



PROŽITEK AKTIVNÍHO BUBNOVÁNÍ (NÁVRH VÝZKUMNÉHO PROJEKTU)

METODOLOGIE V PSYCHOLOGII, PSY401

**Michal Vičar
134502, Psychologie**

**Klára Zajíčková
143740, Psychologie**

Vyučující: Prof. PhDr. Ivo Čermák, CSc.
Mgr. Stanislav Ježek, PhD.

Datum odevzdání: 29. 12. 2009

I. Cíl a účel studie

V našem výzkumném projektu bychom se rádi zabývali tématem rytmického bubnování respektive rytmickým zvukem bubnu djembe a tím, jak stimuluje lidskou psychiku v oblasti prožívání této aktivity jedincem, který daný zvuk produkuje. Samotný vliv bubnování na člověka je historií prověřený jev, který lze obecně považovat za prokázaný (viz. šamanismus, muzikoterapie, bubnovací kruhy atp.), to, jakým konkrétním způsobem však tento proces probíhá, bylo popsáno zatím spíše sporadicky. Víme, že bubnování může vytlačit **kognitivní vnímání** a jiné sensorické stimuly z **běžné reality** včetně bolesti, které mohou být blokovány nebo filtrovány, dokáže také vytvořit atmosféru koncentrace i uvolnění a umožnit tak šamanovi vstup do transu (Zelený-Atapana, 2007)“ **Hojně uváděné** jsou také informace o tom, jak rytmický zvuk konkrétně působí na mozkové vlny, psychologické aspekty tohoto fenoménu si však podle našeho názoru zaslouží alespoň přibližně stejnou míru pozornosti, a proto jsme se rozhodli zaměřit se v našem výzkumu právě na subjektivní prožitek samotných bubeníků.

Lze předpokládat, že společným jmenovatelem všech na začátku uvedených fenoménů týkajících se bubnování je rytmus, jenž je sám o sobě neodmyslitelnou složkou lidské existence – je ale stěžejním prvkem celého fenoménu opravdu „pouze“ rytmus nebo je na bubnování specifického ještě něco jiného? Něco, co dělá z bubnu více než jen hudební nástroj a z bubnování techniku, která může za určitých podmínek v jedinci navodit stav mysli, jenž lze označit termínem „změněný stav vědomí (ASC)“?

Na tyto a některé další otázky bychom se rádi pokusili nalézt alespoň částečnou odpověď prostřednictvím našeho výzkumného projektu. Ten si klade za cíl nejprve kvantitativně prozkoumat podmínky, za kterých u bubeníků dochází k určitým změnám vědomí, k čemuž bychom rádi využili standardizovaného dotazníku APZ, jenž byl v polovině 70. let vyvinut Dittrichem za účelem testování specifické psychologické hypotézy ASC. (Dittrich, 1998). Ve druhé kvalitativní části bychom potom chtěli více prozkoumat psychologické procesy, které se jednak v jedinci, jednak ve skupině jakožto celku během aktivního rytmického bubnování odehrávají a především pak, jak jsou tyto jevy samotnými bubeníky subjektivně prožívány.

II. Konceptuální rámec

Studií, ze kterých jsme při tvorbě našeho výzkumného projektu vycházeli je hned několik, pro samotný výběr tématu byly významné i informace uvedené v některých publikacích viz např. „Základy muzikoterapie“, „Malá encyklopedie šamanismu“ či kniha Vlastimila Marka „Tajné dějiny hudby“, ve kterých je více rozebírán právě vliv rytmického

bubnování na psychologické aspekty člověka. Samotné vědecké články, které zde uvádíme, je tedy potřeba **zasadit** do širšího kontextu těchto publikací tak, aby jejich uvedení zde dávalo úplný smysl.

