

SUBJEKTIVNÍ PŘEDPOKLADY A DOPADY UPLATNITELNOSTI NA TRHU PRÁCE

V OBLASTI KLASICKÉ HUDBY

V ČR

Lenka Dohnalová

11/2024, JKO

GRAND DÉFI /VELKÁ VÝZVA – NICOLAS LAVARENNE



PROČ „SEBEREFLEXE A PÉČE O KONDICI?

NÁROKY PROFESE NA PSYCHOSOMATIKU:

- 1/ jednostranná fyzická zátěž s potřebou kompenzace (př.)
- 2/ nepravidelnost životosprávy, mobilita, různé prostředí
- 3/ nejistota a nepravidelnost výdělku: hodinová přezaměstnanost/ekonomická podzaměstnanost
- 4/ logistika – sladění různých projektů a případně profese
- 5/ sladění osobního života s profesí
- 6/ nedostatek finančně dostupné podpory v oblasti produkce

POTENCIÁL HUDBY

PLUS: Předmět činností: umění, hudba

Mez. výzkum: hudebníci oceňují možnost sebepoznání, sebevyjádření, feedbacku publika. (bazální potřeba i u dětí)

Statistika užívání hudby u současné populace:

(potenciální příležitost)

86% poslech při práci, 28% pro zlepšení nálady, 59% při relaxaci, 64% pro vytvoření atmosféry, 65% pro snížení stresu a úzkosti, 73% při sportu, zejména běhu, 42% pro zvýšení energie, 68% pro reminiscenci minulosti, 56% jako izolans proti okolí.
Kombinace funkcí. <https://worldmetrics.org/listening-to-music-statistics/>

„NEURONÁLNÍ SYMFONIE“ MOZKU

E. BIGAND, B. TILMANN: LA SYMPHONIE NEURONALE

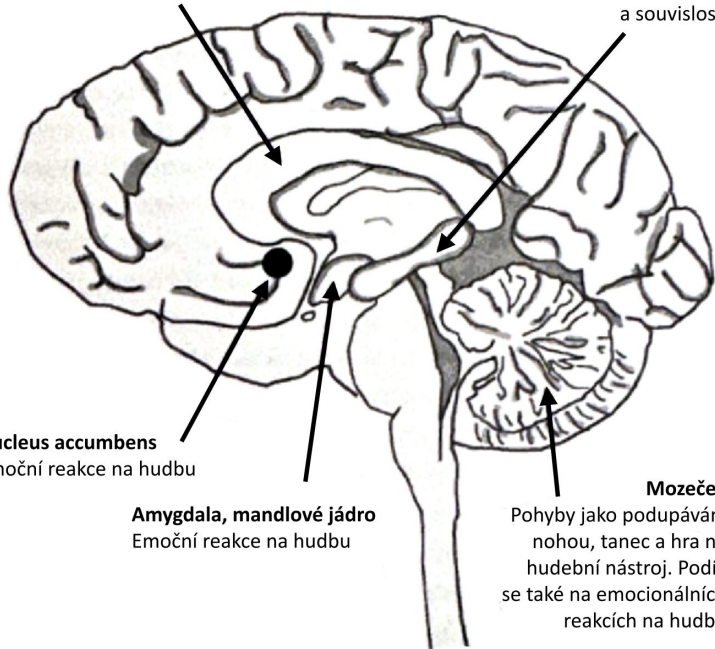
Corpus callosum, svorové/kalózní těleso
spojuje levou a pravou hemisféru

Hipokampus
Hudební paměť, hudební prožitek a souvislosti

Nucleus accumbens
Emoční reakce na hudbu

Amygdala, mandlové jádro
Emoční reakce na hudbu

Mozeček
Pohyby jako podupávání nohou, tanec a hra na hudební nástroj. Podílí se také na emocionálních reakcích na hudbu



Motorická kůra
Pohyb, podupávání nohou, tancování a hra na nástroj.

