

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PEDAGOGIKY

ROZVOJ HLASOVÉ KONDICE UČITELE

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Vendulka Klausová

Učitelství pro střední školy, obor Německý jazyk - Psychologie

Léta studia 2010–2012

Vedoucí práce: *Mgr. Pavla Sovová, Ph.D.*

Plzeň, 27. červen 2012

Zadání diplomové práce s. 1

Zadání diplomové práce s. 2

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

V Plzni, 27. června 2012

.....

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce, paní Mgr. Pavle Sovové, Ph.D., za podnětné rady, připomínky a pomoc při zpracování mé diplomové práce.

Dále bych chtěla poděkovat realizačnímu týmu vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč za možnost účastnit se několika seminářů a za jejich vstřícný přístup.

OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 PROFESNÍ KOMPETENCE UČITELE.....	11
1.1 OBECNÉ VYMEZENÍ POJMU KOMPETENCE.....	11
1.2 KOMPETENCE V UČITELSKÉ PROFESI.....	11
1.2.1 Komunikativní kompetence v pedagogické komunikaci.....	13
1.2.2 Hlasová kondice.....	19
2 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY HLASOVÉHO PROJEVU.....	21
2.1 VLIV PSYCHIKY NA HLAS A HLASOVÝ PROJEV.....	21
2.2 EMOCIONÁLNÍ SLOŽKA HLASOVÉHO PROJEVU.....	21
2.2.1 Hlas a tréma.....	23
2.3 PSYCHOGENNÍ PORUCHY HLASU.....	25
3 HLASOVÁ VÝCHOVA.....	27
3.1 PSYCHOSOMATICKÉ POJETÍ HLASOVÉ VÝCHOVY.....	28
3.2 HLASOVÁ VÝCHOVA NA PEDAGOGICKÝCH FAKULTÁCH V ČR.....	29
3.3 HLASOVÁ VÝCHOVA V NEFORMÁLNÍM VZDĚLÁVÁNÍ.....	36
3.3.1 Vzdělávací cyklus Via aperta.....	36
3.3.2 Vzdělávací cyklus Slovo jako klíč.....	38
4 HLASOVÁ HYGIENA A PREVENCE PORUCH.....	39
PRAKTICKÁ ČÁST.....	42
5 VÝZKUM.....	43
5.1 CÍL A STRATEGIE VÝZKUMU.....	43
5.2 STANOVENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU.....	44
5.3 CHARAKTERISTIKA POUŽITÝCH METOD.....	44
5.3.1 Dotazník.....	44
5.3.2 Interview.....	45
5.4 POPIS PRŮBĚHU VÝZKUMU.....	46
5.5 POPIS VÝZKUMNÉHO VZORKU.....	46
5.6 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ.....	48
5.6.1 Vyhodnocení společných otázek.....	48
5.6.2 Skupina A - Evaluae hlasové výchovy v rámci vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč .	64
5.6.3 Skupina B – Informovanost a zájem o hlasovou výchovu.....	69

5.7 VYHODNOCENÍ INTERVIEW	73
5.7.1 Interpretace interview č. 1	73
5.7.2 Interpretace interview č. 2	75
5.7.3 Interpretace interview č. 3	76
5.7.4 Interpretace interview č. 4	77
5.8 SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	79
ZÁVĚR.....	81
SEZNAM LITERATURY	82
ELEKTRONICKÉ ZDROJE.....	85
RESUMÉ	87
RESÚMEE	87
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	88
SEZNAM TABULEK.....	89
SEZNAM GRAFŮ	90
SEZNAM PŘÍLOH	91
PŘÍLOHY	I
EVIDENČNÍ LIST	XXI

ÚVOD

Každého z nás doprovází velkou částí života učitelé. Vedou nás při získávání nových vědomostí a zkušeností, při osvojování si dovedností a návyků i při utváření a aktualizaci žebříčku hodnot. Velmi důležitým prvkem je při tomto procesu hlas učitele. Každý učitel používá svůj hlas při vyučování několik hodin denně, proto hlas představuje nezastupitelný faktor pro výkon učitelské profese. Proto je důležité, aby si učitelé tuto důležitost uvědomovali a dbali na svůj hlas a v rámci jeho udržení se snažili udělat maximum pro jeho rozvoj.

Téma mé diplomové práce zní Rozvoj hlasové kondice učitele. Zvolila jsem si ho, přestože jsem do té doby neměla žádné zkušenosti s hlasem či hlasovou výchovou. Na základní škole a později i na gymnáziu jsme sice měli hudební výchovu, ale nikdo nás nikdy nepoučil, jak bychom měli správně dýchat, zpívat nebo mluvit. Nikdo nám neřekl, zda používáme svůj hlas správně nebo ne. Při studiu na Západočeské univerzitě jsem se s hlasovou výchovou setkala až při výběru tématu diplomové práce. Sice jsem v bakalářském studiu měla možnost zvolit si na katedře německého jazyka rétoriku jako povinně-volitelný předmět, ale nezabývali jsme se tam vlastním hlasem jako takovým, ale spíše jsme probírali intonaci a větnou melodii v německém jazyce. Také jsme měli předmět německou fonetiku a fonologii. Tyto předměty byly zaměřeny především na fonologickou transkripci jazyka a na správnou německou výslovnost. Předmět Hlasová a řečová výchova na Katedře pedagogiky jsem absolvovala v letním semestru v roce 2011. Omezený limit kreditů by mi to neumožnil, a tak jsem se seminářů mohla účastnit pouze díky svolení vedoucí mé diplomové práce a bez nároku na zápočet. Hlasové výchovy jsem se také účastnila v rámci několika sobotních seminářů v rámci vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč. Měla jsem tak možnost nasbírat řadu zkušeností v tom, jak hygienicky tvořit hlas, jak o něj správně pečovat a rozvíjet ho, abych o něj po pár letech učitelské praxe nepřišla. Především jsem si uvědomila, že je důležité reflektovat to, co se s mým hlasem děje, uvědomovat si pocity vyvolané při správné tvorbě hlasu a také přijmout pocity spojené se zážitkem správného hlasu. I když mi můj hlas připadal při různých hlasových cvičení kolikrát cizí, je důležité, abych

ho přijala, protože tento pocit byl pouze subjektivní. Ostatní v těchto okamžicích vnímali můj hlas jako přirozený.

