

# Muzikoterapie jako metoda sociálně výchovné práce

Radim Otisk

---

Bakalářská práce  
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

  
INSTITUT  
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Institut mezioborových studií Brno  
akademický rok: 2011/2012

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Radim OTISK**  
Osobní číslo: **H108215**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Muzikoterapie jako metoda sociálně výchovné práce**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS „Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách“ (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na životní styl současné mládeže;
  - na volný čas a jeho trávení u mladistvých a mladých dospělých;
  - na muzikoterapii jako metodu sociálně výchovné práce;
  - na možnosti ovlivnění mládeže prostřednictvím hudby;
  - na návrhy a opatření z pohledu sociální pedagogiky.
-

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**HALPERN, Steven a Hal A. LINGERMAN. Muzikoterapie: Léčivá síla hudby. 1. vydání. Bratislava: Eko-konzult, 2005. ISBN 80-8079-044-2.**

**KRAUS, Blahoslav, Věra POLÁČKOVÁ, Jitka LORENZOVÁ, Vladimír SPOUSTA, Leona STAŠOVÁ a Monika ŽUMÁROVÁ. Člověk, prostředí, výchova. 1. vydání. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.**

**PIPEKOVÁ, Jarmila a Marie VÍTKOVÁ. Terapie ve speciálně pedagogické péči. 1. vydání. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-010-7.**

**SPOUSTA, Vladimír, Jiří FUKAČ, Marie ŘEHOŘKOVÁ, Vladimír JŮVA a Jiří PELÁN. Metody a formy výchovy ve volném čase: Kultura a umění ve výchově. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1998. ISBN 80-210-1275-7.**

**ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. 2. vydání. Praha: Portál, 2001, 246 s. ISBN 80-717-8557-1.**

Další literatura bude obsažena v Projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce:

**prof. PhDr. Pavel Mühlpachr, Ph.D.**  
Katedra sociální pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

**16. března 2012**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**30. dubna 2013**

V Brně dne 16. března 2012

  
prof. PhDr. Pavel Mühlpachr, Ph.D.  
vedoucí ústavu



  
PhDr. Miroslav Jůzl, Ph.D.  
vedoucí katedry

# PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- ∞ odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- ∞ beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- ∞ na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- ∞ podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- ∞ podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- ∞ pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- ∞ elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- ∞ na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

.....  
RADIM OTISK

Jméno, příjmení studenta

V Brně .....  
28.4.2013

.....  
Podpis

---

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevýdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce se zaměřuje na muzikoterapii jako sociálně výchovnou metodu, soustřeďuje se na problematiku trávení volného času mladistvých i mladých dospělých. Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část obsahuje zhodnocení a analýzu muzikoterapie ze sociálně pedagogického pohledu, na základě odborných poznatků z literatury a studia. Praktickou část práce představuje empirický výzkum. Jedná se o zúčastněné pozorování, které bylo realizováno na zážitkovém muzikoterapeutickém kurzu. Výzkum je doplněn rozhovorem s muzikoterapeutem Matějem Lipským.

Klíčová slova:

**muzikoterapie, sociální pedagogika, zážitkový kurz, kvalitativní výzkum, rozhovor**

## **ABSTRACT**

This thesis focuses on music therapy as a social-educational method, focusing on the problems of leisure adolescents and young adults. The thesis is divided into theoretical and practical parts. The theoretical part includes a review and analysis of music therapy from socially pedagogical point of view, based on the expertise of literature and studying. The practical part of the thesis presents empirical research. This is a scientific observation, which was carried out on the experience on the course of music therapy. The research is supplemented by interviews with the therapist Matej Lipsky.

**Keywords:**

**music therapy, social pedagogy, experiential course, qualitative research, interview**

## **Poděkování**

Chtěl bych tímto poděkovat svému vedoucímu práce prof. PhDr. Pavlu Mühlpachrovi Ph.D., za cenné připomínky a konzultace a rád bych také poděkoval Mgr. et Mgr. Matěji Lipskému za nové zážitky a muzikoterapeutickou pomoc.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 MUZIKOTERAPIE</b> .....	<b>12</b>
1.1 HISTORICKÝ KONTEXT .....	12
1.2 CHARAKTERISTIKA MUZIKOTERAPIE .....	14
1.3 SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKA V KONTEXTU MUZIKOTERAPIE .....	18
1.4 MUZIKOTERAPIE JAKO METODA SOCIÁLNĚ VÝCHOVNÉ PRÁCE .....	19
1.5 ZAŘÍZENÍ PRO MUZIKOTERAPEUTICKOU PRAXI .....	21
<b>2 ŽIVOTNÍ STYL A VOLNÝ ČAS</b> .....	<b>23</b>
2.1 ŽIVOTNÍ STYL SOUČASNÉ MLÁDEŽE .....	24
2.2 VOLNÝ ČAS A JEHO TRÁVENÍ U MLADISTVÝCH A MLADÝCH DOSPĚLÝCH.....	27
2.3 OSOBNOST MUZIKOTERAPEUTA.....	29
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>31</b>
<b>3 KVALITATIVNÍ VÝZKUM</b> .....	<b>32</b>
3.1 POZOROVÁNÍ – METODIKA .....	33
3.2 PLÁN POZOROVÁNÍ.....	34
3.3 VLASTNÍ POZOROVÁNÍ .....	36
3.4 VÝSLEDKY SELEKTIVNÍHO POZOROVÁNÍ .....	46
3.5 ROZHOVOR – METODIKA .....	49
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>57</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>59</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	<b>61</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>62</b>



## ÚVOD

*„Muzikoterapie je samostatnou terapeutickou a vědeckou disciplínou a tak je ji potřeba od počátku nahlížet, bádát, popisovat, realizovat i učit.“ (PaedDr. Lubomír Holzer)*

Téma muzikoterapie ve spojitosti se sociální pedagogikou jsem si vybral na základě mé záliby, kterou je pro mě hudba. Ve své práci chci využít poznatky získané studiem pedagogiky. Muzikoterapie je poměrně novodobá metoda, spojuje několik vědních disciplín a je již vědecky prokázán její vliv nejen na psychiku, ale také na vegetativní funkce člověka. Je účinná pro rozvoj somaticky i duševně zaostalých dětí.

Tato práce bude zaměřena právě na muzikoterapii jako sociálně výchovnou metodu, bude také soustředěna na problematiku trávení volného času mladistvých i mladých dospělých a bude klást otázky, zda a jakým způsobem může být ovlivněna mládež prostřednictvím hudby.

Hudební terapie je aktuální a využívaná metoda, stejně jako jsou veškeré volnočasové aktivity oblíbeným prostředkem výchovy v jakémkoliv věku. Literární zdroje poskytují dostatečný podklad pro zpracování tématu. K dispozici jsou četné české monografie, odborná literatura nabízí vhled na tematiku muzikoterapie obecně i na její aplikaci ve výchově. Většina zdrojů pokrývá tematiku využití muzikoterapie ve výchově v mladším školním věku a u postižených dětí. Tématu muzikoterapie je také věnována řada vysokoškolských kvalifikačních prací na vysokých školách s pedagogickým zaměřením.

Bakalářská práce bude rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část bude obsahovat zhodnocení a analýzu muzikoterapie ze sociálně pedagogického pohledu, na základě odborných poznatků z literatury a studia. Praktickou část práce bude představovat empirický výzkum.

Hlavní zvolenou výzkumnou metodou bude kvalitativní výzkum – pozorování a rozhovor. Pozorován bude konkrétní kurz muzikoterapie. Cílem pozorování je zjistit zájem a postoj k muzikoterapii u skupiny mladistvých a mladých dospělých, účelem dotazníku bude doplnit informace, které nemusí být z pozorování zjevné.

Hlavním cílem práce je analyzovat a zhodnotit, zda může být muzikoterapie účinnou sociálně výchovnou metodou pro mladistvé. Pozornost je také věnována problematice jak mládež tráví volný čas a jaký je jejich současný životní styl se zřetelem

na hudbu. Dílčími cíli pak je zamyšlení a zjištění jak vnímá dnešní mládež hudbu, a jakým způsobem může být prostřednictvím hudby ovlivněna. V neposlední řadě si práce klade za cíl v praktické části přinést návrhy výchovných opatření pro kategorie mladistvých a mladých dospělých na základě realizovaného pozorování v kurzu muzikoterapie.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

# 1 MUZIKOTERAPIE

## 1.1 Historický kontext

Lidé vnímají hudbu, či rytmus již mnoho staletí. V pravěku byla hudba považována především jako prostředek proti boji s nemocemi, nebo s úzkostmi a strachem z nadpřirozena. Hudebními nástroji byly dřevěné hole, kámen či jiné předměty nalezené v přírodě.

Podle J. Schánilcové – Vodňanské (Schánilcová – Vodňanská citováno podle Šimanovský, 2011, s. 17-18) je hudba „ u přírodních národů nezbytnou součástí denního konání, je součástí kultury, magických obřadů a léčení. Píseň je zde vždy funkční. S její pomocí bojuje přírodní člověk o zdraví, o dobrý lov, o štěstí, o lásku. Je součástí rituálů smrti a narození, nebo přivolávání slunce a deště. Mimo obřady se ta která píseň nikdy nepívá. Základním stavebním materiálem všech rituálů je hudba a tanec. Pasivní publikum neexistuje, tančí a zpívají všichni. Zlí démoni jsou zaháněni monotónními zpěvy, v nichž se opakují krátké intervaly, krátké motivy a které se vždy vrací na výchozí tón. K tomu připojený rytmicky se opakující tanec vzbuzuje pocity euforie, extáze, jež zde však není spojována s pouhým prožitkem slasti radosti. Jde o něco víc: O stav vytržení mezi životem a smrtí, o stav mezi božstvím a lidstvím. Jedině v tomto stavu se napojují na magické síly, které ovlivňují jejich životy.“

Terapie hudbou se dostala do všech možných starověkých civilizací. Nejvýše si však takovou terapii cenili v Římě, Egyptě či Izraeli. Už velmi staré zmínky ukazují, jak hudba léčila a to například hra na harfu vyléčila ve Starém zákoně krále Saula z depresí. Za předchůdce muzikoterapie můžeme v této době považovat myslitele, jako byl Platon či Aristoteles. I ti se zabývali hudební terapií. Vyplavení zátěžových faktorů za doprovodu emocí, které vytvářela hudba, takto si vykládal terapii Aristoteles. Dle něj nebylo důležité dělat hudbu, důležitější bylo ji poslouchat. Hudba byla využívána i v Římě, kde se používala jako lék při uštknutí hadem. Další zajímavostí je zmínka o metodě léčby proti uštknutí tarantulí. Léčitel hrál na tamburínu a pacient musel tančit až do vyčerpání, jedině tak dostal zároveň s potem všechen jed ven z těla. (Šimanovský, 2011, s. 19)

Z období středověku mnoho informací o hudební terapii nemáme, v tomto období terapie hudbou upadá v zapomnění. Do popředí přichází muzikoterapie až v období

renesance, kde například R. Burton (anglický lékař), používal hudbu jako léčebnou metodu při duševních poruchách. Dalším posunem bylo období 17. a 18. století, kde se rozšířilo mnoho teorií hudební terapie. Mezi významná jména této doby patří anglický lékař R. Brocklesby a také lékař I. R. Ambro, který žil na Slovensku.

Harmonie z kosmu promítající se pomocí hudby do organismu člověka – toto byl hlavní princip 17. a 18. století a jmenoval se „*iatromusia*“. Za zmínku stojí i jméno E. A. Nicolai, představitel teorie, že hudba dokáže působit na člověka terapeuticky tím, že uvolňuje afekty. Dá se tedy říct, že v 17. 18. století byla objevena profese „*iatrohudebníků*“, což byly předchůdci muzikoterapeutů. Období 19. - 20. století je muzikoterapii slabší a konec 19. století je opět zcela mrtvým obdobím pro muzikoterapii. Počátek našeho století začíná předpovídat muzikoterapii velké uplatnění. Druhá světová válka však vše mění. (Šimanovský, 2011, s. 20-21)

Roku 1948 je založena škola muzikoterapie ve Švédsku i v Americe. Ve Švédské škole uznávána muzikoterapie za určitý směr psychologie. Vládne přesvědčení, že hudba vniká do duše hlouběji než pouhá sousloví bez melodie. Americká škola tento názor až tak nesdílí. Velice rychle se pak začíná muzikoterapeutický obor rozmáhat po celém světě. Například v Lipsku, kde je vyvinuta speciální metoda muzikoterapie, která je spojená se spánkem a nachází uplatnění u neurotiků. Rok 1959 je v tomto oboru stěžejním pro Rakousko, kdy se muzikoterapie dostala až na velmi vysokou úroveň. A to jak založením muzikoterapeutického výzkumného centra, tak i tím, že se muzikoterapie stala samostatným oborem ve Vídni na Hudební akademii.

Pro přiblížení vzrůstu zájmu o obor muzikoterapie je možno dále například uvést rok 1969, kdy je v Paříži založen Muzikoterapeutický ústav, který je zaměřen na práci s autisty a psychotiky. Rok 1971 je zase důležitý pro Švýcarsko, vzniká zde muzikoterapeutické fórum. Stejněho roku vzniká i německý výbor pro muzikoterapii a Společnost pro muzikoterapii. Tento obor se postupně velice rozrůstá po celém Evropském kontinentu. Zakládají se časopisy, uskutečňují se kongresy. Rok 1968 je pro tento obor stěžejní již i na Institutu speciální a léčebné pedagogiky při FF UK v Bratislavě, kde se stala muzikoterapie přednášeným předmětem. Obor muzikoterapie se začíná využívat i v Čechách a to například v psychiatrické léčebně v Bohnicích. Významné jméno tohoto oboru u nás je Jitka Schánílcová - Vodňanská, která dlouhodobě v tomto oboru

působí a to prvně v protialkoholní léčebně u Apolináře a také ve Středisku péče o mládež a rodinu. (Šimanovský, 2011, s. 21-23)

S ohledem na historický podklad, který zde uvádím, se nezná označení muzikoterapie jako novodobé metody, jak jsem se zmiňoval v úvodu, správné. Muzikoterapie je známá již několik staletí, jedná se o zmínky o léčení hudbou, psychologické působení hudby na člověka, ale její odtržení jako „pavědy“ a následné metodologické a vědecké základy můžeme spatřovat až na konci 20. století s vývojem dalších psychologických a arteterapeutických metod, které se rozvinuly díky rozsáhlému vědeckotechnickému pokroku, jehož zapříčiněním se člověk stává sice vyspělejší, ale zároveň, méně odolnější vůči stresům a nežádoucím vlivům vyspělé společnosti. Výsledkem tohoto vývoje je konstituování metod (terapií), které jedinci pomáhají s duševní i fyzickou rovnováhou.

## 1.2 Charakteristika muzikoterapie

Pojem muzikoterapie má řecko-latinský původ. Řecky *moisika*, latinsky *musica* znamená hudba; řecky *therapeia*, *therapeineio*, latinsky *iatreia* znamená léčit, ošetřovat, vzdělávat, cvičit, starat se, pomáhat. Překládá se jako léčení nebo pomoc člověku hudbou. Kromě pojmu muzikoterapie se někdy používá také jako český překlad *hudební terapie*.“ (Kantor a kol., 2009, s. 21)

S definicemi a charakteristikami muzikoterapie se setkáváme v mnohé odborné literatuře (Matejová 1991, Zeleiová 2007, Kantor a kol. 2009, Beníčková 2011 a další), vesměs se jedná o definice, které popisují muzikoterapii jako využití hudby a hudebních elementů kvalifikovaným terapeutem za účelem rozvinutí či znovuobnovení funkce jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší sociální interakce a následně také vyšší kvality života.