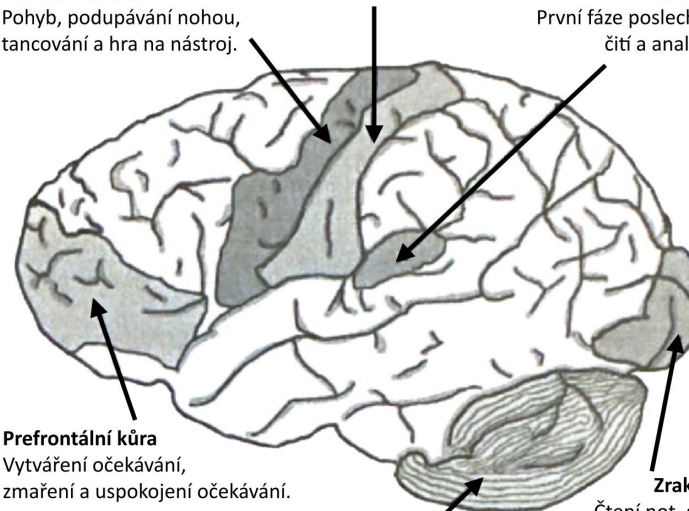
Smyslová/senzorická kůra
Hmatová zpětná vazba při hře na nástroj a tanci.

Sluchová kůra
První fáze poslechu zvuků, čítí a analýza tónů.

Prefrontální kůra
Vytváření očekávání, zmaření a uspokojení očekávání.

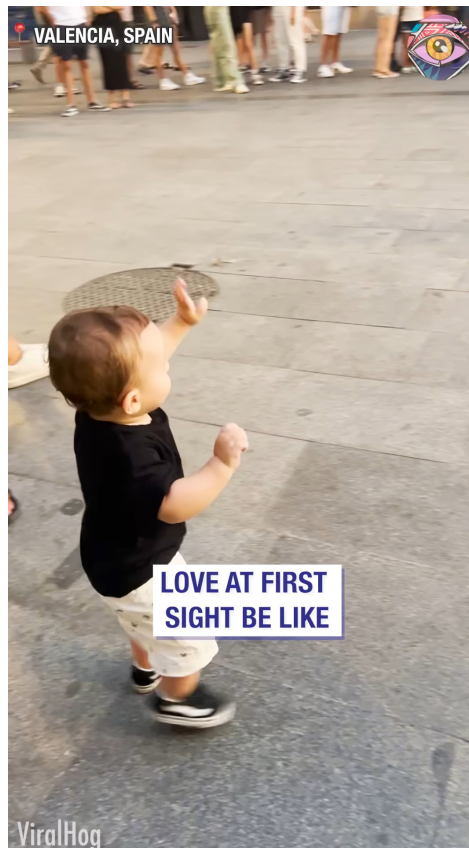
Zraková kůra
Čtení not, sledování pohybů interpreta (včetně pohybů vlastních).

Mozeček
Pohyby jako podupávání nohou, tanec nebo hra na hudební nástroj. Podílí se také na emocionálních reakcích na hudbu.