Myslím si, že hlasová výchova, rozvoj hlasu a péče o něj není určena výhradně studentům a učitelům hudební výchovy. Učitelé všech oborů by se měli o svůj hlas starat.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je zaměřena na hlas a hlasovou kondici jako důležitou součást komunikativní kompetence učitele. Druhá kapitola pojednává o psychologických aspektech hlasového projevu. Ve třetí kapitole jsou popsány možnosti hlasové výchovy na pedagogických fakultách v České republice a v rámci neformálního vzdělávání. Čtvrtá kapitola se věnuje problematice hlasové hygieny jako prevence poruch a onemocnění hlasového aparátu. K vypracování teoretické části byly použity odborná literatura česká, slovenská a německá. Německá odborná literatura byla zapůjčena prostřednictvím meziknihovní výpůjční služby z Univerzitní knihovny v Chemnitzu.

Praktická část je založena na výzkumu, který se zaměřuje na to, zda je při profesní přípravě učitelů věnována dostatečná pozornost rozvoji jejich hlasové kondice, zda znají učitelé možnosti rozvoje své hlasové kondice a zásady hygienického zacházení s hlasem a zda si učitelé uvědomují svůj hlasový projev a jeho případné nedostatky v souvislosti s jeho možným rozvojem.

K výzkumu byl použit dotazník vlastní konstrukce a jako doplňující byla použita metoda interview. Dotazníkové šetření probíhalo u dvou skupin. První skupinu tvořili účastníci vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč. Do druhé skupiny patřili učitelé, kteří se vzdělávacího cyklu neúčastnili. K vyhodnocování výsledků bylo přistupováno se smíšenou strategií. Interview a otevřené otázky z dotazníku byly vyhodnoceny kvalitativně. Uzavřené a polouzavřené otázky byly vyhodnoceny kvantitativně a výsledky pro větší přehlednost znázorněny graficky. Výsledky jednotlivých skupin byly porovnávány.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PROFESNÍ KOMPETENCE UČITELE

1.1 OBECNÉ VYMEZENÍ POJMU KOMPETENCE

Pojem kompetence lze chápat dvojím způsobem. Jedním je význam ve smyslu možnosti, pravomoci nebo oprávnění učinit nějaké rozhodnutí a s tím související převzetí zodpovědnosti za následky svého rozhodnutí. V tomto významu je kompetence závislá na nějakém sociálním postavení nebo profesní funkci, je tedy podmíněna vnějšími okolnostmi. V tomto významu je dnes pojem kompetence používán hlavně v souvislosti se sociologickými vědami, ale je takto chápán i převážnou většinou laické veřejnosti. Druhý možný význam pojmu kompetence je podmíněn vnitřními specifiky jedince – „*souborem znalostí, dovedností, zkušeností, metod a postupů, ale také například postojů, které jednotlivec využívá k úspěšnému řešení nejrůznějších úkolů a životních situací a jež mu umožňují osobní rozvoj...*“¹ V souvislosti s životními situacemi a jejich proměnlivostí a nepředvídatelností se Oudová ve své disertační práci zmiňuje o dynamičnosti kompetencí. Tzn., že kompetence jsou neustále rozvíjeny a proces jejich rozvoje nikdy nekončí.²

1.2 KOMPETENCE V UČITELSKÉ PROFESI

Pojem kompetence je v dnešní době velmi často užívaným termínem ve všech profesních oblastech, nevyjímaje oblast výchovy a vzdělávání. V této oblasti jsou kompetence vymezeny pro oba aktéry pedagogického procesu – jak pro žáky, tak pro učitele. Pro tuto diplomovou práci jsou zásadní kompetence učitele.

Problematika definování profesních znalostí a dovedností učitele byla řešena již od 70.–80. let 20. století v souvislosti se standardizací učitelské profese. Standardizace učitelské profese má za úkol vymezit standardní rozsah učitelovy kvalifikace i jeho výkonů. Při pokusech o sestavení profesního standardu byl od 90. let postupně

¹ VETEŠKA, Jaroslav; TURECKIOVÁ, Michaela. *Kompetence ve vzdělávání*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1770-8. S. 25.

² OUDOVÁ, Drahomíra. *Analýza sociální kompetence dospívajících*. Brno, 2007. Doktorská disertační práce. Masarykova univerzita v Brně. Fakulta sociálních studií. Školitel Vladimír SMĚKAL. S. 11.

nahrazován termín *znalost* (angl. knowledge, chápáno jako zvnitřněné poznatky) termínem *kompetence* (angl. competence), a to z důvodu komplexnější povahy významu (znalost je v tomto termínu již zahrnuta). Profesní standard učitele můžeme tedy chápat jako soubor určitých kompetencí, které jsou nutné pro výkon profese.³

Profesní kompetence učitele jsou v Pedagogickém slovníku definovány takto: „Soubor vědomostí, dovedností, postojů a hodnot důležitých pro výkon učitelské profese. Vztahují se k profesní, obsahové a osobnostní složce standardu učitelství. Patří k nim kompetence pedagogické a didaktické; diagnostické a informační; sociální, prosociální a komunikační; manažerské a normativní; profesně a osobnostně kultivující.“⁴