Český muzikoterapeut působící v Olomouci, Holzer (2011, s. 4) popisuje muzikoterapii takto: „Muzikoterapii chápeme jako expresivní terapeutickou disciplínu pro všechny klienty bez rozdílu zdravotního a sociálního zařazení, jejíž zaměření a možnosti jsou dány vždy použitou muzikoterapeutickou metodou, odbornou způsobilostí a profesionálními dovednostmi muzikoterapeuta.“

Expresivní terapii považujeme za proces, který pracuje s výrazovými uměleckými prostředky, v případě muzikoterapie se jedná o prostředky hudební. Setkáváme se také

s jinými umělecky zaměřenými terapiemi (dramatickými, výtvarnými, pohybovými či literárními).

Charakteristické znaky muzikoterapie (podle Kantor a kol, 2009, s. 26-27)

- Nejedná se o autoterapii, vždy zahrnuje osobnost klienta a terapeuta, kteří navazují vzájemný vztah.
- Využívá hudební zkušenosti muzikoterapeuta.
- Muzikoterapeut by měl být kvalifikovaný a kompetentní.
- Po klientech není žádná předchozí zkušenost s hudbou požadována.
- Jedná se o systematický a metodický (nikoliv jednorázový) proces.
- Má své indikace i kontraindikace (není vhodná vždy a u všech klientů).
- Slouží k naplnění nejrůznějších potřeb klientů (tělesných, duševních, sociálních, emocionálních aj.).
- Cílem je vyvolat pozitivní změny ve všech dimenzích lidského organismu.
- Je podmíněná kulturně (odlišnosti v jednotlivých zemích jsou důležitou a zdravou vlastností muzikoterapie).
- Jedná se o organizovanou profesi s existující sítí muzikoterapeutických asociací a společností, do jejichž kompetencí spadá zavádění a dodržování standardů pro odbornou přípravu a profesní chování muzikoterapeutů.
- Terapeuti pracují v široké škále institucí, které zahrnují medicínská, vzdělávací, psychiatrická, gerontologická a nápravná zařízení i soukromou praxi.

Terapii všeobecně chápeme jako dlouhodobý a složitý proces nápravy, přetváření návyků, stereotypů a nežádoucích modelů chování jedince v případě muzikoterapii tedy za pomoci metod, které využívají hudby. Muzikoterapie tak nabízí pomoc při řešení krizových životních situací, metodou sebereflexe a relaxace nasměrovává k uvolnění napětí a snazšímu soustředění pro nalezení správné cesty.

Vedle terapie, která působí na již vzniklé jevy, můžeme muzikoterapii využít také jako preventivní opatření. Tedy vnímat ji jako prostředek k předcházení nežádoucím projevům chování, působení na rizikové skupiny, či zabránění recidivě nežádoucího chování. Pro muzikoterapii je zásadní navázání vztahu mezi klientem a terapeutem, vyžadován je individuální přístup a trpělivost při počátečním překonávání bariér. Péče je poskytována jak ambulantně, tak i ústavní formou, což také koresponduje s tím, že může

být jak dobrovolného, tak řízeného charakteru. Podle míry obtíží jednotlivce ji pak lze charakterizovat jako krátkodobou či dlouhodobou.

Ideální frekvence muzikoterapeutického působení v délce 60-90 minut je dvakrát za týden. Při skutečně léčebné aplikaci se doporučuje 3x týdně. Prakticky ale dosahují terapeuti počtu jedné až dvou muzikoterapií týdně (v jednom zařízení) maximálně. Provozní i finanční podmínky organizací, ve kterých působí, jsou skutečně velice rozmanité a nelze použít jeden neměnný vzorec pro všechny a trvat na něm. Z tohoto pohledu vyplývá sjednání závazné dohody s přesnými podmínkami muzikoterapeutického působení v daném zařízení a to zvláště pokud se jedná o dlouhodobější působení. Smluvní vztah navíc profesionalizuje muzikoterapeutovu činnost, která je stále pro mnohé instituce spíše experimentální metodou, než vědecky uznávanou a běžně aplikovatelnou terapií.

Muzikoterapie využívá specifické techniky, postupy a metody pro dosažení svých cílů. Popisovány jsou také jako „hudební zkušenosti“ (Kantor a kol. 2009, s. 183). Tyto hudební techniky se kombinují s jinými terapeutickými postupy a prvky (tanec, drama, arteterapie, imaginace apod.) Základní metody podle Kantora (2009, s. 183) jsou:

- Hudební improvizace
- Hudební interpretace
- Kompozice
- Poslech hudby

Improvizací metoda umožňuje vyvolávání reakcí i u méně komunikativních klientů. Umožňuje vytvořit emociálně příznivé prostředí pro klienta, podporuje a motivuje k hudebnímu vyjadřování. Využívají se hudební nástroje, zpěv či možné variace s jinými terapeutickými postupy (arteterapie, dramaterapie aj.). „V individuální improvizaci se ukazují problémy jednotlivce, struktury jeho osobnosti, kreativita, sebepojetí a prožívání. Skupinová improvizace umožňuje mapovat sociální interakce a sociální dovednosti klientů, jejich vztahy, postavení uvnitř skupiny, preferované coping strategie a schopnosti neverbální komunikace.“ (Moreno 2005 citováno podle Kantor a kol., 2009, s. 185)

Při hudební interpretaci pracuje klient s předloženým hudebním modelem, reprodukuje překomponované či jakékoliv předložené hudební formy. Do interpretace vkládá vlastní kreativitu, předem připravený plán klientům umožňuje hudební zkušenost, které by například při improvizaci nebyly schopni. Pravidla musí být již na počátku interpretačních aktivit daná muzikoterapeutem. Jako úspěšná interpretační technika se



ukazuje vokální interpretace například u seniorů, kde interpretace písňových textů evokují příjemné vzpomínky na předchozí životní období a stimulují hned několik oblastí mozkové aktivity.

„Jako terapeutická metoda umožňuje hudební interpretace:

- Rozvíjet senzomotorické dovednosti
- Posilovat adaptivní chování
- Zlepšit pozornost a orientaci v realitě
- Rozvíjet paměť
- Podporovat schopnosti identifikace a empatie s druhými
- Rozvíjet schopnost interpretovat a sdílet myšlenky a pocity
- Osvojit si chování ve specifických rolích, které se vyskytují v různých interpersonálních situacích, zlepšit interakční a skupinové dovednosti“  
(Bruscia 1998 citováno podle Kantor a kol., 2009, s. 194)

Od interpretační metody lze přejít k další technice, kterou je kompozice hudby. Klienti kreativně vytvářejí písně, texty, hudební doprovod, podílí se na tvorbě hudebního videa či audionahrávky. Metodu lze směřovat na nejrůznější oblasti zájmu nebo tematiku. Terapeutickými cíli je rozvoj dovedností pro kreativní řešení problémů, rozvoj organizačních a plánovacích schopností či sebeodpovědnost. Klienti docházejí prostřednictvím poslechu svých textů k sebepoznání, u druhých se tak učí empatii a porozumění. Skládání písní je oblíbenou aktivitou v rámci individuální i skupinové terapie.

„Při terapeutickém poslechu klient hudbě naslouchá, přičemž reaguje na hudbu verbálně nebo neverbálně. Hudba může být živě hraná nebo reprodukována, instrumentální nebo vokální. Také se může jednat o hudební vystoupení, kompozici klienta, terapeuta nebo nahrávky různých stylů. Poslech je zaměřen na tělesné, emocionální, intelektuální, estetické nebo spirituální aspekty hudby.“ (Kantor a kol., 2009, s. 201)

Mimo tyto metody existují i tzv. muzikoterapeutické modely, které pracují již s ucelenými diagnostickými přístupy sledujícími terapii s určitého hlediska či odkazují na svého tvůrce a propagátora, některé z modelů nesou i název metoda. Pro účely této práce jsou však plně dostačující čtyři výše uvedené metody, ke kterým se dále obracím v praktické části.

### 1.3 Sociální pedagogika v kontextu muzikoterapie

Sociální pedagogika je oborem, který vychází z pedagogických věd, zvláště v posledním desetiletí si získává místo vedle dílčího a specifického oboru jako je speciální pedagogika. Vzdělávací systém v České republice se již dokázal adaptovat, poskytnout zájemcům o obor dostatečné vzdělání a najít pro sociální pedagogy profesní využití.

Sociální pedagogika se orientuje na sociální aspekty a funkce výchovy, na sociální výchovu člověka pro společnost. Kraus (2008, s. 46) uvádí: „Většina autorů vychází z širšího pojetí disciplíny. V tomto smyslu se sociální pedagogika zaměřuje na každodennost života jedince, na zvládnutí životních situací bez ohledu na věk, akcentuje ochranu jedince před rizikovými vlivy a iniciuje takové změny v sociálním prostředí, které se snaží uvádět do souladu individuální potřeby a zájmy jedince s možnostmi společnosti. Sociální pedagogika má tedy jakési dvě základní funkce – preventivní (profylaktickou) a terapeutickou (kompenzační).“

V sociální pedagogice hraje nejdůležitější roli prostředí, které jedince ovlivňuje v jeho interakci s okolím a výchova je onen usměrňující tok, který jej formuje. „Výchova – řízený a dynamický proces zahrnující činnosti, které člověka formují pro život v konkrétní společnosti.“ (Kraus, 2008, s. 64)

Obecně lze tedy říci, že předmětem sociální pedagogiky je sociální výchova (sociálně výchovná činnost). Orientuje se na výchovné procesy, které zasahují do socializace jedince a to pozitivním způsobem a především u ohrožených či znevýhodněných skupin dětí a mládeže, ale i dospělých. Sociální pedagogika je pomocným prvkem jak pro rodinu, tak i pro školu, kterým napomáhá řešit krizové situace a předcházet vzniku disfunkčních procesů. Cíleně vede jedince k samostatnosti a snaží se o zlepšení společenských podmínek, ve kterých vychovávaný jedinec žije.

Aktuální otázky sociální pedagogiky (podle Kraus, 2008, s. 49)

- Popisovat a analyzovat prostředí
- Zkoumat jak poskytovat pomoc
- Přispívat k utváření zdravého životního stylu
- Rozpracovat formy a specifické metody sociálně výchovné činnosti
- Snaha o uplatnění poznatků v praxi

Sociálně výchovná práce se pak praktikuje v nejrůznějších výchovných zařízeních, školy zde stojí poněkud na okraji. Aktivity sociálně výchovného charakteru ve škole odkrývají zájmy a nadání dítěte (olympiády, umělecké a sportovní soutěže), ovlivňují směřování a vývoj jeho dalších, třeba i profesionálních aktivit (zdokonalování, profesionalizace, životní uplatnění a kariéra v oboru zájmu). Muzikoterapie se může však odrazit v tvořivé složce vyučovaných předmětů, například v hudební výchově, přijatelné působení hudby je i ve spojení s výtvarnou výchovou, nakreslit motivy, které žáka napadají při poslechu hudby.

„Škola často nemá dostatek informací o žákovi a někdy o něj nejeví ani potřebný zájem. Mnozí učitelé a výchovní pracovníci tak postrádají komplexnější obraz o dětech a mladých lidech, které vychovávají. Podobně nemají ani odpovídající znalosti o rodině a prostředí, v němž se jejich svěřenci pohybují. Mnohdy chybí také schopnost efektivní komunikace. I proto by bylo žádoucí, aby na školách pracoval profesionál – sociální pedagog.“ (Kraus, 2008, s. 118)

Jedním ze stěžejních cílů této výchovné činnosti je ovlivňování času, kdy na jedince nepůsobí přímo škola či rodina, ale jedná se tzv. „volný čas.“ O volném času, stejně jako o výchovných zařízeních pro muzikoterapeutickou praxi pojednávají následující kapitoly.

#### **1.4 Muzikoterapie jako metoda sociálně výchovné práce**

Spolu se školní výchovou ve školských zařízeních, přichází ten správný čas pro uplatňování sociální pedagogiky, která se díky ovlivňování volného času podílí na utváření komplexnější výchovy a pedagogického působení na jedince. Hudba a muzikoterapie tak přináší aktivitu, která podle všech znaků představuje oblíbené trávení volného času u širokého spektra lidí všech sociálních vrstev ať už s nebo bez zdravotních omezení.

Bylo by milné se domnívat, že veškerá hudba je pro muzikoterapii vhodná, ba co víc hudbu jako takovou za muzikoterapii zaměňovat. Ne každá hudba je pro muzikoterapii akceptovatelná. Cílem je poskytnout klientovi hudbu prospěšnou a zvolit takové aktivity aby byly klientovi příjemné, tedy hudbu s terapeutickým účinkem.

Vyjadřování hudbou však muzikoterapeutovi pomáhá pochopit klientovy pocity a postoje a lze tak úspěšně aplikovat muzikoterapeutické metody a postupy, které povedou

ke zlepšení klientova duševního stavu. Postupy jsou značně individualizované, s ohledem na klientovy potřeby, spolupráce je dlouhodobá. Muzikoterapie může mít vliv nejen na psychiku jedince, ale také na zlepšení tělesného stavu.

„Pedagogická muzikoterapie (speciální, léčebná, sociální a výchovná) je souhrnné označení terapie, která se zaměřuje na procesy učení, sociální integrace a komunikace. Zlepšuje paměť (kognitivní funkčnost) a podporuje pohyb, řeč (tělesnou funkčnost).“ (Zeleviová, 2007, s. 50)

Indikace muzikoterapie z hlediska patologie (Kantor a kol., 2009, s. 181)

- Duševní poruchy (psychózy, neurózy, poruchy osobnosti apod.)
- Mentální retardace
- Autismus a jiné pervazivní vývojové poruchy
- Tělesné postižení
- Senzorické postižení (zrakové, sluchové)
- Terminální onemocnění (onkologické, AIDS)
- Poruchy komunikace
- Psychogeriatrické poruchy (demence, Parkinsonova a Alzheimerova choroba)
- Zneužívání návykových látek a různé druhy závislostí
- Psychosomatické poruchy (mentální anorexie)
- Poruchy chování
- ADHD
- Oběti týrání a sexuálního zneužívání

Sociálně patologické jevy u dětí a mládeže (Pávková a kol., 2002, s. 41)

- Drogová závislost, alkoholismus a kouření
- Kriminalita a delikvence
- Virtuální drogy (počítače, televize, video)
- Patologické hráčství (gambling)
- Záškoláctví
- Šikanování, vandalismus, a jiné formy násilného chování
- Xenofobie, rasismus, intolerance

Kantor zdůrazňuje, že cílem muzikoterapie není pouze oblast patologie jedince, proto si zde dovoluji ve stejné rovině uvést oblasti sociálně patologických jevů u dětí a mládeže v oblasti výchovy jak je definuje Pávková a její kolektiv. Domnívám se totiž, že jsou zde přehledně shrnuty veškerá hlediska pro posouzení vhodnosti muzikoterapie v sociální pedagogice.

U klientů, kteří nemají žádné diagnostikované potíže z výše uvedených, hovoříme o muzikoterapeutických programech jako o rekreačních či wellness programech. Cílem je v těchto případech sebezpoznání jedince, podpora a rozvoj jeho osobnosti.

### **1.5 Zařízení pro muzikoterapeutickou praxi**

Cílovou skupinu klientů v muzikologické praxi tvoří převážně děti. Ve velké míře se jedná o klienty ústavů institucionální péče, jako jsou: speciální mateřské a základní školy včetně škol praktických, dětské domovy a domovy pro zdravotně postižené, střediska výchovné péče, výchovné a diagnostické ústavy, či ústavy sociální péče. Zahrnují se zde také denní stacionáře a zařízení pro klienty s mentálním postižením či kombinovanými vadami. V případech institucionální výchovné péče v ústavech a dětských domovech je třeba mít na zřeteli hrozící negativní vlivy jako je šikana, sebepoškozování či vražedné chování.

Muzikoterapie je využívána také u klientů pedagogicko-psychologických poraden nebo speciálních pedagogických center. Jedná se tedy o zařízení, jejichž náplní je trvalá pedagogická činnost, inteligenční, emocionální a sociální rozvoj osobností klientů, včetně nápravy disfunkčních projevů způsobených externími vlivy.

