

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta pedagogická

Diplomová práce

2014

Bc. Tereza Stupková

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA HUDEBNÍ KULTURY

**HUDBA, KONCENTRACE A RELAXACE - VE ŠKOLNÍ VÝUCE I VE
VŠEDNÍM ŽIVOTĚ**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Tereza Stupková

Učitelství pro 2. stupeň SŠ, obor Aj-Hv

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Marie Slavíková, CSc.

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala
samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 31. května 2014

.....
vlastnoruční podpis

Ráda bych poděkovala své vedoucí práce doc. PaedDr. Marii Slavíkové, CSc. za inspiraci a výborné vedení. Zároveň děkuji Ester Pitrunové, Živaně Stupkové a Tomáši Širokému za přínosné podněty při tvorbě mé práce.

Obsah

Úvod	7
1. Vliv hudby na člověka	9
1.1 Využití účinků hudby na lidskou psychiku	11
2. Psychologické účinky hudby v procesech koncentrace a relaxace	12
2.1 Hudba a koncentrace	12
2.1.1 Koncentrace jako psychický proces.....	12
2.1.2 Hudba stimulující koncentraci.....	13
2.2 Hudba a relaxace	15
2.2.1 Relaxace a její význam ve školní výuce.....	15
2.2.2 Hudba k relaxaci	17
2.2.3 Správné použití hudby při relaxaci	18
2.3 Sluchová percepce (SP) jako proces i výsledek komunikace s hudbou	19
2.3.1 Vývoj sluchové percepce	22
4. Výzkumy a studie zabývající se preferencemi respondentů ve výběru typu hudby při konkrétních situacích	24
4.1 Působení hudby v dalších oblastech lidského vývoje	24
4.2 Poslechové preference respondentů při fyzickém cvičení a při odpočinku	25
4.3 Výzkum preference tempa hudby u studentů.....	28
5. Vlastní výzkum - Vliv sluchové percepce v preferenci vyhledávání ticha či hudby při činnostech, vyžadujících vysokou koncentraci	31
5.1 Cíle výzkumu.....	31
5.2 Metodologie	31
5.2.1. Sběr a analýza dat.....	31
5.3 Výsledky výzkumu	36
5.3.1 Rozhovory	36
5.3.2. Dotazníky	38
5.4 Evaluace výsledků výzkumu	41
5.5 Dílčí závěry.....	48
Závěr	51
Resumé	53
Seznam použité literatury	54

Seznam tabulek a grafů	56
Přílohy	57

Úvod

Hudba je nedílnou součástí našeho života. Slyšíme ji prakticky denně při všech různých příležitostech a na všech různých místech. Někdy ji posloucháme cíleně, někdy je puštěná jen jako podkres, který ani nevnímáme, někdy ji dokonce sami produkujeme. Setkáváme se s ní i ve školní výuce, především při hudební výchově. Hudba nám může prospět i škodit, může nás aktivizovat i uklidnit.

V této práci se budeme zabývat otázkou hudby a jejím využitím při koncentraci a relaxaci – ve školní výuce, ale i s přesahem do všedního života. Nejdříve se zaměříme na samotné účinky hudby, zejména ve vztahu k lidské schopnosti koncentrace a relaxace z různých pohledů - např. z pohledu muzikoterapie, hudební pedagogiky atd. Poté se zaměříme na některé výzkumy, které se touto problematikou v minulosti již zabývaly. Z nich také vychází náš vlastní výzkum, který je popsán v druhé části této práce. Stručně si popíšeme metodologii a sběr dat. Největší část pak budeme věnovat výsledkům a tím, co z nich může vyplývat.

Bylo provedeno mnoho výzkumů, které se zabývaly vlivem hudby na lidskou koncentraci, relaxaci a výkon. Některými z nich se v této práci též budeme zabývat, zejména těmi, jejichž výsledky mohou být užitečné v pedagogické praxi a ve školní výuce – a to nejen v hudební výchově. Dá se hudba použít jako prostředek ke zlepšení výsledků i v jiných předmětech? Jaké je efektivní využití hudby pro zlepšení koncentrace a popř. i výkonu? Zároveň se také musíme zastavit nad důležitou otázkou: jaký druh hudby se pro tyto úkony nejvíce hodí? Máme se opravdu řídit naší osobní preferencí? Možná nás může překvapit zjištění, že hudba, která se nám líbí, se nemusí „líbit“ našemu tělu a to na ni může reagovat zcela opačným způsobem.

Druhá část této práce obsahuje vlastní výzkum. Nejdříve jsme se zabývali otázkou, jak se hudba, jako prostředek pro zlepšení koncentrace, používá v hudební výuce a také při hodinách jógy – tyto dva aspekty jsme mj. porovnávali. Provedli jsme polostrukturované rozhovory s učiteli hudební výchovy a lektorkou jógy. Všichni tři respondenti při své profesi s hudbou každodenně pracují a často ji pečlivě vybírají. Používají ji ke zklidnění, ale i k nabuzení svých studentů či klientů v případě jógy. Avšak když oni sami vyhledávají vhodné prostředí pro maximální soustředění, musí to být pokud možno v tichu. Mluvíme zde o práci, která vyžaduje koncentraci, neboť je převážně mentálního charakteru. U učitelů hudební výchovy je to např. příprava na hodinu či četba odborné literatury, u lektorky jógy je to každodenní systematická příprava hodiny a její sestavy.

Na povrch tedy vychází zajímavá myšlenka, kterou se pokusíme dále prozkoumat: výzkumy nám sice potvrzují, že hudba může zlepšit výkon i soustředěnost a bezesporu vždy záleží na vhodném

výběru dané hudby. Dá se ale tento fakt opravdu generalizovat? Není možné, že lidé, kteří s hudbou takto často pracují, bude poslech při koncentraci spíše rušit? Takoví lidé jsou totiž zvyklí hudbu běžně a vědomě poslouchat, analyzovat ji a vnímat její nálady. Mají tedy velmi vyvinuté vědomé vnímání jakékoliv hudby a jen do určité míry se od něj mohou odprostit a hudbu opravdu mít puštěnou pouze jako uklidňující podkres. Může tedy i hudba určená - či výzkumy potvrzená, že je vhodná - pro učení odvádět jejich pozornost od práce? Náš výzkum se bude dále zabývat tímto aspektem a to zejména u studentů střední školy, neboť ti se často potřebují soustředit, když píšou úkoly nebo se učí na test.

Tato práce si klade za cíl získat určitý náhled do problematiky koncentrace a relaxace za pomoci hudby či bez ní. Její výsledky tedy mohou být vodítkem nejen k dalším výzkumům, ale i inspirací pro pedagogy hudební výchovy. Neboť hudba disponuje snad i nevyčerpatelnou škálou využití a učitelé hudební výchovy mají tedy možnost upěvňovat znalosti svých studentů, prohlubovat jejich vnímání, citění a kreativitu, pomoci jim překonávat překážky školního i osobního charakteru a celkově rozvíjet různé stránky jejich osobnosti.

1. Vliv hudby na člověka

„Hudba je komunikace. (...) Když s námi hudba ‚hýbá‘, znamená to, že v ní nacházíme některé z našich vlastních struktur naší zkušenosti.“¹ Autor tohoto citovaného textu tento jev nazývá: *The empathetic musical communication process*, tedy empatický, hudebně-komunikační proces.² Jelikož působení hudby je úzce spojeno s lidským podvědomím, můžou být reakce na ni individuální. Zároveň je tento proces spontánní a často se děje za hranicemi našeho vědomí a vědomých zásahů.³ To, že je hudba komunikace také potvrzují teorie, které zkoumají výrazné podobnosti mezi hudbou a jazykem. Dokonce někteří vědci jako např. Darwin zastávali (či zastávají) myšlenku, že hudba vznikla dříve než jazyk a byla tedy možná klíčovým bodem při přechodu z neverbální komunikace do verbální.⁴ Proč je tedy hudba komunikace? Nejlépe to nejspíše pochopíme v okamžiku, kdy sami hudbu produkuje. Chceme hudbou cosi „sdělit“, či interpretujeme myšlenku člověka, který danou skladbu napsal. Jsme tedy empaticky propojeni s autorem hudby (samozřejmě především v případě, že jde o naši tvorbu), a skrze hudbu předáváme tuto myšlenku dál a zároveň skrze hudbu „komunikujeme“ se světem - a to jak se světem vnějším, tak i s tím vnitřním.

Hudba může působit na naše tělo v nejrůznějších oblastech - od srdečního tepu, přes dýchání a krevní tlak až po činnost mozku. Jsou to tedy procesy spojené s našimi emocemi.⁵ Existuje mnoho teorií proč a jak hudba dokáže působit na člověka. Do jaké hloubky lidského nitra tedy dokáže hudba proniknout? Tento aspekt si můžeme dobře dokreslit např. pomocí teorie tří vrstev lidské psychiky a tří vrstev uměleckého díla.⁶ Na začátku vnímání hudby je fáze, kdy naše tělo přijímá kmitočty. Tyto kmitočty mozek dále zpracovává a objevuje se "psychický obraz" hudby. Poté mozek tuto hudbu porovnává z dosavadní zkušeností - to už hudba proniká níže od fyzického těla k mysli a dále k emocím a k paměti. Pomocí nich pak dokážeme nejen hudbu prožívat, ale i analyzovat. Tato "nejhlubší" vrstva nám může odkrýt fakt, jaký má daná hudba potenciál a jak na nás osobně působí. Často se stává, že ale do takto hlubokých úrovní hudba nepronikne, neboť není dostatečně či správně vnímána. Proč tento fakt považujeme za důležitý? Proč je důležité, aby každý člověk uměl pronikat do těchto hlubších vrstev vnímání? Když takto pronikáme hlouběji a hlouběji do vrstev hudby - či jiného

¹Originál citace: „*Music is communication. (...) When music ‚moves‘ us it means that we can find in it some of our own meaningful structures of experience.*“

DEGMEČIĆ, Dunja, Ivan POŽGAIN a Pavo FILAKOVIĆ. *Music as Therapy. International review of the aesthetics and sociology of music.* Zagreb: Institute of musicology, Zagreb Academy of music, 2005, s 288.

² Tamtéž.

³ KYSLÍKOVÁ, Anežka. Vliv ontogeneze na vytváření hudebních představ. In: *Psychologické aspekty hudební výchovy: (ontogeneze, diagnostika, muzikoterapie) : sborník příspěvků 5. ročníku Olomouckých jarních muzikologických konferencí.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001.

⁴ SACKS, Oliver W. *Musicophilia: tales of music and the brain.* Rev. and expanded, 1st Vintage Books ed. New York: Vintage Books, 2008.

⁵ WILSON, Paul. *Základní kniha relaxačních technik: bezprostřední klid : průvodce na cestě k uvolnění mysli a těla.* Olomouc: Votobia, 1997.

⁶ SEDLÁK, František. *Didaktika hudební výchovy.* Praha: SPN, 1985.

uměleckého díla - pronikáme tím vlastně současně hlouběji do mysli nás samotných. Můžeme tím odhalit emoce, vzpomínky, bolesti i radosti a dokonce samotné principy a hodnoty, které nás řídí. V tom je velký potenciál hudby, neboť ona nám může být průvodcem na cestě poznáním nás samotných.

Pomocí hudby také můžeme léčit. Západní kultura dnes dokonce pozoruje, že v některých případech u psychotických pacientů, je hudba jediným efektivním stimulem.⁷ Jedno z možných vysvětlení tohoto tvrzení může být to, že „hudební zkušenost“ je velmi spojená s našimi archaickými principy přemýšlení o světě.⁸ Hudba je tedy velmi napojena na naše podvědomí – zrychluje, či zlepšuje fyzickou práci, přináší s sebou nejrůznější asociace propojené s naší minulostí či fantasí. Dokonce dokáže vynést na povrch věci, které by se jinak do našeho vědomí dostat nemohly.⁹

Uklidňující účinky hudby jsou dnes využívány nejen v muzikoterapii. „Dnes se hudby new age užívá v zubařských čekárnách a ordinacích, na operačních sálech, na chodbách nemocnic a úřadů.“¹⁰ Ovšem už jen málo lidí se zabývá konkrétními biologicko-chemickými procesy, které způsobují, že hudba je při léčení (jak terapeutickém, tak i tom „každodenním“) tak účinná. Nejspíše je to způsobeno tím, že terapeuti a muzikologové západní kultury velmi často vychází z odkazu starých kultur, které právě hudbu k léčení často používali – a to nejen kultury evropské, ale i asijské nebo např. léčení původních obyvatel Ameriky.¹¹ I v tomto bodě narážíme na důležitý jev: hudba je spojena s podvědomím a intuicí a je závislá na sociálním kontextu, nejen když mluvíme o jejích léčebných účincích, ale i v okamžiku, když tyto léčebné metody na bázi hudby vznikají.

Hudba může vyvolat v naší psychice mnoho různých účinků a vždy záleží na individualitě, vkusu a preferencích každého posluchače. Existuje hudba, která nás uklidní (často pomalé skladby, larga), která nás probudí (záleží na individualitě, ale často to bývají např. country nebo rock), jiná může zvýšit výkonnost u mechanické práce (např. hudba založená na rytmu a na dalších faktorech) či také hudba, díky které se dokážeme ponořit do „duchovna“ a dojít k tomuto hlubokému uvolnění a ponoření do vlastního nitra, jak jsme popisovali výše na základě teorie tří vrstev. Halpern a Lingerman

⁷ROBERTSON-DECARBO, Carol E. Music as Therapy: A Bio-Cultural Problem. *Ethnomusicology*. University of Illinois, 1974.

⁸DEGMEČIĆ, Dunja, Ivan POŽGAIN a Pavo FILAKOVIĆ. Music as Therapy. *International review of the aesthetics and sociology of music*. Zagreb: Institute of musicology, Zagreb Academy of music, 2005.

⁹Tamtéž.

¹⁰MAREK, Vlastimil. *Hudba jinak: hudební nástroje a styly, které mohou zlepšit vaše zdraví a změnit život*. Praha: Eminent, 2003, s. 118

¹¹ROBERTSON-DECARBO, Carol E. Music as Therapy: A Bio-Cultural Problem. *Ethnomusicology*. University of Illinois, 1974.

¹¹DEGMEČIĆ, Dunja, Ivan POŽGAIN a Pavo FILAKOVIĆ. Music as Therapy. *International review of the aesthetics and sociology of music*. Zagreb: Institute of musicology, Zagreb Academy of music, 2005.

uvádí, že taková hudba může být např. gregoriánský chorál, spirituály apod.¹² Můžeme ovšem opět spekulovat, jestli se tento fakt dá skutečně generalizovat a aplikovat na každého člověka.

Existuje mnoho způsobů, jak účinků hudby na lidskou psychiku i na lidské tělo využít. Nyní se budeme některými základními principy zabývat a poté se pokusíme propojit naše znalosti s pedagogickou praxí. Konkrétně budeme sledovat dva aspekty lidské psychiky, které úzce souvisí se zdravým rozvojem každého jedince a jejich prohlubování je velmi důležité právě ve školním prostředí: schopnost koncentrace a schopnost relaxace a jak je můžeme pomocí hudby rozvíjet.

1.1 Využití účinků hudby na lidskou psychiku

Touto problematikou se zabývá mnoho oborů a disciplín. Podívejme se např. na přístup muzikoterapie, která používá hudbu jako výchozí bod k dosažení různých cílů. Ta přistupuje k hudbě dvěma způsoby: 1) *hudba jako terapie* – hudba je základní složkou terapie, 2) *hudba v terapii* – hudba podporuje terapeutický proces, je tedy pouze určitá pomůcka u jednotlivých aktivit.¹³ Muzikoterapie samozřejmě není jen záležitost západního světa. Léčení pomocí hudby je známé a používané u všech národů a západní muzikoterapie čerpá inspiraci z etnomuzikologie a technik, které používají kultury po celém světě jako např. šamanské rituály, bubnování a hanzovní tance, zpěv čaker apod.¹⁴ Hudba v muzikoterapeutickém procesu není tedy jakýsi druh léčebné procedury či léčebného mechanismu. Je to nástroj zprostředkující komunikaci, kontakt a prožitek.¹⁵

Hudební pedagogika má k hudbě poněkud odlišný přístup a využívá jiných aspektů. V muzikoterapii je stejně důležitý výsledek jako samotný proces, zároveň je v ní dostatečný prostor pro individuální vyjádření. Její cíl je nehudební povahy a zaměřuje se na terapeutické účinky hudby. Rozvoj hudebních dovedností je v muzikoterapii víceméně „vedlejší produkt“. Hudební pedagogika oproti tomu se zaměřuje především na výsledek, než proces, její účel je naplnění daného cíle, který je hudební povahy a čerpá zejm. z estetických aspektů hudby. Muzikoterapie nicméně vychází z některých metodologických principů hudební pedagogiky a naopak, muzikoterapeutické aktivity se mohou objevovat ve školní výuce.¹⁶

Z toho vyplývá, že obě tyto disciplíny se mohou vzájemně propojovat a spojovat. Otázkou zůstává, do jaké míry by se to mělo dít při hudební výchově na školách.

¹² HALPERN, Steven a Hal LINGERMAN. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby*. Eko-konzult, 2005.

¹³ KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009.

¹⁴ MASTNAK, Wolfgang. Non-Western Practices of Healing-Music and Applications for Modern Psychotherapy. *International review of the aesthetics and sociology of music*. Zagreb: Institute of musicology, Zagreb Academy of music, 1993.

¹⁵ DEGMEČIĆ, Dunja, Ivan POŽGAIN a Pavo FILAKOVIĆ. Music as Therapy. *International review of the aesthetics and sociology of music*. Zagreb: Institute of musicology, Zagreb Academy of music, 2005.

¹⁶ KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009.

2. Psychologické účinky hudby v procesech koncentrace a relaxace

2.1 Hudba a koncentrace

2.1.1 Koncentrace jako psychický proces

"Pozornost je mimořádně důležitým činitelem determinujícím učební výkonnost a školní úspěšnost žáků."¹⁷

Koncentrace je soustředěnost či pozornost na jakoukoliv činnost, věc či duševní stav. V dnešním životě se člověk nedokáže zaměřit na jednu věc, a neustále přemýšlí o všem možném. Často také dělá jednu věc, ale soustředí se na jinou. Mysl tedy slábne a začíná se tříštit. Taková mysl ztrácí naši plnou kontrolu. Koncentrace má tedy docílit kontroly nad naší myslí a zaměření se na jednu činnost či na jeden bod.¹⁸ Ve školní výuce je toto pro nás stěžejní bod, neboť student, který není schopen se koncentrovat nejspíše nebude mít školní výsledky takové, jaké by mohl mít vzhledem k jeho intelektu.¹⁹ Zároveň je koncentrace spojená s dalšími myšlenkovými poznávacími procesy, ale i např. s pamětí, kdy pozornost je de facto prostředek řídicí přenos mezi krátkodobou a dlouhodobou pamětí - tedy prostředek zprostředkující *zapamatování*.²⁰

„Při koncentraci činíme vůlí to, co běžně konáme samovolně, kdykoli si všímáme nějakého předmětu nebo na něco myslíme. Často se v souvislosti se soustředěním mluví o ‚jednobodovosti‘, to je schopnost zaostřit mysl na jeden jediný zvolený bod, podobně jako se světlo zaostřuje optickou čočkou.“²¹

Šimanovský při muzikoterapeutické praxi doporučuje za fázi rozechřivací (dynamickou, probuzení pohybem) právě dát jednu až dvě aktivity pro vzbuzení koncentrace. Např. doporučuje krátkou relaxaci za pomoci hudby, dechová cvičení ásán z jógy cviky z tai-chi apod.²² Různé psychofyzické relaxace, autogenní tréninky či jógová cvičení mimochodem doporučují i Lokša a Lokšová pro zlepšení koncentrace u studentů.²³ Zde se objevuje propojení mezi koncentrací a relaxací. Relaxace může být cvičení ke zvýšení koncentrace. Neboť, jak bylo popsáno výše, při relaxaci dochází k uvolnění těla a mysli a mysl se tedy odproštuje od všech „slabých myšlenek“ a je připravena

¹⁷ LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Vyd. 1. Překlad Jakub Dobal. Praha: Portál, 1999, s. 53

¹⁸ SKARNITZL, Rudolf. *Úvod do filosofie a praxe jógy*. Praha: Onyx, 2010.

¹⁹ LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Vyd. 1. Překlad Jakub Dobal. Praha: Portál, 1999.

²⁰ Tamtéž.

²¹ BARTOŇOVÁ, Milada, Zdeněk BAŠNÝ, Boris MERHAUT a Rudolf SKARNITZL. *Jóga: Od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicentrum, 1971, s. 96,97.

²² ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2007.

²³ LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Vyd. 1. Překlad Jakub Dobal. Praha: Portál, 1999.

se zaměřit pouze na „jeden bod“. Ve školní výuce je tento proces velmi důležitý. Neboť studenti mají za jeden den několik předmětů, přebíhají z angličtiny k matematice a od matematiky k dějepisu. To může způsobit právě onu zmatenost, neboť se nedokážou dostatečně koncentrovat a „přepínat“ svou soustředěnost. Může jim v tomto pohledu pomoci určitá muzikoterapeutická či jógová technika? V našem výzkumu se zaměříme především na koncentraci při učení, neboť pro studenty je většinou učení doma poněkud nepříjemnou či nezáživnou činností a tedy se často při učení rozptylují, jsou nepozorní a někdy se dobrovolně nechají od učení odvádět různými rušivými faktory. Proto může být jejich způsob učení neefektivní a to i v případě, kdy mají pocit, že se opravdu učit potřebují.

Nutno ještě zmínit, že v józe se mluví o koncentraci jako o soustředěnosti směrem dovnitř, tedy do lidského nitra. Taková koncentrace vyžaduje dlouhodobé cvičení a její docílení není snadné.²⁴ V tomto ohledu se budeme zabývat jakousi „první fází“, jak této soustředěnosti dosáhnout a nebudeme zabředávat do hlubších rovin, jak se dá koncentrace pojmout a čeho se jí dá dosáhnout.