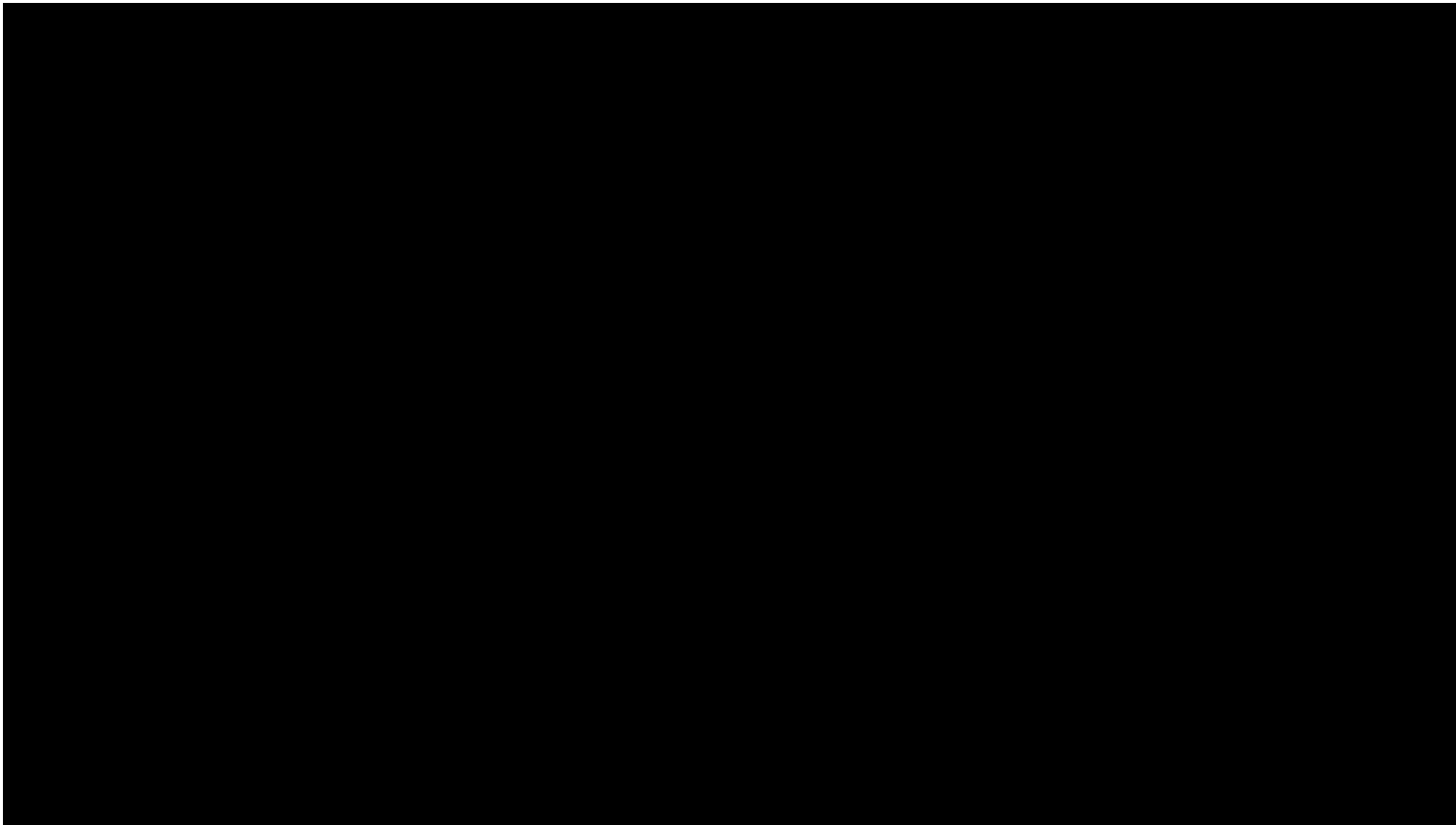


POTENCIÁL HUDBY

UMĚNÍ, SOUCIT, ASKEZE (SCHOPENHAUER)



POTENCIÁL HUDBY — REKONDICE, REHABILITACE, DOPLŇUJÍCÍ PROFESE



VÝHODY UMĚLECKÉ PROFESE 😊

Výhody umeleckej profesie



POSUN CHARAKTERU EU A GB PRACOVNÍHO TRHU

Zdroj: L. Dohnalová, L. Pešl Šilerová: Uplatnitelnost umělců na trhu práce v oboru klasické hudby

<https://www.idu.cz/cs/o-nas/veda-a-vyzkum/vedeckovyzkumne-projekty/4563-uplatnitelnost-umelcu-na-trhu-prace-v-oboru-klasicke-hudby-v-kontextu-eu>

Absolventi konzervatoří i uměleckých VŠ v ČR – nízký zájem o převahu „nezávislosti“ mezi 2 – 7% (2022)

Německo:

Pouze 23% získalo stálou pracovní pozici jako hráč orchestru (ale 77% studentů mělo tento záměr). 58% je nezávislých (ale jen 17% to mělo v úmyslu) 41, 4% pracuje jako učitelé hudby (15% mělo ten záměr). (2020)

GB Křehký sektor

POSUN PRACOVNÍHO TRHU - EU

Rakousko – počet OSVČ je v kulturním sektoru 2x větší, než v jiných oborech.

příjem umělců je podprůměrný a z větší části nepravidelný.