Kategorii znevýhodněných klientů je napomáháno v integraci do společnosti a citlivým způsobem jsou nahrazovány vjemy a běžné prožitky, tak aby jim bylo umožněno co nejplnohodnotněji žít. Mimo dětské klienty se terapie hudbou uplatňují také v léčebnách (psychiatrie, drogově závislí, dlouhodobě nemocní) nebo například v domovech pro seniory. Mimo tyto řízené systémy, existují vzdělávací zařízení a organizace, kam vstupuje klient dobrovolně, je motivován vlastními zájmy a také zde přichází cíleně. Jedná se o kulturní střediska a centra, festivaly, domy dětí a mládeže, které nabízejí programy pro využití volného času. Na komerční bázi dnes pracují i oborově profilované soukromé subjekty, které se zaměřují na trávení volného času dospělých (zážitkové kurzy, adrenalinové kurzy, arterapie apod.)

Rozdíl mezi těmito institucemi spočívá ve vztahu účastníků k aktivitám a institucím, co se týče zařízení volného času, sdružení dětí a mládeže jedná se o instituce převážně příspěvkového charakteru. Náplň mají ale společnou: relaxaci, emocionální vyžití, kompenzaci tělesných nebo psychických nedostatků, zvyšování důvěry ve vlastní konání, prosazování se, přijímání sociálních rolí ve skupině. Použité výchovné metody jsou v rámci aktivit založené na prožitku a zkušenosti. Výchovný pracovník by měl znát povahu aktivit organizace a rozsah jejího působení. Zvláště v domech dětí a mládeže a organizacích zabývajících se volným časem dětí se angažují dobrovolníci či se zde vyskytují odborníci z pomáhajících profesí, kteří tuto činnost mají jako zálibu.

- Školní družiny a kluby (součástí školy, mladší a střední školní věk)
- Střediska pro volný čas dětí a mládeže (Domy dětí a mládeže) – zájmová činnost, široké věkové rozmezí, odborné vedení
- Domovy mládeže (pro středoškolskou mládež, sociální, výchovně-vzdělávací funkce, aktivity na bázi dobrovolnosti)
- Základní umělecké školy
- Dětské a mládežnické organizace (Skaut, Sokol, Selesiani Dona Bosca)
- Dětské domovy (náhrada rodiny, ústavní výchova, veškeré zázemí, co nejširší integrace)
- Diagnostické ústavy pro děti a mládež (součástí mohou být zřízena: střediska výchovné péče pro děti a mládež)
- Nemocnice s dlouhodobě nemocnými (herní specialisté, dobrovolníci)

## 2 ŽIVOTNÍ STYL A VOLNÝ ČAS

Volný čas je významnou jednotkou v životě člověka. Volný čas lze charakterizovat jako: „činnost, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení. Jako hlavní funkce volného času se uvádějí: odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševních sil), rozvoj osobnosti (spoluúcast na vytváření kultury).“ (Hofbauer 2004, s. 13)

Mimořádný význam pak má pro děti a mládež. „S volným časem dítěte disponují ti, kteří o něj pečují. V ideálním případě se jedná o rodinu – otce, matku popřípadě sourozence, v pozdějším věku do volného času dítěte zasahuje i učitel. Postupem času se dítě snaží realizovat své koníčky či zájmy samo a to ve svém volnu, kdy nemá žádné povinnosti. Řídícím prvkem tu mohou být vedoucí, vychovatelé, lektoři a učitelé v případě organizovaných volnočasových aktivit.“ (Spousta, 1998, s. 12)

První zkušenosti s volným časem jsou v rodině, rodiče jsou prvními prostředníky, inspirátory, rádci a pomocníky. Z rodiny čerpá mladý jedinec vzorce volnočasového chování rodičů. V ideálním případě na základě uskutečňování společných i individuálních zájmových aktivit. Rodina také může položit základ pravidelnosti či opakovatelnosti volnočasových aktivit. Hofbauer (2004, s. 63) také říká že: „aktivita dítěte může být také prostým navázáním na zájem rodičů nebo přecházejí do jiné oblasti, v obou případech tak rodiče ve svých dětech nacházejí pokračovatele a přispívají k vytváření žádoucí kontinuity svého výchovného působení.“

Pozitivní vzorce vycházejí ze základního předpokladu, že rodiče věnují dětem dostatek času, či mají zájem zprostředkovat dítěti kvalitní trávení volného času. Volnočasové aktivity mají různé obsahy: sport, turistiku, ochranu přírody, jsou zaměřené na uměleckou tvořivost, technické dovednosti, hra na hudební nástroje, pasivnějším obsahem je pak divadlo, film či hudba. Při těchto aktivitách dochází u jedince k obohacení o nové poznatky a dovednosti z nejrůznějších oblastí a také nová sociální zkušenost.

Opakem pozitivních vzorů jsou však i žádné, nebo negativní vzorce chování, které dítě přejímá jako přirozenou záležitost, jelikož to tak vidí u rodičů (konzumní způsob života, nicnedělání, alkoholismus a jiné závislosti, či dokonce protispolečenské aktivity). Příčiny je nutno vidět ve více oblastech. První z nich je, že rodina musí disponovat hmotnými předpoklady pro zapojení svého dítěte do volnočasových aktivit, tedy finanční

prostředky. Některé aktivity mohou být nízkonákladové (například pouze poplatek k zápisnému), jiné nesou specifické požadavky, které je nutno zabezpečit (sportovní výbava, hudební nástroje apod.).

V současné ekonomické situaci, kdy je velká část domácností nucena omezovat rodinné výdaje, rostou běžné životní náklady, vzrůstá nezaměstnanost, jsou z rodinného rozpočtu mazány náklady, které nejsou zcela primární, tedy prostředky na kulturní aktivity, volný čas, nákup médií – knih, novin, časopisů.

Další oblastí, která má vliv na trávení volného času dětí a mládeže je různost sociálního – výchovného prostředí jedince. Děti a mládež ze sociálně znevýhodněných či sociálně slabých rodin nemají výchovné vzory, chybějí nebo jsou spíše negativní, inklinují tak trávení volného času bezmyšlenkovitou činností, sházejí se s vrstevníky s podobnými problémy, svou životní bezcílnost ovšem řeší spíše agresivním a asociálním chováním. Cítí se vymezení ze společnosti a svým společensky nežádoucím chováním se pak dále odcizují běžné společnosti a jejím hodnotám.

Deprivací ze sociálně výchovného prostředí také dochází k výskytu delikventního chování, mnohé děti vidí útěchu a náplň volného času také v drogové závislosti, od které je jen krok ke kriminální činnosti. Nalezení vhodného uměleckého kroužku, turistického oddílu anebo sportovní aktivity nemusí být snadné ani s ohledem na lokální možnosti, děti z obcí mimo městské zástavby musí do kroužků dojíždět, což představuje časovou zátěž nejen pro ně, ale také pro rodiče, kteří je zvláště v mladším školním věku doprovázejí. Dojíždění za volnočasovými aktivitami je také vícenákladové než v místě bydliště.

## **2.1 Životní styl současné mládeže**

Mládeží ve smyslu této práce rozumíme období středního školního věku (11-15 let) a také staršího školního věku (15-18 let). Ve stejném významu používám také označení náctiletí, pubescenti a adolescenti.



Tab. 1 Věkové zvláštnosti 11-15 let (Zdroj: Pávková, 2002, s. 223)

Tělesný vývoj	Duševní vývoj			Sociální vývoj
	Rozumový	Citový	Volní	
<b>STŘEDNÍ ŠKOLNÍ VĚK (11–15 let)</b>				
Nerovnoměrnost, velké změny rychlosti; růst dlouhých kostí, tělesná neohrabanost; pohlavní dozrávání – pubescence, změny v činnosti endokrinních žláz, dočasné zhoršení nervosvalové koordinace, vzrůst fyzické výkonnosti, ale i snadná unavitelnost.	<p><b>Vnímání:</b> zpřesňuje se, hlavně vnímání času a prostoru.</p> <p><b>Pozornost:</b> stálejší, úmyslná, přechodně kolísání.</p> <p><b>Paměť:</b> záměrná, logická, trvalejší, pohotovější.</p> <p><b>Fantazie:</b> zdokonaluje se reprodukční fantazie, rozvoj tvůrčí fantazie, denní snění.</p> <p><b>Myšlení:</b> schopnost abstrakce a zobecnění, logické myšlení, kritičnost.</p> <p><b>Řeč:</b> větší slovní zásoba, hlasitost, nápadnost, slangové výrazy.</p>	<p>Rozmanitost citů větší, ale kolísavé sebeovládání.</p> <p><b>Vyšší city:</b> mravní (vlastní hodnocení dobra a zla), intelektuální (zvidavost, hlavně v zájmových činnostech), estetické (vnímání krásy); romantičnost kolísání citů, střídání nálad, sentimentalita, ambivalence, afekty, kolísání sebevědomí.</p>	<p>Velké kvalitativní změny, větší uvědomělost, rozhodnost, cílevědomost; vzdálenější cíle, rozmanitější motivy jednání, větší sebeovládání, vytrvalost při překonávání překážek (zejména u zájmových činnosti); občasné výkyvy ve volním jednání v souvislosti s kolísáním citů a fyziologickými změnami.</p>	<p>Kritičnost k dospělým, k autoritám; tendence ke sdružování s vrstevníky, konformita k vrstevnické skupině; snaha o samostatnost; změny ve vztahu mezi chlapci a dívkami, erotika; smysl pro kolektiv, nové skupiny (zájmové útvary); volba povolání; kamarádství, přátelství, první lásky.</p>

Tab. 2 Věkové zvláštnosti 15-18 let (Zdroj: Pávková, 2002, s. 223)

Tělesný vývoj	Duševní vývoj			Sociální vývoj
	Rozumový	Citový	Volní	
<b>STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (15–18, event. 20 let)</b>				
Dozrívání pubescence, zklidnění tělesného vývoje, zpomalení růstu – roste hlavně trup, ladnější tvary, vyhraňování typu postavy, dokonalá činnost orgánů – tělesná zdatnost, úplná pohlavní zralost, pohybová koordinace na vysoké úrovni; kritičnost k vlastnímu vzhledu, vliv na psychiku, sebevědomí.	<p><b>Vnímání:</b> zjemňuje se, systematicčnost.</p> <p><b>Pozornost:</b> lepší koncentrace, intenzita, záměrnost.</p> <p><b>Představitost:</b> přesná, bohatá, originální asociace.</p> <p><b>Fantazie:</b> tvůrčí, pokusy o uměleckou tvorbu, denní snění.</p> <p><b>Paměť:</b> logická, větší kapacita, trvalost, přesnost.</p> <p><b>Myšlení:</b> vrchol vývoje všech kognitivních operací, forem myšlení.</p> <p><b>Řeč:</b> živá, barvitá, tvořivá, s humorem.</p>	<p>Postupná stabilizace, lepší sebeovládání, uklidnění citů, které jsou však dále intenzivní, trvá ambivalence.</p> <p><b>Vývoj vyšších citů:</b> morálních (vlastní úvahy o dobru a zlu), intelektuálních (studijní specializace, zájmy, touha cestovat), estetických (prožívání krásy v umění, přírodě, lidských vztazích).</p>	<p>Od impulzivnosti k rozvážnosti, cílevědomosti a vytrvalosti; vyšší motivy (životní plány, ideály, životní uplatnění); v náročných situacích nebezpečí zkratovitého jednání (i sebevražedné pokusy).</p>	<p>Pocit rovnosti s dospělými, kritičnost k autoritám; přechod ze ZŠ na SŠ (profesní příprava, někteří dosáhnou ekonomické samostatnosti; význam vrstevnických skupin, konformita, kamarádství, přátelství (i na celý život); partnerské vztahy (riziko předčasných těhotenství a sňatků); zájem o společenské dění.</p>

Pro jedince se jedná o složité období vývoje, které je zlomem dětství a dospělosti, hodnoty dětství jsou opuštěny, je zde silný odpor proti znakům dospělosti. Mládež si buduje vlastní subkulturu (móda, komunikace, hudba a tanec), odpoutává se od rodiny, adaptuje se na nové školní prostředí, vstupuje do profesního života, a samozřejmě prožívá nové vztahy.

Vliv rodiny ustupuje před vrstevnickými skupinami, které jsou pro děti přirozeným prostředím (věková, názorová, zájmová blízkost). Manifestují tak svou touhu po samostatnosti, vymaňování se z kontroly dospělých. Při hledání řešení životních těžkostí hledají řešení u vrstevníků, pak je rodina pak až učitelé. Jedinec se identifikuje se skupinou či se o to pokouší, skupina tak získává značný vliv nad rozvojem osobnosti jedince jak v pozitivním tak negativním smyslu. Vliv a moc kamarádů se odráží v názorech jedince, s kamarády je zábava, jejich názor je validnější než názor rodičů, ovlivňují způsob chování i postoje v různých životních situacích, mají také vliv na výběr hudby u jedince.

Kromě skupinových aktivit v zájmových skupinách a kroužcích se objevují i aktivity individuální. Čas takto strávený je však většinou vyplněn médii. Individuální aktivity nastupují ve dnech volna (víkendy, svátky, prázdniny), v tomto režimu jedinec nenavštěvuje kroužky či zájmové skupiny, pokud netráví čas na sportovních utkáních a zápasech v rámci kroužku, nebo se nevěnuje turistickým aktivitám. Na řadu tak přichází aktivity s rodinou, návštěvy, setkání s přáteli, učení, ale také televize, film, poslech hudby, a dnes čím dál častěji aktivity na počítači (internetu) a nicnedělání.

Internet se stal nepostradatelným prostředníkem komunikace a zábavy dnešních vrstevníků, sociální síť Facebook, komunikační chat ICQ, program pro internetové telefonování Skype, audiovideo kanál YouTube, „být online“ je dnes pro mladé lidi důležité, přestože se stále ukazuje, že na svou nevyzrálou a důvěru v internetové sítě neustále doplácí. Anonymita internetu, virtuálního světa, je zvláště pro děti a mládež nebezpečná.

Dříve televizní věk, předčil nynější počítačový. Obě tyto nejsilnější média však podporují zkratkovité sdělení bez nutnosti ověřování a hledání kontextu jinde, typická je i ztráta citlivosti pro mezilidské vztahy v důsledku vstupu do virtuality již od útlého dětství. Četba a knihy jsou na ústupu, velkou váhu v této oblasti je vzor a podpora rodičů,

zda pro ně nákup knih či návštěvy knihovny představují hodnotu, kterou dále předávají svým dětem.

Maximální hodnotou dneška se však stávají peníze. U dětí a mládeže podporují konzumní chování, svůj volný čas tráví v nákupních centrech, kde sledují trendy, dívky módu, chlapci výpočetní techniku, baví se pozorováním okolí, povídáním si a vyčkávají, že potkají další známé. Vytvářejí se tak skupinky, které spolu dále komunikují a jsou-li například mimo domov - venku, často tráví volný čas v parku „na lavičkách“, kde si opět povídají, což je u starších provázeno běžným flirtováním a předváděním se chlapců a dívek mezi sebou. V případě návštěvy hřišť jsou jim sportovní pomůcky spíše rekvizitou. Část z nich sice aktivně sportuje, ale ostatní se zapojují jen občas. Hřiště a jeho okolí slouží především jako prostor sociálního kontaktu, kde mají zejména starší děti možnost nechat vyniknout vlastní suverenitě. Peníze jsou také často důvodem sociálního vylučování jedinců ze skupin vrstevníků a předznamenávají sociální slabost.