2.1.2 Hudba stimulující koncentraci

Správně zvolená hudba může podpořit naši koncentraci a tedy i produktivitu či výkonnost. Hudba je také často vitální podporou během fyzické práce či cvičení.²⁵ Vlastimil Marek popisuje výzkum, který prokázal zlepšení úspěšnosti a výkonnosti u lidí, kteří pracovali s určitým hudebním podkresem, na rozdíl od těch, kteří pracovali v tichu – u těch došlo naopak ke snížení produktivity. Autor zároveň poukazuje na fakt, že i většina amerických velkých společností používá hudbu, aby dosáhla zvýšení produktivity a nejspíše i zlepšení pracovního prostředí.²⁶

Romanowska definuje aktivizující hudbu jako hudbu, která má „rychlejší tempo velké melodické, rytmické a dynamické rozdíly, lehce neklidná metrika se silnými rytmickými akcenty kvůli větší pružnosti vnitřních orgánů.“²⁷ Zároveň ale autorka poukazuje na fakt, že nejdůležitější prvek aktivizující hudby je ten, že by měla být vybrána intuitivně a podle vkusu každého člověka.²⁸ Zde se ale opět nabízí polemika, jestli hudební žánr jako např. rock nebo metal se sem též dají zařadit. Bezesporu, nabuzující taková hudba určitě je. Ale také vyvolává napětí orgánů, což může vézt např. u některých lidí až k agresi.²⁹ Zároveň tato hudba bývá natolik pronikavá, že dokáže odvádět naši pozornost a soustředění a tedy snižovat výkon. Když tedy budeme mluvit o aktivizující hudbě,

²⁴ BARTOŇOVÁ, Milada, Zdeněk BAŠNÝ, Boris MERHAUT a Rudolf SKARNITZL. *Jóga: Od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicentrum, 1971.

²⁵ DEGMEČIĆ, Dunja, Ivan POŽGAIN a Pavo FILAKOVIĆ. *Music as Therapy. International review of the aesthetics and sociology of music*. Zagreb: Institute of musicology, Zagreb Academy of music, 2005.

²⁶ MAREK, Vlastimil. *Hudba jinak: hudební nástroje a styly, které mohou zlepšit vaše zdraví a změnit život*. Praha: Eminent, 2003.

²⁷ ROMANOWSKA, Barbara. *Muzikoterapie: ladičky a léčení zvukem*. Vyd. 1. Frýdek-Místek: Alpress, 2005, s. 77.

²⁸ Tamtéž.

²⁹ HALPERN, Steven a Hal LINGERMAN. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby*. Eko-konzult, 2005.

ponecháme stranou tyto diskutabilní otázky a budeme hudbu aktivizující vnímat v poněkud širším měřítku: jako hudbu, která pozitivně působí na náš výkon a produktivitu.

Podle Halperna a Lingermana hudba, která slouží k lepší koncentraci a aktivizaci schopnosti učení je např. hudba barokní. Klasicistní hudba je až příliš „zajímavá“ a spíše rozptyluje, neboť se na ni člověk začne více soustředit.³⁰

Jak vidíme, tyto dvě definice Halperna a Lingermana a Romanowske se tedy spolu příliš neshodují. Romanowska doporučuje hudbu rychlejšího tempa s důraznějším rytmem. Halpern a Lingerman zase tvrdí, že taková hudba příliš odvádí naši pozornost. Důvod může být jednoduchý. Jsou různé druhy aktivizující hudby a vždy záleží na „druhu aktivizace“, kterého chceme docílit. Např. hudba, kterou chceme poslouchat při cvičení, kdy potřebujeme nabudit hlavně naše tělo, se nemusí shodovat s hudbou, kterou si pustíme, když chceme zaktivovat především naši mysl. V některých případech se určitě může stát, že i v případě, kdy se chceme aktivizovat, i v případě, kdy chceme naši mysl uklidnit, sáhneme po stejné hudbě, nebo alespoň stejném hudebním stylu. To podle mého názoru souvisí s otázkou, jak moc se chceme či nechceme na hudbu soustředit. Např. při běhání má hudba spíše odvádět naši pozornost od našeho těla. Naopak při četbě knihy nebo při učení nové látky, potřebujeme hudbu takovou, která pro nás nebude natolik "zajímavá", aby odváděla naši pozornost.

Samozřejmě, musíme také dodat, že hudbu si také často pouštíme účelně, aby probudila naši mysl např. když mluvíme o kreativitě, tvoření něčeho nového či např. při tanci. V tomto případě nás hudba aktivizuje a zároveň "navozuje správnou atmosféru". V takové situaci vzniká jakási rovnováha či propojení činnosti s aktivním poslechem.

Názory na správně zvolenou aktivizující či uvolňující hudbu se různí. Všechny ale potvrzují fakt, že hudba je schopna na člověka velmi silně působit. A to jak na vědomé rovině, tak i na té podvědomé. A působí nejen na jeho mysl, ale i na jeho tělo a vnitřní orgány.³¹ Je ale opravdu pravda, že hudba zvyšuje naši výkonnost či koncentraci? Je to fenomén, který platí obecně u všech lidí? Jak hudba působí na výkonnost právě těch lidí, kteří mají posílenou a zároveň vycvičenou hudební percepci a hudbu tedy vnímají velmi intenzivně? Touto otázkou se budeme dále také zabývat.

Při fyzických cvičeních, lektoři jógy často používají hudbu jako podkres, aby tím navodili větší „vcítění“ do hodiny. Jak tedy s hudbou pracují? Jakou hudbu volí a jak dlouho jim takový výběr hudby zabere? V čem se shoduje a v čem se odlišuje jejich příprava na hodinu (míněno výběr hudby)

³⁰ HALPERN, Steven a Hal LINGERMAN. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby*. Eko-konzult, 2005.

³¹ Tamtéž.

s přípravou poslechů v hudební výchově? Jsou jogínské techniky k navození zklidnění efektivní? A čeho tedy mají docílit? To vše se budeme snažit zodpovědět a porovnávat v našem výzkumu, abychom pochopili práci s hudbou z jiného úhlu pohledu. To nás totiž může inspirovat k dalším možným využitím hudby ve školní výuce. Pojem jógy sám o sobě se nedá popsat jednou větou. Jóga v sobě zahrnuje nejen, pro Evropana asi nejvíce známé, tělesné cvičení. Jóga se vlastně daleko více zabývá otázkou mysli, soustředění a nalezení vnitřní rovnováhy mezi tělem a duší.³² V naší práci se tedy budeme zabývat jógou, neboť schopnost koncentrace je jeden ze stěžejních prvků, se kterými jóga na různých úrovních pracuje. Náš cíl není zabývat se specifickými jógovými technikami či její filosofií. Spíše se zaměříme na její praktickou složku a její možnost aplikace do muzikoterapie či školní výuky.

2.2 Hudba a relaxace

2.2.1 Relaxace a její význam ve školní výuce

Jak již bylo řečeno, koncentrace je jeden ze stěžejních faktorů efektivního učení i celkového rozvoje. Relaxace je s pozorností velmi úzce spojena. Je to logické, pokud bude člověk v určitém napětí - psychickém či fyzickém - bude pro něj obtížné soustředit se na cokoli jiného. Proto musí nejdříve uvolnit své tělo i mysl a poté se může plně koncentrovat. Lokša a Lokšová dokonce uvádějí, že správný program pro zlepšení pozornosti studentů na školách by měl obsahovat kombinaci relaxačních a koncentračních technik, neboť relaxovaný stav zvyšuje účinnost koncentrace.³³

Pojem relaxace se dá definovat mnoha různými způsoby. Vesměs se ale vždy jedná o klidový stav, např. svalů, kdy se sval nenapíná ani nestahuje nebo se právě uvolňuje do své přirozené délky,³⁴ celého těla, kdy se snažíme o uvolnění a zklidnění celého svalového aparátu, nebo zklidnění naší mysli, kdy se pomocí různých technik snažíme zbavit se stresu, úzkosti, psychické přepracovanosti, či jiných nástrah, které život přináší.³⁵ Tyto stavy uvolnění jsou často propojené – jakmile dojde k uvolnění svalů a svalového aparátu, následně dochází i ke zklidnění psychiky.³⁶

Jaký je tedy význam relaxace ve školní výuce? Je zjevné, že v životě středoškolských studentů často dochází k mnoha změnám, které určitým způsobem mohou ovlivnit jejich práci, výkon či např. emoční citění. Studenti jsou často ve stresu z nadcházejících testů, ze zkoušení, nemluvě o jejich

³² BARTOŇOVÁ, Milada, Zdeněk BAŠNÝ, Boris MERHAUT a Rudolf SKARNITZL. *Jóga: Od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicentrum, 1971.

³³ LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Vyd. 1. Překlad Jakub Dobal. Praha: Portál, 1999.

³⁴ VÉLE, František. *Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Triton, 2006.

³⁵ WILSON, Paul. *Základní kniha relaxačních technik: bezprostřední klid: průvodce na cestě k uvolnění mysli a těla*. Olomouc: Votobia, 1997.

³⁶ MRNUŠTÍKOVÁ, Míla Sávitří. *Pratjáhára*. Brno: Centrum volného času Lužánky, 2002.

osobním životě a mimoškolních aktivitách. Přestávky jim často slouží spíše k socializaci, než k cílenému odpočinku. Tito studenti často sami nedokážou najít způsob, jak se tohoto stresu zbavovat. Hudební výchova jim může pomoci otevřít chápání významu každodenního odpočinku, zklidnění a "koncentrace dovnitř" - do vlastního nitra. Když člověk dokáže uvolnit své tělo i mysl, může se daleko lépe soustředit na danou činnost, zvláště pokud je založená na psychické aktivitě.

Je mnoho způsobů, jak docílit relaxace (svalové, celkově tělesné, psychické apod.). Někdy stačí pouhé hluboké dýchání, kdy výdech má zklidňující vliv na svalovou aktivitu³⁷, někdy můžeme využít různých technik, na které buď přijdeme sami (naše tělo nám často samo napoví, co zrovna potřebuje) či se můžeme zabývat různými technikami z různých oblastí - od jógy po muzikoterapii - které nám k docílení relaxace pomohou.

Relaxace se dělí se na dlouhé (mají obvykle čtyři fáze a trvají půl až tři čtvrtě hodiny) a krátké („pro osvěžení“, trvají několik sekund až pět či deset minut).³⁸ Právě těmto druhům relaxace se budeme dále v této práci věnovat, neboť když se bavíme o školní výuce, často potřebujeme nějakou aktivitu na začátek hodiny, abychom žáky správně „naladili“ - aby zapomněli na své starosti, aby se uvolnili a soustředili svou pozornost na probíhající hodinu. Tyto aktivity by se měly opírat o aktuální stav studentů a zároveň by měly korespondovat s obsahem naší hodiny. Např. pokud máme v plánu s žáky probírat závažné a důležité téma, je dobré u nich navodit stav koncentrace a soustředěnosti - zaujmout, ale ne moc horlivým způsobem. Naopak, pokud nás čeká hodina spíše zábavná nebo neobvyklá, nebo pokud jsou studenti unaveni z hodiny předchozí a my je potřebujeme trochu „probudit“, je vhodné na začátek hodiny uvést aktivitu, která je bude určitým způsobem aktivizovat a v této aktivizaci pak nadále setrvají. Těchto stavů můžeme dosáhnout mj. pomocí krátké relaxace za použití vhodně vybrané hudby. K tématu jaké aktivizující či uklidňující činnosti konkrétní učitelé používají se vrátíme v našem výzkumu.

³⁷VÉLE, František. *Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Triton, 2006.

³⁸ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2007.

2.2.2 Hudba k relaxaci

Romanowska popisuje uklidňující hudbu jako hudbu s krátkým trváním, volným nebo mírným tempem, která není příliš hlasitá ani nemění zásadním způsobem svou dynamiku. Zároveň je tato hudba rytmicky symetrická, plynulá a není vokálně založená.³⁹ Wilson doporučuje hudbu o něco pomalejší, než srdeční puls, neboť ten má potom tendenci se přizpůsobovat tempu hudby.⁴⁰

Lidé mají různé hudební preference. Považujeme-li tyto preference za postoje k různým druhům a žánrům hudby, musíme si zároveň uvědomit, že tyto postoje se během života u jedince mohou měnit, tak jak se vyvíjí hudební a sociální zkušenosti člověka a jak se v důsledku toho mění i psychogenní a sociogenní vrstva jeho psychiky.⁴¹ S ohledem na tuto skutečnost je pochopitelné, že když se potřebujeme uklidnit či zrelaxovat, každý z nás si vybírá hudbu trochu jinou. Je ale tato osobní preference založená na vkusu opravdu správná? Vnímá naše tělo hudbu stejně, jako ji vnímá naše mysl? Každý druh hudby má určitý účinek, podle toho, která hudební složka v něm převažuje nebo naopak je upozaděna. Např. hudba založená na rytmu je vnímána naším tělem jako energizující. Dalo by se říci, že naše tělo povzbuzuje k pohybu, ovlivňuje náš dech i tep srdce. Naopak hudba, kde rytmus zcela chybí – jako např. jógové ásany – tělo uvolňuje a uklidňuje. Na naší mysl může mít ale druh hudby efekt zcela odlišný, než jaký má na naše tělo. Rocková hudba má rytmus jako velmi silnou složku. Mnoho lidí ji poslouchá jako podkres pro mnoho denních situací. Ale ačkoliv se jim může zdát, že je tato hudba uvolňuje, necítí se být v napětí při jejím poslechu, jejich tělo vnímá tuto hudbu jinak. V těle tato hudba způsobuje zmatek, rozladění organismu a oslabení svalů.⁴² Z toho by se dalo usuzovat, že i pro práci motorickou tato hudba není příliš vhodná.

Pro neklidného nebo napjatého člověka postačí 20 minut poslouchat pomalou hudbu (např. new age, ambient, pomalé pasáže či skladby klasické hudby) a jeho tělo se automaticky uvolní.⁴³ Wilson uvádí, že v zubařských ordinacích se často užívá hudby C. Debussyho.⁴⁴ Degmečić k otázce výběru hudby podotýká, že ačkoliv styl hudby může být užitečný při hudební terapii, abychom docílili

³⁹ ROMANOWSKA, Barbara. *Muzikoterapie: ladičky a léčení zvukem*. Vyd. 1. Překlad Dagmar Martiníková. Frýdek-Místek: Alpress, 2005.

⁴⁰ WILSON, Paul. *Základní kniha relaxačních technik: bezprostřední klid : průvodce na cestě k uvolnění mysli a těla*. Olomouc: Votobia, 1997.

⁴¹ FRANĚK, Marek. Vliv hudební výchovy na rozvoj nehudebních schopností. In: *Psychologické aspekty hudební výchovy: (ontogeneze, diagnostika, muzikoterapie) : sborník příspěvků 5. ročníku Olomouckých jarních muzikologických konferencí*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001.

⁴² HALPERN, Steven a Hal LINGERMAN. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby*. Praha: Eko-konzult, 2005.

⁴³ MAREK, Vlastimil. *Hudba jinak: hudební nástroje a styly, které mohou zlepšit vaše zdraví a změnit život*. Praha: Eminent, 2003.

⁴⁴ WILSON, Paul. *Základní kniha relaxačních technik: bezprostřední klid : průvodce na cestě k uvolnění mysli a těla*. Olomouc: Votobia, 1997.

efektivní změny v životě posluchače (či pacienta), vždy se musíme řídit osobními preferencemi, okolnostmi i potřebou „hudební léčby“, abychom určili správný druh hudby.⁴⁵

*"Nejlepší je hudba pomalá, tichá a instrumentální; slova mívají obvykle stimulující, a tedy přesně opačný efekt."*⁴⁶ Autor této citace zároveň ale také podotýká, že rozhodující je lidský vkus a momentální nálada. Dnešní populární hudba preferuje především svižnější melodie. Proto Wilson doporučuje spíše hudbu klasickou nebo pomalejší skladby jazzové jako např. blues.⁴⁷

Skrze hudbu také můžeme dojít tzv. hlubokého uvolnění. Hluboké uvolnění je „*fyzilogický stav, který zdraví podporuje více, než pouhý „odpočinek“*“.⁴⁸ Jinými slovy se dá tento proces popsat jako uvolnění těla i psychiky, kdy i náš mozek "odpočívá" a čerpá nových sil. Hudba může sloužit k dosažení tohoto stavu skrze meditaci nebo jógové cvičení. Využitím hudby v józe se budeme dále také zabývat a to především z toho důvodu, že jóga - a nejen ona - používá hudbu specifickým způsobem a některé její techniky mohou být přínosné pro učitele hudby jako vodítka a jiný náhled, jak se dá s hudbou pracovat a jak ji studentům prezentovat.

2.2.3 Správné použití hudby při relaxaci

Toto téma se opět jeví natolik individuální, že i v tomto ohledu existuje několik předsudků, jak s hudbou správně pracovat. V kapitole objasňující pojmy jsme se již zmínili o účincích různých druhů hudby, která se sice nám osobně může líbit, ale naše tělo na ni může reagovat kontraproduktivně.

Drotárové popisují další aspekty, jak správně pracovat s hudbou při relaxaci a předcházet tím špatnému zacházení s vědomým poslechem:⁴⁹

- Když si člověk pustí hudbu naplno, nedochází stavu relaxace, ale otupělosti. Hudba neměla být našemu zdraví škodlivá, takže její hlasitost musíme umět správně redukovat. A to zvláště při relaxaci.
- Záleží na individualitě, ale relaxační cvičení – čili v tomto případě pouštění hudby – by mělo být krátké. Když si pustíme klidnou hudbu po celý den, můžeme dojít ke stavu přesycení nebo dokonce podráždění.

⁴⁵ DEGMEČIĆ, Dunja, Ivan POŽGAIN a Pavo FILAKOVIĆ. Music as Therapy. *International review of the aesthetics and sociology of music*. Zagreb: Institute of musicology, Zagreb Academy of music, 2005.

⁴⁶ WILSON, Paul. *Základní kniha relaxačních technik: bezprostřední klid : průvodce na cestě k uvolnění mysli a těla*. Olomouc: Votobia, 1997, s. 232.

⁴⁷ Tamtéž.

⁴⁸ HALPERN, Steven a Hal LINGERMAN. *Muzikoterapie: Léčivásílahudby*. Eko-konzult, 2005, s. 34.

⁴⁹ DROTÁROVÁ, Eva a Lucia DROTÁROVÁ. *Relaxační metody: malá encyklopedie*. Praha: Epoque, 2003.

- Hudební relaxaci by neměly narušovat žádné kontraproduktivní zvuky (např. hluk z ulice nebo vibrace lednice). Tyto zvuky totiž sice vědomě jsme schopni ignorovat, ale naše podvědomí je i tak slyší a to může mít za následek rozrušenost.
- Pokud hudební relaxaci kombinujeme s jinými technikami či činnostmi, vždy by měly spolu určitým způsobem korespondovat.
- Hudební vibrace mohou mít také léčebné či uvolňující účinky, takže pokud je to možné, měly bychom jich též využívat.

Z těchto bodů nám vyplývá několik poznatků, které by se měly promítat i při poslechu v hudební výchově. Učitel by měl být svým studentům dobrým rádčem, aby uměli hudbu nejen správně volit, ale i správně poslouchat. V životě mladých dospívajících lidí je totiž mnoho stresu nejen ve škole, ale i v osobní rovině. Poslech hudby může být pro ně vhodnou relaxací, či dokonce terapií, jak tento každodenní stres zvládat. Proto bychom význam hudby neměli podceňovat a naopak otevírat mladým studentům obzory a ukazovat možnosti, které jim hudba přináší.

V našem výzkumu budeme sledovat práci s hudbou při relaxaci na hodinách jógy. Proč nás tento pohled zajímá? Hudba je v hodinách jógy využívána spíše "muzikoterapeutickým způsobem", než pedagogickým. Tj. hudba je jen vedlejší složka, kterou chceme dosáhnout jiných mimohudebních cílů. Ve školství se často setkáváme s různými názory, proč je hudební výchova ve škole vůbec zavedena, či proč se jí někde dostává či nedostává tolik prostoru. Jako učitelé hudební výchovy či obecně jako lidé, kteří se snaží rozvíjet svou osobnost, si musíme uvědomovat právě tento fakt, že hudba není jen o dějinách umění, o skladatelích, letopočtech a notách zapsaných na papíře. Hudbou se může zabývat i laik, který pochopí její velký potenciál a její možné využití v nejrůznějších aspektech každodenního života. Takový člověk ale často potřebuje dobré vedení, které mu může poskytnout dobrý učitel hudební výchovy.

2.3 Sluchová percepce (SP) jako proces i výsledek komunikace s hudbou

Tento pojem je stěžejní pro výzkum, popsany v druhé části této práce, proto jím budeme nyní krátce zabývat:

Pojem "sluchová percepce" používá M. Beníčková ve své knize *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*.⁵⁰ Zde se víceméně jedná o rozšířený termín *hudební vnímání*, který v sobě zahrnuje vnímání všech okolních zvuků a řeči.

⁵⁰ BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení: malá encyklopedie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 155.