Detailním zpracováním profesních kompetencí učitele se ve své knize zabývá Vašutová, která je definuje následovně: „Profesní kompetence učitele vymezujeme jako otevřený a rozvoje schopný systém profesních kvalit, které pokrývají celý rozsah výkonu profese v komponentách znalostí, dovedností, zkušeností, postojů a osobnostních předpokladů, které jsou vzájemně provázané a chápány celostně.“⁵

Při vymezování profesních kompetencí učitele vycházela Vašutová z obecně uznávané klasifikace funkcí školy (funkce kvalifikační, socializační, integrační a personalizační) a ze vzdělávacích cílů, z tzv. Delorsova konceptu „čtyř pilířů vzdělávání“ (učit se poznávat, učit se žít s ostatními, učit se jednat a učit se být).⁶

Dle Vašutové koresponduje vzdělávací cíl **učit se poznávat s kvalifikační funkcí školy** a je učitelem naplňován pomocí těchto kompetencí:

Předmětová kompetence

Didaktická/psychodidaktická kompetence

Pedagogická kompetence

Informační a informační kompetence

Manažerská kompetence

³ VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-082-4. S. 88–93.

⁴ PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6. aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6. S. 129.

⁵ VAŠUTOVÁ, pozn. 3, s. 92.

⁶ VAŠUTOVÁ, pozn. 3, s. 101–102.

Diagnostická a hodnotící kompetence

Vzdělávací cíl **učit se žít společně s ostatními** koresponduje se **socializační funkcí školy** a je učitelem naplňován pomocí těchto kompetencí:

Sociální kompetence

Prosociální kompetence

Komunikativní kompetence

Intervenční kompetence

Vzdělávací cíl **učit se jednat** koresponduje s **integrační funkcí školy** a je učitelem naplňován pomocí těchto kompetencí:

Kompetence všeobecného rozhledu/osobnostně kultivující kompetence

Multikulturní kompetence

Environmentální kompetence

Proevropské kompetence

Vzdělávací cíl **učit se být** koresponduje s **personalizační funkcí školy** a je učitelem naplňován pomocí těchto kompetencí:

Diagnostické kompetence

Hodnotící kompetence

Kompetence zdravého životního stylu

Poradensko – konzultační kompetence⁷

Dále se budeme zabývat pouze výše v textu zvýrazněnou komunikativní kompetencí, pro kterou je podstatné, aby učitel dobře ovládal svůj hlas a byl schopen kvalitního hlasového projevu.

1.2.1 KOMUNIKATIVNÍ KOMPETENCE V PEDAGOGICKÉ KOMUNIKACI

V Pedagogickém slovníku je uvedena následující definice komunikativní kompetence: „*Soubor jazykových znalostí a dovedností umožňujících mluvčímu*

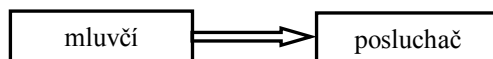
⁷ VAŠUTOVÁ, pozn. 3, s. 102–104.

*realizovat různé komunikační potřeby, a to přiměřeně k situaci, charakteristikám posluchačů aj. Zahrnuje též uplatňování sociokulturních pravidel komunikace ...*⁸

Komunikativní kompetence znamená, že učitel „ovládá prostředky pedagogické komunikace a efektivní způsoby komunikace a spolupráce dokáže uplatnit i s rodiči“⁹. Do komunikativní kompetence je zahrnuta nejen schopnost komunikovat s rodiči, ale také s vedením školy, s kolegy a se školskými zařízeními jako jsou pedagogicko-psychologické poradny, speciálně pedagogická centra apod. Avšak nejdůležitější a zároveň v pedagogickém procesu nejčastěji realizovaná je komunikace probíhající mezi učitelem a žákem, tzv. pedagogická komunikace, která je „základem učitelské profese“¹⁰.

DeVito popisuje čtyři modely interpersonální komunikace – lineární, interakční, transakční pojetí a tzv. základní model.¹¹ Některé znaky těchto komunikačních modelů je možno najít i v pedagogické komunikaci.

Lineární pojetí interpersonální komunikace je pojetím nejstarším a je založeno na jednosměrném sdělování informací (Obr. 1). Na mluvení a naslouchání je nahlíženo jako na dva časově oddělené děje.



Obr. 1: Lineární pojetí interpersonální komunikace¹²

Tento model komunikace nevystihuje dostatečně proces komunikace. Je typický pro masová média, kdy posluchači nebo čtenáři pouze informace přijímají, ale nemají možnost přidávat svá vlastní sdělení ani možnost okamžité zpětné vazby. Průcha přirovnává charakter pedagogické komunikace při frontálním vyučování, kdy

⁸ PRŮCHA; WALTEROVÁ a MAREŠ, pozn. 4, s. 129.

⁹ DYTRTOVÁ, Radmila a KRHUTOVÁ, Marie. *Učitel: Příprava na profesi*. Havlíčkův Brod: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2863-6. S. 46.

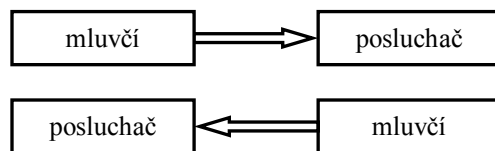
¹⁰ DYTRTOVÁ a KRHUTOVÁ, pozn. 9, s. 10.

¹¹ DEVITO, Joseph A. *Základy mezilidské komunikace: verbální a neverbální komunikace, efektivní naslouchání a vnímání, konverzace a vztahy, zvládání konfliktů, komunikace v malých skupinách, příprava a přednes veřejného projevu, informativní a přesvědčovací projev*. 6. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2018-0. S. 18–20.

¹² Zdroj: DEVITO, pozn. 11, s. 18.