## 2.2 Volný čas a jeho trávení u mladistvých a mladých dospělých

V období duben 2009 až únor 2013 byl realizován národní projekt Klíče pro život - Rozvoj klíčových kompetencí v zájmovém a neformálním vzdělávání. Záštitu nad projektem měl Národní institut dětí a mládeže společně s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Projekt se dotýkal profesí, které zajišťují mimoškolní – volnočasové aktivity pro děti a mladé lidi v organizacích celé České republiky, jako jsou: střediska volného času, školní družiny, školní kluby a nestátní neziskové organizace. „Cílem projektu je výrazné posílení celoživotního vzdělávání lidí pracujících s dětmi a mládeží a hlavně zkvalitnění systému podporujícího trvalý a udržitelný rozvoj zájmového a neformálního vzdělávání.“ (Národní institut dětí a mládeže: Klíče pro život, b.d.)

Jednou z aktivit programu byl výzkum z roku 2010, který předložil hodnotové orientace dětí ve věku od 6 do 15 let. Výzkumu se zúčastnilo celkem 2 238 dětí a dospívajících ve třech věkových skupinách (6–9, 10–12, 13–15 let). Výzkumníci se zaměřili na čtyři hodnotové skupiny: rodina, škola, volný čas a hodnoty. Pro potřeby této práce jsou nejhodnotnější poznatky zaměřující se na volný čas v souvislosti s tématem hudby.

„Způsoby trávení volného času našich dětí ovlivňuje řada faktorů, například věk či pohlaví, ale především také vzdělání rodičů a socioekonomické postavení rodiny. V rámci

výzkumu jsme provedli i tzv. faktorovou analýzu a na jejím základě můžeme způsoby trávení volného času seskupit do pěti základních oblastí.

„*Neorganizovaná činnost*“ (být venku s kamarády, návštěvy kamarádů, sport mimo kroužky, sledování televize) je první oblastí a zahrnuje aktivity, které patří ve sledované populaci mezi nejrozšířenější.

Druhý způsob nazýváme „*IT a Hudba*“ (internet, chatování, počítačové hry, filmy na DVD/PC, poslech hudby). Tato oblast představuje způsob trávení volného času, který je ve srovnání s jinými způsoby rozšířen spíše více, poslech hudby patří u starších dětí dokonce mezi nejčastější aktivity.

Třetí způsob trávení volného času jsme nazvali „*Sport a kroužky*“ (sportovní kroužky/oddíly, sport mimo kroužky, jiné zájmové kroužky). Tato oblast představuje způsob trávení volného času, který je ve srovnání s jinými způsoby středně rozšířen.

Čtvrtý způsob trávení volného času jsme pojmenovali „*Intelektuální činnost*“ (četba knížek, četba časopisů, návštěvy knihovny, učení, ale také některé zájmové kroužky). Do této oblasti spadají aktivity, jejichž rozložení v populaci je odlišné. Zatímco učení patří mezi nejrozšířenější, četba knížek a podobně také časopisů mezi středně frekventované, návštěva zájmových kroužků a zejména knihovny je spíše okrajovou záležitostí.

Naopak pátá oblast „*Orientace na spotřebu*“ (návštěvy fastfoodů, nakupování a návštěvy kina) – je způsob trávení volného času, který je mezi všemi dětmi rozšířen spíše okrajově.“ (Bocan, 2012, s. 52 - 53)

Tab. 3 Zjištění u volnočasových aktivit dětí 6-15 let (Bocan, 2012, s. 53)

<p><b>Pozitivní zjištění</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Přibližně tři čtvrtiny dětí v České republice dochází alespoň jednou týdně do nějaké volnočasové aktivity – kroužku či oddílu.</li><li>• Děti všech věkových skupin do nich chodí především kvůli tomu, že je baví, co tam dělají, kvůli kamarádům, které tam potkávají, a také proto, že se tam naučí zajímavé věci. Mladší děti také kvůli vedoucím. Z toho tedy vyplývá, že v kroužcích převládá pro děti příznivé klima a přátelská atmosféra.</li><li>• Výrazným impulzem k návštěvě kroužků je přání samotného dítěte.</li></ul> <p><b>Negativní zjištění</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• U starších dětí (po 12. roku věku) opadá zájem o docházku do volnočasových aktivit. Důvodem je přirozený vývoj dítěte a nárůst jeho autonomie, kdy chce více času trávit s kamarády, ale také skutečnost, kdy pro ně organizované trávení volného času není už prostě „IN“, nebo situace, kdy konkrétní organizace již v podstatě nemá staršímu dítěti co nabídnout.</li><li>• Děti z nejmenších obcí uvádějí jako hlavní důvod neúčasti na volnočasových aktivitách absenci kroužku v místě jejich bydliště, děti z rodin s nižším socioekonomickým postavením nebo rodičů s nižším vzděláním uvádějí jako důvod kromě samotného nezájmu také nedostatek financí na aktivitu.</li><li>• Naprostá většina organizací zaměřuje své náborové akce na děti nejmladší, tedy na děti z prvních tříd i děti předškolní. Děti po 12. roku věku jsou v těchto náborových akcích opomíjeny, navzdory tomu, že v tomto věku organizovanou volnočasovou činnost opouštějí.</li></ul>
--

### 2.3 Osobnost muzikoterapeuta

Podle K. Hofmarksrichtera (1969 citováno podle Mátejová 1992, s. 83) člověk, který se systematicky věnuje rytmicko – muzikální výchově a muzikoterapii, musí být sám muzikálním a ovládat hru na hudební nástroj. C. Orff (1975 citováno podle Mátejová 1992, s. 83) k tomu dodává, že ne každý učitel, lékař, psycholog, léčebný, anebo speciální pedagog se může zabírat muzikoterapií, ale jen ten, který má nejen blízký vztah k hudebnímu umění, ale i k ohroženým, postiženým a narušeným jedincům všech věkových kategorií.

Takto definují muzikoterapeuta zahraniční autoři. Nastolují tak dvě základní podmínky pro činnost muzikoterapeuta. První nezbytnou podmínkou pro to aby mohl muzikoterapeut správně pracovat, je ovládnutí alespoň jednoho hudebního nástroje, ale také znalosti v oblasti hudby jako takové. Mezi nejvhodnějšími nástroji je často uváděn klavír, jako univerzální hudební nástroj, který dokáže pohotově a do značné míry zastoupit i jiné hudební nástroje. Důležitost umět hrát na hudební nástroje se projevuje při aplikování muzikoterapeutických metod, nevíce u improvizace, kdy se musí muzikoterapeut umět naladit na náladu klienta. Měl by ovládat různé hudební styly, nevyjímaje klasiku nebo heavy metal. Notové zápisy nejsou pro muzikoterapeuta vždy určující, protože dle potřeby v průběhu sezení ať individuálního či skupinového potřebuje měnit rytmus, tempo, i melodie.

Druhou podmínkou je schopnost muzikoterapeuta navázat kontakt s klientem, vystupovat taktně a nenásilně, být schopen osobního přístupu. Tedy je zapotřebí sociálně výchovného přístupu, který je nám znám ze sociální pedagogiky. „Na počátku je kontakt, setkání vychovatele s mladým člověkem. Pokud vychovatel dokáže dítě nebo mladého člověka zaujmout, vzniká vztah. Výchovné působení tohoto vztahu se projevuje tak, že postupně přivádíme mladého člověka k poznání a přijetí určitých hodnot, o které nám ve výchově jde. Je dávno známé, že nestačí, nebo dokonce někdy není vhodné o těchto hodnotách mluvit, ale spíše je důležité, aby je vychovávaný v naší praxi viděl, vycítil, zažil. Nezaumí-li mladého člověka vychovatel, nezaujmou ho ani jeho hodnoty. Zde se ukazuje význam osobnostních kvalit vychovatele. Čím menší je skupiny, s níž vychovatel pracuje, tím přirozeněji a spontánněji vznikají vztahy. Čím je skupina větší, tím více musí vychovatel vztahovou dimenzi plánovat a strukturovat.“ (Pávková a kol., 2002, s. 53)

Zde tedy můžeme vnímat muzikoterapii jako terapeuticko – výchovný proces, který vyžaduje vhodný osobní přístup a vysokou vědomostní úroveň a flexibilitu muzikoterapeuta vůči klientům. Pokud muzikoterapeut správně ohodnotí možnosti klientů a správně vnikne do jejich duševního a tělesného rozpoložení, může k nim získat adekvátní citový vztah.

Správné rozložení citů ve vztahu ke klientovi nesmí muzikoterapeutovi nikdy chybět (tzv. citová spravedlnost). Ta se projevuje náklonností stejné úrovně muzikoterapeuta ke všem klientům. Klienti spatřují v samé osobě muzikoterapeuta hlavně oporu, což by si měl on sám uvědomit, zvláště v těžších situacích a vše řešit s velkou rozvahou. Za každých okolností musí být vždy zachována klientova důstojnost. Žádoucí je vyzdvihování kvalit klienta.

Nároky na práci muzikoterapeuta jsou v dnešní pokročilé době opravdu náročné. A to především proto, že tato terapie se neustále vyvíjí a je stále potřeba studovat a učit se novým věcem. Odborné kompetence jdou ruku v ruce s osobnostními kompetencemi a profesní etikou, jejíž standard upravují muzikoterapeutické asociace po celém světě.

„Za zcela samozřejmý požadavek pro vykonávání muzikoterapeutické praxe je považován neustálý seberozvoj a zvyšování terapeutických kompetencí prostřednictvím terapeutických kurzů, výcviků, supervizí, studia, vlastní terapie nebo účastí na výzkumných projektech. Obdobná pravidla platí nejen pro muzikoterapeuty v praxi, ale také pro učitele, kteří muzikoterapii vyučují, nebo pro lektory, kteří vedou muzikoterapeutické výcviky.“ (Kantor a kol., 2009, s. 163)

V následující praktické části popisují svou účast na muzikoterapeutickém kurzu. Tento kurz mi umožnil aspoň trošku nahlédnout, jak se muzikoterapeut věnuje své činnosti. Měl jsem tu čest poznat osobně Matěje Lipského, což je jeden z nejuznávanějších muzikoterapeutů u nás a byl u zrodu mnoha metod, které vplynuly z potřeb klientů. Především bych chtěl vyzdvihnout jeho naprostou profesionalitu a loajalitu vůči klientům. V jeho klidu, se kterým celý kurz vedl, se zcela určitě projevila mnoholetá zkušenost. Je to člověk mnoha tváří a možností. Na jednu stranu výborný muzikant tvořící heavy metalovou hudbu a na druhou stranu člověk, který se opravdu narodil, jak on sám říká proto, aby mohl pomáhat druhým. Muzikoterapie o pomáhání druhým totiž je.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

### 3 KVALITATIVNÍ VÝZKUM

Následující část práce zprostředkovává realizovaný kvalitativní výzkum. Tématem výzkumu je muzikoterapie jako metoda sociální práce. Výzkum je realizován prostřednictvím dvou metod a to pozorováním a strukturovaným rozhovorem. Metodologie sociální pedagogiky uvádí jako časté a charakteristické metody výzkumu právě rozhovor a pozorování. (Kraus, 2008, s. 33-34)

Typem dat u tohoto kvalitativního výzkumu jsou fotografie, audio záznam, pozorování a rozhovor s osobním komentářem. Sběr dat tvoří naslouchání vyprávění, kladení otázek a získávání odpovědí. Dotazování probíhá formou strukturovaného rozhovoru.

Metody byly zvoleny, jelikož jsou považovány za pružné a je možné je doplnit, či modifikovat v průběhu výzkumu. K vyhodnocení nejsou využity statistické metody ale výstupy s doporučeními pro praxi.

#### **Základní výzkumné otázky výzkumného šetření**

(budou vyvráceny nebo potvrzeny)

##### VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č. 1

Muzikoterapeutický kurz navštěvují převážně účastníci středního, dospělého věku.

##### VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č. 2

U účastníků kurzu dominuje v rámci volnočasových aktivit především pozitivní vztah k hudbě.

##### VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č. 3

Účastníci kurzu vykazují po jeho absolvování lepší psychickou pohodu, než před jeho započtím.

##### VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č. 4

Účastníci kurzu jsou z hlediska pohlaví účastníků vyváženou sociální skupinou.

##### VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č. 5

Většina účastníků kurzu užívá, nebo by chtěla užívat muzikoterapii v rámci výhradně svých zájmů a koníčků.



### 3.1 Pozorování – metodika

Pro pozorování byla zvolena metoda zúčastněného pozorování během kurzu Muzikoterapie. Autor práce je pozorovatelem, zapojil se do skupiny a podílel se na aktivitách skupiny, čímž docházelo k přímé interakci mezi pozorovaným a pozorovatelem (výzkumníkem). Pozorování je standardizované, má stanovený cíl, podobu výzkumu, je ohraničeno časem a místem konání kurzu. Připraven je záznamový arch pro terénní poznámky s předem určenými pozorovacími kategoriemi.

Sběr dat a jejich analýza probíhá v jeden moment. Následně jsou z analyzovaných dat vytvořeny závěry směřující k potvrzení stanovených hypotéz a zaznamenání nových poznatků k tématu. Výsledná výzkumná zpráva obsahuje komentáře k situacím v rámci výzkumu, poznámky o času a místě pozorování. Primární účel pozorování je zjistit, motivy lidí pro jejich činnost, jejich názory a získání hlubšího vhledu do zkoumané oblasti.

(Zda se bude jednat o pozorování **otevřené** (subjekty jsou jasně informovány o tom, že jsou podrobovány pozorování ze strany výzkumného pracovníka, odpadají veškeré etické problémy) či **skryté** (pozorovaný neví o skutečnosti, že je sledován) se rozhodne na místě konání výzkumu.)

Pro sběr dat byl vytvořen pozorovací plán, aby byly dodrženy základní zaznamenávané situace, události a jevy. Během výzkumu dochází k bezprostřední analýze dat, kdy může výzkumník reagovat na neočekávané změny, což může vést k upravení hypotéz či generování jiných.

Po shromáždění dat následuje předanalyzační fáze, kdy jsou data kategorizována a tříděna. Výsledkem kvalitativní analýzy bude bohatý popis pozorovaných jednání a kontextu, ve kterém se objevily. Cílem pozorování je pochopení tématu v jeho hloubce v typickém prostředí, zachycení bezprostřední zkušenosti s pozorovaným jevem.

Průběh zúčastněného pozorování podle Hendla (2008, s. 194-198):

#### 1. „Navázání kontaktu

Při zúčastněném pozorování je podstatné získat přístup do terénu a vytvořit kontakt s účastníky situace. Zásadní roli při získávání informací o skupině při zúčastněném pozorování může sehrát správná volba klíčového informátora. Klíčový informátor je důležitým zdrojem informací. Jedná se o jedince s výbornou znalostí daného prostředí, přes

kterého výzkumník získává informace, ke kterým by za normálních okolností neměl přístup.

## 2. Pozorování

Při pozorování se výzkumník snaží zachytit co nejširší škálu situací. Pozorování lze rozdělit do tří typů podle jejich zaměření na určité typy situací. Prvním z nich je **pozorování popisné**, jehož hlavním cílem je zmapování prostředí, lidí a událostí. Narativní zprávou vytváříme podrobný dokument, ve kterém vycházíme ze situací a událostí, které proběhly. Druhým stupněm je **fokusované pozorování**, to se zaměřuje na konkrétní procesy a problémy. Pozorovatel vytváří určitý teoretický rámec, který má základ v získaných datech, umožňuje lépe studovanému porozumět problému a snadněji předat poznatky čtenářům. Na závěr výzkumu proběhne **selektivní pozorování**, při kterém je snaha najít konkrétní podklady pro stanovené hypotézy.

## 3. Záznam

Hlavním prostředkem záznamu při zúčastněném pozorování jsou terénní poznámky. Terénní poznámky obsahují, co výzkumník slyšel, viděl, prožil, o čem uvažoval v průběhu shromažďování a reflektování dat. Terénní poznámky se rozdělují na dva druhy: popisné a reflektující.