Pvní práce, která nám posloužila k lepšímu zarámování našeho výzkumu, se jmenuje „Psychobiology of Altered States of Consciousness“ (Vaitl et al., 2005), přičemž se v podstatě jedná o přehledovou studii zabývající se nejrůznějšími formami ASC, dělenými dle způsobu, jakým dochází k jejich samotnému vyvolání. ASC jsou zde tedy rozděleny do 4 základních skupin, a to na stavy vynořující se spontánně jako např. spánek či snění, dále stavy, které jsou evokovány psychickou či fyziologickou stimulací, jako např. extrémní životní podmínky, sexuální aktivita atp. Do třetí skupiny psychologicky indukovaných ASC lze zařadit právě rytmické bubnování, čtvrtou skupinu pak tvoří ASC způsobené nejrůznějšími poruchami.

Ve vztahu k tématu našeho výzkumu je pro nás nejdůležitější právě třetí skupina, respektive její podskupina rytmem indukovaného transu, kam vedle bubnování spadá taktéž rytmický tanec. V textu je uvedeno **několik významných výzkumů** zabývajících se vlivem nejrůznějších rytmů na subjektivní zkušenost jedince včetně informace o vlivu rytmického bubnování na mozkové vlny theta a konkrétní charakteristiky takto navozeného ASC. Autoři se v textu zabývají také dalšími proměnnými, které se na navození ASC prostřednictvím rytmu podílejí, kam spadá taktéž sociální setting, osobnostní rysy a velmi důležité pohyby těla během bubnování či tance ovlivňující kardiovaskulární systém člověka ve směru jeho výraznější stále větší a větší synchronizace. Tedy, že dýchání, puls a pohyb je postupem času stále přesněji kopíruje rytmus bubnu a tím se navazuje ASC.

V neposlední řadě je pro nás tento článek významný také proto, že poskytuje široký seznam dalších odkazů na výzkumy zabývající se podobným tématem a celkový přehled o tom, co již bylo na poli ASC a bubnování vyzkoumáno a co tudíž o tématu doposud víme.

Druhá studie, která poskytuje konceptuální zarámování našemu výzkumu a nabízí i ukázkou možného způsobu toho, jak lze vlivy bubnování na lidskou psychiku zkoumat, se jmenuje „Effects of monotonous drumming on subjective experience“ (Szabo, 2004). V centru pozornosti je zde opět rytmus a to, jak poslech nahrávky působí na subjektivní zkušenost jedince. Při výzkumu byla probandům pouštěna 30 minutová nahrávka monotónního bubnování, byli vyzváni taktéž k imaginaci a následnému vyplnění inventáře PCI. Jejich zkušenost byla porovnávána se zkušenostmi probandů třech dalších skupin, jež byly vyzvány k bdělosti, imaginaci bez bubnování či byli probandi podrobeni hypnóze. Autor výzkumu dospěl prostřednictvím srovnávací analýzy k tomu, že bubnování

způsobuje signifikantní změnu v subjektivní zkušenosti, přičemž kvalita a kvantita této změny nejvíce odpovídá změně navozené hypnózou. Za pravděpodobný efekt bubnování pak autor označil zjištění, že rytmické aktivity mohou být nalezeny v subjektivní zkušenosti během imaginace, projevující se v podobě imaginace tance nebo dalších rytmických aktivit: bouchání kladivem, tlukot srdce či zážitky blízké zrození.

Dalšími studii, ze kterých náš výzkum vychází jsou "Music and trance: a theory of the relations between music and possession" G. Rougeta (1985) a "The Collective Construction of Work Group Moods" C.A. Bartela, a R. Saavedra (2000). G. Rouget tvrdí, že v rámci šamanistických obřadů je jedinec vystaven silným emocím, ať už je to z důvodu toho, že jedinec spojuje obřad a bubnování s něčím božským, nebo jen pro umělecký, estetický prožitek jako takový. Poukazuje, že právě prožívání těchto silných emocí je jedním z hlavních důvodů vzniku ASC. A. Bartel, a R. Saavedr zase zkoumali emocionální přenos mezi jednotlivci ve skupině. Zjistili, že kvalitu a míru emocionálního přenosu mezi členy malé, uzavřené skupiny podporuje několik různých faktorů, ale rozlišuje čtyři hlavní, a to normy regulující náladu, vzájemnou sociální závislost, vzájemnou úkolovou závislost a stabilní složení skupiny.