Německo – počet OSVČ 4x větší, než v jiných oborech.

47% respondentů dvě pracovní role

37% respondentů tři pracovní role

25% roční příjmy pod 10 tis. EUR

29% 10-20 tis. EUR.

U nezávislých se každoročně mění.

POSUN MEZ. PRACOVNÍHO TRHU - SKLADATELÉ

DOTAZNÍK cca 50 skladatelům z celého světa:

Všichni portfoliovou kariéru v kombinaci s:

- pedagogickou pozicí (84%)
- vědeckou pozicí (15%)
- užitkovou, komerční hudbou (k filmu, videa, videohry, reklama) 30%

CO - doporučují ve vzdělávání: podporu širších vědomostí především v obsahu, aby se dostavila inspirace.

RIZIKA – spekulativní intelektuální „tvořivost“ generovaná ze stálého vzdělávání

U nás – více doporučují spíše vzdělání v self-managementu a promo.

STATUS UMĚLCE

Závazek pro kompenzaci vložených prostředků z EU – zákonná úprava
novela zákona č. 203/2006 Zákona o některých druzích podpory
kultury

- doporučení o spravedlivých odměnách (odrazí se v grantových podmínkách)
- registr umělců (podmínka určité výše výtěžku)
- posílení složky stipendií
- metodická podpora

KAM SMĚŘUJÍ ABSOLVENTI KONZERVATOŘÍ V ČR

2019 – absolventi s hud. zaměřením 201 z celkového počtu 287

Pokračovat ve studiu 37,5%, v jiném oboru (pedagogickém) 18% (obor příbuzný).

Přímý nástup do zaměstnání: 47% do ZUŠ (94, zcela, částečně)

4,5% do orchestru (9 absolventů) – celkem 3 tis. pozic

7,5% nezávisle (15)

2% mimo obor (4)

Celkově na trhu Eurostat 7 500 hudebníků

KAM SMĚŘUJÍ ABSOLVENTI VŠ?

72-87% - zaměstnancem, 35-43% - OSVČ, nezávisle, 31-39% příležitostné DPP

ÚMYSL PO ŠKOLE:

69% - pedagogika (nejvíce ZUŠ – 41%, konzervatoř – 14%)

24% - orchestr, event. 16% divadlo.

V Ostravě raději v divadle (23%)

Jen 7% nezávisle na „volné noze“

PREFERENCE – 65% - kombinovat zaměstnání a nezávislou činnost, 30% zaměstnancem, 2% nezávisle, 2% neví.

KONCEPT WELL-BEINGU



KOMPLEXNÍ/HOLISTICKÝ/STRUKTUROVANÝ PŘÍSTUP

Před závorkou: PSYCHOLOGIE nemá „tvrdá data“, je průvodcem (M. Kratochvíl)

VÝZNAM PRŮBĚŽNÉ ŽIVOTOSPRÁVY A PREVENCE

ZÁKLAD – FYZICKÝ POHYB, REKONDICE, STRAVA/NÁPOJE, SPÁNEK (80%)

+ PSYCHO – UVOLNĚNÍ!, PŘI STRESU SKRYTOST VNITŘNÍ SÍLY, MYSL – SMYSL

Základní L: studie objednaná EU pro hudebníky :Lode Wermeersch adn kol., , THE HEALTH AND WELLBEING OF PROFESSIONAL MUSICIANS AND MUSIC CREATORS IN THE EU. INSIGHTS FROM RESEARCH FOR POLICY AND PRACTICE, Ku Leuven Research Institut for Work and Society, 2024

