je například Mozartův efekt, amúzie a muzikopatogenie. Druhá část zkoumá pomocí dotazníkového šetření, jakým způsobem hudba působí a ovlivňuje vysokoškolské studenty.
Klíčová slova:	Vliv hudby, muzikoterapie, hudba a emoce, Mozartův efekt, muzikopatogenie, působení hudby,
Anotace v angličtině:	Diploma work is aimed on general information about impact of music on body and mind of human and topics which belongs to this problems. First part provides general information about music, hearing, rhythm, healing music, music therapy, emotions in music and concepts, which belongs to this topic, such as Mozart effect, amusia and pathogenic music. In second part there is a research which directs on how music has got impact and affect on university students.
Klíčová slova v angličtině:	Music impact, music therapy, music and emotions, Mozart effect, music pathogen, pathogenic music, effect of music,
Rozsah práce:	107 stran

Jazyk práce:	Čeština
---------------------	---------