

Ovlivňuje nás hudba, kterou posloucháme?

Petra Richterová

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz

Hudba byla vždy součástí života člověka. Posledních několik let nás začíná obklopotvat čím dál víc. Je v našich smartphonech, ipadech, počítačích, televizích, v supermarketech, v práci... jaký vliv na nás má?

Music has been part of our life forever. It has become to surround us more and more the last few years. It is in our smartphones, ipads, PC, TV, supermarkets, jobs... and what does it do with us?

Klíčová slova: emoce, hudba, vliv hudby

Key words: emotions, music, the influence of music

Počátek 21. století zaznamenal velký nárůst studií snažících se zjistit, jaký vliv má hudba na člověka (Miranda, 2013). Od té doby se přišlo na mnoho metod využití, například v psychoterapii nebo v marketingu, ale zároveň se stále vynořují další nezodpovězené otázky.

Hudba hluboce ovlivňuje emoce v každodenním životě (Panksepp a Bernatzky, 2002). Někteří dokonce připouští, že je nejen ovlivňuje, ale dokonce i vytváří (Krumhansl, 1997). Znamená to tedy, že když si pustíme smutnou písničku, začneme cítit smutek? Jedna skupina vědců tvrdí, že není možné, aby na nás hudba působila tak intenzivně, aby v nás podnítila vznik nových emocí. Tento názor existuje už od dob, kdy se začalo zkoumat spojení emocí s hudbou (Franěk, 2005). Jak to tedy vlastně je?

Není důležité pouze to, jaká píseň právě hraje, je třeba vzít v úvahu také konkrétního člověka, který hudbu slyší. Díky jedinečnosti každé osobnosti může jedna skladba v každém vyvolat jinou emoční odpověď (Cespedes-Guevara & Eerola, 2018). Roli sehrávají různé faktory, jako emoční rozpoložení člověka v konkrétním okamžiku nebo prostředí, v němž se nachází. Vliv má také výchova a kulturní oblast. Například posluchači na Západě mohou mít tendenci posuzovat veselou notu písně na základě převahy durových “veselých” tónů, ale v Arábii nebo na Balkáně je většina písní laděná do mollových “smutných” tónů, a přesto jsou v těchto zemích hodnoceny jako radostné (Powell, 2018).

Velkou roli hraje také obeznámenost se skladbou. Existuje vědecky podložený názor, že pokud je skladba hodnocena jako oblíbená, má na dotyčného mnohem větší vliv a účinek (Blood & Zattore, 2001). Může být totiž uložena v paměti společně s nějakým zážitkem, který může ještě prohloubit naše pocity z oné písničky (Saarikallio, 2010), nebo svými parametry přímo odpovídá našemu prototypu “hezké písničky” a našemu oblíbenému stylu. V našem mozku se zapojí centrum odměny, které spouští příjemné pocity, jako když si dáme něco sladkého (Menon & Levitin, 2005). Pokud se nám píseň či skladba naopak nelíbí a třeba ji ani neznáme, může nám být lhostejná a na naše emoce nemusí mít žádný výrazný vliv (Blood & Zattore, 2001).

Důležitým poznatkem v otázce emoční reaktivity na hudbu hraje empatie. Eerola, Vuoskoski a Kautiainen (2016) provedli výzkum, z něhož vyplynulo, že velice empatictí lidé mohou cítit pohnutí i při poslechu neznámé smutné skladby.

Na závěr lze říci, že kompozice hudby má tendenci v lidech vyvolat různé pocity (Krumhansl, 1997), ale jde čistě o individuální hodnocení. Každý si může ve skladbě najít prvky, podle kterých se rozhoduje, zda se mu píseň líbí a zda má na její poslech chuť. Jaké emoce v něm umocňuje, záleží hodně na jeho aktuálním emočním nastavení a míře empatie. Skladba může vzbudit pocity emočně nabitého zážitku. Hudba tedy na člověka vliv mít může, někdy blahodárný, jindy naopak. Téměř vždy se však lze rozhodnout, zda ji poslouchat, či ne.

Zdroje:

Blood, A. J., & Zattore, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *PNAS*, 98, 11818–11823.

Dostupné z

<http://www.pnas.org/content/pnas/98/20/11818.full.pdf>

Cespedes-Guevara, J., & Eerola, T. (2018). Music communicates affects, not basic emotions – a constructionist account of attribution of emotional meanings to music. *Frontiers in Psychology*, 9, 215.

Dostupné z

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00215/full>

Eerola, T., Vuoskoski, J. K., & Kautiainen, H. (2016). Being moved by unfamiliar sad music is associated with high empathy. *Frontiers in Psychology*, 7(1176).

Dostupné z

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.01176/full>

Franěk, M. (2005). *Hudební psychologie*. Praha: Karolinum

Krumhansl, C., L. (1997). An exploratory study of musical emotions and psychophysiology. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 51, 336-352.

Dostupné z

https://www.researchgate.net/profile/Carol_Krumhansl/publication/13677174_An_Exploratory_Study_of_Musical_Emotions/links/0deec5187f7a8d0f5d000000/An-Exploratory-Study-of-Musical-Emotions.pdf

Miranda, D. (2013). The role of music in adolescent development: much more than the same old song. *International Journal of Adolescence and Youth*, 18(1), 5-22.

Dostupné z

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2011.650182>

Menon, V., & Levitin, D., J. (2005). The rewards of music listening: Response and physiological connectivity of the mesolimbic system. *NeuroImage*, 28, 175 – 184.

Dostupné z

https://www.med.stanford.edu/content/dam/sm/scsnl/documents/Menon_The_Rewards_05.pdf

Panksepp, J., & Bernatzky, G. (2002). Emotional sounds and the brain: the neuro-affective foundations of musical appreciation. *Behavioural processes*, 60(2), 133-155.

Dostupné z

https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39365663/Emotional_sounds_and_the_brain_The_neuro20151022-14935-b5fr8h.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1540634683&Signature=DydfprkyBiEK%2ByuJuTN2NtSmDNA%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DEmotional_sounds_and_the_brain_the_neuro.pdf

Powell, J. (2018). *Emoční síla krásných zvuků*. Olomouc: ANAG.

Saarikallio, S. (2010). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327. doi: 10.1177/0305735610374894

Dostupné z

http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0305735610374894?casa_token=fMUedF6VY10AAAAA:eOycgHoTXEnKgCMPpcJyrAP6tMR02QSXVTJ2KZ_6DvGbJ1UGV6eD-c-BXdpb3FG0NboDYjP4RYap

Zdroj obrázku:

<http://www.compassforcreatives.com/2017/08/28/music-and-emotion/>