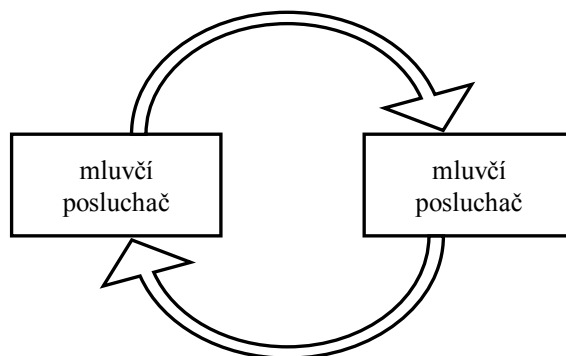
učitel mluví ke skupině cca 20–30 žáků, k charakteru masové komunikace, protože každý z aktérů pedagogické komunikace zastává na delší časový úsek pouze jednu z rolí (učitel=komunikátor, mluvčí; žák=příjemce, posluchač).¹³ Žákova možnost zpětné vazby ve srovnání s možností zpětné vazby při komunikaci masovými médii zde není však zcela omezena.

Ve vývoji snah co nejlépe popsat interpersonální komunikaci následovalo **interakční pojetí**, které sice již zahrnuje tu možnost, že jedna osoba může při komunikaci zastávat obě role jak roli mluvčího, tak roli posluchače (Obr. 2). Tyto role jsou však stále časově odděleny a nemohou probíhat zároveň.



Obr. 2: Interakční pojetí interpersonální komunikace¹⁴

Z modelu interakčního pojetí již vyplývá možnost zpětné vazby, ale pouze verbální. To, že posluchač již v průběhu přijímání informací poskytuje mluvčímu nonverbální zpětnou vazbu, je zohledněno až v **transakčním pojetí**, které už nadále časově neodděluje roli mluvčího a posluchače (Obr. 3).



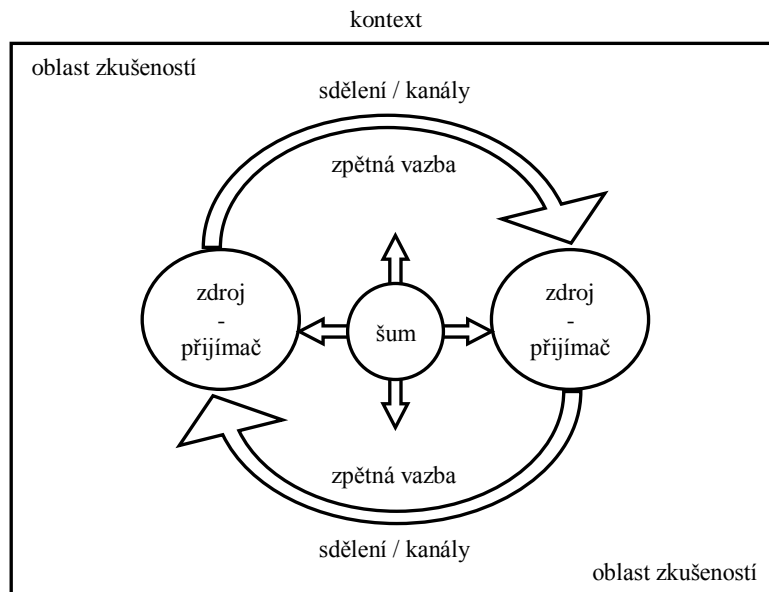
Obr. 3: Transakční pojetí interpersonální komunikace¹⁵

¹³ PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. 2. přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-631-4. S. 315.

¹⁴ Zdroj: DEVITO, pozn. 11, s. 18.

¹⁵ Zdroj: DEVITO, pozn. 11, s. 19.

DeVito doplňuje transakční pojetí o další faktory jako je **kontext**, ve kterém sdělování informací probíhá, **individuální zkušenosti mluvčího i posluchače**, které ovlivňují dekódování a porozumění obsahu sdělení, a **šum**, který zkresluje předávání informací, a nazývá ho základním schématem interpersonální komunikace (Obr. 4).



Obr. 4: Základní schéma interpersonální komunikace¹⁶

V některých modelech komunikace jsou používány termíny kódování a dekódování, což jsou úlohy náležející k rolím mluvčího a posluchače. Úloha mluvčího (producenta) spočívá ve srozumitelném a smysluplném převedení svého zamýšleného sdělení do podoby verbální i neverbální. Úloha posluchače (recipienta) naopak spočívá ve správném dekódování mluvčím zakódovaného sdělení.

Žádné z výše uvedených schémat komunikace však neobsahuje důležitý faktor, kterým je schopnost kvalitního hlasového projevu. Základní schéma interpersonální komunikace bychom tedy mohli obohatit o pojem „hlasový projev“ zahrnující dovednost tvořit srozumitelný a kvalitní hlasový projev, který by svou formou nenarušoval srozumitelnost obsahu sdělení, ale naopak podporoval jeho bezproblémový přenos k posluchači.

¹⁶ Zdroj: DEVITO, pozn. 11, s. 20.

Prostřednictvím pedagogické komunikace je uskutečňováno nejen řízení vyučovacího procesu a předávání učiva, ale také díky ní učitel získává zpětnou vazbu od žáka, která mu umožňuje zjišťovat nejen jeho úroveň osvojených vědomostí, dovedností, postojů a hodnot, ale především to, zda mu žák porozuměl. Dle Kozelské by bez vzájemné interakce učitele a žáka nebylo možno pedagogickou komunikaci uskutečňovat.¹⁷ Bez interakce popř. na základě výše uvedených schémat transakce by učitel nezískal důležitou zpětnou vazbu od žáka a tím by byla snižována efektivita vyučovacího procesu.