THE MUSIC MANAGERS GUIDE TO MENTAL HEALTH, MMF, nedatováno

T. Embleton, B. Jones MENTAL HEALTH, THE YOUNG FREELANCER'S GUIDE TO MENTAL HEALTH AND THE MUSIC INDUSTRY, Musicians'Union, UK, 2020

TÉMATA

Pozor na „výzkumy“ a matoucí metodiky: viz NUDZ a 40% dětí **zkušenost s depresí**

Emoční vyladěnost – integrita – věk - zkušenost

<https://www.nudz.cz/media-pr/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vykazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni>

Musician's Union: výzkum UK 2016: 71,1% respondentů „vysokou úroveň úzkosti nebo panických ataků, 68,5% zkušenost s depresí (3x více, než je národní průměr).

Navrhuje témata: sebez péče, vyhoření, hranic, podpory, odolnosti, identity, úzkosti, deprese.

Studie pro EU má 21 doporučení pro národní vlády i EU (většina se týká větší pozornosti k tématu, podporu v rámci školství a kulturních institucí – poradenství + finanční dostupnosti).

OFICIÁLNÍ ZDROJE

KRITICKY K METODICE

WHO – 5 WELL-BEING INDEX (big data, trend) – Mám dobrou náladu, cítím se klidný a relaxovaný, cítím se aktivní a bdělí, probouzím se svěží a odpočatý, můj každodenní život je naplněn věcmi, které mne zajímají.

NUDZ – doporučení

NESPOKOJENOST JE BĚŽNÁ...

PARTNERSTVÍ PRO VZDĚLÁVÁNÍ 2030+ <https://www.wellbeingveskole.cz/pro-skoly/>

Tamsin Embleton, Ben Jones: THE YOUNG FREELANCER'S GUIDE TO MENTAL HEALTH AND THE MUSIC INDUSTRY, Musician's Union, UK 2020

<https://musiciansunion.org.uk/health-safety-wellbeing/mental-health-and-wellbeing/musicians-wellbeing-guidance-pack>

Lode Wermeersch a kol. THE HEALTH AND WELLBEING OF PROFESSIONAL MUSICIANS AND MUSIC CREATORS IN THE EU, Insights from research for policy and practice, studie pro EU, ed. KuLeuven Research Institute for Work and Society, 2023.

SLOVA, SLOVA, SLOVA...

Příklady sporných metodik, módní termíny

MINDFULNESS

MIND – rozum, intelligence, duch (spíše SPIRIT)

Čeština: duchappřítomnost, všímavost (vnitřní, vnější, soustředění, meditativní)

MEDITACE ≠ SOUSTŘEDĚNÍ

Mindfulness/mozek scan: Dominika Grygarová

„korelát mindfulness je v silnějším zapojení centrální exekutivní sítě a nižším zapojení „default mode network“. Je to přesně tak, že název Mindfulness je pravý opak toho, co by měla všímavost dělat.“

FLOW

mozek vypíná PFC (prefrontal cortex), který je zodpovědný za vnímání času, toho vnitřního kritika v nás a naši osobnost. Díky tomuto vypnutí se stává, že je najednou vše snadné a máme nepřerušenu pozornost, jelikož nás náš vnitřní kritik neustále nezastavuje.

Odevzdání se „flow“ – koreluje s odevzdáním se „vyšší moudrosti, Bohu, modlitbě apod.)

PSYCHOSOMATIKA: Doporučení - využití podvědomí a „moudrosti těla“ (kývání, vlastní poloha hlasu, koordináční cvičení...)

Tréma – KDYŽ trénuj, TAK zajímá mne to, dělá mi to radost

WELLBEING - ŠTĚSTÍ?

Sebesledování a vyhodnocování pocitu štěstí nevede ke štěstí (Martin Kratochvíl)

(viz pokus plošného sledování studentů v UK)

in: Kritika obsese „štěstí“ L: Edgar Cabanas, Eva Illouz: MANUFACTURING HAPPY CITIZENS, How the Science and Industry of Happiness Control our Lives,

angl. Policy Press 2019.