Hudební vnímání budeme chápat podobně, jako jej definuje F. Sedlák a H. Váňová: "Výrazu **percepce** (z latinského *percipere* = přijímat) odpovídá v hudební psychologii pojem *hudební vnímání* nebo *vnímání hudby*. Jde o aktivní poznávání hudby v našem vědomí prostřednictvím smyslových orgánů. **Apercepce** (z latinského *apercipere* = vnímat) označuje složitý celostní psychický proces, v němž vnímatel zpracovává smyslový příjem hudby na vyšší psychické úrovni, rekonstruuje ji, proniká do jejího obsahu, prožívá ji a hodnotí na základě své životní a hudební zkušenosti. Přijímá tedy hudbu ve vztahu ke své předcházející hudební praxi, chápe ji (...) **V percepci je obsažen akt vstupu, příjmu (recepce) hudby i její nutné další zpracování a prožívání, k němuž dochází v dalším článku - v hudební aperceptci. Percepce však nemusí nutně vyústit do apercepce.**"⁵¹

Sluchová percepce je termín, který se dá obtížně interpretovat, z podobných důvodů, jako pojem *hudebnost* či *hudební vkus*, neboť spadá pod několik kategorií bádání jako např. pod psychologii, sociologii či estetiku.⁵² V naší práci by se dala SP jinými slovy označit jako "hudební rozvoj" či jako "hudební představivost,"⁵³ jak je uváděno v jiných publikacích, i když i tyto pojmy mají více způsobů interpretace. Sluchovou percepci tedy zde můžeme chápat podobně, jako definuje Sedlák *hudební sluch* v širším pojetí: "*psychická struktura, umožňující vnímat hudbu, rozlišovat její výstavbové elementy, postihovat jejich vztahy, poznávat známé hudební útvary a klasifikovat přesnost jejich pěveckého nebo instrumentálního provedení.*"⁵⁴ V tomto smyslu tedy můžeme chápat sluchovou percepci jako psychologický prvek, díky kterému jsme schopni nejen vědomě vnímat hudbu, ale i ji postupně dokázat analyzovat a prožívat. Když tento poznatek porovnáme se Sedlákem a jeho *hudebními schopnostmi*,⁵⁵ mohli bychom tvrdit, že pojem Sluchová percepce může být ono pojítko mezi jednotlivými kategoriemi hudebních schopností, neboť ty jsou vzájemně propojené a i jejich rozvoj probíhá v určité závislosti na celku - tj. na všech hudebních schopnostech a následně i na hudebních dovednostech - tedy de facto *hudebnost* (podle Sedláka) neboť ta je "*souhrn všech hudebních předpokladů (schopností a dovedností dítěte), zajišťujících jeho komunikaci s hudbou (rozličné hudební činnosti).*"⁵⁶ Co do těchto hudebních schopností spadá a do jaké míry je významné či zásadní, to i sám autor ponechává stranou, jelikož tato problematika by byla sama o sobě otázkou dlouhodobé diskuze s nejspíše otevřeným koncem. Do hudebnosti spadají i tzv. dynamické složky

⁵¹ SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013, s. 206.

⁵² tamtéž.

⁵³ KYSLÍKOVÁ, Anežka. Vliv ontogeneze na vytváření hudebních představ. In: *Psychologické aspekty hudební výchovy: (ontogeneze, diagnostika, muzikoterapie) : sborník příspěvků 5. ročníku Olomouckých jarních muzikologických konferencí*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001.

⁵⁴ SEDLÁK, František. *Psychologie hudebních schopností a dovedností*. Praha: Supraphon, 1989, s. 80.

⁵⁵ SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013.

⁵⁶ Tamtéž, s. 68.

jako např. hudební vkus nebo osobní preference, tedy složky na pomezí hudební psychologie a hudební sociologie.⁵⁷ Sluchová percepce nám tedy ukáže jedincovu schopnost do jaké míry umí hudbu vědomě vnímat, analyzovat a prožívat - u lidí s málo rozvinutou (tedy nízkou) SP můžeme předpokládat, že jejich vnímání hudby nebude příliš rozvinuté a nebudou umět hudbu správně poslouchat, natož analyzovat. Sedlák zároveň podotýká, že hlavní předpoklad pro správné vedení hudební výchovy na školách je právě fakt, že složky hudebnosti (schopnosti i dovednosti) nejsou neměnné a dají se správnou výchovou a motivací neustále rozvíjet.⁵⁸

Percepce je vnímání okolního i vnitřního světa pomocí smyslovými orgány. Sluchová percepce rozvíjí mj. i řeč. Některé děti s problémy sluchové percepce (nikoliv se sluchovými vadami) mohou mít větší sklony např. k dyslexii a jiným poruchám učení.⁵⁹ Význam sluchové percepce a možné zlepšení pomocí muzikoterapie potvrdil např. výzkum, popsáný v knize M. Beníčkové.⁶⁰ Zde byla na jeden druh výzkumných skupin použita metoda muzikoterapeutických cvičení (rytmické cvičení, naslouchání, koncentrace) a na jiné skupiny, metoda edukačních postupů (pravopis, vytleskávání slabik atd.) a cílem výzkumu bylo zjistit, která z těchto dvou metod způsobí následné zlepšení ve sluchové percepci žáků. To se zkoumalo pomocí diktátů, testů sluchové percepce, reprodukce, syntézy, analýzy a syntézy. Tento výzkum jasně potvrdil, že skupiny, které podstoupily muzikoterapeutickou metodu, ač mladší či starší věkové kategorie žáků, měly mnohem lepší výsledky, a tedy tyto metody měly jasně pozitivní vliv na sluchovou percepce respondentů, na rozdíl od běžných edukačních procesů, které měly kontraproduktivní efekt. Muzikoterapie tedy podporuje sluchovou percepce, a tudíž může podpořit lepší schopnost učení jazyků - i když, jak jsme si naznačili, vývoj hudebních schopností je v muzikoterapii jakýsi vedlejší produkt.⁶¹ Tento fakt může být pro učitele hudební výchovy zcela zásadní. Často se střetáváme s odlišnými názory, co v hudební výuce vlastně učit či rozvíjet. Zde můžeme vidět stejný účinek hudební výchovy na podporu učení cizích jazyků, jako má např. matematika na podporu logického myšlení. Máme-li ve třídě studenty s dislexií či jinou poruchou učení, můžeme se pokusit zvýšit a cíleně trénovat jejich sluchovou percepce a tím jim pomoci nejen v rozvíjení hudebního vnímání, ale i v jiných oblastech spadajících do jiných předmětů. Tento fakt také ukazuje jeden z možných aspektů, proč by měla být hudební výchova nedílnou součástí školního vzdělávacího procesu.

⁵⁷ SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013.

⁵⁸ Tamtéž.

⁵⁹ BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení: malá encyklopedie*. Praha: Grada, 2011.

⁶⁰ Tamtéž.

⁶¹ Tamtéž.

V naší práci budeme s SP pracovat zejm. ve vztahu k hudbě a rozvoji hudebního poslechu. Ponecháme stranou např. otázku rozvoje řeči a dalších složek. Přesto ale musíme tento fakt mít na paměti, abychom si uvědomili významnost rozvoje sluchové percepce. Zároveň si také připomeňme, jak míra hudební percepce a s ní spojená správná analýza poslechu dokáže otočit naši pozornost k našemu vlastnímu nitru, neboť její složky určitým způsobem korespondují se složkami lidské psychiky.⁶²

Podporování a prohlubování sluchové percepce je jedno ze základních posláních hudební výchovy a musí se koncipovat jako dlouhodobý proces od počátečního pasivního vnímání, přes fyzické procítění až po aktivní hru na hudební nástroje.⁶³ „Kvalita hudebních představ se pak projevuje při uvědomělé interpretaci hudby, při různých tvořivých činnostech se zvuky a tóny, při percepci a apercepci hudebních děl, při využívání relaxačních a terapeutických možností hudby.“⁶⁴

I v oblasti muzikoterapie se setkáváme s cíleným rozvojem sluchové percepce. Tato *receptivní muzikoterapie* se zabývá aktivním poslechem hudby a skrze něj se zaměřuje na emoční prožívání. Liší se od klasického edukativního poslechu právě v tom, že vedle emoční stránky není tento poslech hudby zaměřen na rozbor a analýzu skladby, jak je to právě u poslechu výchovně-vzdělávacího.⁶⁵ Tento aspekt nás právě zajímá z toho důvodu, že aktivity či jednotlivé prvky receptivní muzikoterapie mohou být vstupním bodem do rozvoje sluchové percepce u studentů, kteří nemají příliš rozvinuté hudební vnímání.

2.3.1 Vývoj sluchové percepce

Sluchová percepce je částečně podmíněna geneticky. Existuje mnoho výzkumů, které potvrzují vliv genetického předpokladu na hudebním rozvoji jedince. Zároveň ale nesmíme zapomínat na významný vliv výuky na vývoj této dispozice a to zejména u dětí předškolního a mladšího školního věku. Zvláště hudba živě reprodukováná jim může v tomto věku velmi rozšířit jejich hudební citění i jejich vztah k hudbě, neboť takovouto hudbu žáci nevnímají pouze sluchem, ale i vizuálně. Samozřejmě další důležitá složka, která by měla být v tomto věku podporována je senzomotorika – hudebně-pohybové hry a i samotná hra na hudební nástroje. Pokud se dětem dostává dostatečné péče a pozornosti co do rozvoje hudebních představ a s nimi spojeným rozvojem sluchové percepce, měly by tito žáci již na druhém stupni ZŠ mít upevněné znalosti a schopnosti, které dokážou dále sami

⁶² SEDLÁK, František. *Didaktika hudební výchovy*. Praha: SPN, 1985.

⁶³ KYSLÍKOVÁ, Anežka. Vliv ontogeneze na vytváření hudebních představ. In: *Psychologické aspekty hudební výchovy (ontogeneze, diagnostika, muzikoterapie) : sborník příspěvků 5. ročníku Olomouckých jarních muzikologických konferencí*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001.

⁶⁴ Tamtéž, s. 10.

⁶⁵ ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 2007.

rozvíjet a zároveň mají kladný vztah k hudbě – k poslechu i k produkci. Pokud ale tyto dispozice dostatečně rozvinuté nejsou, je potřeba se opět vrátit k základním rozvíjejícím aktivitám, založených zejm. na hře, nápodobě a poslechu živé hudby. Postupně by se měly tyto schopnosti rozvíjet o znalost správné analýzy hudby, je ale vždy potřeba klást důraz na postupný proces, který by neměl být uspěchán. V tomto věku totiž může nesprávnou výukou – přeskočením látky či příliš strmým gradientem – dojít k tomu, že studenti nebudou mít dostatečně posílenou a upevněnou sluchovou percepci k poslechu a analýze hudby a to může způsobit dokonce negativní vztah či nechuť k hudbě či hudebnímu poslechu. Proto postupný rozvoj hudebních představ a hudební tvořivosti u každého studenta - s ohledem na jeho dosavadní zkušenost - by měl být cíl a záměr učitelů hudební výchovy.⁶⁶

⁶⁶KYSLÍKOVÁ, Anežka. Vliv ontogeneze na vytváření hudebních představ. In: *Psychologické aspekty hudební výchovy: (ontogeneze, diagnostika, muzikoterapie) : sborník příspěvků 5. ročníku Olomouckých jarních muzikologických konferencí*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001.

4. Výzkumy a studie zabývající se preferencemi respondentů ve výběru typu hudby při konkrétních situacích

Tato práce se snaží o upozornění na některé aspekty hudby, jak na člověka působí a jak se jí dá ve všedním životě efektivně využít. Nyní se tedy zastavíme nad konkrétními výzkumy, které se touto problematikou blíže zabývají, abychom pochopili přesah, jaký hudba může přinášet i do jiných složek lidské mysli a všedního života. Níže popsané výzkumy a studie se staly základní inspirací pro tvorbu polostrukturovaných rozhovorů a dotazníků v našem vlastním výzkumu.

4.1 Působení hudby v dalších oblastech lidského vývoje

Nyní se krátce zastavme nad samotným významem hudby a zvláště s jejím přesahem do dalších oblastí lidského vývoje, čili jiných, nežli hudebních. Už jsme naznačili, že s hudbou se setkáváme v každodenním životě při nejrůznějších příležitostech. Často hudbu dokonce sami vyhledáváme. Hudba nám může pomoci, ale někdy i uškodit. Proč je ale tak důležité hudbu umět správně vnímat, analyzovat, pracovat s ní, či ji produkovat? Proč by hudební výchova měla být nedílnou součástí školních osnov?

Bylo provedeno mnoho výzkumů, aby potvrdilo či vyvrátilo hypotézy o vlivu hudby např. na rozvoj lidské inteligence atd.⁶⁷ Bylo v mnoha studiích potvrzeno, že hra na hudební nástroj rozvíjí některé složky inteligence a další umělecké schopnosti (např. výtvarné nebo literární).⁶⁸ „*Výrazný je však pozitivní vliv hudební výchovy na oblast chování, osobního rozvoje a na sociální vztahy.*“⁶⁹

Zde zároveň nesmíme zapomínat na muzikoterapeutické metody, které se ve výuce hudební výchovy mohou – a možná by se i měly – objevit. Např. už jen samotná práce s rytmem, instrumentální projev pomocí Orffových nástrojů, či jen samotný poslech hudby může na žáky působit pozitivně pro jejich rozvoj emocionality, komunikace i pro případné odbourávání psychických bloků. Každý správný učitel hudební výchovy, který své studenty povzbuzuje, nechává jim volný prostor a pomáhá jim ve zvládnutí jejich obtíží – i z oblasti poruch učení – je svým způsobem zároveň také terapeut, který svou činností může zlepšit celkový vývoj daného jedince.⁷⁰

⁶⁷ srov. SEDLÁK, František. *Psychologie hudebních schopností a dovedností*. Praha: Supraphon, 1989.

⁶⁸ FRANĚK, Marek. Vliv hudební výchovy na rozvoj nehudebních schopností. In: *Psychologické aspekty hudební výchovy: (ontogeneze, diagnostika, muzikoterapie) : sborník příspěvků 5. ročníku Olomouckých jarních muzikologických konferencí*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001.

⁶⁹ Tamtéž, s. 21.

⁷⁰ Tamtéž.

To opět ukazuje na skutečnost, jaké možnosti učitel může k hudbě přistupovat. Nabízí se otázka, jak např. tyto metody zkombinovat s výukou dějin umění? Rámcový vzdělávací program pro gymnázia samozřejmě tato fakta zohledňuje a klade relativně velký důraz na studentovy schopnosti co do správné analýzy a interpretace poslechu, který zároveň propojuje s faktografickými údaji z dějin hudby.⁷¹ V našem výzkumu budeme mj. sledovat tento aspekt u učitelů hudební výchovy a jaký význam pro ně hudba má - konkrétněji, co se snaží svým studentům při hodinách hudební výchovy předat.

4.2 Poslechové preference respondentů při fyzickém cvičení a při odpočinku

V první kapitole jsme se zabývali různými typy hudby a jaká se "hodí" pro jaké situace. Nyní si uvedeme dvě studie, které se právě na tento aspekt také zaměřili z pohledu samotných respondentů:

- *Výzkum: Musical Preferences During and After Relaxation and Exercise ("Hudební preference během a po relaxaci nebo cvičení").*
- *Autoři: Hargreaves a North.*
- *Rok a místo realizace: 2000, Univerzita v Leicesteru.*

Tento výzkum zahrnoval dvě části: v jedné části se testovala preference poslechu po fyzické zátěži či po relaxaci. Ve druhé části se zjišťovalo, kterou hudbu respondenti více ocení během samotné činnosti.

Respondenti tedy měli možnost buď jet na cvičebním kole nebo si lehnout na podložku a relaxovat. Autoři se snažili o kompromis mezi laboratorním experimentem a studií každodenní situace, proto volili tyto dva druhy činností. Respondenti byli po těchto činnostech vyzváni, aby si poslechli hudbu - buď s vysokým nebo nízkým nabuzujícím faktorem, kdy participantů byli předem seznámeni s hudebními záznamy.⁷² Tyto zvukové nahrávky byly nahrány přes elektronické klávesy (tedy jako soubor MIDI) a nejvíce připomínaly populární hudbu, neboť autoři vycházeli z předpokladu, že populární hudba bude respondentům nejbližší. Po skončení celého experimentu respondenti vyplnili krátký dotazník, kde jednak uvedli škálové hodnocení vhodnosti poslechu a zároveň napsali krátké verbální hodnocení k celému experimentu.

Na výzkumu se podílelo celkem 48 participantů ve věku mezi 18 a 25 lety v rovnoměrném zastoupení mužů a žen, kde každý z participantů uvedl svůj osobní odhad "hudebního vzdělání".

⁷¹ RVP pro gymnázia dostupný na: <http://www.nuv.cz/file/159>.

⁷² NORTH, Adrian C. a HARGREAVES. Musical Preferences During and After Relaxation and Exercise. *The American Journal of Psychology*. 2000, s. 48, 49.

Jakou hudbu - energizující nebo utlumující - si respondenti vybírali při cvičení nebo při relaxaci či hned po těchto aktivitách: vědci se snažili zjistit, **ve které situaci budou participanti preferovat hudbu nabuzující k aktivitě a při které budou chtít poslouchat hudbu spíše aktivitu utlumující**⁷³. Výsledek studie měl nastínit hudební preference v otázce energizující a uklidňující hudby a každodenní poslech hudby v porovnání s těmito dvěma situacemi.

„Hudba je prakticky nevyhnutelný aspekt našich každodenních životů.“⁷⁴

Autoři se zabývají rozdělením hudebních stimulů do tří základních tříd podle jejich charakteristických vlastností (které popsal Berlyne⁷⁵). Souhrnné, ekologické a psychologické vlastnosti. Souhrnné jsou informační aspekty stimulu jako např. komplexnost, podobnost nebo nadbytečnost. Ekologické vlastnosti popisují rozsah, do kterého jsou pro posluchače přínosné. Do těchto vlastností také spadá míra asociace, s čím si danou hudbu spojují. Psychologické jsou instinktivní vlastnosti jako např. intenzita nebo hlasitost. Tyto tři vlastnosti popisují „**nabuzující potenciál**“ dané hudby.⁷⁶ Tj. jestli jsou tyto skladby nabuzující nebo naopak utlumující aktivitu. Podle Berlyna je tento potenciál zásadní pro posluchače, jestli se mu daná hudba líbí nebo naopak.⁷⁷ Hargreaves a North ovšem tuto studii kritizují a naznačují, že Berlyne pracuje s hudbou „v sociálním vakuu“.⁷⁸ Právě proto se rozhodli uskutečnit studii, která bude tento nabuzující potenciál sledovat v praxi. Jak naše osobní hudební preference účinkují na určitou denní situaci.

Z této studie vyplývá, že výběr poslechu hudby se dá odvozovat z toho, jakého stupně nabuzení chtějí lidé spíše dosáhnout. **Při cvičení respondenti preferovali hudbu s vysokým nabuzujícím faktorem.⁷⁹ Naopak, když relaxovali, radši poslouchali hudbu s nízkým nabuzujícím faktorem⁸⁰.** Jejich osobní preference v tom, jakou hudbu rádi poslouchají, šly stranou a zásadní pro jejich výběr byla právě daná situace. Hudba jim měla posloužit k prohloubení cíleného stupně nabuzení (nebo utlumení). Při druhém experimentu si měli respondenti zvolit hudbu – nabuzující nebo utlumující – těsně po aktivitě. **Ti, kteří cvičili, si hned poté vybírali hudbu raději hudbu utlumující. Naopak, lidé, kteří relaxovali, poté neměli žádné převažující preference v tom, jakou**

⁷³ Určit přesný druh či žánr hudby, který se pro aktivizaci či uklidnění hodí je víceméně nemožné. Ani v tomto výzkumu se autoři o tomto aspektu nezmiňovali. Přesto se dá uvést určitá obecná charakteristika hudby vhodné k jedné z těchto činností. Touto charakteristikou jsme se zabývali ve výše uvedené kapitole.

⁷⁴ NORTH, Adrian C. a HARGREAVES. Musical Preferences During and After Relaxation and Exercise. *The American Journal of Psychology*. 2000, s. 43.

⁷⁵ BERLYNE, D. E. *Conflict, arousal, and curiosity: by D. E. Berlyne*. New York: McGraw-Hill, 1960.

⁷⁶ originál: "arousal potential of a given stimulus" NORTH, Adrian C. a HARGREAVES. Musical Preferences During and After Relaxation and Exercise. *The American Journal of Psychology*. 2000, s. 44.

⁷⁷ Tamtéž.

⁷⁸ Tamtéž.

⁷⁹ „Higharousal music“ viz NORTH, Adrian C. a HARGREAVES. Musical Preferences During and After Relaxation and Exercise. *The American Journal of Psychology*. 2000, s. 48.

⁸⁰ „Lowarousal music“ tamtéž.

hudbu by si raději poslechli. Výběr první skupiny tedy jasně ukazuje, že se respondenti snažili hudbou nějakým způsobem optimalizovat jejich stupeň nabuzení. Najednou jejich cíl nebyl, aby dosáhli patřičného stupně nabuzení, jako tomu bylo u prvního experimentu, ale jejich preference byly naopak založené na tom, jak chtějí právě dosažený stupeň nabuzení (či utlumení v případě těch, kteří relaxovali) dále moderovat. Naproti tomu, lidé po relaxaci buď chtěli setrvat v uklidněném stavu, či se naopak chtěli "probudit". U nich tedy nebyla zjevná žádná obecná preference výběru hudby.⁸¹

Z tohoto výzkumu vyplývá, že **může existovat jistý instinktivní prototyp ve výběru hudby, společný většině lidí.** Zároveň tento výzkum potvrzuje, že **výběr hudby je vždy závislý na dané situaci a na faktu, jak se chce člověk v takové situaci cítit – nabuzený nebo zklidněný.**⁸² Význam sociálního kontextu je proto důležitý i v hudební terapii, kdy pacienti reagují na léčbu efektivněji, právě když je určitým způsobem spojená s jejich předchozí zkušeností – se sociálním kontextem. Zároveň ale nesmíme zapomínat, že hudba funguje na bázi intuice a působí na naše podvědomí, a proto může mít léčivé účinky. Tuto „komunikaci“ mezi lidským vědomím a hudbou nazývá Robertson-DeCarbo výstižně pojmem: „*Hudební jazyk*“ – spojen jak s intuicí, tak i s kulturním kontextem.⁸³ Autorky Drotárové popisují význam hudby v archaické době, kdy byla používána pro vyvolání bojovné nálady nebo naopak měla za úkol zklidnit po boji.⁸⁴ Jaký to byl druh hudby, o tom se autorky nezmiňují, ale vzhledem k výše popsanému výzkumu si můžeme snadno představit náladu, v jaké se daná hudba nejspíše nesla.

Otázkou zůstává, dá se z těchto výsledků odvodit, jak použít hudbu, jako energizující či uklidňující prostředek při školní výuce? Může být hudba využita právě k účelům, aby zefektivnila učení nebo např. zklidnila příliš rozptýlené a nepozorné studenty? V našem výzkumu se na tyto otázky budeme ptát učitelů hudby. Z jejich odpovědí se pokusíme odvodit závěry, které mohou být přínosné pro naši pedagogickou praxi a i obecně pro náš další hudební rozvoj - v profesionální i osobní rovině.

⁸¹ NORTH, Adrian C. a HARGREAVES. Musical Preferences During and After Relaxation and Exercise. *The American Journal of Psychology*. 2000.