Pedagogická komunikace obsahuje verbální a neverbální složku, které se vzájemně doplňují. V procentuálním zastoupení jednotlivých složek v komunikaci by verbální složka zaujímala 55 % a neverbální 45 %. Odlišnost poměru zastoupení těchto složek způsobuje podíl věcného či emocionálního obsahu sdělení. „*Věcná informace s logickými argumenty používá větší podíl verbalizované formy (asi 70 : 30 %)*.“¹⁸ Verbální složka je „*realizována zvukem ... Kvalita a mistrovská úroveň podoby verbální komunikace je závislá na propojení technických schopností ovládnutí hlasu a propojení s estetickými výrazovými prostředky*“¹⁹. Výrazovými prostředky mluveného projevu, kterými se zabývá paralingvistika, je tvořen přechod od verbální komunikace k neverbální - sice se vztahují k řeči, ale nelze je písemně zaznamenat.²⁰ Mikuláščík do paralingvistických prostředků řadí:

- **hlasitost verbálního projevu** – určuje, zda posluchači hodnotí projev příjemným či nepříjemným, zároveň vypovídá o zaujatosti mluvčího tématem i o snaze mluvčího upoutat pozornost posluchačů. Je doporučováno měnit intenzitu během delšího mluvního projevu, abychom se vyvarovali monotónnosti projevu a neztratili tím posluchačovu pozornost.

¹⁷ KOZELSKÁ, Inez. *Hlasová výchova v učitelské výchově (jako dovednostní součást profesionalizace učitelů 21. století)*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-7042-359-5. S. 59.

¹⁸ MIKULÁŠTÍK, Milan. *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0650-4. S. 27.

¹⁹ KOZELSKÁ, pozn. 17, s. 59.

²⁰ NELEŠOVSKÁ, Alena. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0738-1. S. 56.

- **výška tónu řeči** – U každého člověka je výška tónu řeči odlišná. V závislosti na výšce tónu řeči se setkáváme s popisy jako: čistý tón a ostrý tón hlasu, sametový, nakřáplý, dunivý, chraptivý či skuhravý hlas. Hlubší hlas působí na posluchače přesvědčivěji a důvěryhodněji než hlas vyšší.
- **rychlost verbálního projevu** – To, zda mluvíme velmi rychle, přiměřeně či velmi pomalu, velmi ovlivňuje srozumitelnost našeho projevu. Mluvčí může velmi pomalou řečí ztrácet pozornost posluchačů nebo naopak velmi rychle řečí způsobit nepochopení sdělovaného obsahu, protože velmi rychlá řeč je značně náročná na vnímání. Rychlost verbálního projevu je vhodné měnit stejně tak jako to bylo u hlasitosti.
- **objem řeči** – je množství slov, které člověk vyprodukuje za určitý časový úsek. Objem řeči je individuálně odlišný a závisí na faktorech jako je pohlaví (ženy vyprodukují více než dvojnásobek slov než muži) nebo vykonávaná profese.
- **plynulost řeči, pomlky, frázování** – Mluvčí by se měl vyvarovat neúmyslným pomlčkám, které mohou působit rušivě a být považovány za projev nižší úrovně mluveného projevu, a naopak i přílišné plynulosti řeči, která opět způsobuje monotónnost a nepůsobí příliš dobře. Pomlka v řeči by se mělo využívat v závislosti na obsahu projevu jako prostředku zlepšujícího porozumění.
- **barva hlasu a emoční náboj** – Spektrální akustické složení hlasu je často ovlivňováno emočním prožitkem mluvčího. Určitá složka barvy hlasu je však stálá a umožňuje nám rozeznávat lidi jen podle hlasu, bez přímého vizuálního kontaktu.
- **kvalita řeči** – Při hodnocení kvality řeči jde především o srozumitelnost a věcnost sdělení.
- **slovní vata** – Pod pojmem slovní vata si můžeme představit tzv. parazitní slova, kterými neuvědoměle a stereotypně vyplňujeme mezery mezi slovy. Mezi nejčastější patří: vlastně, jaksí, tedy, prostě, že ano apod.

- **chyby v řeči** – Mezi chyby v řeči se řadí chybná artikulace, nesprávná výslovnost některých písmen, přeříkávání, zadržávání, koktání, polykání koncovek, ale také přehnané artikulování nebo zabíhavé myšlení, kdy mluvčí přejde od daného tématu k úplně jinému, nesouvisejícímu tématu.²¹

Shrneme-li výše uvedené, je pro mluvený projev důležité, aby učitel dbal na přednesovou a zvukovou stránku - na výrazové prostředky a ovládal dikci (tj. technika mluveného projevu), do níž spadá správná respirace (dýchání), fonace (tvoření hlasu) a artikulace (tvoření hlásek, článkování).²² Toto vše přispívá ke srozumitelnosti verbálního projevu učitele a není tím odváděna žákova pozornost od obsahu výkladu.

1.2.2 HLASOVÁ KONDICE

Na rozdíl od pojmů kompetence učitele a komunikativní kompetence není pojem hlasová kondice v Pedagogickém slovníku objasněna. Možným důvodem je to, že hlasová kondice spadá hluboko do komunikativní kompetence a je jen zřídka užívaným pojmem. Přesto to není pojem zcela nový, zmiňuje se o něm ve své studii Frostová, která považuje dobrou hlasovou kondici učitele za základ pedagogické komunikace, bez níž by komunikace ve vyučovacím procesu ztrácela na své srozumitelnosti, sdělnosti, ale také na své efektivitě (tzn. na frekvenci a intenzitě).²³

Hlasovou kondici můžeme definovat jako dovednost použití správné techniky mluveného projevu a výrazových prostředků, aby i při každodenním několikahodinovém mluvení nebyl přetěžován hlasový aparát a tím způsobována jeho únava, popřípadě jeho poškození.