III. Výzkumné otázky a hypotézy

III.A. Kvantitativní část

Hlavní hypotézy:

- 1) Členové skupin, které dohromady hrají delší dobu, dosahují vyššího skóre v APZ dotazníku

Nezávislá proměnná: **doba společného působení skupiny**

Závislá proměnná: **skór v APZ dotazníku**

- 2) Členové skupin, které hrají delší skladby dosahují vyššího skóre v APZ dotazníku

Nezávislá proměnná: **průměrná délka skladby**

Závislá proměnná: **skór v APZ dotazníku**

Vedlejší hypotézy:

- 1) Členové skupin, které dohromady hrají delší dobu, dosahují vyššího skóre v jednotlivých sub-škálách APZ dotazníku

Nezávislá proměnná: **doba společného působení skupiny**

Závislá proměnná: **skóry v sub-škálách APZ dotazníku**

2) Členové skupin, které hrají delší skladby dosahují vyššího skóru v jednotlivých sub-škálách v APZ dotazníku

Nezávislá proměnná: **průměrná délka skladby**

Závislá proměnná: **skóry v sub-škálách APZ dotazníku**

III. B. Kvalitativní část

Výzkumné otázky:

1) Jaké jsou charakteristiky prožitku stavu vědomí během rytmického hraní na buben, příp. těsně po něm u aktivních hráčů?

2) Jak dlouho přetrvává prožitek navozený bubnováním? Jak se v průběhu času mění?

3) Jaká je kvalita změněného stavu vědomí navozeného rytmickým bubnováním? Jak by se dalo tohoto fenoménu dále využít v praxi?

IV. Procedury pro tvorbu dat

První procedura, kterou při tvorbě dat použijeme, bude krátký Dotazník o skupinách, jenž jsme sami vytvořili. Jeho obsahem budou otázky na velikost skupiny, či jak dlouho skupina dohromady působí.

V kvantitativní části budeme používat standardizovaný dotazník APZ, který je složen ze 72 etiologicky nezávislých položek rozlišujících mezi změněným stavem vědomí (ASC) a normálním bdělým stavem. Dotazník má 3 sub-škály složené z vnitřně konzistentních otázek. První se nazývá "bezbřehost oceanu", je složena z 13 otázek. Druhá se jmenuje "hrůza rozpuštěného ega" (22 otázek) a třetí "restrukturalizace vidění" (14 otázek). Zbývajících 23 otázek nenáleží k žádné ze sub-škál.

V kvalitativní části vytvoříme z vybraných probandů 3 ohniskové skupiny, a to tak, že první budou tvořit jedinci dosahující nejvyššího skóre v APZ dotazníku, druhou jedinci se skórem naopak nejnižším a třetí utvoříme z náhodně vybraných bubeníků dosahujících středních hodnot (více viz Výzkumný soubor). Pro ohniskové skupiny jsme se rozhodli z toho důvodu, že je zde důraz kladen především na interakci uvnitř skupiny, jež je vyvolána tématy, která jsou předkládána badatelem. Jejich charakteristickým rysem je potom explicitní užívání skupinové interakce k získání údajů a vhledů, které by bez interakce, již

nacházíme ve skupině, byly jen těžko přístupné (Morgan, 2001). Protože se jedná o téma převážně založeném na skupinových procesech, domníváme se, že ohnisková skupina, která se skupinovou interakcí taktéž pracuje, je vhodným nástrojem pro získávání tohoto typu dat.

V. Výzkumný soubor

V.A. Pilotáž

3 osoby, kontaktujeme naše známé bubeníky.