⁸² Tamtéž.

⁸³ ROBERTSON-DECARBO, Carol E. Music as Therapy: A Bio-Cultural Problem. *Ethnomusicology*. University of Illinois, 1974, s. 39.

⁸⁴ DROTÁROVÁ, Eva a Lucia DROTÁROVÁ. *Relaxační metody: malá encyklopedie*. Praha: EPOCH, 2003.

4.3 Výzkum preference tempa hudby u studentů

Tempo je "míra rychlosti, v níž mají probíhat hudební impulsy obsažené ve skladbě, resp. příslušném úseku skladby."⁸⁵

Otázka výběru tempa hudby se zdá být velmi individuální a záleží na konkrétní situaci. Nicméně i v tomto ohledu se objevuje několik odborných výzkumů, které přináší pro nás, pro pedagogy, zajímavé výsledky. Učitel má totiž v tomto ohledu jedinečnou příležitost představit studentům hudbu, která je např. nezajímá, je pro ně neznámá, nebo už z minulé zkušenosti k ní nemají kladný vztah. Vždy je velmi důležitá motivace, jakým způsobem je skladba představena. Tento výzkum nám může přinést další inspiraci, jakou hudbu u posluchů volit a jak s ní nakládat. Jeho výsledky pak budeme opět porovnávat s výpověďmi učitelů a lektorky jógy i se samotnými dotazníky studentů v našem vlastním výzkumu.

- *Výzkum: Tempo preferences of Different Age Music Listeners ("Preference tempa hudby mezi věkově rozdílnými kategoriemi posluchačů.")*
- *Autoři: LeBlanc, Colman, McCrary, Sherrill a Malin.*
- *Rok a místo realizace: 1988, Michigan a Pensylvánie.*

Tento výzkum navazoval na sérii podobných studií, které autoři v minulosti též uskutečnili. Výzkum byl proveden u dětí školního věku - celkem 926 studentů ze 45 soukromých a státních škol – od třetí třídy základních škol až po studenty na vysoké škole. Respondentům bylo přehráno 24 krátkých instrumentálních ukázek, které náhodně obsahovaly pomalé středně pomalé, středně rychlé a rychlé tempo - měření tempa skladeb bylo provedeno třemi zkušenými učiteli hudební výchovy a moderní technikou.⁸⁶ Tyto ukázky nebyly celé skladby, jen velmi krátké ukázky, a všechny byly hudebního žánru tradičního jazzu - mezi nimi jména jako např. Louis Armstrong, Sidney Bechet nebo Benny Goodman.⁸⁷ Studenti byli během poslechů nahráváni a jejich "posluchačské chování" bylo pozorováno. Zároveň po poslechu měli studenti napsat krátké shrnutí jejich názorů ohledně hudebních ukázek. Výsledky Přinesly několik zajímavých zjištění:

- Všechny věkové skupiny preferovaly spíše skladby rychlejší, než pomalejší. To může být způsobeno tzv. „emočním faktorem“, který autoři článku popisují jako obecný pocit, že

⁸⁵ *Malá encyklopedie hudby*. Editor Jaroslav Smolka. Praha: Supraphon, 1983 s. 654.

⁸⁶ LEBLANC, Albert, James COLMAN, Jan MCCRARY, Carolyn SHERRILL a Sue MALIN. *Tempo Preferences of Different Age Music Listeners. Journal of Research in Music Education*. Sage Publications, Inc., 1988. s.160.

⁸⁷ Autoři neuvádí, proč volili právě tradiční jazz jako ukázky. Navazovali tím na jejich předešlé výzkumy, a podle jejich slov pracovali se stejnými hudebními ukázkami.

pomalá hudba bývá v mnoha kulturách často spojována spíše s hudbou smutné nálady, než hudba rychlá.

- Výzkum také zkoumal celkovou hudební preferenci každého respondenta. Ta byla zjištěna jako nejvyšší u nejmladších studentů a zároveň u těch nejstarších. Sice tato studie používala pouze hudbu tradičního jazzu, ale i přesto z tohoto výsledku můžeme vidět větší „otevřenost“ v přístupu k hudbě u mladších studentů a studentů na univerzitách, než u těch, co jsou na středních školách.⁸⁸

Na závěr autoři uvádějí jak tedy můžeme tato zjištění aplikovat do školní výuky. V první řadě je zjevné, že studenty více zaujmou skladby rychlé, než pomalé. To určitě ale neznamená, abychom pomalou hudbu zcela vyřadili z výuky. Spíš bychom se měli více zajímat jednotlivými interpretacemi skladby, kterou chceme studentům představit. V době Internetu není těžké najít až několik desítek či stovek ukázek té samé skladby, podávané jinými interprety. Při výběru, kterou ukázkou nakonec studentům pustíme, bychom měli tedy zohlednit právě faktor rychlosti. Popř. můžeme např. porovnat ukázkou pomalejší a rychlejší a sami si tak ověřit, jestli se dají výsledky tohoto výzkumu potvrdit.⁸⁹ Pokud se jedná o ukázkou záměrně pomalou, vždy bychom měli tento fakt zohlednit při sestavování učebního plánu dané hodiny a zároveň bychom měli klást velký důraz na to, aby takováto skladba byla vhodně uvedena a namotivována. *"Hudební praxe potvrzuje i souvislosti tempa s celkovou výstavbou hudebního díla a s ostatními činiteli časového průběhu hudby: s rytmickou náplní taktových dob a zvláště pak s hybností. Hybnost je obecnější určení tempa hudebního proudu."*⁹⁰ Rychlejší hudba je tedy pohyblivější a živější, a tudíž pro posluchače "zajímavější".

Otázka obecné preference hudebního žánru je u mladších dětí vyšší, než u dětí na střední škole. Jinými slovy, studenti ve věku na střední škole daleko obtížněji přijmou hudbu či hudební styl, který není přímo jejich oblíbený. To se dá jednoduše vysvětlit, neboť v tomto věku se lidský organismus mění, přichází puberta a mnoho dalších faktorů, které mohou tuto záležitost také ovlivňovat. Pedagog by měl tento fakt také určitým způsobem při své výuce zohlednit. Ideálně, pokud učí na osmiletém gymnáziu, může studenty od nižších stupňů postupně „připravovat“ a rozšiřovat jejich hudební vnímání, jejich znalost hudebních stylů i sluchovou perцепci. Tutéž možnost by měl využít i učitel na škole základní. Vyšší gymnázium a střední škola je v tomto ohledu poněkud omezená, neboť učitelé musí pracovat se studenty, u kterých se již dotváří osobnost a v tomto věku jsou nejméně „tolerantní“, co se týče hudebních stylů i jiných aspektů. V tomto případě rozhodně

⁸⁸ LEBLANC, Albert, James COLMAN, Jan MCCRARY, Carolyn SHERRILL a Sue MALIN. Tempo Preferences of Different Age Music Listeners. *Journal of Research in Music Education*. Sage Publications, Inc., 1988.

⁸⁹ Tamtéž.

⁹⁰ SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013, s. 119.

není správné omezit hudební poslechy pouze na to, co studenty baví a co se jim líbí. Učitel by ale měl opět pečlivě zvážit volbu ukázky i vhodnou motivaci, kterou ukázku uvede. Zároveň se zde vracíme k faktu, že studenti na střední škole nemusí mít dostatečně rozvinutou sluchovou percepci, a tedy nejsou "připraveni" hudbu správně vnímat či analyzovat. I tento aspekt musí učitel hudby zohlednit a třeba začít na "nižším stupni náročnosti", neboť nesprávná motivace, příliš vysoké nároky, či dokonce i neempatičnost můžou vést k tomu, že student danou hudbu zcela odmítne a zavrhne jako "neposlouchatelnou".⁹¹ Poté bude jen otázkou, do jakého rozsahu se jeho "nechuť" rozvine. A odbourání takového bariéry nebude pro učitele nic snadného.

⁹¹ KYSLÍKOVÁ, Anežka. Vliv ontogeneze na vytváření hudebních představ. In: *Psychologické aspekty hudební výchovy: (ontogeneze, diagnostika, muzikoterapie) : sborník příspěvků 5. ročníku Olomouckých jarních muzikologických konferencí*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001.

5. Vlastní výzkum - Vliv sluchové percepce v preferenci vyhledávání ticha či hudby při činnostech, vyžadujících vysokou koncentraci

5.1 Cíle výzkumu

Náš výzkum má za cíl objasnit otázku: **Jak úroveň sluchové percepce ovlivňuje preferenci hudby či ticha při práci, která vyžaduje různý stupeň koncentrace** - např. při učení náročné látky, psaní domácího úkolu, v případě dospělých např. čtení knihy či psaní emailu.⁹² Bude nás zajímat, jestli není možné, že lidé, kteří mají vysokou míru sluchové percepce - tj. hudbu vnímají velmi vědomě, aktivně hrají na hudební nástroj, dokážou hudbu analyzovat atp. - budou hudbou při náročných činnostech spíše rušeni, i když jim tato hudba bude blízká.

Výzkum měl řadu vedlejších otázek, které jsme také zjišťovali, zejm. v rámci níže popsaných rozhovorů. K těmto otázkám se dostaneme blíže v kapitole *Evaluace závěrů*.

5.2 Metodologie⁹³

Pro náš výzkum jsem zvolila dva způsoby sběru dat: polostrukturované rozhovory a dotazník.

5.2.1. Sběr a analýza dat

Rozhovory

Nejdříve jsem provedla krátký polostrukturovaný rozhovor se dvěma učiteli hudby a jednou lektorkou jógy. Hlavní myšlenkou bylo zjistit, **jak s hudbou při své profesi pracují, jak své studenty/klienty např. hudbou uklidní či energizují** - jak tedy získávají jejich pozornost např. na začátku hodiny - a zároveň také **jakým způsobem pracují s tichem**. Tyto rozhovory poskytly komplexnější vhled do jejich metodologie.

Na základě výzkumných otázek a předchozího studia výzkumů, popsaných výše v této práci byla vytvořena základní struktura otázek rozhovorů. Ty byly poté provedeny se dvěma učiteli hudební výchovy, z nichž respondent I (RI) je učitel hudební výchovy a sboru na gymnáziu a respondent II (RII) je absolvent konzervatoře, učitel kontrabasů a hudební nauky na ZUŠ. Třetí respondent (RIII.) je lektorka jógy. K tomuto porovnání nás vedl předpoklad, že na hodinách jógy, či jiných podobně založených cvičeních, se hudba cíleně používá pro zklidnění či uvolnění a hlavně pro získání pozornosti. Lektor jógy stejně jako učitel na škole, musí umět s hudbou obratně pracovat, musí vědět, která hudba je vhodná a která nikoliv a zároveň musí umět hudbu správně vybírat. To vše také odpovídá domněnce, že takovýto svědomitý lektor jógy bude mít velmi rozvinutou sluchovou

⁹² Zde se tedy náročnou činností myslí činnost psychická, nikoliv manuální.

⁹³ Metodologie výzkumu je založena na bázi antropologického zkoumání. Viz: BERNARD, H. *Research methods in anthropology: qualitative and quantitative approaches*. 4th ed. Lanham, MD: AltaMira Press, 2006.

percepci, stejně jako by ji měl mít každý učitel hudby. V tomto výzkumu nám nešlo získat reprezentativu, ale spíše kvalitu, proto byly rozhovory provedeny s výše uvedenými třemi respondenty, kteří nám poskytnou představu o daných tématech.

Respondenti měli volný prostor jakkoliv o daném tématu hovořit, ale zároveň byli vedeni předem vytvořenou strukturou otázek. Zároveň jsem do rozhovorů zahrнула některá témata, která se v dotaznících pro studenty neobjevovala, mj. i osobní zkušenosti s hudebním prožitkem atd. Cílem bylo získat komplexnější představu ve zkoumané problematice i obecněji v problematice hudby a osobního hudebního prožitku. Výpovědi jsem zaznamenávala na nahrávací zařízení a přitom jsem si dělala stručné poznámky ke konkrétním otázkám. Poté jsem výpovědi respondentů doslovně přepsala, rozdělila jsem je na jednotlivá témata a následně jsem je zakódovala pro lepší orientaci v textu. Výsledky a témata se budeme dále zabývat v kapitole *Evaluace výsledků*.⁹⁴

Dotazníky

Ze závěrů, které z rozhovorů vplynuly, jsem vytvořila krátký dotazník. Kvantitativní výzkum formou dotazníků, které měly za úkol poskytnout náhled do této problematiky z pohledu studentů gymnázia. Konkrétněji měly zjistit, **jakou mají studenti pravděpodobnou sluchovou percepci a jestli při učení či psaní domácích úkolů preferují spíše ticho, nebo spíše hudbu**. Recipienti byli studenti Gymnázia Františka Křížíka v Plzni věku od 11 do 16 let (celkem 87 respondentů) a pro porovnání jsem dala vyplnit stejný dotazník i 23 dospělým osobám, abychom získali komplexnější představu o problematice.⁹⁵

Dotazníky byly formované do uzavřených otázek – kromě jedné, která byla částečně otevřená – a obsahovaly několik možností, ze kterých respondenti vybírali vždy tu nejvíce odpovídající jejich ztotožnění s danou otázkou. Formu škálového výběru jsme zvolili z důvodu větší přehlednosti a relevance výsledků, neboť např. otevřené otázky neumožňují zcela explicitní závěry a nedají se jednoznačně interpretovat.

Po vytvoření první verze otázek jsem provedla tzv. *pretest*, kdy jsem rozdala dotazníky několika lidem (cca deseti, od věku 25 do 55), oni jej vyplnili a dále mi poskytli stručný komentář, zdali otázkám rozuměli, jestli nebyla nějaká dvojznačná, nadbytečná nebo příliš složitě řečená a celkově byl-li dotazník stručný a výstižný a jestli zjišťoval to, co zjišťovat měl. Podle jejich odpovědí a komentářů jsem dotazník upravila, aby byl co nejvíce efektivní a vyhovující výzkumným záměrům.

⁹⁴ Doslovné přepisy rozhovorů včetně kódování, viz kapitola *Přílohy*

⁹⁵ Ukázka dotazníku je k nahlédnutí v kapitole *Přílohy*.

Odpovědi respondentů z *pretestu* nejsou zahrnuty ve výsledcích a dále jsem s nimi už nijak nepracovala.

Výsledný dotazník měl celkem jedenáct otázek a byl sestaven na bázi škálového výběru, kdy si každý respondent přečetl jednotlivé tvrzení a poté zakroužkoval možnost, se kterou se nejvíce ztotožňoval.

Dotazníky jsem rozdala třídám na Gymnáziu Františka Křížíka na začátku hodiny hudební výuky. Dostali stručné instrukce za jakým účelem tento dotazník píšou a jak ho vyplnit. Vyplnění jim netrvalo více než deset minut. U dospělých jsem zvolila elektronickou formu dotazníku.

Z celkových jedenácti otázek se tři zaměřovaly na otázku sluchové percepce, tři na obecný fakt, jak je hudba pro respondenty v jejich životě významná a tři z nich se zabývaly užíváním hudby při učení. Jedenáctá otázka měla za úkol zjistit, jaké žánry hudby dnes studenti nejvíce poslouchají – ne při učení, ale obecně v každodenním životě. Tato otázka je doplňující pro výzkum, aby zároveň dokreslila představu o dnešním zájmu o hudbu a také aby ukázala, jaká hudba se těší největší oblibě u dnešních studentů. Na konci dotazníku se objevují dvě faktické otázky zjišťující pohlaví a věk respondentů.

Odpovědi respondentů jsem poté zaznamenala do tabulkového programu. Podle druhu otázky jsem používala různé metody vyhodnocení, nejčastěji funkci aritmetického průměru pro zjištění průměrné hodnoty. Zaškrtnuté odpovědi jsem převedla na procenta s těmito hodnotami:

- Naprosto nesouhlasím (vyhodnocené jako 0%)
- Spíše nesouhlasím (25%)
- Nevím (50% - respondenti byli uvědomeni, že tato možnost znamená „ano i ne“)
- Spíše souhlasím (75%)
- Naprosto souhlasím (100%)

S těmito hodnotami jsem poté dále pracovala. Zároveň z poslední otázky týkající se žánrů hudby, které respondenti poslouchají, jsem vytvořila grafy, nad jejichž výsledky se krátce zastavíme v následující kapitole.

Otázky pro zjištění sluchové percepce

Otázky byly inspirovány zejména popisem hlavních charakteristik vysoké míry sluchové percepce ze sborníku *Psychologické aspekty hudební výchovy*.⁹⁶ Tyto otázky zjišťovaly hudební percepci podle těchto aspektů:

- Hraje-li dotazovaný na hudební nástroj (a popř. jak aktivně na něj hraje).
- Jak moc si recipient všímá hudby kolem něj – např. v obchodech.
- Do jaké míry je schopen si hudbu uvědomovat. Vnímá-li hudbu natolik, že když někde slyší hudbu jemu nelibou, jak moc odvádí taková hudba jeho pozornost a ovlivňuje jeho psychický stav.
- Zároveň byly přidány tři otázky zjišťující obecný vztah k hudbě, aby byl zjištěn význam hudby v každodenním životě recipienta. Vycházím z předpokladu, že člověk, který nepovažuje hudbu za nijak zvlášť významnou pro jeho život a nevyhledává ji, nejspíše u něj můžeme očekávat nízkou míru sluchové percepce, ale i odpovědi na otázky ohledně práce v tichosti budou nejspíše více podporovat práci v tichu, ale to z toho důvodu, že tento člověk hudbu nevyhledává, nikoliv proto, že by ho při práci rušila, ale protože pro něj není významná. Proto tito respondenti budou bráni na zřetel a jejich výsledky budeme zohledňovat jen s určitou rezervou.

V otázkách se neobjevil jeden aspekt ukazující míru sluchové percepce, a sice otázka, do jaké míry je recipient schopen hudební ukázkou analyzovat. Tento faktor byl vynechán z důvodu, že zde se zaměřujeme zejm. na poslech hudby v každodenním životě a nikoliv do jaké míry jsou recipienti „znalci“ hudby. Při hodnocení výsledků ovšem musíme na tento fakt brát na zřetel. Výsledky sluchové percepce nebudou tento aspekt zahrnovat, a tudíž některým recipientům bude vycházet procentuálně vyšší sluchová percepce, než jaká by jim vycházela s tímto prvkem. Cílem našeho výzkumu není zjistit přesnou hodnotu sluchové percepce každého recipienta, ale prozkoumat skutečnost, jak přibližný odhad sluchové percepce souvisí s koncentrací a preferencí práce v tichosti.

Otázky pro zjištění práce v tichu či při hudbě

Celkem tři otázky zjišťovaly aspekty hudby a koncentrace. Dvě z nich se zabývaly pouštěním hudby při jednodušších úkolech. Třetí otázka explicitně zjišťovala samotný faktor ticha při úkonech, které vyžadují maximální soustředění. Toto rozdělení budeme brát i nadále na zřetel, neboť

⁹⁶ KYSLÍKOVÁ, Anežka. Vliv ontogeneze na vytváření hudebních představ. In: *Psychologické aspekty hudební výchovy: (ontogeneze, diagnostika, muzikoterapie) : sborník příspěvků 5. ročníku Olomouckých jarních muzikologických konferencí*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001.

vycházíme z domněnky, že někdo si může pouštět hudbu při jednoduchých úkolech, které nevyžadují tak silnou koncentraci a nemusí být ani časově limitované – např. psaní domácích úkolů. Naopak, když se dotyčný potřebuje maximálně soustředit – např. se učí na těžkou zkoušku – může vyhledávat a preferovat ticho, neboť si uvědomuje, že ho hudba při takovéto těžké práci spíše ruší, než že mu pomáhá.

Náš výzkum se nezabývá otázkou, co si při práci recipienti pouští, či jestli při tom preferují zpívanou nebo instrumentální hudbu, nebo dokonce mluvené slovo – to bylo ponecháno zcela stranou. Šlo nám především o to zjistit, jestli vůbec nějakou hudbu při učení či práci vyhledávají. Další specifikace této hudby mohou být problematikou pro další výzkum. Tato práce má zejm. zjistit souvislost úrovně sluchové percepce a jejího vlivu na koncentraci, a tudíž nás preferenčně nezajímá žánr dané hudby. Otázky pro zjištění koncentrace byly vytvořeny tak, aby nedaly vzniku nejasnostem v tomto ohledu.

5.3 Výsledky výzkumu

5.3.1 Rozhovory

Rozhovory nastínily několik témat⁹⁷ souvisejících s hudbou, koncentrací, ale zároveň i školní výukou, v případě prvních dvou respondentů – učitelů hudby. Nyní se krátce zastavíme nad **hlavními tématy rozhovorů**:

Koncentrace

Co se týče hudební výchovy – a i jógy - toto téma se především zaměřuje na začátky hodin, neboť po přestávce jsou studenti často nepozorní a myslí na spoustu jiných věcí, než na to, že hodina už začala a měli by se tudíž soustředit. Učitelé hudby uvádějí několik příkladů, jaké metody znají pro zvýšení pozornosti a tudíž i soustředěnosti studentů. Respondent I (RI) mj. uvádí sbormistryni, která svému sboru vždy na začátku zkoušek hraje na keltskou harfu. Na studenty to má údajně účinek fyzického i psychického zklidnění. Je pravda, že nástroj, jako harfu studenti neuslyší každý den a už jen tento fakt může zvýšit jejich pozornost. Zároveň se jistě shodneme na tom, že harfa má uklidňující účinek. Určitě také hraje roli živá produkce hudby, která je asi vždy poutavější, než reprodukováný poslech, neboť posluchač hudbu nejen slyší, ale získává i její „vizuální stránku“. Respondent II (RII) naopak uvádí, že zkoušel různé techniky pro zklidnění, ale s žádnou neměl velký úspěch. Nutno připomenout, že šlo o odpolední hudební nauky na ZUŠ. Je otázkou, kdyby přinesl do hodiny kontrabas a něco zahrál, jestli by i tato živá hudba měla stejný efekt, jako např. hra na harfu. RII také uvádí, že se mu osvědčila jednoduchá aktivita, kdy jen svým studentům řekl, ať se snaží slyšet ticho. Tato neobvyklá hra je zaujala natolik, že se všichni zapojili a sami zjistili, jak je obtížné ticho slyšet. To je údajně zklidnilo a upoutalo jejich pozornost na zbytek výuky. Zde se nám tedy ukazuje zajímavý kontrast, že soustředěnosti žáků tito učitelé dosáhli jak cílenou hudbou, tak i cíleným tichem.