Nohavová v souvislosti s hlasem ve své diplomové práci uvádí tzv. hlasovou kompetenci. *„Pro učitele je podstatné, aby mu jeho „nástroj“ pro předání informací žákům/studentům dobře a dlouho sloužil. Z toho důvodu je nezbytné, aby budoucímu učiteli byla nabídnuta možnost na svém hlasovém projevu pracovat a hlasová*

²¹ MIKULÁŠTÍK, Milan. *Komunikační dovednosti v praxi*. 2. doplněné a přepracované vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2339-6. S. 103–106.

²² DYTRTOVÁ a KRHUTOVÁ, pozn. 9, s. 80 a 84.

²³ FROSTOVÁ, Jana. Příspěvek k vývoji hlasu učitelů v kontextu pedagogické profese. In: *Škola a zdraví pro 21. století: Sociální a zdravotní aspekty výchovy ke zdraví*. Brno: MSD, 2008. S. 67–79. ISBN 978-80-7392-043-2. S. 67.

*kompetence byla zahrnuta do kompetencí absolventa pedagogické fakulty.*²⁴ Dle Vašutové tyto kompetence vymezují výstupní profil absolventa a určují směr rozvoje jeho schopností, dovedností apod. během studia.²⁵ Hlasovou kompetenci by také bylo možné podle Nohavové zařadit na základě propojenosti hlasu s psychickou strukturou jedince do osobnostní kompetence.

²⁴ NOHAVOVÁ, Alena. *Psychosociální aspekty hlasové výchovy*. Plzeň, 2008. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Pavla Sovová. S. 9–10.

²⁵ in NOHAVOVÁ, pozn. 24, s. 10.

2 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY HLASOVÉHO PROJEVU

„Náš hlasový projev vždy odráží náš vnitřní stav – at' už si to uvědomujeme, či nikoli.“²⁶

2.1 VLIV PSYCHIKY NA HLAS A HLASOVÝ PROJEV

Dle Válkové nemůže být popřen vztah hlasu a psychiky. Hlas popisuje jako „*psychicky nejovlivnitelnější orgán člověka*“.²⁷ To, jak se v dané situaci cítíme, jak jí prožíváme, avšak i náš dlouhodobý psychický stav se zcela jistě promítne v našem hlasovém projevu. Psychické podněty se v našem hlasovém projevu odrážejí individuálně. Tak jako každý člověk je jedinečná osobnost, tak i jeho hlas je jedinečný, a to samé platí o ovlivnitelnosti hlasu psychikou. Např. trému každý prožívá odlišně a u každého má různou intenzitu svých projevů. Podrobněji se trémou budeme zabývat níže.

Válková mluví o „*životní psychické aktivitě*“, jejíž nízkost negativně ovlivňuje hlasový projev. Je tudíž důležité „*soustavně navozovat a udržovat zdravou harmonii duševních a tělesných napětí, na jejichž podkladě vzniká i zdravá hlasová funkce*“.²⁸ Vyskočil říká: „*Jestliže někdo nemá hlas, nemá osobnost. Má-li někdo hlas narušený, má také tak nebo onak narušenou psychiku.*“²⁹

2.2 EMOCIONÁLNÍ SLOŽKA HLASOVÉHO PROJEVU

Co jsou to vlastně emoce? Emoce patří mezi tzv. psychické stavy. „*Emoce je prožívání subjektivního stavu nebo vztahu k působícím podnětům. Znakem tohoto prožívání je příjemnost nebo nepříjemnost, přitahování nebo odpuzování působících*

²⁶ VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlasové poruchy: Studijní text vzdělávacího cyklu Via aperta*. 2. přepracované a rozšířené vydání. Rokycany: DDM Rokycany, 2008. ISBN 978-880-254-1647-1. S. 6.

²⁷ VÁLKOVÁ, pozn. 26, s. 48–49.

²⁸ VÁLKOVÁ, pozn. 26, s. 51.

²⁹ VYSKOČIL, Ivan in VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlas individuality*. VYSKOČILOVÁ, Eva. *Psychosomatické pojetí hlasové výchovy*. Praha: Akademie múzických umění, 2005. ISBN 80-7331-034-1. S. 22.

podnětů. ³⁰ Jde o vyjadřování vnitřního prožitku směrem z nitra člověka, tzn., že člověk vyjadřuje navenek to, co uvnitř sebe prožívá. Emoce jsou výsledkem biochemických procesů probíhajících v oblasti mozku, který je nazýván limbickým systémem. Můžeme je rozdělit do pěti základních skupin – tělesné city (aktuální prožívání stavu organismu – únava, bolest, hlad, žízeň atd.), citové reakce (krátkodobé reakce podmíněné působením vlivů z okolí - hněv, odpor, strach, pláč, city obdivu, úcty, závislosti apod.), nálady (dlouhodobější subjektivní stavy, které pozitivně či negativně ovlivňují naše chování), citové vztahy (prožívány k podnětům pozitivní, neutrální či negativní hodnoty – přátelství, nepřátelství, láska, nenávisť, žárlivost, sympatie, antipatie) a vyšší city (city typické pouze pro člověka vznikající během procesu socializace – zvědavost, překvapení, radost z poznání nového, cit krásna, harmonického či ošklivého, pocit viny, křivdy, nespravedlnosti apod.).³¹

Nohavová ve své diplomové práci uvádí, že: „*Hlas je schopen vyjádřit lidské emoce, city, nálady, reakce na situace aj.*“³² Z toho můžeme vyvodit dva různé vztahy hlasu a emocí. Jedním může být záměrné modulování hlasu za účelem vyjádření svých emocí. Musíme však dát pozor na to, aby tento náš projev emocí nezněl příliš přehnaně či uměle. Za druhý vztah emocí a hlasu můžeme považovat to, jak emoce ovlivňují náš hlasový projev. „*Duševní stav, nálada, ve které se člověk nachází, výrazně ovlivňuje zvuk jeho hlasu, jakkoliv má každý člověk svůj charakteristický zvuk hlasu.*“³³