Pavel Kolář: Posilování stresem, cesta k odolnosti (oslabení komfortem – očkování stresem)

VŠE můžeme přehnat...

Strategická otázka: PROČ si to komplikovat?

RESISTENCE/PRESILIENCE – VNĚJŠÍ/VNITŘNÍ

ODOLNOST/PRUŽNOST – VNĚJŠÍ SYSTÉMOVÁ pro krizové situace

- viz STATUS UMĚLCE:

- podpora finanční, legislativní, soc. služeb z úrovně státu/kraje/města

(např. stipendia, daňové úlevy, výhodné půjčky, speciální služby, dostupná rehabilitační péče)

- podpora z úrovně veřejného sektoru (dostupné poradenství, svépomoc, hithit

(vzdělávání, svépomocné sociální služby)

- podpora z úrovně školství (co poskytnou za podporu školy během studia)

(psychologické, psychosomatické a pracovní poradenství, dostupná fyzioterapie)

RESISTENCE/RESILIENCE - VNITŘNÍ

PODSTATNÉ FAKTORY (psycholožka Anna S. Masten, PhD):

- samostatnost, sebekontrola, podpůrné sebevědomí (pozn.)
- podpora rodiny, přátel, jasná pravidla, respekt, pocit sounáležitosti
- komunitní a kulturní život, možnost vzdělání a dostupná práce

PRÁCE SE STRESEM (co je skryto za /v bazální míře stresu?)

S čím mohu dělat něco sám (svépomoc), s čím odborník

- kompenzace zátěže
- priority (pozn.)

VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ STRUČNĚ

Více než 300 respondentů konzervatoří (dále probíhá) v rámci DKRVO/IDU L. Dohnalová ve spolupráci s Asociací konzervatoří ČR.

JE TŘEBA SE VĚNOVAT:

Tématu trémy, selfmanagementu a koučinku (správná volba kariéry a „druhé“ doplňkové kariéry.

Podpory ve školách.

ZDE DISKUSE - DOTAZY

CO POMÁHÁ VÁM?

DŮLEŽITÉ VLASTNOSTI, POSTOJE, AKTIVITY...

DOPORUČENÍ

ŽIVOTOSPRÁVA, ale zároveň princip Carla ROGERSE – nejt chronicky „proti sobě“

Vše se dá PŘEHÁNĚT...“Jed není o látce, ale o množství“ (Paracelsus)

ROVNOVÁHA/VYROVNÁVÁNÍ mezi:

- POHODOU A TRÉNINKEM ODOLNOSTI (wellbeing-resistance/resilience) – př. terapeut Martin Zikmund, sportovní kouč Marián Jelínek...“odřezávat nejprve malé větve starostí“ (Peale)

- VÝKONEM a PROŽÍVÁNÍM / PODAŘILO (ukončený úkol) a POVEDLO (kultivace dovednosti), psycholog Jan Svoboda.

Využívat k „prožívání“ i krátké časové momenty, „prostoje“

(relaxace, meditace, modlitba, fantazie...)

VLASTNOSTI – UVOLNĚNOST/ZPOMALENÍ V RYTMU, ZVĚDAVOST/FLEXIBILITA/RISKOVÁNÍ, DŮSLEDNOST/RIGIDITA, DISCIPLINA/ŮZKOST, SUNDAT „RUKSAK SEBELITOSTI“...

DOPORUČENÍ

PSYCHOSOMATIKA

Otázka ne, jestli, ale jak moc kterého faktoru (MUDr. Flanders Dunbar)

Doporučení seberegulace:

Nechat hudbu spontánně procházet celým tělem (propojení v mozku, podpora paměti, autenticity vyjádření prožitku)

Rezonance vlastním hlasem

Houpání – spontánní kývání a vyrovnání – mozkové hemisféry.