Jak přistupuje k navození soustředěnosti lektorka jógy (RIII)? Z jejích slov hudbu používá jako jistý nástroj pro dosažení vyšší koncentrace zvláště u klientů, kteří ještě nejsou dostatečně vytrénovaní nebo přichází na hodinu jógy s mnoha starostmi, na které je potřeba v tu chvíli přestat myslet. A podle jejích slov, klienti si často ani nevšimnou, že hudba přestala v půlce hodiny hrát. Je to tedy dobrý prvek na začátku hodiny, kdy hudba zrychluje proces zkoncentrování. V tomto případě je také velmi podstatný výběr dané hudby. Zároveň ale lektorka uvádí, že u pokročilých hodin hudbu již nepoužívá, neboť tam se již u klientů předpokládá, že jsou schopni svou mysl zkoncentrovat i bez této pomoci. Pro nás, jako pro učitele hudby, může být tento poznatek zvláště přínosný, když si uvědomíme, že právě pravidelným tréninkem můžeme vylepšovat naše schopnosti i schopnosti

⁹⁷ Seznam všech hlavních témat viz *Přílohy: Rozhovory - Codebook*

našich žáků. Můžeme vymýšlet různé aktivity pro navození soustředěnosti a střídat je, aby studenti byli těmito novými zkušenostmi natolik „zaskočení“, že to zaujme jejich pozornost po celý zbytek hodiny. Nebo můžeme zvolit jednu či dvě metody, které budeme používat pravidelně – ať to bude hra na živý nástroj, poslouchání ticha či jiná aktivita – a studenti si na tento proces zvyknou, a tedy se i sami naučí na každou hodinu se již od začátku více soustředit.

Lektorka jógy i učitelé se shodují v tom, že když oni sami se potřebují koncentrovat na určitou práci, potřebují k tomu ticho. Všichni tři respondenti jsou lidé, kteří s hudbou běžně pracují, a proto si potřebují také od ní „odpočinout“. V následující kapitole se tomuto tématu budeme širěji věnovat v souvislosti s výsledky, které vyplývají z dotazníků.

Dalším zajímavým faktem je, že jak lektorka jógy, tak i učitelé zmínili aspekt různých zvuků, které také mohou podpořit lidskou koncentraci nebo minimálně člověka uklidnit a navodit pocit vnitřního klidu. Bohužel, v této práci není prostor se touto myšlenkou dále zabývat. Je to otázka, která může být předmětem dalších výzkumů nebo alespoň našeho vlastního uvažování.

Hudba uklidňující a hudba rušivá

Dalším velkým tématem rozhovorů byla hudba, která uklidňuje a hudba, která může naopak rušit a tedy i narušovat soustředěnost. Učitelé hudby stejně tak, jako lektorka jógy uvádějí několik příkladů konkrétních nástrojů, interpretů nebo žánrů, které oni sami používají ke zklidnění – sebe sama i studentů/klientů. Při bližším pohledu si můžeme všimnout, že uklidňující hudba může být opravdu velmi široký pojem, individuální pro každého člověka. Zajímavým aspektem je fakt, na který upozorňuje lektorka jógy, a sice na závažnost *asociace*. Zvuk houslí nebo např. varhan, který mnoha lidem přijde uklidňující, může v jiných lidech asociovat negativní myšlenky či vzpomínky - např. na pohřeb atd. Proto musí být lektorka při svých hodinách velmi opatrná a každý výběr hudby musí pečlivě zvážit. Použije-li totiž "nevhodnou hudbu" při závěrečné relaxaci, která přijde vždy po fyzickém cvičení, může se stát, že klientova asociace spojená s hudbou bude tak silná, že daný člověk neovládne své emoce a to způsobí neklid a neuvolněnost. Toto je opět myšlenka, která se může v určité míře objevit u některých studentů ve škole. V takovýchto situacích by učitel měl být dobrým empatickem a být studentům vždy nápomocen při zvládnutí osobních problémů - zvláště, když takto vyplují pomocí hudby na povrch.

Lektorka jógy sama uvádí, že pro tzv. „dynamickou relaxaci“ – čili relaxaci zaměřenou na práci s dechem atp. – často používá barokní hudbu. Výzkumy potvrzují, že barokní hudba je pro relaxace velmi vhodná, neboť často bývá v tempu 60 dob za minutu a to vyvolává v mozku alfa vlny a zároveň

se tomuto „tepu“ přizpůsobuje puls srdce a dýchání.⁹⁸ To také odpovídá teorii Halperna a Lingermana, že pomalá barokní hudba je pro uvolnění vhodnější, než např. hudba klasicistní, která je již příliš "zajímavá" svou rytmikou.⁹⁹

Na čem se všichni tři respondenti shodují je, že hudba zpívaná či s textem není pro koncentraci vhodná, pokud je navíc v jazyce, kterému rozumíme. Člověk se ihned soustředí na slova písně, což odvádí pozornost. Nemluvě o faktu, že pokud ví, o čem se v dané písni zpívá, může i její obsah poněkud změnit jeho prožitek a tedy i prožitek, který chceme poslechem vyvolat. V případě podkresové hudby např. k učení tedy můžeme začít prožívat různé emoce, které budou původní činnost komplikovat, odvádět jiným směrem či ji dokonce zcela znemožní. Zároveň pokud danou píseň student/klient zná, může ho to svádět k tomu, aby si ji začal zpívat nebo pobrukovat. To je samozřejmě naprosté odvedení pozornosti od „procesu zklidnění“ a narušení koncentrace na danou činnost. Nejspíše tedy nenajdeme obecný výčet zahrnující všechnu hudbu, co dokáže uklidnit, aktivizovat či je nejvhodnější k pocitu koncentrace, ale na druhou stranu tento výzkum mj. poukazuje, že písně a zpívaná hudba mají spíše rušivý charakter a studentům by se při domácím učení doporučovat neměly.

Vědomé a nevědomé vnímání hudby

Učitelé se spíše přiklánějí k faktu, že poslech by měl být spíše vědomý – tj. že si studenti plně uvědomují, jakou hudbu poslouchají a jsou seznámeni i s fakty, proč ji mají poslouchat. Lektorka jógy naopak při svých hodinách preferuje vnímat hudbu jakoby nevědomě. Soustředit se na dané cviky a ne na hudbu. Hudba tedy působí na jejich podvědomí, může jim pomoci uvolnit svaly, zklidnit dech, přestat myslet na starosti atd. To vše by se ale mělo dít na bázi instinktu, kdy si daný člověk ani neuvědomuje, že na něj hudba působí, v jiném případě, že vůbec nějakou hudbu slyší. Toto je velmi zajímavá otázka, kterou se budeme dále zabývat v kapitole *Evaluace výsledků*.

5.3.2. Dotazníky

Na dotazník odpovědělo celkem 110 respondentů, z čehož 87 studentů a 23 dospělých. Po zanesení všech výsledků do tabulky jsem vypočítala průměrnou hodnotu sluchové percepce každého respondenta (otázky 5,7,10 a opak 9), jeho zájem o hudbu (otázky 1,2 a 3) a jeho preferenci ticha obecně při práci (6, opak 4 a opak 8). Tyto výsledky jsem dále porovnávala. Zároveň jsem do výsledků ještě samostatně zahrнула otázku č. 6 (*Když se potřebuji maximálně soustředit, musím být v absolutním tichu*), neboť tato otázka se explicitně ptá na snahu koncentrace tam, kde je nejvíce

⁹⁸ DROTÁROVÁ, Eva a Lucia DROTÁROVÁ. *Relaxační metody: malá encyklopedie*. Praha: Epoque, 2003.

⁹⁹ HALPERN, Steven a Hal LINGERMAN. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby*. Eko-konzult, 2005.

vyžadována. Činnosti jako psaní domácích úkolů nebo každodenní učení či opakování probrané látky nevyžadují tak velkou míru koncentrace jako např. učení na těžký test, který se píše následující den, proto jsem se rozhodla tyto dva aspekty tímto způsobem rozlišovat a porovnávat.

Podle zjištěné sluchové percepce jsem rozdělila respondenty (studenty i dospělé) do čtyř skupin:

- 100-80% sluchové percepce celkem 19 respondentů
- 79-60% celkem 44 respondentů
- 59-40% celkem 37 (z čehož 3 s nízkým zájmem o hudbu)
- 39-0% celkem 9 (s jedním s velmi nízkým zájmem o hudbu)

(tato poslední kategorie je poněkud širšího rozsahu a to z důvodu, že téměř žádný z respondentů neměl míru sluchové percepce menší, než 30%.)

U čtyř respondentů výzkum ukázal velmi nízký zájem o hudbu (méně jak 33%), tedy z důvodů výše v této práci popsaných, jsem jejich výsledky v následných grafech nezohledňovala.

Obecně u respondentů vyšel jak poměrně vysoký zájem o hudbu, tak i velká míra sluchové percepce. To ukazuje na velký potenciál a možnost dalšího rozvoje těchto dvou složek u každého respondenta. Hudba se tudíž pravděpodobně bude i v budoucnu těšit velké oblibě i velkému počtu posluchačů, kteří ji dokážou správně vnímat.

Při porovnání výsledků zjištěných u studentů a u dospělých, se objevily některé rozdíly, ke kterým se také ještě vrátíme, ale pokud to nebude přímo řečeno, budeme brát tyto dvě skupiny jako jednu spojenou.

Tabulka I - Průměrná preference ticha při náročné práci a při jiných nenáročných činnostech podle zjištěné SP u všech respondentů

Zjištěná SP	Ticho při náročné práci	Preference ticha obecně
100-80%	66%	52%
79-60%	55%	42%
59-40%	40%	48%
39-0%	25%	50%

Výsledek sluchové percepce a preference absolutního ticha u práce vyžadující velkou koncentraci

Z výsledků je jasně patrné, že hodnoty, kdy respondenti preferují absolutního ticho a naopak hodnoty, kdy ticho při potřebě soustředit se nevyhledávají, jsou poměrově velmi podobné v každé ze čtyř kategorií sluchové percepce.

Výsledek sluchové percepce a preference práce v tichosti

Z výsledků je opět jasně patrná podobnost hodnot, kdy ticho respondenti vyhledávají a kdy naopak ticho spíše nevyhledávají, ale tentokrát jen u prvních dvou kategorií, tedy u respondentů se sluchovou percepcí nad 60%. U zbylých dvou kategorií vidíme jasnou preferenci ticha nad hudbou – v poslední kategorii dokonce žádný z respondentů neměl hodnotu preference ticha nižší, než 30%.

Výsledek nejposlouchanějších žánrů hudby

Tuto otázku jsem oddělila od ostatních a vyhodnocovala jsem ji zcela zvlášť. Hlavním účelem bylo zjistit oblíbenost různých hudebních žánrů u studentů a dospělých a následném porovnání. Zároveň byla v žánrech hudby uvedena i *klidná, relaxační hudba*, která nebyla dále nijak konkretizovaná, abychom zjistili, jaké se u dnešních posluchačů těší oblibě v porovnání s jinými hudebními styly. Konkretizovaná tato položka nebyla proto, aby měl každý respondent možnost si pod tímto pojmem představit co možná nejširší škálu hudby, která je podle něj klidná či relaxační, i když by např. spadala i do jiných žánrů.

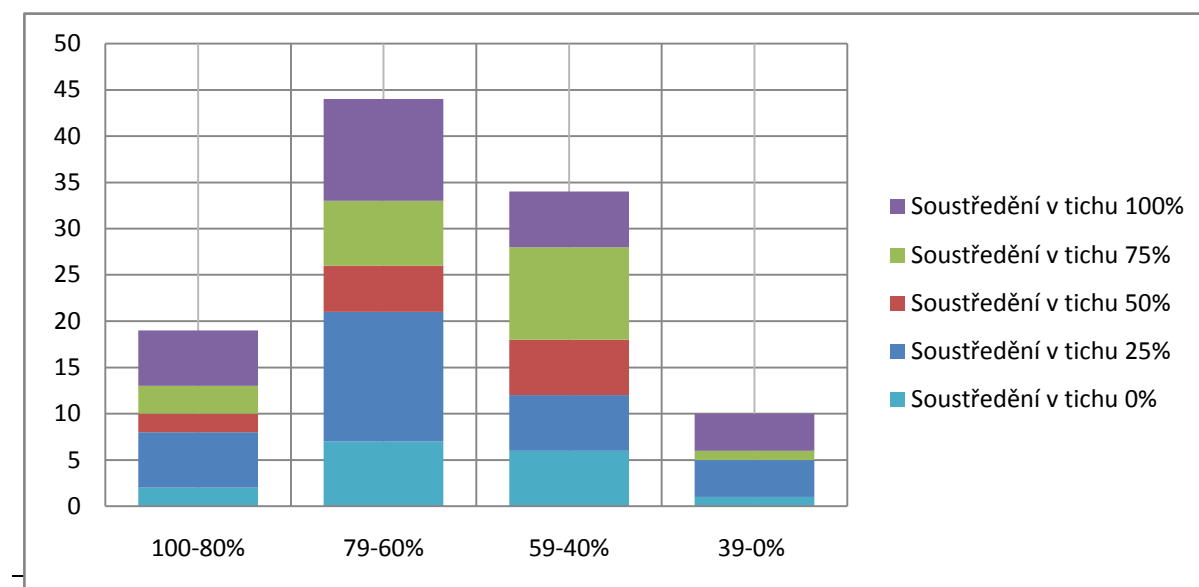
5.4 Evaluace výsledků výzkumu

Všichni tři respondenti, s nimiž byl proveden rozhovor, jsou lidé, vykazující vysokou míru sluchové percepce a hudebního smyslu. Na otázku, co si pouští, když se potřebují soustředit, ovšem víceméně jednohlasně potvrdili, že hudbu při učení nevyhledávají. Zároveň i při odpočinku ji nepotřebují. Učitele hudby podle jejich slov hudba při koncentraci ruší. To se jeví logické. Tito lidé se s hudbou denně setkávají, pracují s ní a jsou zvyklí ji analyzovat. Je tedy pravděpodobné, že i když si pustí jakoukoliv hudbu, bude odvádět jejich pozornost – a to samozřejmě více či méně, podle žánru, rytmu, melodické linky apod. Zároveň tito lidé berou ticho jako více „vzácné“ a pravděpodobně jej vnímají jako jistou formu „hudby“. Toto potvrzují i autorky Drotárové: „Paradoxně, není tato relaxační metoda [relaxace pomocí hudby] vhodná pro ty, kteří se hudbou žijí, ať již jejím provozováním či hudební publicistikou, a pro zapálené hudební znalce. Ti totiž obvykle nedokážou přijmout hudební dílo pouze jako nástroj relaxace.“¹⁰⁰

Lektorka jógy hudební podkres zase nepotřebuje. A to v tom smyslu, že podkresující hudbu vnímá jen jako určitou „berličku“ která jí má pomoci zklidnit se a koncentrovat se, ale ona díky tréninku jógy a různým jógovým technikám dokáže ke zklidnění a stavu soustředěnosti dojít i bez pomoci podpůrné hudby. Na druhou stranu, využívá hudby, když potřebuje určité emocionální zabarvení. V takovém případě si ale pečlivě vybírá, co si pustí a velkou roli hraje i momentální nálada.

Když tento poznatek porovnáme s výsledky, které jsou patrné z dotazníků, nejdříve u otázky vyhledávání absolutního ticha, tedy žádné hudby ani jiného zvukového podkresujícího prvku:

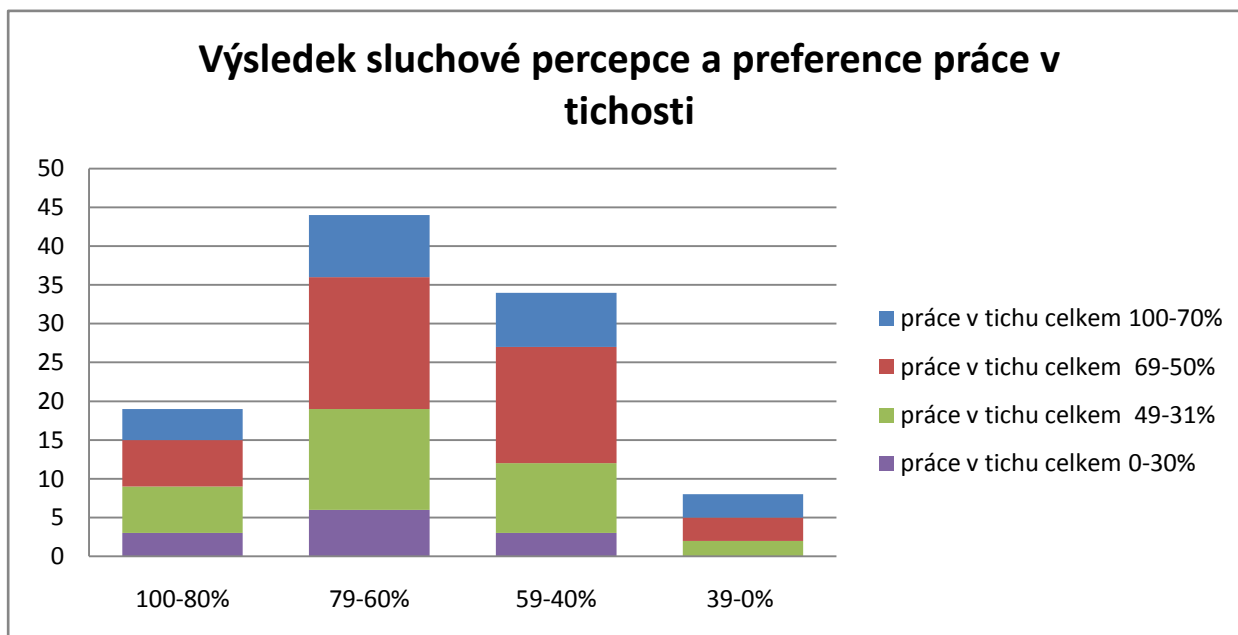
Graf I - Výsledek preference absolutního ticha u práce vyžadující velkou koncentraci v porovnání se zjištěnou sluchovou percepcí.



¹⁰⁰ DROTÁROVÁ, Eva a Lucia DROTÁROVÁ. *Relaxační metody: malá encyklopedie*. 1. vyd. Praha: EPOCH, 2003, s. 234.

Skupina s nejvyšší zjištěnou sluchovou percepcí (100-80%) má poměrně výrazně zastoupenou hodnotu práce v absolutním tichu (100%), stejně tak ale někteří z nich preferují spíše hudbu nebo jiný podkres (vyžadování ticha jen 25%). Tento fakt můžeme chápat tak, že někteří respondenti jsou opravdu hudbou při práci rušeni, a tudíž ji nevyhledávají – stejně jako je to u dotazovaných učitelů a lektorky jógy - což potvrzuje naši výzkumnou domněnku. Naopak, zhruba stejně velká skupina už ticho spíše nevyhledává a to může být z toho důvodu, že jsou na hudbu nebo jiný podres již tolik zvyklí, že zkrátka neumějí pracovat v tichosti. Ticho je rozptyluje. Nebo si jednoduše navykli něco u studia či práci poslouchat a již to dále vyhledávají. Přesto, jen velmi malé procento respondentů zaškrtnulo možnost *Naprosto nesouhlasím*, čili že při práci či učení ticho absolutně odmítají nebo se při něm nedokážou soustředit, takže i zde můžeme předpokládat, že ostatní respondenti jsou schopni se i při tichu plně soustředit či dokonce ho v některých případech i vyhledávat. Tento fakt se objevuje v každé zkoumané kategorii zhruba ve stejném poměru k ostatním možnostem. U druhé kategorie (zjištěná SP: 75%) výrazně převažuje právě spíše nevyhledávání ticha při studiu či práci (25%). Naopak u kategorie třetí (SP: 59-40%) zase převažuje soustředění v tichu kolem 75%. Tento zajímavý výsledek můžeme interpretovat, že v těchto dvou kategoriích sluchová percepce zároveň koresponduje s každodenním užíváním a vyhledáváním hudby. Lidé, kteří často něco poslouchají, si pravděpodobně pustí hudbu či jiný podkres i při učení a už tolik možná nehledí na fakt, do jaké míry to ovlivňuje jejich schopnost koncentrace na konkrétní úkol. A lidé, kteří nejsou zas tak zvyklí něco poslouchat, i když třeba zájem o hudbu mají vysoký, pravděpodobně při práci či učení budou v tichu a nebude jim to žádným způsobem vadit. Poslední kategorie (sluchová percepce 39-0%) má opět podobně velké zastoupení 100% práce v tichu a 25% spíše vyhledávání podkresující hudby či jiného prvku, což kupodivu odpovídá výsledkům u první kategorie. Tedy respondenti s nejvyšší a s nejnižší sluchovou percepcí mají možná jasnější představu, kdy si hudbu pustí a kdy nikoliv. U „středových“ kategorií (SP: 79-40%) jsou tyto hranice méně čitelné a možná více záleží na faktu, jak moc jsou tito jedinci na hudbu při práci zvyklí a do jaké míry ji potřebují. U těchto kategorií tedy může ustupovat onen racionální argument, jestli hudba ruší či neruší, poněkud do pozadí a více vystupují osobní preference každého respondenta.

Graf II - Výsledek celkové preference ticha u práce z pohledu kategorií podle zjištěné SP.