Ať chceme či ne, ať si to uvědomujeme či ne, obsahuje každý náš hlasový projev kromě složky racionální také složku emocionální. Je důležité, aby ani jedna ze složek nepřevažovala nad druhou a obě složky byly v rovnováze.³⁴

Švýcarský lékař a psychoterapeut Carl Gustav Jung se zabýval „*funkčními kvalitami hlasu při změnách emocionálního naladění psychiky a organismu*“³⁵ a dal tak „*vědecké základy k poznatku, že hodnota profesionálního hlasového projevu není jen ve*

³⁰ HOLEČEK, Václav; MIŇHOVÁ, Jana a PRUNNER, Pavel. *Psychologie pro právníky*. 2. rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007. ISBN 978-80-7380-065-9. S. 108.

³¹ HOLEČEK, pozn. 30, s. 108–110.

³² NOHAVOVÁ, pozn. 24, s. 24.

³³ Překlad citace: NAWKA, Tadeus a WIRTH, Günter. *Stimmstörungen: Für Ärzte, Logopäden, Sprachheilpädagogen und Sprechwissenschaftler*. 5. völlig überarbeitete Auflage. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag, 2008. ISBN 978-3-7691-1142-2. S. 75.

³⁴ MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995. ISBN 80-7067-509-8. S. 55.

³⁵ VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlas individuality*. VYSKOČILOVÁ, Eva. *Psychosomatické pojetí hlasové výchovy*. Praha: Akademie múzických umění, 2005. ISBN 80-7331-034-1. S. 19.

„zvukové kráse“ hlasu, ale že tato zvuková krása má v profesionálním projevu zcela konkrétní obsahový základ vyvěrající z nitra interpreta, vyjadřující konkrétní zkušenost.“³⁶ Německého učitele zpěvu Alfreda Wolfsohna velmi zaujala tato Jungova myšlenka a zastával názor, že rozsah, sílu i barvu hlasu nejsou určeny dány fyziologickými předpoklady hlasotvorného aparátu, nýbrž emocionálními rysy. Wolfsohn říká, že tak jako může hlas vlivem emocionálních událostí ztratit na svém rozsahu, síle, barvě apod., je taktéž možné jiné emocionální vlivy využít ke zlepšení svého hlasového projevu.³⁷

Majtner dělí emocionální vlivy na dvě skupiny: „kladné (radost, dobrá nálada, příznivý pocit, dobrá fyzická i duševní kondice) a záporné (smutek, stres, indispozice, patologické symptomy trémy, celkové negativní sociální zázemí)“³⁸. Kladné emocionální vlivy popisuje jako příznivé a stimuluující, ale zároveň upozorňuje na tenkou hranici překlenutí kladných emocionálních vlivů do záporných. Jako příklad uvádí, že přílišná veselost může představovat „nebezpečí předimenzování hlasového výkonu“.³⁹

Zvláštním případem emocionálního ovlivnění hlasového projevu je tréma. Trému můžeme zařadit zároveň do kladných i záporných emocionálních vlivů. (Více viz následující podkapitola.)

2.2.1 HLAS A TRÉMA

V dnešní uspěchané době nás téměř při každém kroku provází stres. Stresové situace se staly běžnou součástí našeho života a náš organismus je nucen se s nimi potýkat a vyrovnávat. V těchto situacích je naše chování a jednání ovlivňováno trémou. „Tréma je vyvolána stresovou reakcí organismu na setkání se stresorem, tato reakce přivádí organismus do stádia připravenosti k boji nebo k útěku.“⁴⁰ Tréma je naprosto přirozený jev, který zažívají i ti nejzkušenější pěvci a řečníci.

Majtner charakterizuje stav trémy dvěma druhy symptomů:

³⁶ VÁLKOVÁ, pozn. 55, s. 20.

³⁷ VÁLKOVÁ, pozn. 55, s. 20.

³⁸ MAJTNER, pozn. 34, s. 55.

³⁹ MAJTNER, pozn. 34, s. 55.

⁴⁰ KOZELSKÁ, pozn. 17, s. 52.

„*Vegetativní symptomy* – enormní pocení, zrychlený či jinak nepravidelný dech, nucení k neopodstatněnému odkašlávání, tremor svalstva, zblednutí nebo zčervenání, svírání v krajině žaludeční.

Psychastenické symptomy – úzkost, nejistota, obavy, strach, celkové vzrušení, zhoršená až znemožněná koncentrace pozornosti, selhávání regulace sledu myšlenek.“⁴¹

Tréma v určité únosné míře může být chápána jako pozitivní stimul, který nás žene kupředu. Dle Buchtové je určitá míra strachu před vystoupením nebo zkouškou velmi důležitá a prospěšná, protože připravuje naše tělo i mysl k výkonu.⁴² Tréma je tedy potřebná k tomu, abychom vydali ze sebe to nejlepší, abychom podávali velmi dobré výkony. Kromě stimulující, prospěšné trémy existuje také „zlá, svazující tréma“⁴³, která negativně ovlivňuje náš výkon, může nastat v okamžiku, kdy podceníme přípravu, nedostatečně si důvěřujeme nebo nejsme dostatečně psychicky či fyzicky uvolnění. Tyto dva druhy trémy sice nemůžeme ovlivnit vůlí, ale můžeme s nimi poměrně úspěšně sami bojovat. Nejvíce nápomocná při odstraňování trémy a zmírňování jejích příznaků je předchozí opakovaná pozitivní zkušenost. Důležité je nevyhýbat se situacím, ve kterých zažíváme trému. Čím častěji se totiž těmto situacím vystavujeme, tím více si na nepříjemné pocity zvykáme, což nám pomáhá trému zmírňovat a lépe zvládat. Vhodné je osvojit si nenápadné relaxační, uvolňovací techniky, které použijeme v okamžiku, kdy pociťujeme, že jsme svazováni trémou. Např. hluboké brániční dýchání, při kterém se soustředíme pouze na náš dech; opakované zatínání a povolování svalů celého těla; zavřít oči a představovat si, jak to bude krásné, až to všechno bude za námi, až zvládneme to, na co jsme se tak dlouho připravovali; apod.