SEBEPÉČE - DOPORUČENÍ

Lépe, než „chci být šťastný“ zvolit „učit se **SPOLEHNOUT NA SEBE** v jakékoli situaci a **DĚLAT SI TO** v rámci možností **HEZKÉ** (Martin Kratochvíl)

Každý den **NĚCO MALÉHO DOKONČIT**. Když se zastavím, tak vědomě využiji ke kontrastu (kontemplaci, relaxaci, pohybu) . Malý krok odhalí další možnosti...

Všimnout si **SEBEPODRÝVAJÍCÍCH** myšlenek A **NAHRADIT JE ZA PŘIJATELNĚ POZITIVNĚJŠÍ** (Stanislav Kratochvíl), trénink možný, objektivizace stínové části žoviálním pojmenováním (kouč Martin Jelínek)

Když VÝKON, tak se zájmem, zvědavostí (mám to rád) (Martin Jelínek)

VZTAHY, POZITIVNÍ JEDNÁNÍ S LIDMI (nechat mluvit, a pak komentovat, napojit se)

ČÍST, POSLOUCHAT – nechat se inspirovat rozmanitými zdroji.

SEBEPÉČE - DOPORUČENÍ

MUDr. Kristina Höschlová:

3 zásadní věci:

1 / vnímavost vůči vlastnímu tělu a signálům psychiky

2 / humor

3 / odvaha žít

PS: Lidé mimo náš kulturní okruh dokážou přežít devastující zranění, mají jiné psychické nastavení, a tím i vitalitu.

Pozn: LD: Poznat, co je „moje“ a co je „zrcadlení“ (zrcadlící neurony)

Zapisovat si pozitivní položky stavu (objektivizující revize)

DOPORUČENÍ AUTOŘI/TERAPEUTI

Stanislav Kratochvíl: Jak žít s neurózou. TED

<https://www.youtube.com/watch?v=g7eMd0cuVcU>. Publikace Portál, Praha 2000

Velká zkušenost, nadhled, psychoterapeut, humor

Radkin Honzák: Psychosomatická prvouka, Vyšehrad 2017

Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat, Maxdorf, Praha 1995

Strach a úzkost a jak na ně, Vyšehrad, Praha 2023

Jan Svoboda: Jak omezit vtíravé myšlenky a zlepšit kvalitu života, J. Livingston, 2024

Pavel Kolář: Posilování stresem. Cesta k odolnosti, Europedia Group, 2021

Fyziologický terapeut (psychosomatika) oslabování komfortem/očkování stresem

Sb. Odolnost, pružnost, resilience, ed. Premakultura 20, 2024

DOPORUČENÉ ZDROJE - YOUTUBE

Martin Zikmund: Poruchy osobnosti, terapie, psychologie

<https://www.youtube.com/watch?v=g7eMd0cuVcU>

Mladý, vzdělaný, zkušený

Jiří Horáček (NUDZ) na různá témata např. Jak přemoci depresi

<https://www.youtube.com/watch?v=NkgdLVc24k0&t=156s>

Jiří Horáček: Jak trauma ovlivňuje mozek a prožitek vlastní existence
(disociace – amygdaly od kognice, nedošlo k abreakci, arousal)

<https://www.youtube.com/watch?v=09-gY2XKQps&t=380s>

Radek Ptáček: Jak najít spokojenost každý den, bez ohledu na životní okolnosti

<https://www.youtube.com/watch?v=kiBwhpqZMbg&t=1723s>

DOPORUČENÉ ZDROJE

MUDr. Kristina Höschlová <https://www.youtube.com/watch?v=06jUrTGFsw4>

Lékařka, záchranářka, válečné oblasti

Marek Herman https://www.youtube.com/watch?v=IWtqMeYD_dQ

Pedagog, lektor, spisovatel: Ochutnávka selského rozumu.

Filosofie (mimo akademické prostředí)

Anna Hogenová,

Tereza Matějčková (Pravda neexistuje?) forendors

KONTAKT

lenka.dohnalova@idu.cz

+420 603 584 218,

Institut umění-Divadelní ústav, Česká hudební rada

www.chr-cmc.org