V.B. Kvantitativní výzkum

Výzkumný soubor

Členové 8 – 10 různých bubenických skupin typu Tubabu skupin (cca 40 osob)

Pravidelně spolu hrají na veřejnosti

Velikost skupin 6-8 členů

Metoda výběru výzkumného souboru

Zkoumané jedince získáme technikou sněhové koule. Od jedné skupiny se budeme snažit získat kontakty na další skupiny. Dostupné jsou také některé kontakty na internetu – skupinám tedy rozešleme informační e-mail a budeme doufat, že se ozvou zpět.

V.C. Kvalitativní výzkum

Výzkumný soubor

15 členů z bubenických skupin zkoumaných v kvantitativním výzkumu.

Metoda výběru výzkumného souboru

Zkoumané jedince získáme tak, že vybereme 5 osob z nejvyšším skórem v APZ, 5 osob z nejnižším skórem APZ a ze zbývajících 20 osob vybereme náhodným výběrem zbývajících 5 dalších zkoumaných.

VI. Výzkumný postup (design studie)

Náš výzkum se bude skládat ze tří částí, nejprve pilotní studie, poté kvantitativní části, kde využijeme metodu dvou dotazníků, jednak APZ a jednak dotazníku o skupinách a nakonec kvalitativního výzkumu.

VI.A. Pilotní studie

Úvod

Provedení pilotní studie je vzhledem k menšímu rozsahu konkrétních informací ohledně tématu víceméně nezbytnou součástí našeho, především kvalitativního výzkumu N.

Vlastní studie

V jejím rámci bychom prostřednictvím několika nestrukturovaných rozhovorů se samotnými bubeníky rádi ověřili relevantnost našeho tématu (charakteristiky stavu vědomí pod vlivem bubnování, různost prožitku při hraní samostatně či ve skupině) a také zjistili, jakým směrem vést rozhovory v kvalitativní části výzkumu.

VI.B. Kvantitativní výzkum

Úvod:

U první hypotézy se domníváme, že skupiny, které spolu působí delší dobu, budou člensky stabilizovanější, a mají tím pádem hlubší mezilidské vztahy, bude docházet k lepšímu emočnímu přenosu mezi jednotlivými členy a tím pádem vznikne prostředí k hlubšímu ASC.

U druhé hypotézy předpokládáme, že delší působení rytmického bubnování způsobí hlubší ASC kvůli přesnější a déle trvající synchronizaci tepu, pohybu a dýchání.

Vlastní výzkum

Dotazníky budeme distribuovat osobně. Pro náš výzkum je velmi důležité mít data od všech nebo téměř všech členů jednotlivých skupin a návratnost dotazníků poslaných emailem, nebo poštou je nižší. Nejprve osobám zjednodušeně vysvětlíme, že náš výzkum se týká zkoumání změněného stavu vědomí u bubeníků. Věříme, že to by na data nemělo mít výraznější **vliv**. Upozorníme je, že jejich anonymita bude zachována a ve výzkumu budou vystupovat pouze pod číslem. Rozdistribujeme mezi ně nejprve kratší test o skupinách, následně potom APZ dotazník. Dotazníky budeme dávat v „klidovém“ stavu – chceme tím ovlivnit intervenující proměnné, jako např. vliv drog nebo nedávného, či stále ještě působícího stavu změněného vědomí. Jedinci, kteří budou pod tímto vlivem, buď oslovíme jindy nebo je zcela vyškrtáme z výzkumu. Domníváme se, že by totiž následně mohli dosahovat odlišných skóre v APZ testu. Také bychom během samotného vyplňování dotazníků členům skupin rádi zakázali komunikaci. Tím zabráníme skupinové **kohezi**, diskusi nad jednotlivými položkami. Po vybrání dotazníku členům skupiny poděkujeme a

domluvíme se s nimi, že některé z nich ještě možná v budoucnu budeme kontaktovat kvůli kvalitativnímu výzkumu.