Popisné poznámky

- popisují prostředí, osob a jejich činnost
- popis aktivit a jejich posloupnost, reakce účastníků včetně výzkumníka

Reflektující poznámky (úvahy výzkumníka o tom co pozoruje)

- reflexe analýzy: nově získané poznatky a ideje
- reflexe metody, procedur, hodnocení dosavadního průběhu výzkumu
- aspekty, které je nutné vyjasnit, zkontrolovat

## 4. Závěr pozorování

Výzkumník by se měl rozloučit pokud možno v přátelském duchu bez narušení vztahu mezi ním a pozorovanou skupinou.“

### 3.2 Plán pozorování

**Prostředí a předmět pozorování:** Pozorování proběhne na konkrétním kurzu muzikoterapie, konaném vybranou organizací pro volnočasové aktivity. Autor práce bude

kooperovat s tutorem kurzu, seznámí jej s průběhem pozorování. Pokud bude získán souhlas účastníků, bude během pozorování vytvořen audio či audiovizuální záznam. Pozorovány budou aktivity během kurzu a účastníci kurzu v tomto prostředí.

**Definovaný vzorek (analytická jednotka):** Účastníci kurzu muzikoterapie, respektive jejich chování a motivy vedoucí k účasti v kurzu muzikoterapie, muzikoterapie v kontextu sociální pedagogiky s ohledem na volný čas pubescentů a adolescentů. Počet účastníků analytické jednotky není dosud znám, odvíjí se od kapacity kurzu. Minimální předpokládaný vzorek by však mohlo představovat 15-20 účastníků.

**Časové vymezení:** Rozpis kurzu 8. 3. – 10. 3. 2013

Místo konání kurzu je v prostorách Integrovaní mateřské školy Sulanského na Praze 4 – u stanice metra Háje.

**Anotace:** „Prožitkový kurz nazvaný Muzikoterapie a cesta životem je zaměřený na využití muzikoterapeutických postupů u jednotlivých cílových skupin určených dle věku člověka. Dovíte se, jakým způsobem je vhodné muzikoterapii uplatnit od prenatálního období, přes využití při porodu a v neontologické péči. Dále se kurz zaměří na aplikaci muzikoterapie u kojenců, batolat a předškoláků, jako i u dětí školního věku. Nebude chybět indikace muzikoterapie v období puberty, adolescence, dospělosti i stáří.

Kurz je určen všem zájemcům. Je vhodný pro pedagogy, hudebníky, psychology, studenty humanitních oborů, ale též pro běžné zájemce. Kurz je garantován Muzikoterapeutickou asociací České republiky (CZMTA), sekci systemické muzikoterapie při České psychoterapeutické společnosti při LSP. Absolvent kurzu obdrží na konci certifikát o absolvování kurzu.“ (Muzikoterapie, © 2007-2011)

**Lektor:** Mgr. et Mgr. Matěj Lipský – muzikoterapeut, psycholog a speciální pedagog. Pracoval jako muzikoterapeut v DC Sulická při Thomayerově nemocnici, v integrační MŠ Sulanského, v hloubětínském Paprsku a v soukromé praxi. Přednáší muzikoterapii na Univerzitě Karlově. Je spoluautorem knihy *Základy muzikoterapie* (Grada 2009) a předsedou Muzikoterapeutické asociace České republiky. Od roku 2011 je jednatelem Světové federace muzikoterapie (WFMT) za Muzikoterapeutickou asociaci České republiky.

**Cíl výzkumu:**

Intenzivní proniknutí do tématu muzikoterapie, praktický vzhled do oboru. Zjištění poznatků jak lze aplikovat muzikoterapii v sociální pedagogice s ohledem na volnočasové aktivity mladistvých.

**Výzkumné otázky:**

- Muzikoterapeutický kurz navštěvují převážně účastníci středního, dospělého věku.
- U účastníků kurzu dominuje v rámci volnočasových aktivit především pozitivní vztah k hudbě.
- Účastníci kurzu vykazují po jeho absolvování lepší psychickou pohodu, než před jeho započatím
- Účastníci kurzu jsou z hlediska pohlaví účastníků vyváženou sociální skupinou.
- Většina účastníků kurzu užívá, nebo by chtěla užívat muzikoterapii v rámci výhradně svých zájmů a koníčků.

**Záznam:** Terénní poznámky obsahují kromě popisu jevů a odpovědí na hypotézy také: zkušenosti, nápady, potíže, chyby, či vzniklé problémy.

**Zkoumané budou kategorie jevů:**

- Prostředí (vybavenost, organizační zajištění, připravenost obsahu kurzu)
- Účastníci kurzu (počet, věková struktura, motivy k účasti, očekávání, sociální struktura, vztahy mezi lidmi)
- Jednotlivá témata (obsah, aktivity, zapojení účastníků, postoje účastníků, kontext soc. pedagogiky)

**Obsah pozorování daných jevů:**

popis jevu, vlastní komentář, zkušenosti a nápady, problémy a chyby

### 3.3 Vlastní pozorování

**Popisné pozorování** (prostředí, účastníci kurzu, události – témata)

Název kurzu byl „Muzikoterapie a životní cesta“. Kurz byl zaměřen na muzikoterapii napříč spektrem lidského bytí. Kurz byl garantován Muzikoterapeutickou asociací České republiky (CZMTA) a sekcí systemické muzikoterapie při České psychoterapeutické společnosti České lékařské společnosti JEP. Kurzem provázel přední český muzikoterapeut Mgr. et Mgr. Matěj Lipský.

Zázemím pro tento kurz se stala mateřská škola v Praze, ve čtvrti Háje, na Sulanského ulici. Místnost sloužící mateřské škole jako herna byla vybavena hudebními nástroji, podložkami na sezení na zemi, součástí místnosti byly také ribstole.

Náplň kurzu:

- sebezkušenostní část: poznávání sebe sama, vnímání hudby, posilování znalostí o muzikoterapii
- praktická část: muzikoterapeutické aktivity
- teoretická část: získání vědomostí nezbytných pro praktikování terapie hudbou, vývoj člověka v souvislosti s muzikoterapií

Kurz byl rozdělen do tří dnů, od 8. do 10. března (pátek až neděle). Začínal v pátek v podvečer a končil nedělním polednem. Celkem tedy v rozsahu 19 hodin. Program se skládal s teoretických přednášek, muzikoterapeutických aktivit, na jejichž konci byl věnován prostor převážně pro zhodnocení aktivity či sdílení pocitů. Aktivity byly časově ohraničené. V sobotu a v neděli bylo první aktivitou shrnutí předchozího dne. Kratší přestávky byly vždy jedna dopoledne a druhá odpoledne, delší hodinová přestávka byla určena pro oběd.

Vše probíhalo v přátelské atmosféře, kdy bylo již od začátku nastaveno tykání, aktivity i teoretická část byly realizovány na podložkách na zemi vsedě, či ve stoje a v pohybu po herní místnosti. Uspořádání bylo půlkruhové, čelem k půlkruhu seděl muzikoterapeut taktéž na podložce na zemi. Zázemí bych hodnotil velmi kladně. K dispozici byl čaj i káva.

Podstatným prvkem prostředí kurzu byly hudební nástroje, například: piano, kytara, zvonkohry, xylofony, zvonkohra shanti, rotující zvukové vlny, gongy, bonga, djembe, perkuse, triangel, irský buben a další. Vyobrazení některých exotických hudebních nástrojů uvádím v příloze č. 4.

Kurzu se zúčastnilo 17 osob, přesněji 16 žen a já jako jediný muž. Všichni jsme se postupně představili jménem, profesí, co nás na kurz přivádí a jaké je naše současné duševní rozpoložení. Profesionální složení účastnic bylo opravdu pestré. Všechny měly k muzikoterapii velmi blízko. Dvě účastnice byly speciální pedagožky a pracovaly v ústavech pro mentálně a tělesně postižené. Byly tam také zaměstnankyně pedagogicko-psychologických poraden, dále ženy z domovů se sociální péčí pro seniory. Dvě účastnice

byly jiné národnosti a to z Německa (pracovnice ve výchovném ústavu) a z Ukrajiny (klavírní korepetitorka na konzervatoři). Mezi dalšími bych vzpomenu chůvu v soukromé domácnosti, anebo také již muzikoterapeutku, která se na kurz přijela obohatit o nové zkušenosti. Věková struktura účastníků byla v rozmezí od 20 až po 50let. Poměrná část účastnic byla ve věku nad 35 let. Sebe ve věku 28 let mohu v rámci kurzu zahrnout do nižší a menšinové věkové kategorie.

Hned první den kurzu jsem vyzoroval, že mnohé účastnice se již znají. Po začlenění se do kolektivu jsem zjistil, že mnohé spolu absolvovaly již více kurzů a znaly se také s muzikoterapeutem. Z počátku byla evidentní genderová bariéra vůči mé osobě, během druhého dne však došlo zcela k uvolnění atmosféry. Tázal jsem se muzikoterapeuta na účast mužů na kurzech, sdělil mi, že většinu opravdu tvoří muži. Na tento kurz byly původně přihlášení tři muži, z čehož se dva nedostavili. Všichni účastníci měli vztah k hudbě. Většina ovládala hru na nějaký hudební nástroj, některé působily v hudební skupině podobně jako já. Hlavním zájmem pro účast na kurzu bylo rozšíření si povědomí o tomto druhu terapie, převažovalo také uplatnění muzikoterapie v rámci profese, rozšíření si dovedností, hledání jiné pracovní náplně.

Na počátku kurzu bylo zásadní uzavření tří kontraktů mezi všemi účastníky. Kontrakty směřovaly k dodržení konkrétních zásad, které se týkaly kurzu. První byl kontrakt mlčenlivosti. Slíbili jsme si, že nebudeme nikde po skončení kurzu šířit choulostivé a osobní údaje. Tudíž i já jsem se zařekl, ač jsem byl účastníkem na kurzu kvůli vytvoření podkladů pro praktickou část k bakalářské práci, že budu nakládat se zážitky, daty a informacemi, které zde zažiji a posbírám velmi opatrně a žádné z nich nezneužiji. Proto mohou být části pozorování v této části práce zobecněny, cílem je však zachovat a postihnout podstatu kurzu.

Druhý kontrakt byl kontraktem dobrovolnosti. Z toho vyplývá, že jsme se domluvili, že nebude nikdo nucen k žádné aktivitě. Vše bude dobrovolné. Při jakékoliv aktivitě ji může jedinec přerušit bez udání důvodu, nebo se jí vůbec nemusí účastnit.

Třetí kontrakt, který s námi byl uzavřen, zněl: „Pokud něco chci v životě hned změnit, mám počkat čtrnáct dní a pak se rozhodnout.“ Z tohoto kontraktu bych usoudil, že Matěj Lipský chtěl říct, že unáhlené závěry v životě nejsou nejlepším řešením.

**Fokusované pozorování** (konkrétní procesy a problémy, obsah, aktivity, zapojení účastníků, postoje účastníků, kontext soc. pedagogiky)

### 1) Teorie

V této části pozorování chci jen stručně shrnout základní témata, kterým byly věnované teoretické přednášky na kurzu a jejich význam pro sociální pedagogiku. Matěj Lipský hovořil o svých zkušenostech a o metodách, které ve své praxi využívá. Odkazoval na aktivity, které jsme si i na kurzu vyzkoušeli.

#### a) Terapeutický proces - pátek

- Muzikoterapie je jistě víc přínosem pro nemocné než pro zdravé jedince.
- Osobnost muzikoterapeuta jednoznačně ovlivňuje terapii
- Nedělat muzikoterapii za každou cenu
- Nepřejímat kompetenci (odpovědnost) za klienta.
- Špatně volená terapie (i muzikoterapie) může klientovi i ublížit
- Je třeba se věnovat různým technikám.
- Terapeut si musí rozmyslet co je dobré pro byznys a co pro klienta.
- Zvolit vhodnou formu terapie (individuální, skupinová)

Například jednou z výhod individuální terapie, že se terapeut věnuje pouze jednomu konkrétnímu klientovi, ve skupině se zas klienti mohou lépe zapojit do dění a sdílet své prožitky s okolím, skupina v nich lépe probudí zájem.

- Stanovit si reálný a konkrétní cíl  
Například přimět klienta ke spolupráci v rámci skupiny, k vnímání skupiny a pracovat na jeho zaktivizování. U náctiletých lze pracovat s jejich zvědavostí, i když mohou zpočátku vystupovat tradičně negativisticky.
- Při muzikoterapii dávat více prostoru klientovi, než se soustředit na svoji práci.  
Například při hře na klavír, chvílku zahrát a pak dát prostor, aby se do hry zapojil.

Stejně jako jsme uzavírali kontrakty v rámci kurzu, upozorňoval Lipský na kontrakty v rámci terapie:

#### 1. Jako první je důležité uzavřít kontrakt sám se sebou

- Ctít etický kodex, dodržovat kritéria seberozvoje (vlastní supervize, další vzdělávání, psychohygienu), stanovit si cíle, vize a hranice

## 2. Kontrakt s institucí

Pokud je muzikoterapeut součástí instituce, tak je důležité, aby hledali společné cíle.

- vědět o klientovi co nejvíc
- mít interdisciplinární prostor
- mít dobré zázemí, tam kde se nikdo jen tak nedostane

## 3. Kontrakt s klientem a s jeho rodinou

- společně hledáme, k čemu by mohla být muzikoterapie dobrá
- například hledáme, který hudební nástroj na klienta nejlíp působí

## **Fáze terapeutického procesu**

### 1. Setkání s klientem

- je dobré zjistit rizika, např. agrese, a to například klient s autismem, když se dostane do krize, jak se chová.

### 2. Diagnostická fáze

- zkusit najít cíl, jak by mohla být muzikoterapie pro daný případ přínosná

### 3. Přípravná fáze

- uzpůsobujeme některé techniky muzikoterapie

### 4. Realizace

- terapeutická sezení, vedení záznamů, vyhodnocování

### 5. Závěrečná fáze

- vyhodnocení

Základním rámcem kurzu se staly následující 4 body, které tvoří také okruhy pro muzikoterapeutická sezení s klienty, vycházejí z teoretické části, kde je představuji jako muzikoterapeutické metody, které zprostředkoval a obohatil dlouholetý muzikoterapeut Jiří Kantor.

1. Skupinová improvizace – klient je aktivní, sám se zapojuje, skupinová forma terapie
2. Interpretace - hraje terapeut, klient poslouchá, rozbor duševního rozpoložení pozorování klienta, individuální i skupinová forma,
3. Kompozice – vhodnější pro skupinu, práce s nástroji, texty, kreativní
4. Poslech hudby – klient je pasivní příjemce, vhodné pro seniory



## b) Vývoj člověka a práce s klientem – sobota

**Prenatální stadium:** Muzikoterapie, která se praktikuje na těhotných ženách pro pozitivní ovlivňování plodu.

**Kojenec:** Více se zpívá, dítě se nosí na levé straně u srdce. V tomto období jsou děti více nastaveny na hlas matky, než otce.

**Batole:** Nosíme, zpíváme, využíváme hudbu k uspávání a stimulování ke klidovému režimu

**Předškolní věk a nižší školní věk:** Uvědomění si vlastního já.

Zde jsou možné již hry. Ve chvíli, když děti zvládnou hry s pravidly, nastává čas pro soutěže.

Například

Putující pohádka - improvizace určená pro skupinovou terapii, vymyšlení pohádky ve družstvech, průvodním prvkem je předávání plyšové hračky, každý vymýšlí část pohádky, hračku předá dál, hudební podklad.

Harmonie – kompozice pro skupiny, jeden začíná zpívat a chodí po místnosti, jakmile plácne dalšího po rameni, ten se přidává se svým zpěvem, postupně tak zpívají všichni a každý improvizuje svojí melodií, vzniká tak jedna velká souhra, harmonie.

Práce s autisty – terapeut spolupracuje s rodinou, rodiče můžou přinést hudbu, ke které má klient vztah, muzikoterapeut pracuje na poznání správné hudby tak, aby bylo možné za její pomoci předcházet tzv. autistické krizi. Během sezení se hrají písničky. Důležité je najít takové, které se klientovi s autismem líbí. Tyto písničky je dobré předat rodičům. Ty poté doma při krizi pustí tyto písničky klientovi pouští a může dojít ke zklidnění projevů krize.