Nyní se podívejme na výsledky, zahrnující celkovou preferenci práce v tichu. Zde se více zaměřujeme přímo na otázku pouštění hudby a ne jiného podkresu, neboť dvě ze tří těchto otázek se explicitně ptají právě na hudbu. Jak můžeme vidět z níže uvedeného grafu, největší zástupnou skupinu ve všech zkoumaných kategoriích (podle zjištěné SP) zastupují procenta 69-50% práce v tichu při jakékoliv činnosti – náročné i relativně nenáročné. Zároveň i hodnota preference ticha 100-70% je v každé kategorii zastoupena zhruba jednou čtvrtinou, což společně s preferencí 65-50% tvoří více, jak polovinu odpovědí. Naopak nejnižší hodnotu zaujímá preference práce v tichu jen na 0-30%. V kategorii s nejnižší sluchovou percepcí se dokonce neobjevil žádný respondent, kterému by tato nejnižší hodnota vycházela. Obecně tedy můžeme vidět, že většina respondentů více či méně preferuje práci v tichu, než při puštění hudby. Samozřejmě nabízí se otázka, jak by tento výzkum dopadl, kdybychom se ptali na konkrétní hudební žánr nebo dokonce konkrétního interpreta. Myslím, že to je právě důvod, proč lidé preferují radši ticho před hudbou. Protože i oni sami si do jisté míry uvědomují, že špatně zvolená hudba je může rušit a odvádět jejich pozornost. Proto si buď pustí něco, na co jsou již navyklí, nebo pracují v tichosti.

Tabulka II - Průměrná preference ticha u náročné práce a preference ticha celkově (u jakékoliv práce) v porovnání s kategoriemi podle zjištěné hodnoty SP u dospělých a studentů

Dospělí (hodnota SP)	ticho při náročné práci	ticho celkově	Studenti (hodnota SP)	ticho při náročné práci	ticho celkově
100-80%	66%	52%	100-80%	50%	50%
79-60%	55%	42%	79-60%	49%	54%
59-40%	40%	48%	59-40%	53%	55%
(39-0%)	(25%)	(50%)	39-0%	61%	52%

Nyní se vraťme k porovnání výsledků studentů a dospělých – konkrétně k jejich průměrné preference ticha v daných kategoriích. U studentů se v každé kategorii pohybují hodnoty okolo 50%, což znamená, že všechny kategorie ticho při učení ani nepreferují, ale ani tak nepreferují hudbu. Výjimkou je poslední kategorie s nejnižší SP, u které převažuje preference ticha při náročné práci (61%). Tento fakt můžeme interpretovat tak, že čím menší má člověk sluchovou percepci, tím méně zkušený je při výběru správné hudby, a tedy při práci, na kterou je potřeba se více soustředit, raději zůstává v tichu bez jakéhokoliv hudebního či jiného podkreslení. Mohli bychom si myslet, že u těchto respondentů bude také vycházet výsledek nízkého zájmu o hudbu, ale není tomu tak.

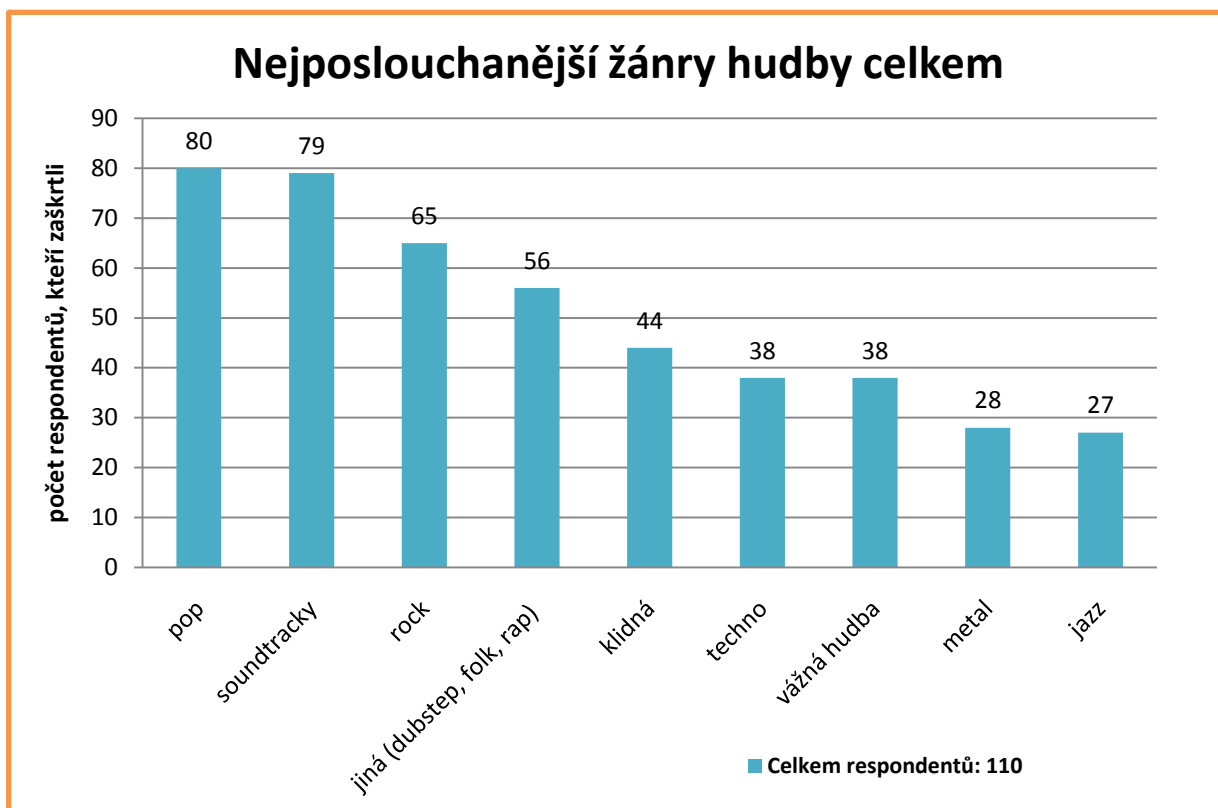
U dospělých naopak pozorujeme nejvyšší průměrnou hodnotu preference ticha (66%) v kategorii s nejvyšší SP a též se jedná o otázku práce vyžadující velkou koncentraci. Zde se objevuje fakt, který potvrzuje naši původní domněnku: čím více sluchové percepcce, tím spíše nás bude hudba, či jiný zvuk, při učení či práci rušit. Proč se tento jev neprojevuje i u studentů? Odpověď je nasnadě: Studenti jsou ve stavu, kdy si stále formují svou osobnost a zároveň se u nich neustále rozvíjí smysl pro zodpovědnost a efektivní práci. Možná i ti studenti s vysokou percepcí si hudbu pustí, aniž by si uvědomovali, že je ruší a odvádí od práce a že to tudíž prodlužuje čas, který nad daným úkolem stráví. Na druhou stranu, padesát procent průměrné preference ticha při učení také ukazuje na fakt, že někteří studenti si to nejspíše i uvědomují a hudbu i přesto poslouchají, ale když jde opravdu „do tuhého“, ví velmi dobře, jak zvýšit svou výkonnost – to, že hudbu odloží a učí se v tichosti. Dospělí si tento fakt uvědomují více, proto také u prvních dvou kategorií pro náročné činnosti, vycházel průměr preference ticha daleko vyšší, než pro preferenci ticha při každodenních činnostech a preference ticha celkově. Dospělí s vysokou SP si daleko více uvědomují, kdy hudbu poslouchat mohou a nebude jim to vadit, a kdy naopak potřebují pro práci ticho.

Na okraj ještě zmiňme, že u dospělých v kategorii s SP 0-39% byl pouze jeden respondent, takže tyto hodnoty nebudeme dále rozebírat, neboť se nedají kvantifikovat ani zobecnit.

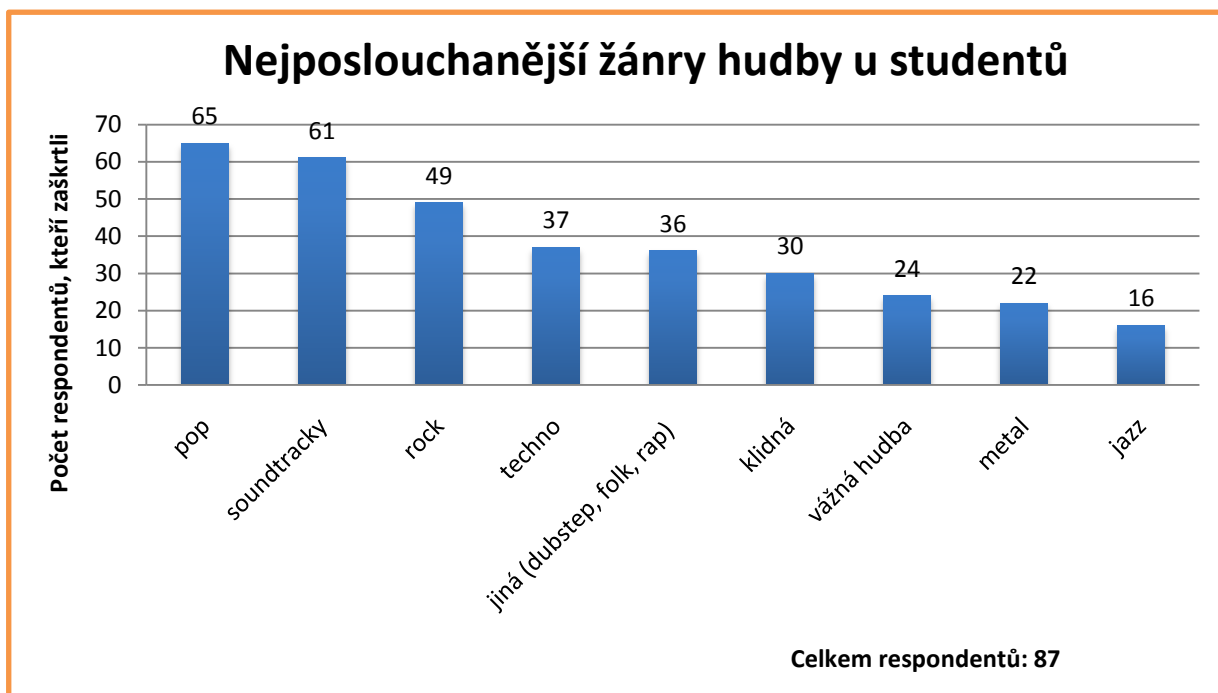
Když se podíváme na hodnoty práce v tichu při náročné práci a práce v tichu celkově – tedy i při práci, která nevyžaduje tolik soustředěnosti – můžeme vidět, že v některých kategoriích se tyto hodnoty shodují, nebo jsou si blízké. U dospělých jsou ale rozdíly mezi nimi přeci jen více znatelné. Také vidíme, že u prvních dvou kategorií je vyšší hodnota ticha při náročné práci a v kategoriích s nižší SP zase převažuje hodnota preference ticha celkově při jakékoliv práci. Je velmi pravděpodobné, že tento výsledek opět poukazuje na důležitost hudby v životě každého respondenta a také na jeho „hudebním rozsahu“, ve kterém se pohybuje. Lidé s nižší sluchovou percepcí nejspíše nebudou mít tak velkou škálu hudby, kterou pravidelně poslouchají či vyhledávají. A jelikož je hudba pravděpodobně neruší tak, jako by mohla rušit někoho s vyšší SP, při náročné práci nejspíš může lidem s nízkou SP opravdu pomoci v tom, se lépe koncentrovat, neboť je puštěná hudba daleko méně „zajímá“ a neodvádí tolik jejich pozornost, než lidi s vyšší SP.

Nyní se podívejme na otázku žánrů, které respondenti poslouchají:

Graf III - výsledek nejposlouchanějších žánrů hudby u všech respondentů celkem



Graf IV - výsledek nejposlouchanějších žánrů hudby u studentů



V porovnání výsledků samotných studentů a celkové hodnoty studentů i dospělých, vidíme

dva rozdíly: *techno* je daleko oblíbenější u studentů, než u dospělých. Zároveň díky hlasům dospělých se *soundtracky* dostávají téměř na stejný stupeň jako *populární hudba (pop)*. Výsledky také ukázaly, že každý respondent průměrně zaškrtl čtyři až pět položek z celkových devíti, což také dokazuje velký zájem o hudbu ze strany respondentů. Částečně jsme také pozorovali, že lidé s vyšší hodnotou SP většinou zaškrtili více položek, než lidé s nižší. Ale i v tomto ohledu se našly výjimky, kdy tomu bylo naopak.

Klidná hudba se objevovala u méně, než poloviny respondentů. Jak již bylo řečeno, tato položka nebyla nijak konkretizovaná, ale i přesto se můžeme domnívat, že mnoho respondentů ji zaškrtl právě proto, že jim asociovala hudbu, kterou si pustí při učení, čtení či práci, vyžadující fyzickou aktivitu. A vzhledem k tomu, že tři čtvrtiny dotazovaných byli studenti, i oni tuto hudbu poslouchají. Když se vrátím k výše popsanému výzkumu, zabývajícím se preferencí nabuzující či uklidňující hudby, dostává se nám jasná odpověď: i lidé, kteří klidnou, relaxační hudbu běžně neposlouchají (preferují ku příkladu více rytmické žánry jako např. pop, rock či dubstep), si ji občas cíleně pustí, když cítí, že se potřebují jistým způsobem „zklidnit“. To opět potvrzuje závěr výsledku výzkumu Harvesgreavese a Northa, že poslech hudby je vždy spojen s konkrétní situací a tento situační kontext by se neměl podceňovat.¹⁰¹ Zároveň je přeci jen množství respondentů, kteří poslouchají či vyhledávají klidnou hudbu, relativně nízké a to může být impuls pro učitele hudby, kteří mají možnost svým studentům prezentovat nejrůznější žánry hudby a seznámit je i s praktickou stránkou každého z nich. Neboť již jsme se zde krátce zabývali otázkou působení hudby nejen na naši psychiku, ale i na náš fyzický stav. Lidé, kteří si k práci nebo i k odpočinku pustí hudbu s výraznou rytmikou, dynamikou a třeba i s lehce agresivním tónem, sice se on sám psychicky zklidní, ale jeho svaly a tělo tento stav nesdílí a naopak mohou být ve velkém napětí. To se nesporně musí promítat i na momentální schopnosti koncentrace. I když by někteří lidé pravděpodobně namítli, že je to nesmysl, že jsou zvyklí učit se nebo pracovat při např. rockové hudbě, z tohoto výzkumu samozřejmě nemůžeme tuto domněnku vyvrátit. Ale na druhou stranu si každý z nás může udělat sám pro sebe malý průzkum, jak na něj hudba při práci působí. Vyzkoušet všechny různé žánry, včetně práce v tichosti, a poté zjistit, kolik práce stihnul udělat za určitý časový úsek při různé hudbě.

Čímž se vracíme k tématu práce v tichosti, které jsme probírali v rozhovorech s učiteli hudby a lektorkou jógy: hudba je určitá „berlička“, která nám může pomoci v tom se zkoncentrovat. Na druhou stranu, vždy záleží na správném výběru této hudby a čím větší sluchovou percepci člověk má, tím pečlivěji hudbu volí, ale zároveň také z širší hudební škály.

¹⁰¹ Viz výše.

Další téma, které vyplynulo z rozhovorů, byla otázka instrumentální a zpívané hudby. Učitelé i lektorka jógy se shodují na tom, že pro koncentraci vyhledávají hudbu nezpívanou, neboť zpěv je ruší. Zároveň lektorka jógy uvádí, že zpívané písně nepoužívá na relaxaci, protože se může stát, že někdo bude danou písničku znát, začne si ji notovat, a tedy odvede svou pozornost od vedené relaxace. Zpívaná hudba může vyvolat myšlenky pozitivního duchu, ale i ty nejsou u takovéto relaxace žádoucí, neboť hudba má být vskutku jen podkres a "vodítko" k pozornosti a klient by se měl více soustředit na své vnitřní tělo, na dech a na svou mysl. Proto se pro relaxaci hodí hudba monotónní, bez výrazné rytmické či melodické složky, která ale jistým způsobem podkresluje konkrétní cvičení, nebo s ním nějakým způsobem koresponduje. Jde tedy spíše o ne zcela vědomé vnímání hudby, na rozdíl od školní výuky, kdy pouštění hudby je založeno na vědomém poslechu.

Dal by se tento poznatek nevědomého vnímání hudby aplikovat do školní výuky? Jedním z dalších témat, na které jsme se ptali, byla otázka hudební výchovy a denní doby. A zde se také dotýkáme dalšího tématu, správného výběru hudby. Ukazuje se, že nezáleží jen na stylu dané hudby, kterou studentům chceme pustit, ale i na denní době, kdy jim ji pouštíme. Pokud jsou po obědě na odpolední výuce, klidnější hudba je „uspí“, ale zároveň jim může uvolnit svaly a uvést je do uvolněného stavu. Na druhou stranu hudba nabuzující je může sice „probrat“, ale je otázka, jak na takovéto probrání bude reagovat jejich organismus, který je třeba právě zaměstnán trávením oběda. Učitel tedy musí hudbu vybírat velmi pečlivě a empaticky. A ať už zvolí hudbu klidnější nebo vášnivější, pomalou nebo rychlou, vždy musí dokázat studenty správně motivovat. Motivace je asi nejdůležitější část každé poslechové aktivity. Zvláště, pokud chceme studenty seznámit např. s vážnou hudbou, kterou – jak vidno z výzkumu – nijak zvlášť nevyhledávají. Na druhou stranu, pokud v hudební výuce použijeme hudbu jen jako určitý podkres k jiné činnosti – např. pohybové nebo výtvarné – zde musíme motivovat daný úkol, nikoliv hudbu, kterou budeme používat jen jako dokreslení nálady. To ale nemění nic na faktu, že i v takovémto případě musíme hudbu pečlivě vybírat. Těmito činnostmi také můžeme studenty seznamovat o účinku hudby na jejich práci. Poté si oni sami mohou vytvářet svoji vlastní představu, která hudba jim může při učení pomoci, která je bude spíše rušit, či jestli vůbec budou při učení hudbu potřebovat.

5.5 Dílčí závěry

Hlavní cíl našeho výzkumu byl **zkoumat vztah mezi sluchovou percepcí a tím, jestli respondenti při učení či jiné činnosti vyžadují koncentraci, vyhledávají ticho nebo spíše nějaký hudební podkres**. Výsledky ukázaly, že většina respondentů disponuje relativně vysokou sluchovou percepcí, to nasvědčuje o jejich zájmu o hudbu i o jejich schopnostech hudbu správně vnímat. Když přijde na preferenci ticha před hudbou. **U dospělých se potvrdilo, že skupina s nejvyšší zjištěnou SP**

opravdu více upřednostňovala práci v tichu při náročné činnosti. Zde musíme ovšem brát opět zřetel na fakt, že počet dospělých respondentů byl relativně nízký, a tudíž se výsledky nedají stoprocentně generalizovat.

Výsledek práce v tichu při jiných činnostech nevyžadujících tak velkou koncentraci se většinou pohyboval okolo padesáti procent - jak u dospělých, tak i u studentů. U dospělých s nižší SP preference ticha poněkud klesá. U studentů tyto změny nebyly tolik patrné, jejich výsledek preference ticha či hudby při náročné práci či při každodenních činnostech byl zhruba kolem padesáti procent.

Z tohoto výsledku můžeme nejen odhadovat, že **dospělí s největší pravděpodobností mají daleko jasnější představu, kdy si hudbu pustit a kdy radši zůstat v tichosti**, ale zároveň také vidíme, že studenti mohou být poněkud rozpolcení - nepoznají která hudba a kdy jim prospěje nebo naopak uškodí. Samozřejmě, vždy musíme brát ohled na konkrétní situaci i na individualitu každého člověka a na co je on konkrétně zvyklý. Obecně ale z tohoto padesáti procentního výsledku můžeme odvodit tyto dva póly: jedni se radši učí - či pracují - v tichu a hudba je pravděpodobně ruší, jiní zase výrazně preferují, či vyžadují, hudební podkres - nehledě na jejich SP.

Co nám z toho může vyplývat pro pedagogickou praxi: jak jsme se již výše bavili o výzkumu, který přinesl závěry, že studenti při poslechu více preferují skladby rychlejšího svižnějšího tempa, i tento aspekt může ovlivňovat jejich výběr hudby či ticha při učení. Neboť **studenti např. rádi poslouchají hudbu svižnou a rytmickou, zároveň si ale pravděpodobně uvědomují - nebo jim to spíše napovídá intuice - že takováto hudba nemusí být k učení vhodná a hodí se spíše k práci manuální.** Učitel by měl být svým žákům dobrým rádčem, který jim ukáže různé metody jak zlepšit jejich koncentraci - za použití vhodné hudby, nebo i v tichosti. A jak uvádí Sedlák, východisky pro toto správné hudebně-pedagogické vedení je diagnostika - tedy zjištění současného stavu hudebních schopností a potažmo kompetencí - a učitelova teoretická znalost této problematiky.¹⁰²

Jakou správnou hudbu zvolit k posílení koncentrace zůstává i nadále otázkou, neboť zde budeme vždy narážet na osobní preference každého člověka. Učitel ale může svým studentům naopak ukázat, která hudba k učení vhodná není: z rozhovorů i z výše popsané literatury jasně vyplynulo, že **hudba vokální pro koncentraci není nejvhodnější.** Přesto náš výzkum ukázal, že populární hudba - založená na zpěvu - se těší zdaleka největší oblibě u respondentů. Je tedy velmi pravděpodobné, že studenti tuto hudbu můžou vyhledávat i u učení. Učitel hudební výchovy může

¹⁰² SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. Vyd. 2., přeprac. a rozš., V nakl. Karolinum 1. Praha: Karolinum, 2013.

pomocí různých metod a správné motivace otevřít studentům obzory např. v oblasti hudby klasické či jiné, která jim může při učení pomoci a posílit jejich soustředěnost. Zároveň má učitel jedinečnou příležitost představit studentům podobným způsobem hudbu k relaxaci těla i mysli, která je také povede ke zlepšení koncentrace a k celkovému rozvoji a chápání sebe sama. To opět potvrzuje význam hudební výchovy na školách, neboť nejen, že rozvíjí hudební znalosti a schopnosti, ale může se promítat i do jiných oborů a složek individuality. Hudební výchova může čerpat z hudební pedagogiky, z muzikoterapie, hudební psychologie atd. a skrze tyto disciplíny může zahrnovat velké množství možností jakým způsobem rozvíjet osobnosti studentů.