VI.C. Kvalitativní výzkum

Úvod

Kvalitativní výzkum bude probíhat formou rozhovoru v ohniskových skupinách. Po vyhodnocení kvantitativní části vybereme osoby s extrémními hodnotami v APZ kvízu a pět osob ze zbývajících cca 20, jak již bylo uvedeno výše. S těmi si domluvíme schůzku. Důvodem vybrání extrémních jedinců je předpoklad, že právě u nich se buď velmi nebo málo projeví charakteristiky, které chceme kvalitativně zkoumat, a tím spíše se pak můžeme dotazovat, proč si myslí, že se projevily, či naopak. Pro případ, že by tento předpoklad byl špatný, vybereme i jedince, kteří dosahovali středních hodnot.

VII. Etické předpoklady

Zamyšlení se nad otázkou etických předpokladů je v případě našeho výzkumného projektu jistě zcela na místě, jelikož se především v kvalitativní části budeme zabývat poměrně hlubokými osobními prožitky, jejichž sdílení nemusí být pro každého zcela jednoduché. Této skutečnosti nijak nepřidávají ani poměrně často pozorovatelné předsudky v naší společnosti ohledně změněných stavů vědomí, které bohužel nejenom v rámci laické populace často evokují šarlatánství, užívání drog, pseudopsychologii atp., proto bychom měli být při provádění výzkumu v tomto ohledu obezřetní.

Při běžně zcela samozřejmém zajišťování anonymity narážíme v našem výzkumu na problém toho, že bubenických skupin, které by měly tvořit náš výzkumný soubor, není v České Republice zase až tak mnoho – i při sebevětší snaze o zajištění anonymity je tedy možné, že by respondenti mohli být minimálně jakožto skupina dohledatelní. Nakolik by pro ně mohla být tato skutečnost ohrožující je ale otázkou, protože jakožto umělci veřejně pracují se svými emocemi a prožitky denodenně, je tedy možné, že se o ně i v rámci výzkumu rádi bez skrupulí podělí. Pokud by tomu tak nebylo, vynasnažili bychom se o co největší zajištění anonymity alespoň prostřednictvím náhradních označení (např. „skupina č.1“, „Člen č. 4“), případně použití smyšlených jmen u jednotlivých členů.

Za zvážení jistě stojí také vyžádání písemného souhlasu s provedením výzkumu od samotných respondentů, případně další možnosti navyšující anonymitu jednotlivých skupin a členů (např. otázka rozlišit/ nerozlišit pohlaví, věk respondentů atp.)

VIII. Předpokládaný přínos výzkumu

Přínos, který očekáváme, že by mohl náš výzkumný projekt pro vědeckou obec mít, spočívá již v samotném zmapování dané oblasti, která především v českých podmínkách zatím nebyla příliš probádána. Výzkum se pokouší o postihnutí specifických aspektů bubnování – jakožto možný zisk lze tedy označit předpokládané nalezení odpovědi na otázku proč je postavení bubnu v historii i dnešní době takové, jaké je. V neposlední řadě je vůbec hlavním předpokládaným přínosem našeho výzkumu možnost využití získaných poznatků v psychotherapeutické praxi – prožitky bubeníků by nám měly pomoci lépe porozumět procesům, které se v člověku během bubnování mohou odehrávat, a tím případně ovlivnit některé psychotherapeutické směry jako např. muzikoterapii či hypnoterapii.

IX. Metody analýzy dat

Pro vyhodnocení kvantitativní části použijeme korelační matici mezi jednotlivými závislými a nezávislými proměnnými.

Pro analýzu diskusí v ohniskových skupinách jsme zvolili metodu otevřeného kódování (Strauss a Corbinová, 1999). Tato metoda představuje analýzu, která se zabývá označováním a kategorizací pojmů prostřednictvím studia údajů – v našem případě bude zahrnovat tyto základní kroky:

1. identifikaci témat v jednotlivých diskusních skupinách
2. charakteristiku těchto témat z pohledu bubeníků v ohniskových skupinách
3. vzájemné srovnání

X. Publikace

Vzhledem k tomu, že naše téma spadá nejvíce do oblasti muzikoterapie, bylo by příhodné publikovat výsledky právě v některém z časopisů muzikoterapií se zabývajícím. V našem prostředí tomuto předpokladu asi nejvíce odpovídá časopis Arteterapie České arteterapeutické asociace, v zahraničí by potom mohl být vhodným kandidátem např. časopis Journal of Music Therapy, Music Therapy Perspectives či Music Therapy Matters. Jako samozřejmý časopis, kterému bychom výsledky výzkumu rádi nabídli, je potom Československá psychologie případně i časopis lehce popularizovaný typu Psychologie dnes.