**Puberta a dospívání:** nejdůležitější je motivace a vzbudit v klientovi zvědavost. Například věta: „Něco jsem pro vás připravil, ale je to trapné.“. Tímto u puberťáka vzbudíme zvědavost. Další zásadou pro práci s náctiletými je jednat s nimi jak s dospělými, osvědčeným prostředkem je humor. Přeměna z negativistického přístupu k pozitivní.

Level princip - vyladit se na náladu klienta a hrát hudbu k jeho náladě. Postupně melodii měnit na protipól. Zkusit se vžít do klienta, zkusit hrát hudbu k jeho náladě, postupně měnit a sledovat změnu chování.

**Dospělost:** pro práci s touto věkovou kategorií je důležité otevřené a dospělé jednání a motivace. Umět zaujmout a přesvědčit. Když se komunikuje a pracuje s dospělými, je důležité mluvit dospěle, to platí už i v pubertě. Nastolení důvěry a otevřenosti.

**Stáří:** klient je pasivnějším příjemcem, aktivity muzikoterapeuta se zaměřují na poslech hudby se seniory. Skupinová terapie je vhodnější. Žádoucí je také s lidmi hodně zpívat, což zlepšuje kvalitu žití a podporuje schopnosti. Naučit například novou písničku. Důležité je, že lidé díky terapii nejsou sami, mohou sdílet ve skupině své prožitky. Poslech hudby – vhodná metoda pro seniory.

### c) Hudební nástroje a literární doporučení - neděle

Matěji Lipskému se osvědčily nástroje americké společnosti REMO, jejichž výhodu vidí především v dlouhé životnosti. U nástrojů je důležitá je stabilita, To znamená, aby se byl nástroj stabilní, sítě si jej koordinovalo samo a nemuselo se na nic soustředit, kromě hry. Dobré je mít velikou škálu hudebních nástrojů. A to od perkusí, djembe, nebo například i vydlabaná tykev v latoru s vodou – ta je výborná pro autisty, protože mají hodně rádi vodu. Dalšími vhodnými nástroji jsou např. xylofony od firmy STUDIO 49, zvonkohry, shanti, rotující vlny, gongy nebo i triangly, které milují autisti. Dobrá manipulace je s irskými bubny, nebo tibetskými mísami.

- Použijte nástroje, na které umíte hrát.
- Použijte nástroje, na které se dá dobře a lehce zahrát.
- Použijte nástroje, u kterých snesete, když je klient rozbije, například u kytary jistit konec strun.
- Dobré jsou i přírodní a běžně užívané věci použité jako nástroj, například roura na elektřinu.

Matěj Lipský doporučil také účastníkům kurzu literární zdroje, které se muzikoterapií zabývají. Notná část z nich je i podkladem této bakalářské práce. Upozornil však na nově vycházející publikaci nakladatelství Grada - Terapie ve speciální pedagogice.

**Fokusované pozorování** (konkrétní procesy a problémy, obsah, aktivity, zapojení účastníků, postoje účastníků, kontext soc. pedagogiky)

## 2) Aktivity a hry

**Fokusované pozorování** se zaměřuje na konkrétní procesy a problémy obsah, aktivity, zapojení účastníků, postoje účastníků, kontext soc. pedagogiky)

### Hry:

- Skupinová improvizace – klient je aktivní, sám se zapojuje, skupinová forma terapie
- Interpretace - hraje terapeut, klient poslouchá, rozbor duševního rozpoložení, pozorování klienta, individuální i skupinová forma,
- Kompozice – vhodnější pro skupinu, práce s nástroji,
- Poslech hudby – klient je pasivní příjemce, vhodné pro seniory

### Pátek

#### První improvizční aktivita

Každý si měl najít a vzít hudební nástroj, který mu je sympatický, či nějak blízký, následovala desetiminutová improvizace hry na tyto nástroje. Všichni jsme hráli současně. Již po pěti minutách hry se všech sedmnáct lidí sladilo v jeden rytmus, bez jakékoliv domluvy. Účelem vyzkoušení si různých nástrojů při terapii je přijít na to, který nástroj má na klienta účinek a jaký. Na závěr aktivity jsme se vyjadřovali, jak na nás nástroje působili. Kupodivu byla velmi rozporuplná kytara, přestože mnoho účastníků po ní sáhlo, jako po známém nástroji a hra na ni určoval pak rytmus i ostatním hráčům, mnoho účastníků označilo kytaru jako cizorodý nástroj oproti ostatním, nezapadala jim do souhry ostatních nástrojů.

#### Zrcadlení

Pantomimicky jsme rozepnuli pomyslný zip stanu a postavili se do kruhu a počínaje Matějem Lipským jsme si pantomimicky stáhli dolů k sobě nebe. Každý s nebem chvíli tančil a improvizoval, jak chtěl a všichni toho jedince napodobovali. Poté nebe předal dalšímu a následovalo napodobování dotyčného. Vystřídali se všichni. Poté jsme nebe vrátili zpět nahoru a zase za sebou zavřeli zip.

Tato aktivita nebyla pro mě moc příjemná. Byla zařazena na začátku kurzu, kde jsem moc neznal ostatní účastníky, kteří mě náhle napodobovali a sledovali, což mi

nepřidávalo nijak na sebejistotě, nedokázal jsem se příliš uvolnit. Aktivitu bych zařadil spíše po větším obeznámení s ostatními účastníky, například druhý den kurzu.

Dle dalšího komentáře terapeuta je velmi důležité u této techniky fáze s otevřením a zavřením zipem. Je to spolupráce, kdy společně do něčeho vstupujeme a společně ukončujeme. Při této technice zrcadlení s postiženými klienty je důležité dávat pozor, nebo pozorovat, jak dlouho každý nebe má u sebe. Pokud klient nepředává dále a stále improvizuje s nebem, například k němu přistoupit a nebe si vzít a předat dál. Velmi důležité je dávat pozor a přizpůsobit se klientovi, aby při improvizacích mohl dělat to stejné, například když je pohybově postižený.

Jako druhá technika zrcadlení byla opičí dráha: utvoří se dva zástupy, účastníci chodí v zástupu jako vláček a tleskají podle prvního do rytmu. Čím je rytmus těžší, tím to klient může klientů dělat větší problémy. Je vhodnější například pro náctileté.

Jako třetí technika zrcadlení byl lov. Lovec jede na koni na lov a celá vesnice v něj doufá, že něco uloví a nakrmí je. Lovec loví a svůj úlovek doveze do vesnice a lidé jásají a oslavují lovce. Celou scénku předvádí jeden klient a ostatní jej napodobují. Tato technika je velmi dobrá, protože se klient vžije do děje. Je to velmi bezpečná terapie. Všechny tyto techniky jsou podpořeny hudbou, kterou pouští muzikoterapeut pomocí rádia a vybraných cd.

#### Interpretace – muzikoterapie dotekem

Vhodné pro individuální formu terapie. Vhodnější pro práci s malými dětmi. Byla provedena ukázka. Muzikoterapeutem je připraven hudební podklad (přírodní rytmy), dítě leží na podložce, muzikoterapeut využívá šátku, kterým se dotýká dítěte, hladí jej prostřednictvím šátku (například na břichu či akupresurních bodech), nebo například využívá zvonkohry shanti, se kterým terapeut mává a sklání se nad dítětem. Tato forma terapie nemusí být vždy všem příjemná, u dospělého větší vnímání intimní zóny.

### **Sobota**

#### Kompoziční hra na stroj času

Skupina byla opět rozdělena na dvě družstva. Úkolem každého bylo vymyslet příběh o stroji času. K dispozici bylo veškeré vybavení herny a samozřejmě hudební nástroje. Cílem bylo, aby protihráči uhodli, co je znázorňováno. Příběh byl doprovázen

hrou na hudební nástroje. Využívány byly 3-4 nástroje: kytara, jambee, irský buben triangl, bongo či například rozříznutá tykev ve vodě. Využívaly se i tzv. „šamanské nástroje“, prastaré nástroje od přírodních lidí, bubínky, chřestidla apod.

#### Kompoziční hra Krysař

Byli jsme různě rozmístěni po herně. Aktivita byla bez hudebního doprovodu. Matěj Lipský udal melodii a k ní zvolil doprovodné slabiky (například lalala), šel kolem libovolného účastníka, položil mu ruku na rameno a ten se k němu přidal, zvolil vlastní slabiky (například nanana), stoupl si za něj a v hadu pokračovali k dalšímu v místnosti. Na konci vznikla kompozice nejrůznějších melodií a slabik, vznikly melodické až písňové tóny. Aktivita byla velmi uvolňující.

#### Předávání příběhu - princip putující pohádky

Jeden začne vyprávět smyšlený příběh a dále předává štafetu dalšímu za pomoci plyšové hračky nebo například také míčku. S putujícím předmětem se příběh rozvíjel. K aktivitě se využívalo doprovodné hudby z CD.

#### Poslech hudby

Terapeut pouštěl videonahrávku, ve které hraje svému synovi na shanti, jednalo se o ukázkou způsobu, jakým lze za pomoci nástroje zaujmout pozornost dítěte a vzbudit v něm zájem o danou věc.

#### Improvizační soutěž

Účastníci byli rozděleni do dvou družstev, jedno zůstalo uvnitř místnosti, druhé zůstalo seřazené na chodbě. Členové družstev na chodbě chodili postupně do místnosti, kde si našli místo na kterém zůstali a improvizovaně tančili, dokud nevešel do místnosti i poslední člen družstva. Poté co byli všichni uvnitř, mělo družstvo, které zůstalo v místnosti za úkol seřadit příchozí v pořadí, v jakém do místnosti vešli. Hra je vhodná pro pubescenty a adolescenty.

#### Jaký jsem rodič

Účastníci se rozdělili do dvojic s rozdělením rolí rodič a dítě. Hrála hudba, úkolem bylo vžít se do role dítěte a dělat co jsme chtěli. Když rodič cítil, že to jako dítě nemá dělat, nebo že mu hrozí nebezpečí, naznačil to dítěti stiskem nebo položením ruky na rameno dítěte. Dvojice se následně v rolích vystřídala. Smyslem hry bylo uvědomit si volnost a také zodpovědnost. Hra pro mladší děti, kdy je možné zapojit například i rodiče.

### Neděle - Závěrečné aktivity

#### Komunikace beze slov

Aktivita se odehrává za hudebního doprovodu. Velkou roli toaletní papíru rozkutálel terapeut po místnosti, každý účastník si udělal vlastní značku (symbol), v stanoveném časovém úseku 5 minut si měl každý vybrat, s kým bude komunikovat, ke značce tohoto účastníka udělat šipku, a beze slov pouze za pomoci kreseb vést konverzaci. Zajímavá a vhodná aktivita pro náctileté.

#### Můj žánr

Na papír si každý účastník nakreslil osu svého života a rozdělil na jednotlivé etapy, kdy preferoval určitý hudební žánr, dané etapě a žánru přiřadil buďto plusovou pozici (nad osou), či minusovou pozici (pod osou). Žánr, který získal převahu plusového ohodnocení, předznamenává směřování daného jedince. Výsledky os nebyly nijak předkládány ani hodnoceny ostatními účastníky, jednalo se o sebezkušnostní cvičení.

### 3.4 Výsledky selektivního pozorování

V následující subkapitole bych rád shrnul konkrétní pozorované hodnoty jako je prostředí, účastníci kurzu a také tematická náplň kurzu. Konkrétní vypořádané podklady tvoří informační základnu pro zodpovězení stanovených hypotéz. Pozorování bylo přímé, byl jsem jeho součástí a na základě dohody (kontraktu), který byl součástí kurzu, zde uvádím skutečnosti v souladu s mlčenlivostí o konkrétních lidech či osobních a intimních zkušenostech jednotlivců na kurzu.

Vybavenost prostředí a organizační zajištění kurzu hodnotím jako velmi kvalitní. Nutno zdůraznit, že kurzem přednášel celý třídní kurz jeden člověk. Co se týče připravenosti obsahu, tam jsem si již nebyl zcela jist, pořadím některých aktivit, některé se mi zdály být zařazeny příliš brzy, kdy jsme ještě jako skupina nebyli v příliš přímé interakci, navazování sociálních vztahů bylo v začátcích.

Je možné, že se jednalo pouze o můj subjektivní pocit, protože jsem zde byl, kromě terapeuta, jediným zástupcem mužského pohlaví. Na kurzu bylo celkem 17 účastníků z Čech, Moravy ale také z Německa a Ukrajiny. Dalším pro mě trochu hendikepujícím prvkem byl fakt, že některé účastnice se už znaly, z dřívějších muzikoterapeutických kurzů, vytvořily vlastní komunikační buňku, do které již nebylo tak lehké proniknout.

Překvapující pro mě byly také motivy k účasti, profesní zájem převažoval nad osobním. I očekávání byla podle toho jiná, než jsem se domníval. Většina očekávala na kurzu praktické ukázky a nabytí nových znalostí za účelem poznání terapie jako takové, než že by očekávali terapii jako takovou. Vztahy byly ze začátku značně rozpačité, což se již druhý den zlepšilo.

Kurz měl teoretickou a praktickou rovinu. Každý den probíhaly teoretické přednášky a aktivity. Jednalo se o konkrétní techniky a hry, které jsou v muzikoterapii praktikovány. Účast v těchto aktivitách byla dobrovolná. Jelikož se jednalo o zážitkový kurz, a jeho náplň tak byla prezentována, všichni počítali s tím, že takovéto aktivity budou součástí a nikdo neměl problém spolupracovat a přizpůsobit se programu. Velmi příjemné bylo vyzkoušet si různé hudební nástroje, se kterými bych v běžném životě nepřišel do styku, věřím, že stejnou zkušenost pocítili i ostatní.

Provázanost se sociální pedagogikou zde vidím velkou. Muzikoterapie je přínosná, podpůrná metoda pro nejrůznější věkové kategorie, nemusí působit pouze jako pomoc, ale také prevence. Zde je třeba spatřovat velký potenciál právě v hudbě, která vzbuzuje zájem u jakékoliv mladé generace.

Podstatné je takovou cílovou skupinu zaujmout, což umožní dále na ni výchovně působit a to nejen v rámci školní docházky ale právě i mimo ni, ve volném čase. Každý sociální pedagog by měl být s tímto druhem terapie seznámen. Podle účastníků kurzu zde zájem je, a takovýto druh neinvazivní a ne přímo psychoanalytické terapie je pro mnohé jedince mnohem přijatelnější, než psychofarmaka a psychiatrická léčba.

Jednalo se o moji první zkušenost s muzikoterapií a mé přesvědčení o návštěvě dalšího kurzu neztrácí na síle ani s přibývajícím časovým odstupem od kurzu. Z tohoto důvodu nejsem schopný objektivně zhodnotit, zda kurz měl nějaké nedostatky či chyby. Cenu za kurz považuji za adekvátní, z kurzu jsem v kontaktu s jednou účastnicí stejné věkové kategorie, se kterou jsme se poněkud vydělovali ze skupiny, kde již účastnice měly zkušenost s muzikoterapií v rámci profese, zatímco z nás ani jeden takovou zkušenost ani takto zaměřené povolání neměl.

## Výzkumné šetření - potvrzení či vyvrácení výzkumných otázek

### VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č. 1

Muzikoterapeutický kurz navštěvují převážně účastníci středního, dospělého věku.

První otázka ohledně věku účastníků byla potvrzena. Dle této zkušenosti z muzikoterapeutického kurzu a na základě dotazů na lektora navštěvují kurz spíše jedinci ve věku 35 let a výše.

### VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č. 2

U účastníků kurzu dominuje v rámci volnočasových aktivit především pozitivní vztah k hudbě.

Otázka o pozitivním vztahu účastníků k hudbě, než k jiným zájmovým aktivitám nabízí kladnou odpověď. Někteří z nich se hudbě věnují v profesionálním životě, nebo považují hudbu za důležitou hodnotu ve svém soukromém a profesním životě.

### VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č. 3

Účastníci kurzu vykazují po jeho absolvování lepší psychickou pohodu, než před jeho započtím.

Absolvováním kurzu účastníci získají lepší psychickou pohodu, dá se říci až sekundárně. Předpoklad, že kurz navštěvují z osobních důvodů, k řešení vlastních problémů, k nalezení duševní pohody apod. je milný.

### VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č. 4

Účastníci kurzu jsou z hlediska pohlaví účastníků vyváženou sociální skupinou.

Odpověď na tuto otázku není kladná. Účastníky těchto kurzů jsou převážně ženy, muži jsou menšinovou sociální skupinou.

### VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č. 5

Většina účastníků kurzu užívá, nebo by chtěla užívat muzikoterapii v rámci výhradně svých zájmů a koníčků.

Většina účastníků nehodlá užívat ani nevyužívá muzikoterapii výhradně jako koníček či volnočasový zájem, naopak u účastníků převažuje o muzikoterapii zájem profesní, někteří účastníci již s muzikoterapií v praxi pracují či se na ni profesně orientovat chtějí.



### 3.5 Rozhovor – metodika

Pro dotazování byl použit strukturovaný rozhovor s otevřenými, volnými otázkami. Cílem bylo minimalizovat variaci otázek pro dotazovaného, držení se tématu a co nejmenší zásah tazatele během rozhovoru. Dotazovaný je odborník na danou problematiku muzikoterapie. Otázky byly vytvořeny s ohledem na zaměření bakalářské práce a již publikované rozhovory s dotyčným, tak aby nedocházelo k opakování otázek.

Cílem rozhovoru bylo získat pravdivé odpovědi od respondenta, zjistit jeho vlastní názory, pocity a stanoviska k tématu. Rozhovor byl proveden autorem bakalářské práce prostřednictvím vlastních naformulovaných otázek. Důležitý je i způsob kladení otázek, otázky by měly být jasné, citlivé, neutrální a otevřené.

Zároveň může samostatně navrhovat vztahy a souvislosti.

Podle Pattona (1990 cit. podle Hendl, 2008 s. 167) existuje v zásadě šest typů otázek, které lze také situovat v čase (otázky zaměřené k minulosti, přítomnosti a budoucnosti). Otázky vztahující se ke zkušenostem nebo chování se týkají zpovídané osoby. Otázky vztahující se k názorům jsou zaměřené na porozumění kognitivním a orientačním procesům jedince. Otázky vztahující se k pocitům, kde se jedná o otázky k poznání citové reakce člověka na zkušenosti a prožitky. Otázky ke znalostem. Otázky vztahující se k vnímání zjišťují, co dotazovaný viděl nebo slyšel. Otázky demografické a kontextové se týkají identifikace jedince.

**Matěj Lipský** (muzikoterapeut, psycholog a speciální pedagog)

nar. 26. 3. 1976 v Praze

- vystudoval speciální pedagogiku, psychologii a speciální pedagogiku na Pedagogické fakultě UK v Praze
- absolvoval psychoterapeutický výcvik typu SUR se zaměřením na arteterapii
- s kapelou Negative Face nahrál alba Stín (2005) a The Garden of Wishes (2010)
- hudební cena Anděl (2010) v kategorii Hard'n'Heavy
- pracoval jako muzikoterapeut v DC Sulická při Thomayerově nemocnici, v integrační MŠ Sulanského, v hloubětínském Paprsku a v soukromé praxi.
- přednáší muzikoterapii na Univerzitě Karlově.
- je spoluautorem knihy Základy muzikoterapie (Grada 2009)
- působí jako předseda Muzikoterapeutické asociace České republiky

- od roku 2011 je jednatelem Světové federace muzikoterapie (WFMT) za Muzikoterapeutickou asociaci České republiky
- Vnuk velikána českého filmu Lubomíra Lipského
- Žije se svou partnerkou a spolu vychovávají dvě děti

## Interview

**1) Muzikoterapie je, řekl bych, celkem novodobá metoda, dospěl jste do stadia, kdy si můžete říct, že jste dosáhl toho, co jste chtěl v tomto oboru vybudovat, nebo je stále kam se posouvat?**

Tak v první řadě to není moc novodobá metoda. O muzikoterapii se mluví buď v souvislosti v padesátých letech minulého století už jakoby v poválečné době, kdy při rekonvalescenci válečných veteránů hrála hudba. Zjišťovalo se, že vlastně působí rychle. Taky to má padesát tisíc let historii, což se myslí až k těm přírodním národům a šamanům a podobně. Takže to je jedna věc. A druhá věc je, že v Čechách ta historie jde do nějakých sedmdesátých let minulého století.

Vždycky, abych správně odpověděl na tu otázku, vždycky je co zlepšovat a kam se posunout dál. Myslím si, že muzikoterapie jako obor je neustále ve vývoji a přijde mi fajn, že můžu říct, že jsem neustrnul a že je kde se zlepšovat a kde se učit.

**2) Vystudoval jste na Pedagogické fakultě UK v Praze speciální pedagogiku, máte doktorát z muzikoterapie při Katedře speciální pedagogiky UK v Praze. Nyní jste předsedou Muzikoterapeutické asociace České republiky.**

**Jak byste zhodnotil cestu, kterou jste již ušel. Tvrdá práce a dřina, nebo jste v tomto odvětví našel životní ideu, a šlo studium samo?**

Doktorát mám, no zatím ho nemám. To znamená, já mám pouze jakoby teoretické vzdělání, udělal jsem disertaci. Teď k té otázce. Je to zajímavé, ale já mám pocit, jakoby k tomu byl člověk občas předurčen. A že je to tedy opravdu tvrdá dřina, ale na druhou stranu se vždycky otevíraly jakoby dveře. To znamená, že když jsem se něčemu naučil v rámci speciální pedagogiky, prošel jsem šesti semestry v rámci muzikoterapie a najednou se otevřely další prostory, které jsem neznal. Takže jsem šel třeba potom do psychoterapeutického výcviku a po výcviku se mi otevřely zase další prostory a takhle mám pocit, že muzikoterapie je celoživotní vzdělávání. A ty věci, které jako že jsem teďka předseda nějaký asociace a že jsem vybuďoval nějaký vzdělání a že jsem měl zkoušku

doktorskou u zahraničního lektora, to jsou jenom takové okolnosti, že tady nic nebylo, takže jsme se to snažili nějakým způsobem vytvořit. A proto, že jsme byli my právě jako ti kreativní, tak proto jsme v těch funkcích. Ale ta první generace muzikoterapeutů, která tady byla v těch sedmdesátých, osmdesátých letech udělala obrovský kus práce. Akorát to byli převážně praktici. Nic nepublikovali a myslím, že to tak vyšumělo a oni šli jinou cestou, než tou muzikoterapií. Tím pádem vznikl prostor pro nás mladý.

**3) Když bych zadal rozmezí například 2 posledních let, stoupá žádanost muzikoterapie? Či jaká je současná situace u nás?**

Je to asi tak, že se o muzikoterapii díky zájmu médií se začíná víc a víc mluvit a víc rodičů s postiženými lidmi, nebo postižených lidí se dozvídá vlastně o tomto oboru. A zjišťují, že ta hudba může i pomáhat jinak než právě ty šamanský. Je za tím spousta výzkumů a postupů. Mám pocit, nechci říct, že je bůh muzikoterapie, to už tu bylo, Ale jako určitým způsobem mám pocit, že muzikoterapie začíná být respektovaná, že ji respektují lékaři a vidí v tom smysl. I ministerstvo zdravotnictví má zájem na tom, aby vznikla profesionální muzikoterapie a odešlo by se od šarlatánů a šamanů apod. A také mi přijde, že to má svůj smysl.

**4) Působíte v kapele Negative Face, což je metalová skupina. Prolíná se Vaše působení v této kapele s muzikoterapií nějakým způsobem?**

Vnitřně, spíš je to pro mě psychohygiena, protože když jsem pracoval třeba s těma maličkými dětmi, byla ta hudba pro mě velice jemná a klidná. Tak ten protipól v té hard and heavy co dělám s touto kapelou, mi přijde, že je to takové vypuštění energie, protože když je člověk pořád v tom jednom, tak potom potřebuje ten druhý pól. Jinak poslední deska Negative Face má text, který vychází z analytické psychoterapie a je to o muži, který hledá svoji vnitřní ženu, a v tom si myslím, že to má blízko k muzikoterapii.

**5) Zmínil jste se již dřív, že skupina Vám slouží jako psychohygiena. Ale opravdu může muzikoterapeut muzikoterapií relaxovat? Máte i jiný druh relaxace?**

Ano, já dělám kung-fu, takže vlastně sport, určitě rodina, a pak v současné době dělám muzikoterapii jen okrajově, mám nové zaměstnání, takže v současné době právě naopak tu muzikoterapii beru jako relaxaci. Předtím to bylo naopak, že jsem byl raději v tichu.

**6) Kdybyste měl krátce popsat pocit, když stojíte na podiu s kapelou a hrajete pro lidi, co se ve Vás odehrává?**

Někdy tréma a někdy zase veliká radost, ale záleží s jakou kapelou a kde stojím, nakolik jsem si v tom jistý a co umím. Na druhou stranu někdy, když je ten koncert jakoby významný, tak ta tréma je spíš o tom, že se bojím, aby to všechno klaplo, ale náramně si to užívám.

**7) A jaké jsou Vaše pocity, když vidíte, že vaše spolupráce s klientem při sezeních má úspěch?**

Asi větší, než když jsem na tom pódiu. Já musím říct, že když se ta terapie daří, a když dítě, které je němé začne mluvit, nebo dítě které nemůže hýbat rukou a začne s ní hýbat, nebo klient, který je v nějaké úzkosti a přijdeme na to proč v ní je, a pak najednou už tu úzkost nemá, tak to je pak pocit k nezaplacení. To je fakt krásný. Na druhou stranu musím říct, že mám potom vždy pochybnost, zda je to tou terapií a mnou, nebo a to si myslím spíš, že je to tím, že ten klient v rámci svého života dospěl do nějakého stadia, že se zde sešli podmínky, že se zde posunul dál. A to je pak velká pokora před tou prací a před tím člověkem, před ním samotným!

**8) Spolupracujete s řadou zařízení, organizací i privátní klientelou. Jste velmi vytížen. Převažuje privátní sféra nebo práce pro veřejný sektor, který představují organizace a zařízení?**

Tak v současné době samozřejmě ten veřejný sektor, protože jsem změnil zaměstnání. Jsem ředitelem diagnostického ústavu sociální péče v Tloskově, který se bude jmenovat teď Centrum sociálních služeb Tloskov. Předtím převažovala ta privátní praxe. Ta práce mě nesmírně obohacovala v tom, že i když jsem nevěděl, jaký klient přijde a v podstatě jsem řešil celou škálu od speciální pedagogiky přes rehabilitaci až po psychoterapii. A to vše od dětí až po dospělé a to bylo úžasné.

**9) Děláte různé typy muzikoterapeutických sezení, pro různorodou škálu klientů. Dá se ale specifikovat pro koho vhodná není?**

Já si myslím, že muzikoterapie má svoje kontraindikace a muzikoterapeut hodně získá, když pozná, pro koho ta muzikoterapie vhodná není. Já moc nevěřím na ty obecné.

Beru muzikogenní epilepsii, kdy hudba opakovaně vyvolává epileptické záchvaty, takže je to vlastně nežádoucí, jinak ty další posuzuji vlastně individuálně. Například, když se ke mně dostane muzikant, který sem přijde po nějakém poranění a je pro něj strašně těžký se s tím jakoby smířit a ta hudba mu způsobuje stále větší a větší trauma. Tam si myslím, že pomůže potom daleko rychleji a lépe jiná terapie. Nebo když je někomu špatně u té terapie u něčeho opakovaně, tak je dobrý potom probrat, proč to vzniklo, a buď se toho dobereme, nebo ne, ale pak ho tam nebudu pořád vracet třeba. No abych to tedy řekl, jsou spíše individuální kontraindikace. Taky může být klient jiným muzikoterapeutem, doufám, že ne nikdy mnou natolik zraněný špatně vedenou muzikoterapií, že už v muzikoterapii nikdy nezíská důvěru. Je dobré to vždycky včas odhalit. A také samozřejmě, když zjistím, že nějaká jiná technika, metoda může tomu člověku pomoci, než muzikoterapie, tak je vždycky zbytečný tu muzikoterapii dělat.

**10) Hodně se věnujete terapii dětí. Jsou skupinou, kde je potřeba muzikoterapie větší, nebo čím to je?**

Je to asi tím, že prostě v rámci studií psychologie jsem se vyprofiloval jako dětský psycholog a tím, že jsem začal dělat muzikoterapii, tak ta klientela nějakým způsobem i ty kontakty, které jsem měl, tak ke mně přicházela především jakoby z dětské populace. Ale já jsem dělal vlastně napříč celým spektrem lidského bytí, ale je pravda, že jsem v poslední době měl nejvíce dětí.

**11) Můžete mi krátce odpovědět, co si představíte, když se řekne: „vliv hudby na vývoj člověka“?**

To je moc hezky řečeno. Buď si to můžeme představit v tom historickém, kdy ta hudba sehrávala nejrůznější roli, ať to bylo vyrovnání se s nástrahami života, nemocemi apod. A pak si to můžeme představit v takovém tom, kdy jsme se narodili my, a hudba nás provází životem a zpětně nás ta hudba může vrátit vývojově do období života, když to potřebujeme třeba z hlediska psychoterapie. No a taky si můžeme představit třeba Suzukiho metodu, kde říká, že hudbě se může naučit každý, stejně jako lidskému jazyku a jde jen o to, jestli je dostatečně obklopen těmi hudebními vlivy. A když se tomu navykne, pak z něho může být třeba i šikovný muzikant.

**12) Muzikoterapie jistě velmi úzce spolupracuje s oborem a speciální pedagogiky (autističtí, mentálně postižení klienti apod.). Můžete však krátce popsat, zda je přínosem, nebo zda může najít své uplatnění v oboru sociální pedagogiky?**

Určitě, sociální pedagogika, tedy vychovatelství, pokud tomu správně rozumím. Já si myslím, že tam jsou dvě cesty. První cesta je, že sociální pedagog neboli vychovatel v rámci svojí praxe, třeba v ústavu sociální péče, v rámci toho úvazku, začne dělat takovou jakoby podpůrnou muzikoterapii s klienty, který zná, to si myslím, že může hodně získat. Ale samotné vzdělání sociální pedagoga k tomu jakoby nestačí, je potřeba nějaká rekvalifikace a to buď formou nějakého psychoterapeutického výcviku, nebo nějakého vzdělávání se v muzikoterapii a podpory supervizí. Ale přijde mi to moc dobrý.

**13) Jak byste zhodnotil současný životní styl mládeže (náctiletých 13-19)?**

Já mám pocit, že v současné době s tímto věkem hodně souvisí mobilní telefony, značky, firmy, počítačové hry. Všechny tyto aspekty ovlivňují jakoby sounáležitosti ke skupinám. Vzpomínám si na jednoho chlapce, teenagera, který byl nešťastný, protože jeho rodiče neměli peníze. A on se nemohl ve škole nějakým způsobem bavit ani o hrách, protože všichni se o nich bavili a on neměl doma ani počítač. On byl jako z toho pohledu jakoby „socka“. Nakonec jsme to vyřešili tak, že on se spolužáků ptal, o čem ty hry jsou a ti kluci mu to vyprávěli. Tak se dostal zpět vlastně do té klučí party, ale říkal, že je z toho nešťastný. V současné době jsou to sociální sítě. Lidé, děti tráví hodně času na sociálních sítích. Přijde mi to trošku jakoby líto. Nechci to ale úplně globalizovat, jsou pořád lidé, mládež co chodí do přírody a věnují se sportu a myslím si, že na to má velký vliv právě rodina a také prostředí kde žijí, třeba právě i vychovatelé na to mají velký vliv.