Cílem dalších výzkumů by mohlo být např. experimentální porovnání výkonnosti při práci s hudbou dle vlastního výběru, s hudbou „doporučenou pro učení“ a v absolutním tichu - to vše s ohledem na zjištěnou sluchovou percepci participantů. Zároveň se také objevuje zajímavá otázka porovnání hudby, ticha, jiných zvuků a např. mluveného slova. Mnoho lidí se učí při zapnuté televizi, kdy televizní hlášení působí podobně, jako některá hudba - je monotónní, bez velkých rytmických prvků a často se stejnou dynamikou. Poslech je sice nevědomý, ale náš organismus na něj i tak reaguje pozitivně a to zvyšuje naši koncentraci. Mnoho výzkumů se zabývalo jednotlivými hudebními žánry a jejich efekty. Možná je nyní na čase pokročit dále a hledat odpovědi v širším smyslu - ve smyslu celého spektra zvuků, které nás každodenně obklopují.

Závěr

Hudba sama o sobě je velmi specifická forma umění, neboť jako jedna z mála probíhá v určitém čase a je tedy jistým způsobem pomíjivá: *"Zdá se tedy být, pomíneme-li notové zápisy a různé typy nosičů, nehmotnou, má charakter děje, k jeho zachycení a identifikaci je zapotřebí specifických psychických struktur."*¹⁰³

V této práci jsme se zabývali především účinky hudby na naši schopnost koncentrace a relaxace při různých činnostech. Nahlédli jsme, jak s touto problematikou pracuje muzikoterapie, hudební pedagogika či např. jóga. Sledovali jsme význam koncentrace ve školním prostředí i mimo něj a ukázali jsme si, jakým způsobem může tyto schopnosti hudba rozvíjet. Zároveň jsme sledovali, jaký vliv má sluchová percepce jednotlivců na jejich preferenci hudby či ticha při náročné práci. Ačkoliv vzhledem k menšímu počtu respondentů se výsledky tohoto výzkumu nedají generalizovat, přesto věříme, že jsou přínosné pro další zkoumání účinků hudby na lidskou psychiku v oblasti koncentrace, relaxace a rozvoje sluchové percepce.

Náš výzkum mj. ukázal, že studenti střední školy už mohou mít poměrně rozvinutou sluchovou percepci, to ale ještě neznamena, že si umějí hudbu správně vybírat. Vždy nám samozřejmě napoví přirozený instinkt, ale také nesmíme zapomínat na účinky hudby – jak působí na naši psychiku, ale i na náš organismus. Učitelé hudební výchovy mohou být svým studentům nápomocni. Správným vedením mohou rozvíjet jejich sluchové vnímání, rozšiřovat jejich preference v hudebním spektru i prohlubovat samotný zájem o hudbu. Zároveň ale jim také mohou ukázat sílu působení ticha. Mohou tedy nejen prohlubovat a rozvíjet sluchovou percepci každého studenta, ale můžou jim také ukázat, že správně zvolená hudba může být nástrojem nejen k poslechu samotnému, ale i ke zvýšení výkonnosti či koncentrace. Zároveň ale v tomto smyslu je některá hudba *dobrým sluhou* a jiná může naopak být *špatným pánem*. Účinky hudby, se nikdy nesmí podcenit.

Pozornost bychom měli především věnovat studentům s poruchami učení či pokud mají např. problém s určitým předmětem, látkou apod. U takových studentů se můžeme pokusit ukázat jim možné cesty, které jim mohou při učení pomoci. Ať je to postupné posilování jejich sluchové percepce, která se jim bude hodit i v jiných předmětech, či jen samotné rozvíjení, jak se dá učít se správně zvolenou hudbou. Naopak, studentům s vysokou sluchovou percepcí, nebo s velkým zájmem o hudbu, můžeme právě otevřít obzory, že i ticho může být tou správnou "hudbou," která jim může pomoci k větší koncentraci. Jinými slovy, můžeme našim studentům podat "berle" v podobě hudby,

¹⁰³ SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. Vyd. 2., přeprac. a rozš., V nakl. Karolinum 1. Praha: Karolinum, 2013, s. 93.

které jim pomůžou lépe chodit, či pokud již dokážou běhat, doporučit jim, aby zkoušeli občas běhat i "bez berlí".

Smyslem této práce určitě není vyvrátit výzkumy zabývající se blahodárnými účinky hudby na soustředěnost či schopnost učení. Spíše jsme poukázali na dva další důležité faktory, které v této otázce hrají velmi důležitou roli: faktor sluchové percepce a faktor ticha. To vše samozřejmě zaštiťuje významnost individuality každého člověka, jeho jedinečná osobnost a samozřejmě sociálně-kulturní kontext.

Resumé

This work deals with the question of using music in the processes of concentration and relaxation as well as general overview of the effects that music has on human body and mind. Which characteristics the music proper for concentration or relaxation has or doesn't have and if there are any general qualities of such music.

Based on the earlier researches, studies and an appropriate literature, we focus on the question of sound perception and how it is related to the preference of music or silence during the work demanding a great deal of concentration. Sound perception is a synthesis of the musical abilities and skills as well as the biological conditions and socio-cultural context.

We pay our attention especially to the pedagogical practice and how the results might affect it. The concentration and relaxation is very important in the school education as well as in the everyday life. Music can encourage these processes but the wrong one can make them ineffective. The teacher of the music has the opportunity to lead the students and to show them the potential of the music; how it can develop their abilities of concentration and relaxation and therefore lead them to the improvement of their learning skills.

Seznam použité literatury

BARTOŇOVÁ, Milada, Zdeněk BAŠNÝ, Boris MERHAUT a Rudolf SKARNITZL. *Jóga: Od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicentrum, 1971.

BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení: malá encyklopedie*. Praha: Grada, 2011, ISBN 978-802-4735-207.

BERLYNE, D. E. *Conflict, arousal, and curiosity: by D. E. Berlyne*. New York: McGraw-Hill, 1960. ISBN 978-007-0048-751.

BERNARD, H. *Research methods in anthropology: qualitative and quantitative approaches*. 4th ed. Lanham, MD: AltaMira Press, c2006, xvi, 803 p. ISBN 07-591-0869-2.

DEGMEČIĆ, Dunja, Ivan POŽGAIN a Pavo FILAKOVIĆ. Music as Therapy. *International review of the aesthetics and sociology of music*. Zagreb: Institute of musicology, Zagreb Academy of music, 2005, roč. 36, č. 2. ISSN: 03515796.

DROTÁROVÁ, Eva a Lucia DROTÁROVÁ. *Relaxační metody: malá encyklopedie*. Praha: Epoque, 2003, ISBN 80-863-2812-0.

HALPERN, Steven a Hal LINGERMAN. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby*. Praha: Eko-konzult, 2005. ISBN 80-8079-044-2.

KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009, ISBN 978-802-4728-469.

LEBLANC, Albert, James COLMAN,, Jan MCCRARY, Carolyn SHERRILL a Sue MALIN. Tempo Preferences of Different Age Music Listeners. *Journal of Research in Music Education*. Sage Publications, Inc., 1988, roč. 36, č. 3. ISSN: 00224294.

LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Překlad Jakub Dobaš. Praha: Portál, 1999, ISBN 80-717-8205-X.

Malá encyklopedie hudby. Editor Jaroslav Smolka. Praha: Supraphon, 1983.

MAREK, Vlastimil. *Hudba jinak: hudební nástroje a styly, které mohou zlepšit vaše zdraví a změnit život*. Praha: Eminent, 2003, ISBN 80-728-1125-8.

MASTNAK, Wolfgang. Non-Western Practices of Healing-Music and Applications for Modern Psychotherapy. *International review of the aesthetics and sociology of music*. Zagreb: Institute of musicology, Zagreb Academy of music, 1993, roč. 24, č. 1. ISSN: 03515796.

MRNUŠTIKOVÁ, Míla Sávitri. *Pratjáhára*. Brno: Centrum volného času Lužánky, 2002.

NORTH, Adrian C. a HARGREAVES. Musical Preferences During and After Relaxation and Exercise. *The American Journal of Psychology*. 2000, roč. 113, č. 1. ISSN: 00029556.

Psychologické aspekty hudební výchovy: (ontogeneze, diagnostika, muzikoterapie) : sborník příspěvků 5. ročníku Olomouckých jarních muzikologických konferencí. 1. vyd. Editor Danuše Nezvalová. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001, 100 s. ISBN 80-244-0405-2.

ROBERTSON-DECARBO, Carol E. Music as Therapy: A Bio-Cultural Problem In: *Ethnomusicology*. University of Illinois, 1974, roč. 18, č. 1. ISSN: 00141836.

ROMANOWSKA, Barbara. *Muzikoterapie: ladičky a léčení zvukem*. Překlad Dagmar Martiníková. Frýdek-Místek: Alpress, 2005, ISBN 80-736-2067-7.

SACKS, Oliver W. *Musicophilia: tales of music and the brain*. New York: Vintage Books, 2008, ISBN 978-140-0033-539.

SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013, ISBN 978-802-4620-602.

SEDLÁK, František. *Didaktika hudební výchovy*. Praha: SPN, 1985.

SEDLÁK, František. *Psychologie hudebních schopností a dovedností*. Praha: Supraphon, 1989, ISBN 80-705-8073-9.

SKARNITZL, Rudolf. *Úvod do filosofie a praxe jógy*. Praha: Onyx, 2010. ISBN 978-80-86788-86-5.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 2007, ISBN 978-807-3673-390.

VÉLE, František. *Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. Praha: Triton, 2006, ISBN 80-725-4837-9.

WILSON, Paul. *Základní kniha relaxačních technik: bezprostřední klid : průvodce na cestě k uvolnění mysli a těla*. Olomouc: Votobia, 1997, ISBN 80-719-8274-1.

Seznam tabulek a grafů

Tabulka I - Průměrná preference ticha při náročné práci a při jiných nenáročných činnostech podle zjištěné SP u všech respondentů	39
Graf I - Výsledek preference absolutního ticha u práce vyžadující velkou koncentraci v porovnání se zjištěnou sluchovou percepcí	41
Graf II - Výsledek celkové preference ticha u práce z pohledu kategorií podle zjištěné SP.....	43
Tabulka II - Průměrná preference ticha u náročné práce a preference ticha celkově (u jakékoliv práce) v porovnání s kategoriemi podle zjištěné hodnoty SP u dospělých a studentů	44
Graf III - Výsledek nejposlouchanějších žánrů hudby u všech respondentů celkem	46
Graf IV - Výsledek nejposlouchanějších žánrů hudby u studentů	46

Přílohy

Seznam Příloh

Příloha č. 1: Formulář dotazníku	ii
Příloha č. 2: Rozhovory - Codebook	iii
Příloha č. 3: Rozhovory - kódované přepisy.....	iv-ix
Příloha č. 4: Tabulka - porovnání sluchové percepce, práce v tichu a zájmu o hudbu (u všech respondentů) (výsledky dotazníků)	x-xii

Příloha č. 1: Formulář dotazníku:

Dotazník pro zjištění přibližné SP a preference ticha či hudebního podkresu¹⁰⁴. Tento dotazník vyplňovali studenti GFK v Plzni a dospělí respondenti formou elektronického dotazníku.

1. Každý den si pouštím hudbu.

- Naprosto nesouhlasím Spíše nesouhlasím Nevím Spíše souhlasím Naprosto souhlasím

2. Když někam jdu, pouštím si hudbu do sluchátek.

- Naprosto nesouhlasím Spíše nesouhlasím Nevím Spíše souhlasím Naprosto souhlasím

3. Hudba je pro mě velmi důležitá součást mého života.

- Naprosto nesouhlasím Spíše nesouhlasím Nevím Spíše souhlasím Naprosto souhlasím

4. Záleží na druhu hudby, ale obecně mi při učení nebo při práci hudba nevadí.

- Naprosto nesouhlasím Spíše nesouhlasím Nevím Spíše souhlasím Naprosto souhlasím

5. Aktivně hraji na hudební nástroj.

- Naprosto nesouhlasím Spíše nesouhlasím Nevím Spíše souhlasím Naprosto souhlasím

6. Když se potřebuji maximálně soustředit, musím být v absolutním tichu.

- Naprosto nesouhlasím Spíše nesouhlasím Nevím Spíše souhlasím Naprosto souhlasím

7. Když vejdu do obchodu, kde hraje hudba, hned si toho všimnu.

- Naprosto nesouhlasím Spíše nesouhlasím Nevím Spíše souhlasím Naprosto souhlasím

8. Často, když píšu domácí úkoly, si k tomu pouštím hudbu.¹⁰⁵

- Naprosto nesouhlasím Spíše nesouhlasím Nevím Spíše souhlasím Naprosto souhlasím

9. Puštěnou hudbu většinou ani nevnímám.

- Naprosto nesouhlasím Spíše nesouhlasím Nevím Spíše souhlasím Naprosto souhlasím

10. Když někde hraje hudba, která se mi nelíbí, nemůžu tam zůstat dlouho.

- Naprosto nesouhlasím Spíše nesouhlasím Nevím Spíše souhlasím Naprosto souhlasím

11. Vyberte všechny žánry hudby, které posloucháte:

- | | |
|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> rock | <input type="checkbox"/> vážná hudba |
| <input type="checkbox"/> metal | <input type="checkbox"/> soundtracky (filmová hudba) |
| <input type="checkbox"/> jazz | <input type="checkbox"/> pop |
| <input type="checkbox"/> techno | <input type="checkbox"/> klidná, relaxační hudba |
| | <input type="checkbox"/> jiné (uveďte) |

Zaškrtněte:

- Muž Žena
 11-12 let 13-14 let 15-16 let 17 a více let¹⁰⁶

¹⁰⁴ Otázky 5,7, 9 a 10 zjišťují přibližnou míru SP, otázky 4, 6 a 8 zjišťují preference ticha/hudby při koncentraci. Otázky 1, 2 a 3 zjišťují obecný zájem o hudbu.

¹⁰⁵ U dotazníku pro dospělé byly „domácí úkoly“ nahrazeny slovy: „maily, dopisy, nebo si čtu noviny“.

¹⁰⁶ Dospělí měli tuto škálu posunutou od 18 let do 50 a více.

Příloha č. 2: Rozhovory – Codebook

1. Koncentrace
 - 1.1 soustředění v tichu, ticho
 - 1.2 soustředění při hudbě
 - 1.3 zvuky
2. Hudba
 - 2.1 Uklidňující hudba
 - 2.2 Hudba rušivá či negativně působící
 - 2.3 Vědomé vnímání hudby
 - 2.4 Hudba jako podkres
 - 2.5 Zpívaná hudba
 - 2.6 Hudební nástroje, hudební styly
3. Denní doba
4. Výběr hudby, aktivity ve škole, hudba v jiných předmětech

Příloha č.3: Rozhovory – kódované přepisy

R1 ČB 99 13	
2.1	Co se Vám vybaví, když se řekne uklidňující hudba?
1.3 2.6	„Napadá mě třeba poslouchat moře. Ona je to taky v podstatě hudba. Třeba šumění moře nebo tak. A docela mi přijde příjemný zvuk harfy. Nebo Sigur ros to je taková kapela, která má takové zvonečkové tóny nebo zvuky. Nebo Arvo Pärt, to je myslím estonský moderní skladatel takový minimalista ve zvucích a ty jeho skladby jsou neuvěřitelně uklidňující. Tak třeba tohle. Napadlo by mě toho víc.
2.1	Máte nějakou osobní zkušenost, že by nějaký hudební nástroj byl u těch posluchačů více oblíbený? Nebo vy osobně máte nějaký více oblíbený, že se u něj zklidníte nebo relaxujete?
4. 2.6 1.	Já jsem viděla jednu dirigentku, která svůj sbor připravovala na vystoupení a v podstatě jejich pozornost připravovala skrze hraní na harfu. Ona byla dobrá na tu keltskou harfu, takže to bylo pro mě strašně zajímavé. Nakouknout do té jejich kuchyně a myslela jsem si, že uvidím klasicky rozezpívání atd., což samozřejmě bylo taky. Ale protože ona byla hlavně harfenistka, tak hrála na tu harfu, čímž je zklidnila, pak se rozezpívali. (...) Potom na tom vystoupení oni bylo celkově takový připravení. Jak mentálně tak fyzicky zpívat. (...) Jinak takové jemnější nástroje, ale pak taky záleží na typu hudby.
1.2	Jakou hudbu posloucháte, když se potřebujete na něco soustředit, nebo když se něco učíte?
2.2 2.5	Mě to ruší. (...) já mám ráda melodie, ale některé, když jsou zajímavé, tak mi hodně odvádějí pozornost. Nebo když to jsou písničky s textem, tak když je zase zajímavější text, tak nad tím hned začnu přemýšlet.
2.6	A když se třeba říká, že u Mozarta se dobře učí, platí to i u Vás?
1.2	Já jsem to ani nezkoušela. Obecně nemám to spojené s učením, ale když ho poslouchám, tak rozhodně jsem potom taková vyrovnaná. Jsem veselá, ale ne přehnaně. Takže asi jo, asi bych s tím souhlasila. (...)
1.1	A když naopak odpočíváte, nebo relaxujete, tak taky v tichosti?
1.1	Vzhledem k tomu, že když člověk dělá tu muziku, tak já radši to ticho. Ticho je pro mě ta hudba. To mi volně pustí ty myšlenky.
1.	Co se týče školního vzdělání, myslíte, že hudba patří jen do té hudební výchovy? Nebo se může promítat v jiných předmětech – právě když mluvíme o zklidnění nebo posílení koncentrace?
2.3 2.2	To určitě. Lidi to tak používaj. Ale mělo by to být vědomé. Když by ten člověk tomu nerozuměl, tak by to mohlo i ublížit. Viz extrém, kdy některé (...) satanistické kapely, kdy ta harmonie nikdy nejde do tóniky a v podstatě oni si s tou lidskou duší pohrávají, že jí nechají viset jakoby někde ve vzduchu právě proto, že tu harmonii neuklidní do té tóniky. Ale takový ďáblové byli i třeba Mahler, který pořád mění dur a mol a člověk je z toho hotovej.
4.	Myslíte si, že výchova k hudbě je na školách v dostatečném množství?
4.	S tím už mám dobrou zkušenost. Já se vždycky přichozích primánů ptám a dělám si pro sebe průzkum, jestli hudečku dělali nebo nedělali. Musím říct, že polovinu z té třídy (...) ji nějakým způsobem dělají a pak už ten zbytek je s nějakýma problémama. Takže pořád si myslím, že je to pořád ještě potíž. Vadí mi, že děcka neumí noty, neumí rytmus a to má hodně těch přesahů. Rytmus života, atd. Muzika je potřeba. A zpívá se, to ano. Když potom rozvedu to, co se zpívá, tak jak jsme nejrůznější lidé, tak by se podle mě měly zpívat nejrůznější písně. A právě i ta ZŠ měla nabídnout co nejširší repertoár, aby ten člověk se byl schopen najít. A třeba i sám sebe najít. (...) Nebo, když chci jít dál, najít se i v té hudbě, kterou mám ráda a v tom pak pokračovat. A v tom si myslím, že je ta základka. Nebo i ten gympl potom. Ale ta situace není úplně dobrá.
	A může se to promítat i na psychický vývoj dětí?
	Určitě. Když na nějakých školách se věnují víc těm jiným předmětům, třeba víc těm přírodním, matematice (...) těm nehumanitním, tak určitě to potom nějak chybí. Všechno se nedá vypočítat.

2.1	Setkala jste se s nějakou negativní reakcí, když jste pustila dětem nějakou hudbu, kterou jste sama považovala za libou nebo třeba uklidňující?
4. 2.2	To záleží určitě na způsobu představení té hudby. Když k tomu člověk bude přistupovat otevřeně a tak to nabídne a nenutí, tak je to asi dobrý. Pokud potom přijde negativní reakce, tak potom se jedinečně pozná, že ten člověk k tomu není, že to není jeho hudba a nesouvisí to s nějakou jeho podstatou nebo třeba náladou. Setkala jsem se s tím. S negativní reakcí. Ale to potom souvisí už s tím jednotlivcem, komu co sedí.
3.	Já mám hudebku spojenou s odpolední výukou. Je to dobré umístění hudební výchovy? Promítá se to na program té hodiny? Po ránu by hudební výchova dokázala nabudit, odpoledne zase třeba zklidnit.
	Určitě.
3.	V jakém čase se Vám osobně učí nejlíp?
3. 4.	Třeba od té druhé hodiny (odpolední) by už byla zase nějaká trochu klidnější, ale ne úplně klidná hudba, protože to je člověk po tom obědě, ale zase by mohli usnout. Ale jemně je motivovat, to by asi bylo potřeba. Kdyby se dala nějaká výrazná hudba, to už by bylo blbý, to tělo to nebude chtít přijímat. A dopoledne se dávat třeba ty matematiky, kdy je člověk více aktivní (...) to si dokážu představit nějakou hybnější, nabuzující, vášnivější hudbu. (...)
3.	Může to mít vliv, že když mají studenti potom tu matiku, že je dobré je nabudit?
3.	Nějak to vyrovnat. Určitě, ale v praxi je to nemožné. Mně dávají nulté hodiny hudebky, kdy se musí zpívat a to zase na ty hlasivky není dobrý. To je těžký.
3.	Máte na vaší škole prostor k tomu, že si třeba matikáři řeknou, že chtějí hodiny po ránu, můžete ovlivnit skládání rozvrhů?
3.	Jsou podstatnější problémy, které se řeší. Tohle jsou nuance. K těm my samozřejmě dozpíváme daleko míň. To už svědčí o škole na vysoké úrovni, má finanční prostředky atd. Takže my jsme teď řešili podobný problém, jestli nedávat hodiny hudebky jednou za 14 dní, ale 2 hodiny za sebou. (...) Nicméně, já si myslím, že se přeruší určité tempo, kdy ta hudba vyrovnává v tom týdnu ty exaktní předměty. Takže je dobrý radši jednu hodinu každý týden. Než ob dva týdny. Ale byla to dobrá myšlenka.
2.1	Máte nějakou osobní zkušenost, kdy ten poslech hudby ve Vás vyvolal reakci naprostého zklidnění nebo nějakou silnou emoci?
2.1	To se mi přihodilo teď na festivalu, kdy jsme zpívali ve smíšeném sboru. Mě tam pořád rušil dirigent, který podle mého neuměl moc dirigovat. Ale mě tam šel ten zážitek z té hudby. To byla renesanční muzika a ve mně to opravdu odblokovalo myšlenku, kterou jsem dlouho nemohla vyřešit. Skrze tu hudbu se to odblokovalo a dokonce mi vyhrkly slzy. Měla jsem z toho velmi příjemný uvolňující zážitek. Byla to renesanční polyfonní zpívaná hudba. (...) Nějaký sakrální text.