Co se pak týče podoby publikovaných výsledků, bylo by jistě zapotřebí převést je do přehlednější a hlavně kratší podoby výzkumné studie, tak jak je tomu běžně např. právě v

Československé psychologii. Pro zahraniční časopisy by bylo zapotřebí přeložení výsledků do anglického jazyka.

XI. Časový plán a rozpočet

Časový plán

S oslovováním respondentů začneme v únoru 2010, v první polovině měsíce proběhne pilotáž a kvantitativní část výzkumu, ve druhé kvalitativní. V březnu 2010 bychom se chtěli věnovat analýze dat. Studii bychom chtěli dokončit počátkem května 2010.

Rozpočet

POLOŽKA	ODHADOVANÁ SUMA
cestovní náklady	4 000 Kč
náklady na tisk	300 Kč
náklady na telefon	600 Kč
náklady na vazbu	400 Kč
CELKEM	5 300 Kč

XII. Vybavení

Vybavení, které potřebujeme k našemu výzkumu není nijak složité a v podstatě sestává z rozmnožených dotazníků APZ a počítače s vhodným programem pro jejich vyhodnocení. V kvalitativní části budeme potřebovat klidnou místnost na vedení ohniskových skupin a diktafon pro nahrávání rozhovorů.

XIII. Jména hodnotitelů

Hodnotitelů, kteří se nám pro náš výzkum nabízejí, je hned několik, vybrat proto jednoho konkrétního bude poměrně obtížné. Jako první nám na mysl vyvstává Vlastimil Marek, který se přímo tématem vlivu bubnování na psychické prožitky jedince ve své knize Tajné dějiny hudby zabývá. Jakožto další potenciální hodnotitele bychom potom mohli označit např. Matěje Lipského, muzikoterapeuta a zároveň šéfa serveru www.muzikoterapie.cz či Janu Weber – psycholožku a muzikoterapeutku s širokou zkušeností ze zahraničí. Přímo na naší fakultě se potom psychologií zvuku zabývá Tomáš Řiháček, takže i on by mohl být vhodným hodnotitelem výsledků našeho výzkumu.

XIV. Literatura

- Bartel, C.A., Saavedr R. (2000): The Collective Construction of Work Group Moods. Administrative Science Quarterly, 45, p.197-231.

- Dittrich A. (1998): The Standardized Psychometric Assessment of Altered States of Consciousness (ASCs) in Humans. *Pharmacopsychiatry*. vol. 31, no 2 (59 p.) (17 ref.), pp. 80-84
- Kantor, J., Lipský, M., Weber, J. a kol. (2009): *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada.
- Marek, V. (2000): *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent.
- Morgan, D., L. (2001): *Ohniskové skupiny jako metoda kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert.
- Rouget, G. (1985): *Music and trance: a theory of the relations between music and possession*, Univerzity Chicago Press
- Strauss, A., Corbin, J. (1999): *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody*
zakotvené teorie. Boskovice: Albert.
- Szabo, C. (2004): The effect of monotonous drumming on subjective experiences. *Music Therapy Today* (online) Vol V, Issue 1, available at <http://musictherapyworld.net>
- Vaitl, D. a kol. (2005): *Psychobiology of Altered States of Consciousness*. *Psychological Bulletin*, Vol. 131, No. 1, 98–127
- Zelený-Atapana, M. (2007): *Malá encyklopedie šamanismu*. Praha: Libri.