**14) Jakou roli podle vás hraje v životě teenagerů hudba?**

Já si myslím, že velikou, pokud ten teenager nemá sluchové postižení a neidentifikuje se s tou minoritní skupinou neslyšících, kteří si z toho dělají přednost. Tak potom ta hudba je velice důležitá, je součástí identity, je součástí subkulturního příslušenství a hudba provází člověka celým jeho životem a je součástí zábavy, je součástí vyrovnávání se zármutkem. Výzkumy, které se objevují v Americe, například Daro, stvrzují, že lidi si život bez hudby nedokážou vlastně ani představit.

**15) Jakým způsobem by mohla být muzikoterapie pro současnou mládež přínosná. Co byste doporučoval?**

To je zajímavá otázka. Já bych doporučoval muzikoterapeuticky působit i preventivně a možná taky to, co decibely dělají se sluchem, to je jedna věc, která by mohla být důležitá. A na druhou stranu sám o tom vím, sám poslouchám walkmana a hraji metal. Takže možná bych nebyl ten pravý člověk, který by jim to měl sdělovat. Na druhou stranu muzikoterapie taky vytváří prostor pro sdílení hudby bezpečně. To znamená, že když někdo přinese svoji niterní hudbu, tak muzikoterapeut pohlídá, aby v té subkultuře, ve které ten človíček je, nebo já nevím komunitě, aby svým způsobem nebyl poraněný, aby mu to někdo nehanil. Takže to je taky možnost. Potom to jsou taky samozřejmě ty sociálně patologické jevy, které ta muzikoterapie umí pěkně pomoci odstranit. Práce s lidmi závislými na návykových látkách, s lidmi s poruchami chování a tak, což sem samozřejmě spadá taky.

**16) Jste jednatelem Světové federace muzikoterapie (WFMT) za Muzikoterapeutickou asociaci České republiky. Je vývoj muzikoterapie ve světě oproti našemu státu o krok dál, jak si jako Česká republika stojíme?**

Já si myslím, že je o krok dál ve světě, ale ne úplně všude. Takhle se to nedá globalizovat. Jsou země typu Norsko, Švédsko, Holandsko, Velká Británie, kde je ta muzikoterapie na vysoké úrovni. V Rakousku jsou placená pojištění, je tam na to zákon. Takže v tomhle jsou vepředu. Na druhou stranu bych nerad hanil českou muzikoterapii, protože ti první muzikoterapeuti, kteří tady byli, tak dělali tak převratné věci, akorát o nich nepsali a neví se o tom, takže myslíme, že ve světě je to dál právě tím, že to hodně lidí popsalo a věnuje se tomu hodně lidí, že je tam vysokoškolské studium. V tomhle je to daleko, ale v těch konkrétních aplikacích a s prací s klienty jsme byli na stejné úrovni se světem a možná se k tomu teď i vracíme.

**17) Řekl bych, že český národ oproti jiným národům a zemím světa je stále ještě málo důvěřivý, co se týče nových metod a terapií. Čím myslíte, že to je? A myslíte si, že se to srovná časem do jedné roviny?**

Myslím si, že byl tady Clive Robbins zakladatel kreativní muzikoterapie a ten říkal, že pokud chcete dostat muzikoterapii do zákona, tak musíte dostat hlavně muzikoterapii do médií, aby se o ní vědělo. Já si myslím, že lidé jsou akorát málo informovaní. Ve chvíli

kdy máte málo informací, tak jste málo důvěřiví. A o tom to je. To se ale netýká jen muzikoterapie, to se týká všeho. Ve chvíli co člověk dostane fundovaný kvalifikovaný informace, které mu nějakým způsobem pomůžou nahlédnout na celou tu problematiku, tak potom k tomu získává důvěru.

**18) Myslíte si, že je v České republice vyvíjeno dost muzikoterapeutických aktivit a že je o ně zájem?**

Já si myslím, že v současné době ano, že jsme na tom třeba daleko lépe než na Slovensku. Máme tady postgraduální vzdělávání v rámci celoživotního vzdělávání při Univerzitě Karlově a při Technické Univerzitě v Liberci nebo při Palackého univerzitě v Olomouci. Existují tady i soukromé školy, které se tomu věnují. Naopak bych řekl, že je toho hodně a že ne všechno je kvalitní. Doporučoval bych, kdyby se někdo chtěl vydat cestou muzikoterapie, tak ať se obrátí na lidi, kteří tím prošli a zjistí si reference, než se někde upíše. Naopak mám pocit, že ten trh je teď hodně přesycený rádobou vzděláváním a myslím si, že doba dozněla k tomu to ukotvit v zákoně.

**19) V rozhovoru s Veronikou Andělovou v roce 2011 jste se zmínil o svém vlastním modelu – Podpůrná vývojová muzikoterapie – SDMT, téma je součástí i vaší dizertace, jak je to s knižním vydáním, je v plánu? V jak brzké době.**

Ano, je to v plánu, akorát to oddalují. Teď v červnu jsem měl odevzdávat rukopis a nezvládám to, takže pokud to všechno klapne, tak to bude příští rok v červnu. A tady ta metoda vlastně vychází z třinácti let mé praxe a je opřena vlastně o něco ve stylu kvalitativního výzkumu, prostě toho, co jsem tam vlastně dělal. A podpůrná vývojová muzikoterapie se to jmenuje proto, protože jsem pracoval hlavně tedy s dětmi, kde jsme hlavně podporovali muzikoterapií vývoj. Zároveň jsem ale pracoval i s dalšími cílovými věkovými skupinami a zjistil jsem, že ty praktické věci a mechanismy, které ta metodologie nabízí, jsou platné napříč celým lidským životem.

**20) Dá se tento model nějak shrnout?**

Dá se shrnout tak, že součástí toho modelu je, že neexistuje universální přístup, který by platil na všechny a že vždycky musíme hledat, co pro daného člověka je to nejdůležitější.

Děkuji za rozhovor



## ZÁVĚR

„Obecně lze říci: muzikoterapii indikujeme a aplikujeme všude tam, kde je jí třeba, kde ji vzhledem ke své profesi a zaměření můžeme použít a přitom nemáme žádná omezení v jejím použití – jediné svou profesionální zdatnost, zkušenost a zodpovědnost. Podstatná je ovšem míra našeho vzdělání a praxe v muzikoterapii. Rozhodně se nelze domnívat, že je člověk muzikoterapeutem po absolvování několikahodinového semináře, víkendového nebo týdenního kurzu! Tady lze apelovat pouze na osobnostní a morální předpoklady adepta a na jeho vnitřní kázeň a etickou strukturu.“ (Holzer, 2011, s. 31)

Cílem práce bylo analyzovat a zhodnotit, zda může být muzikoterapie účinnou sociálně výchovnou metodou pro mladistvé. Výsledkem je, že muzikoterapii lze účinně aplikovat na kategorii mladistvých a mladých dospělých, a to na základě realizovaného pozorování v kurzu muzikoterapie. Pozorování je doplněno o rozhovor s muzikoterapeutem Matějem Lipským.

Zpracovávání teoretické části pro mě bylo stěžejní, co se týče provázání sociální pedagogiky a muzikoterapie, ale teprve navštívení muzikoterapeutického kurzu mě přesvědčilo o důležitosti a prospěšnosti této terapie. Třídenní kurz jsem absolvoval v březnu 2013, kurz byl zaměřen na hudbu, její provázení celým životem, různé působení na jedince, vlastní hudební aktivita, reakce jednotlivců na hudbu a následně využití hudby v muzikoterapii, tedy v léčbě hudbou.

Nervozita na počátku kurzu se během třech dní strávených s účastnicemi kurzu, (kurzu se zúčastnilo 16 žen a já jako jediný účastník mužského pohlaví), se změnila při odjezdu na pocit zvláštní, nový a velmi hezký. Vše jsem se snažil přijímat bez předsudků, což je jistě důležité pro každého, kdo se s novou terapií setkává. Kurz se skládal z teoretických přednášek a praktických ukázek a aktivit pro zúčastněné. Tyto aktivity záměrně vytvářely situace, v nichž docházelo k intenzivnímu prožívání, a následné pedagogické práci s těmito prožitky, které popisují v praktické části této diplomové práci – pozorování.

Prožitkový a poznávací kurz tohoto typu mohu doporučit lidem z pedagogických oborů: speciálním pedagogům, sociálním pracovníkům, vychovatelům v domově mládeže, velký přínos může mít muzikoterapie pro odborníky pracující s autistickými klienty. Muzikoterapie je podpůrnou terapií a pro jedince může znamenat nalezení pozitiv

v nových aktivitách – nalezení nových kamarádů, seberealizace a sebereflexe, či dosažení konkrétních stanovených cílů. Dle Matěje Lipského, který kurz vedl, nelze v muzikoterapii stanovit obecný cíl.

Přínos pro mě měl také rozhovor s muzikoterapeutem Matějem Lipským, jehož vstřícný a otevřený přístup byl pro mě velmi cenný. V rozhovoru, který je vedle pozorování z kurzu součástí mého kvalitativního výzkumu se dotýkáme tématiky jak osobních zkušeností, tak i názoru muzikoterapeuta na prosazování muzikoterapie u dětí a mládeže. Spojíme-li fakt, že převážně starší děti se věnují intenzivně poslechu hudby a přitom na ně nejsou směřovány náborové do volnočasových kroužků, nabízí se zde otevřené pole působnosti například právě pro muzikoterapeutické aktivity.

Pro tuto věkovou kategorii je důležité umět zaujmout, nabídnout výchovný prožitek, který rozvíjí pozitivní vlastnosti a vnímání jednotlivce. Zážitkové kurzy – jsou jednou z forem, která přichází při aplikování muzikoterapie do úvahy. Je možné vřadit muzikoterapeutické aktivity i do běžného režimu výchovných či diagnostických zařízení. Aktivity jsou vhodné jak pro skupiny, tak pro jednotlivce. V současné chvíli existuje jak dostatečné množství odborné literatury, tak i vzdělávací systém a to jak v podobě komerčních kurzů tak i doplňující součást pedagogických programů na vysokých školách (například: Univerzita Palackého v Olomouci, Univerzita Karlova v Praze).

Aktivity muzikoterapeutů jsou zaštitěny Muzikoterapeutickou asociací ČR. Pro vstup do asociace není třeba být profesionálním muzikoterapeutem, je však potřeba mít garanci alespoň dvou členů, takzvanou záruku. Výhodou je, že jelikož pořádá vzniká v muzikoterapii něco nového, jako člen může být jedinec aktivní součástí. Asociace pořádá třikrát ročně nejruznější setkání, kterých se lze také účastnit.

Musím říct, že velmi zvažuji, že i po odevzdání bakalářské práce, navštívím další kurz a budu muzikoterapií dále rozšiřovat svoje obzory. V nejbližší době se bude konat v Praze Mezinárodní konference expresivních terapií, zaměřená nejen na muzikoterapii ale také na dramaterapii, arteterapii či taneční a pohybové terapie.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. 155 s. ISBN 978-80-247-3520-7.

BOCAN, Miroslav. *Děti v ringu dnešního světa: hodnotové orientace dětí ve věku 6 až 15 let* [online]. 1.vyd. Praha: Národní institut dětí a mládeže Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, 2012, 98 s. ISBN 978-80-87449-24-0. Dostupné z: [http://userfiles.nidm.cz/file/KPZ/KA1-vyzkumy/web\\_pdf\\_Deti\\_v\\_ringu\\_dnesniho\\_sveta.pdf](http://userfiles.nidm.cz/file/KPZ/KA1-<u>vyzkumy/web_pdf_Deti_v_ringu_dnesniho_sveta.pdf</u>)

GARFIELD, Laeh Maggie. *Léčení zvukem*. Praha: Talpress, 1997, 213 s. ISBN 80-7197-091-3.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 173 s. ISBN 80-7178-927-5.

HOLZER, Lubomír. *Úvod do celostní muzikoterapie* [online] Olomouc, 2011. [cit. 2013-03-16]. Pdf dokument, 31 s. Dostupné z: [http://willik.tym.cz/ke\\_stazeni/popis-celostni-muzikoterapie.pdf](http://willik.tym.cz/ke_stazeni/popis-celostni-muzikoterapie.pdf).

JANIŠ, Kamil. *Úvod do problematiky volného času*. 1.vyd. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009, 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.

KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 295 s. ISBN 978-80-247-2846-9.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, 215 s. ISBN 978-80-7367-383-3.

LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. Rosice u Brna: Gloria, 1997, 155 s., [4] s. il. na příl. ISBN 80-901834-4-1.

MÁTEJOVÁ, Zlatica a Silvestr MAŠURA. *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*. 1.vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1992, 202 s. ISBN 80-08-00315-4.

MÁTEJOVÁ, Zlatica. *Základy teorie a praxe muzikoterapie*. 1.vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1991, 138 s. ISBN 80-223-0401-8.

*Muzikoterapie: léčivá síla hudby*. Bratislava: Eko-konzult, 2005, 194 s. ISBN 80-8079-044-2.

*Muzikoterapie* [online]. Matěj Lipský © 2007-2011. [cit. 2013-03-15]. Dostupné z:

<http://www.muzikoterapie.cz/kurzy-a-vycviky/muzikoterapie-a-cesta-zivotem>

*Národní institut dětí a mládeže: Klíče pro život* [online]. [b.d.]. [cit. 2013-03-15]. Dostupné z: <http://www.nidm.cz/projekty/realizace-projektu/klice-pro-zivot/>

NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002, 119 s. ISBN 8073150123.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002, 231 s. ISBN 80-7178-711-6.

SPOUSTA, Vladimír et al. *Metody a formy výchovy ve volném čase: kultura a umění ve výchově*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1998, 82 s. ISBN 80-210-1275-7.

SÝKORA, Jan. *Zážitkové kurzy jako nástroj pedagoga volného času*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006, 59 s. ISBN 80-7041-380-8.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 2011, 246 s. ISBN 978-80-7367-928-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 80-246-0956-8.

ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*. Praha: Portál, 2007, 254 s. ISBN 978-80-7367-237-9.

## **SEZNAM TABULEK**

Tab. 1 Věkové zvláštnosti 11-15 let .....	25
Tab. 2 Věkové zvláštnosti 15-18 let .....	25
Tab. 3 Zjištění u volnočasových aktivit dětí 6-15 let .....	28

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Osvědčení o absolvování kurzu

Příloha č. 2 Foto č. 1 zachycující prostředí kurzu

Příloha č. 3 Foto č. 2 Zvonkohra využívaná na kurzu

Příloha č. 4 Exotické hudební nástroje využívané na kurzu

**Příloha č. 1 Osvědčení o absolvování kurzu**

**OSVĚDČENÍ O ABSOLVOVÁNÍ KURZU**

pan

**Radim Otisk**

absolvoval kurz

**MUZIKOTERAPIE  
„a životní cesta“**

*Kurz je garantován Muzikoterapeutickou asociací České republiky (CZMTA)  
a Sekcí systemické muzikoterapie při České psychoterapeutické společnosti ČLS*



Náplň kurzu:

*sebezkušnostní část, praktická část, teoretická část  
zaměřeno na muzikoterapii napříč spektrem lidského bytí*

Počet hodin: 19

V Praze, dne: 12. 3. 2013

  
Matěj Lipský  
lektor kurzu

Mgr. Matěj Lipský  
Tr. Křídla 15, 170 00 Praha 7  
IČO: 73259416  
matej@muzikoterapie.cz

Příloha č. 2 Foto č. 1 zachycující prostředí kurzu





**Příloha č. 3 Foto č. 2 Zvonkohra využívaná na kurzu**



**Příloha č. 4 Exotické hudební nástroje využívané na kurzu**

Djembe (Zdroj: <http://www.muzicus.cz>)



Irský buben (Zdroj: <http://www.klaviry.eu>)



Zvonkohra Shanti (Zdroj: <http://www.muzikohrani.cz>)



Perkuse (Zdroj: <http://www.jedlickamusic.cz>)