R2 ČB 10 9 13	
2.1	Co se Vám vybaví, když se řekne uklidňující hudba?
1.1	Ticho. Já nevím. Nějaká relaxační muzika, něco, u čeho se člověk uvolní.
2.5	Akustická kytara, klavír. Hudební styl: klasika. Ale zase výběr. Ale nejde to vyhradit. Někdy mě uklidní rokenrol (...)
2.1	Stalo se Vám někdy, že jsem někomu pustil něco, co jste považoval za uklidňující nebo uvolňující a posluchači tento pocit nesdíleli?
1.	Při nauce jsem toho zkoušel hodně a u ničeho se ty děti neuklidnily.
3.	Nemohlo to být způsobeno s denní dobou? Hudební nauky často bývají odpoledne...
3.	Kdyby to byla první, druhá hodina, tak by se s tím dalo pracovat jinak. Ale když ta nauka byla odpoledne, (...)
1.	to bylo třeba až do čtvrt na sedm, tak to ty děcka už nešlo uklidnit. To už se viděly doma a bylo to takový na srandu.
1.2	Jakou hudbu posloucháte, když se potřebujete soustředit?
1.1	Ticho. Když se potřebuju soustředit, tak potřebuji absolutní ticho. Nebo maximálně něco, co nemá slova,
2.5	kde se nezpívá. Nějaká ta klasika, klidná, tichá
2.6	nebo nějaký jazz.
1.1	Proč si myslíte, že Vás více přitahuje ticho?
1.3	Kraválu je všude dost, ticho je takový vzácný. Ticho je až kouzelný. Kdo dneska slyšel ticho? To jsme hráli
1.1	hru na ticho. Že poslouchali ticho. A stopl jsem na stopkách minutu a půl a celá třída ztichla. Strašně je to
4.	bavilo. A jenom poslouchali to ticho. A zjistili, že i když jsou úplně zticha, když se ani nehnu, tak zjistili,
3.	že těch zvuků slyší strašně moc. Že to ticho vlastně neexistuje. (...) Potom třeba jsem otevřel okno –
1.1	zkusili jsme to i s otevřeným i se zavřeným, a ono je to uklidnilo. Když jsem to s nima udělal na začátku
	hodiny, tak byli v klidu celou hodinu. Během té minuty se uklidnili a během celé hodiny byli strašně
	hodní. To je uklidnilo, žádná muzika, co jsem jim kdy pouštěl, tak ta ne. Ono je to samotné zajímavé.
	Překvapilo je to. (...) Spolužák z konzervatoře(...) říkal, že si jednou koupí cedéčko ticha a pustí si ho na
	plný koule. Ale možná když se budeš ptát nějakého nemuzikanta, tak ti řekne třeba metal.
2.1	Myslíte si, že hudební výuka – je pro ni dostatečný prostor? Mohla by se objevovat i v jiných předmětech? Jako např. ten uklidňující prvek?
4.	Jako nějaký metodický prvek si to dokážu představit třeba v češtině, když se děti budou učit něco číst, tak
	si ten text i zazpívají. Nebo na výtvarce. (...) Že se to pustí jako atmosféra do hodiny. Když jsem pouštěl
	dětem klidnější muziku, tak malovaly jiné věci, než když jsem jim pouštěl něco třeba Beethovenovu
	symfonii. Malovali jiné věci. (...) Jako doplněk atmosféry, nebo třeba když je ten učitel upozorní, že třeba
	10 minut poslouchaj a pak něco nakreslej. (...)
4.	A to vzdělání nebo výchova k tomu hudebnímu vnímání, je na těch školách nějak rozvíjená? Když děti přišly na nauku, už měly nějaké znalosti nebo rozvinuté hudební vnímání a citění?
	To je úplně individuální. Byly tam děti, co byly úplně hluchý a neměly o to zájem, pak tam byly našprtáný
	děti, co se těšily, ale neslyšely. Pak tam byly děti, co slyšely a všechno věděly a pořád se hlásily. Pak tam
	zase byli talentovaní, co se nikdy nic neučily, protože to měli v hlavě. (...) Někdy přišli a řekly, že to už se
	na škole učily. Ale já jsem s nima moc nebral dějiny hudby, protože to mi přišlo zbytečný. Spíš ty děcka
	potřebují rozvíjet ten hudební smysl. Hudební dějepis se naučí vždycky.
4.	Dělaly nějaký velký pokrok? Jak jste je motivoval, aby si ten smysl rozvíjely? Třeba nějak konkrétně. Co u nich zabralo?
4.	Já jsem je motivoval, že jsem jim vyhrožoval. (...) Já sám jsem něco podobného zažil, ale na té výuce to
	bylo těžké je namotivovat. Snažil jsem se nějaké metodické hry zapojovat. To docela pomáhalo. Ale
	někdy není nálada ani čas a je zase třeba zabrat, aby se něco naučily.
	Já jsem studoval na konzervatoři. Já jsem nejdřív chtěl hrát na basu, tak jsem udělal přijímačky – to mě
	namotivovalo, že jsem vyhrál v soutěži – (...) rok, dva jsem to studoval, pak jsem na to možná začal kašlat.

	<p>Ten profesor přišel, něco jsme si zahráli (...) mě to asi pak už s ním moc nebavilo a on už možná cítil, že už mě to nebaví (...). A on vždycky: „uvolni si ruce“. Ale nevedl mě. Mně to přišlo normální. Pak přišel jiný profesor a od toho jsem nikdy neslyšel, že mám ztuhlou ruku. Nebo že tenhle běh musím víc cvičit. Ten mi nic neříkal k technice. (...) Když mi něco nešlo, tak on se postavil a řekl: „takováhle vlna tam je. Tak si představ, jako by to byla vlna.“ Tak já jsem udělal vlnu a vyběhl jsem to úplně v pohodě a bez ztuhlých rukou. Z ničeho nic. (...) Pomohl mi, jak se uvolnit. Ten první učitel bazíroval na metodice. Ten druhý tomu, že mám ztuhlý ruce, nevěnoval pozornost, ale říkal mi, co mám dělat. Asi viděl, co mě trápí, tak na to neupozorňoval a snažil se k tomu přijít z druhé strany.</p>
2.1	<p>Máte nějakou osobní zkušenost, kdy poslech či produkce nějaké hudby ve Vás vyvolal pocit uvolnění nebo uklidnění – např. odstranění nějakého emočního bloku?</p>
2.	<p>Aktivní poslech vždycky. Jakýkoliv hudby. To ve mně vyvolá vždy uvolnění. Každá hudba ve mně vyvolá emoce, když je to teda hudba poslouchaná aktivně, když to není jako to puštěný rádio jako taková ta zvuková kulisa. Vždycky to nějaký emoce vyvolá. Někdy silnější, někdy slabší. (...)</p>
2.	<p>A při živé muzice?</p>
2.	<p>Já když jsem na živé muzice, tak nemám žádné negativní emoce. Leda když jsou rozladěný housle. To je mi někdy líto, že jsem tam vůbec šel. (...) Tam se jinak ty emoce pustí.</p>
2.2	

R3 ČB 22 1 14	
2.	Jak důležitou složku hraje hudba v hodinách jógy?
1.	V hodinách jógy hudba vůbec nehraje žádnou roli, protože v podstatě ve cvičení jógy je důležitá soustředěnost a tam pozorností na tělo, na dech odchází od pozornosti od vnějších smyslů. Ale je velmi dobrým pomocníkem při závěrečných relaxacích, zklidnění a uvolnění.
2.4	
2.	Takže při tom cvičení samotném se ta hudba použít proč?
2.1	Já ji použít v hodinách powerjogy proto, aby navodila příjemnější atmosféru a i pocit uvolnění u klientů, kteří mají třeba hektickou práci a kteří se neumí uvolnit a ta hudba je jim pomocníkem. A potvrzují mi velmi často, že ji v úvodu vnímají, ale sami netuší, když se třeba stane, že ta hudba dojde, přestane hrát, že třeba netuší, kdy se to stalo, že to pomáhá na začátku ke zklidnění, ale dál ji vlastně nevnímají a do hry vstupuje až teprve jako pomůcka při relaxaci.
2.1	Pozorovala jsi, když jsi tu hudbu na začátku nepustila, že by jim trvalo třeba déle se nějak uvolnit, nebo je to spíše o tom vedení?
	Je to spíše v tom vedení. Já se na to neptám, to je jejich vnitřní prožitek, do jaký míry si tu hlavu dokážou zklidnit a třeba přestat myslet na povinnosti práce. Ale když se jich po hodině zeptám, že třeba přestala muzika hrát, tak mi většina určitě potvrdí, že vůbec netuší, kdy vlastně přestala hrát. Na začátku ji vnímají, ale potom když se ponoří do sebe a koncentrují se, tak už potom vlastně – je-li to klidná, pomalá hudba samozřejmě – tak už nemá vůbec vliv na to soustředění potom.
1.1	Máš nějaké hodiny jógy, kdy tedy hudbu nepoužíváš?
2.4	Ano. Hodiny Hatha jógy, z většiny pro pokročilé. Protože tam už se předpokládá, že mají pozornost na to tělo tak vytrénovanou, že v podstatě tuhle „berličku“ nepotřebují. A že může mít v podstatě kontraproduktivní účinek, že ta hudba bude odvádět jejich pozornost a vyrušovat. Proto ji nepoužívám, ale zase, není to úplně přesně zásada. Existuje muzika, která je velmi klidná a monotónní a která spíše i k tomu klidu povede. Není tam změna melodií (...) Je to monotónní příjemná hudba, kterou oni nevnímají, ale myslím si, že podvědomě na ně působí.
2.6	
2.1	Máš naopak hodinu, kdy hudbu používáš záměrně? Třeba u té závěrečné relaxace?
2.1	To používám vždycky na konci hodiny power jógy, ale u mě to není klasická power jóga, vždycky je to na rozhraní power a hatha jógy. (...) A tam ji používám, protože ta hodina je trochu skladbou jiná a tam ji důsledně muziku používám, aby se lidi zklidnili a našli v sobě tu míru uvolněnosti, ke které mohou už jenom díky té muzice dojít. Aby se to naučili s tou muzikou, protože tam pomáhá jednoznačně.
4.	Jak dlouho ti zabere ten výběr hudby?
4.	Já si hodně vybírám muziku podle toho, jakým způsobem, na co tu relaxaci zaměřuju. Je-li to dynamická forma relaxace – využívá napětí a povolení – (...) a jedna z takových technik, která jde v rytmu dechu, tak tam dost pravidleně pro navození toho rytmu, kde musí koordinovat pohyb a dech, třeba používám Satieho Gymnopedie. To se mi osvědčilo. Ale tu muziku si vybírám podle toho, jakým způsobem budeme v té relaxaci pracovat. Jestli je to dynamická, tak je to klidná muzika, jestli chci navodit vědomý dech, tak vybírám barokní muziku, Mozarta, adagia, larga (...), když chci pracovat s jejich představivostí, vizualizací tak, aby ta mysl zůstala klidná, tak tam si vybírám zcela konkrétní muziku, ve které já tu představu (...), to, co mně samotné tu představu asociuje, tak to tam používám.
2.6	
2.4	
2.	Stalo se ti někdy, že jsi použila hudbu, která měla navodit asociaci a potom jsi zjistila, že to na klienty působilo jinak?
2.4	Já někdy dávám volnost v tom, (...), aby si dělali své vlastní jednoduché představy. Třeba velmi dobře fungují klidné motivy se saxofonem. (...) Já jsem jim k tomu dala úkol, aby si spojili tu hudbu s nějakým příjemným klidným obrázkem. Nedávám tam něco konkrétního. Ale často se objeví u nich představy klidné pláže u moře. Nebo večer doma při svíčkách. Některá muzika, asi bychom se shodli na tom, že navozuje určitou docela konkrétní představu i vícero lidem. To mám ověřené třeba u toho klidného saxofonu. (...)
2.2	Stalo se ti někdy, že ti klienti potom řekli, že je hudba rušila?
4.	Ne. Já se v tomhle snažím tu hudbu velmi pečlivě vybírat, tak aby byla velmi klidná a pokud je rytmická, tak je to dynamická relaxace, ale pořád v pomalém tempu. A vždycky o tom hodně přemýšlím. Ale třeba se mi stalo, (...), když jsem byla na ukázkové hodině jógy, ten instruktor tam pustil Enigmou a nechal to v průběhu celé hodiny. To už si myslím, že je zbytečné. To je snad lepší nepoužívat muziku vůbec, protože rytmická Enigma v relaxaci potom víc vyruší. To tam se neuvolníš. To je logická věc. (...) Jestliže je někdo, že tam prostě nějakou hudbu vezme a moc nad tím nepřemýšlí, prostě aby tam něco hrálo, tak to je
2.6	

	kontraproduktivní, protože zaprvé tu hudbu vnímáš, což bys neměla a za druhé se u ní neuvolníš, protože se na ní až moc soustředíš. Stahuje tvoji pozornost a ten klid ti tam nenabídne.
1.1	A pracuješ někdy také vyloženě s tichem? Třeba u té pokročilé hatha jógy?
1.3	Samozřejmě, na to existují v józe i techniky, kdy nejde vlastně o ticho. Třeba v relaxaci, pokročilejší koncentraci, může to přejít do meditace, kdy ty se soustředíš na zvuky – to se dělá dobře v přírodě. Sedíte a ty je upozorníš na nějaký zvuk, který je pro ně velmi výraznej, kterej je první osloví. A na něj se musí soustředit. Můžeš to konkretizovat. (...) Ale mezitím třeba v dálce uslyšíš jinej zvuk a odvedeš tu pozornost, aby si zase všímali tohotole zvuku. A pak zase zvuk, který je třeba hodně v dálce, aby museli napsat tu pozornost, aby slyšeli. To je jedna možnost. Aby poslouchali konkrétní zvuky. Nebo aby poslouchali ten, který je nejsilnější. A potom ten, kterej je nejslabší. A aby drželi u něj svoji pozornost. To vede k ostré ohraničenosti koncentrace. A pak třeba aby vnímali ty zvuky dohromady. Takže tímhle způsobem ano, ale absolutní ticho není šance nikde. To už nemá co dělat se zvukem, ale s obrácením pozornosti dovnitř.
2.6	Máš konkrétní styl, co ráda posloucháš, nebo naopak něco, co poslouchat nemůžeš, co nemáš ráda?
2.6	Jakoukoliv „tucárnu“, to neposlouchám ani omylem. Nemám ráda agresivní muziku, ale já to neumím ten styl popsat. Leze mi na nervy cokoliv, co slyším, když vejdu do obchodu s oblečením nebo do obchodáku. To je něco, co bych si nepustila, co mi leze na nervy a co ve mně vzbuzuje odpor. Pro mě je to signál, když to v tom obchodě slyším, jít pryč. Vůbec se tam nezdržet.
2.2	Takže tě to dokáže i vyhnat?
	Jednoznačně.
1.	Jakou hudbu si pouštíš, když vymýšlíš hodinu nebo potřebuješ nějak pracovat a soustředit se?
1.1	Já většinou žádnou.
	Proč?
1.1	Já to nepotřebuju. Na soustředění nepotřebuju mít muziku. Ale když třeba jedu v autě, tam si ji pustím. Když si připravuji hodinu, vybírám muziku z toho, jakou chci udělat relaxaci. (...) Když potřebuju pracovat, tak to mám jednoznačně podle nálady. To neumím vysvětlit. Třeba poslední dobou jsem si několikrát pustila Mozartovo Requiem. Je to nádherná muzika. (...) To můžu poslouchat pořád.
4.	
1.	A při práci, na kterou se potřebuješ opravdu soustředit?
1.1	Já si nepotřebuju pouštět muziku.
	Nepotřebuješ, nebo je to jedno?
2.4	Je mi to jedno. Na soustředění, kdybych měla něco psát, tak možná spíš budu potichu, pokud budu potřebovat psát něco emotivního, tak si pustím jakoby podkres, který by mi jakoby pomohl. (...) Ne jenom klasická hudba. I třeba epická hudba nebo Carmina Burana, to je pro mě nadčasová věc.
4.	Kolik času ti zabere výběr hudby na hodinu?
4.	Já už se s tím teď moc nepáří, ale byly doby, kdy jsem to třeba vymýšlela hodinu.
	Už máš nějaké ozkoušené?
4.	Přesně tak. A taky mám třeba skladby, co trvají hodinu (...) Přišla jsem na to, že když mám dobrou muziku, tak to stačí jen projet. I když třeba tenhle týden jsem je zase vybírala. Ale je pro mě praktičtější, že mám dlouhou skladbu, která je klidná a nemusím se o to starat. (...)
4.	Je nějaký typ hudby, co ti třeba klienti řekli, že to byl špatný výběr?
4.	To ne. Ale jsou takové střípky. Třeba nedávám žádné housle jako relaxaci. Protože to může vyvolat (...) housle se často hrají na pohřbech. A aby to neasociovalo pohřeb, tak to nedávám. Stalo se mi jednou, že jeden klient (...) dostal šilenej stres v relaxaci, protože slyšel od Bacha Air. A měl to propojené se strašně špatnou zkušeností. A samozřejmě ho to z té relaxace vyrazilo. Ta vzpomínka spojená s tou hudbou to přebyla. Takže na to já si dávám pozor. Takže violu nepoužívám, nepoužívám díky tomu ani varhany. Aby je to nikam neodvádělo. Aby to v nich nevyvolávalo jinou představu, kterou nechci, aby tam měli.
2.6	
4.	Takže když sestavuješ tu relaxaci, máš nejdřív představu a potom až vybíráš hudbu, nebo máš hudbu a na tu vymýšlíš, co tě na ni napadne?
4.	Obojí. Pokud se rozhodnu pro nějaký téma, tak vybírám muziku, co by to téma podpořila. Někdy zase pustím muziku, jen tak co hezkýho bych jim dneska pustila, a ona sama mi něco nabídne. Takže oba dva způsoby používám. Nepoužívám melodie písniček, protože to zase vyvolává text tý písničky. (...)
2.5	

Příloha č. 4: Tabulka – porovnání sluchové percepce, práce v tichu a zájmu o hudbu (u všech respondentů) (výsledky dotazníků)

Respondent	sluchová percepce	soustředění v tichu (6)	Práce v tichu celkově	zájem o hudbu
62	100%	100%	67%	92%
81	100%	25%	42%	100%
96	100%	75%	33%	100%
76	94%	100%	75%	100%
88	94%	100%	92%	42%
110	94%	75%	75%	75%
35	88%	25%	58%	83%
46	88%	0%	33%	92%
59	88%	100%	67%	92%
63	88%	0%	25%	92%
44	81%	75%	50%	75%
55	81%	50%	42%	75%
60	81%	25%	33%	92%
79	81%	50%	58%	92%
90	81%	100%	100%	50%
92	81%	25%	25%	92%
93	81%	25%	33%	75%
95	81%	100%	50%	100%
99	81%	25%	8%	92%
8	75%	100%	75%	92%
19	75%	75%	75%	75%
22	75%	0%	25%	83%
25	75%	25%	42%	75%
32	75%	0%	33%	92%
36	75%	75%	83%	33%
42	75%	100%	100%	58%
45	75%	75%	58%	100%
52	75%	0%	42%	92%
65	75%	50%	58%	92%
66	75%	25%	58%	92%
70	75%	50%	50%	92%
91	75%	50%	50%	67%
94	75%	75%	33%	92%
102	75%	100%	92%	75%

109	75%	0%	8%	75%
2	69%	25%	42%	83%
3	69%	25%	42%	92%
6	69%	0%	33%	100%
7	69%	0%	33%	83%
12	69%	100%	58%	100%
14	69%	100%	75%	67%
16	69%	100%	58%	100%
23	69%	50%	33%	100%
30	69%	0%	42%	92%
50	69%	100%	67%	67%
57	69%	25%	50%	83%
77	69%	75%	58%	92%
89	69%	25%	17%	92%
98	69%	75%	50%	50%
100	69%	75%	25%	75%
107	69%	25%	42%	75%
5	63%	25%	17%	92%
13	63%	50%	50%	42%
37	63%	25%	42%	92%
38	63%	25%	42%	92%
53	63%	25%	58%	67%
54	63%	100%	67%	67%
64	63%	25%	58%	83%
69	63%	25%	58%	92%
72	63%	100%	92%	58%
80	63%	100%	58%	83%
97	63%	100%	83%	50%
106	63%	25%	17%	92%
1	56%	50%	50%	92%
4	56%	75%	83%	83%
20	56%	50%	67%	83%
24	56%	0%	25%	100%
26	56%	25%	42%	42%
27	56%	25%	33%	100%
31	56%	75%	75%	58%
41	56%	25%	50%	92%
51	56%	100%	42%	92%
58	56%	75%	67%	92%

61	56%	75%	58%	100%
68	56%	100%	92%	92%
71	56%	100%	92%	67%
78	56%	50%	58%	100%
87	56%	75%	75%	17%
11	50%	25%	33%	100%
28	50%	75%	75%	50%
29	50%	0%	33%	58%
39	50%	75%	58%	58%
40	50%	25%	50%	92%
56	50%	0%	42%	92%
67	50%	50%	58%	67%
75	50%	0%	50%	100%
84	50%	25%	50%	75%
101	50%	75%	75%	42%
105	50%	50%	33%	42%
9	44%	75%	50%	50%
10	44%	0%	8%	92%
33	44%	100%	58%	83%
49	44%	100%	67%	42%
73	44%	100%	83%	67%
82	44%	75%	58%	33%
85	44%	75%	83%	25%
86	44%	50%	42%	67%
103	44%	0%	33%	50%
104	44%	50%	50%	58%
34	42%	0%	17%	92%
15	38%	0%	33%	83%
17	38%	25%	25%	75%
18	38%	75%	58%	67%
21	38%	100%	75%	58%
43	38%	25%	33%	67%
48	38%	100%	75%	50%
74	38%	100%	58%	100%
83	38%	25%	33%	25%
108	38%	25%	50%	67%
47	25%	100%	75%	50%