Nejtěžší formou trémy je tzv. „chorobná, patologická tréma, kterou už můžeme zařadit mezi sociální fobie. Je to obvykle absolutní neschopnost veřejného

⁴¹ MAJTNER, pozn. 34, s. 32.

⁴² ŠMAJSOVÁ BUCHTOVÁ, Božena. *Rétorika: vážnost mluveného slova*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3031-8. S. 170.

⁴³ CMÍRALOVÁ, Jarmila. *Učte se mluvit: O technice mluveného slova pro redaktory, herce, učitele, moderátory, recitátory, ochotníky, podnikatele i děti*. 3. upravené vyd. Brno: Datel, 1992. S. 19–20.

vystoupení.⁴⁴ Chorobná tréma se projevuje tak silnými fyziologickými i psychickými příznaky, které jsou pro člověka nesnesitelné, a proto je nutné je zmírnit za pomoci dlouhodobé psychologické či psychiatrické léčby.

To, že tréma ovlivňuje lidský hlas, pozitivně i negativně, nelze popřít. Na jednu stranu nás tréma připraví a vede k podání co nejlepších výkonů. Na druhou stranu se však tréma může projevit nepravidelným dýcháním, které nás omezí v získání dokonalé dechové opory a negativně tak ovlivní náš hlasový projev. Následkem trémy může náš hlas znít rozklepaně, roztřeseně... *„Hlas je zvukový fenomén propojený s psychikou člověka, citlivě reagující na vnější i vnitřní svět a projevující se variabilitou emocí.“*⁴⁵

2.3 PSYCHOGENNÍ PORUCHY HLASU

Funkce našeho hlasového ústrojí je psychicky ovlivnitelná až do té míry, že následkem nějaké psychicky náročné a vypjaté situace či zážitku může dojít ke vzniku poruchy, tzv. psychogenní poruchy hlasu. Příčinou psychogenních poruch hlasu může být napětí, nejistota, hysterický záchvat, strach nebo úlek. Hlasotvorný aparát hrtanu nevykazuje organické poškození. Charakteristickým příznakem těchto poruch hlasu je náhlá a nečekaná ztráta hlasu a střídání šepotu s tlačným hlasem. Při kašli, pláči a smíchu bývá zachován původní hlas, který není poruchou ovlivněn.

Do psychogenních poruch hlasu patří:

fononeuróza, pod níž spadají již výše zmíněné změny hlasu způsobené trémou;

psychogenní dysfonie je poruchou hlasu, kterou vyvolává psychická labilita a obavy ze ztráty hlasu;

psychogenní afonie, jež se projevuje úplnou ztrátou mluvního i zpěvního hlasu v důsledku prožití nějaké silné emoce;

spastická dysfonie, jejíž přesné příčiny nejsou známé, ale na vzniku se podílí úzkostná porucha, kdy člověk svou úzkost situuje do oblasti hrtanu, což způsobuje

⁴⁴ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání aneb Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1. S. 120.

⁴⁵ KOZELSKÁ, pozn. 17, s. 56.

nepřirozené tvoření hlasu. Hlas není tvořen pomocí hlasivek, ale tlakem slizničních řas nad hlasivkami. Hlas při spastické dysfonii je drsný, tlačný, chraplavý a neznělý.

3 HLASOVÁ VÝCHOVA

Jak už bylo výše vysvětleno, je mluvený projev velmi důležitou součástí komunikativní či osobnostní kompetence učitele. Bez hlasu by učitel nemohl svou profesi vykonávat, proto je důležité, aby učitelé měli možnost naučit se správně pracovat se svým hlasem, a to jak během přípravy budoucích učitelů, tak již při výkonu profese.

Raninec v souvislosti s důležitostí hlasové výchovy již v přípravě budoucího učitele uvádí: „*Hlasovým školením by měl projít nejen ten, kdo bude vyučovat hudební výchovu, ale každý budoucí učitel, protože používání hlasu v jeho řečové podobě je nevyhnutelnou podmínkou výkonu učitelské profese.*“⁴⁶

Ve spojitosti s hlasovou výchovou je nutné zmínit se o pojmu **hlasová kultura**. Tento pojem označuje určitou kvalitu hlasového projevu. „*V podstatě znamená způsob používání hlasu ve smyslu jeho společenské zvukové formy. Tato zvuková forma, působící na posluchače, se jeví v dynamice, rezonanci, barvě a artikulaci zvuku a odpovídá vzoru fonetické normy příslušné řeči.*“⁴⁷ Kultivovaný hlasový projev by neměl být strojený a afektovaný, nýbrž by se měl vyznačovat jako přirozený, samozřejmý, civilní, ale v žádném případě vulgární.

Vrchotová-Pátová klade na řeč i zpěv z hlediska hlasové kultury následující požadavky:

- „*zdravý zvuk (nechraptivý, neunavený), hygienicky správně tvořený, aby na první poslech bylo jasné, že jeho tvoření neničí hlasové ústrojí, zvuk plynoucí úplně nenuceně, bez násilného překonávání překážek, zvuk, který svědčí o duševní uvolněnosti a chuti, s jakou je tvořený.*
- *zvuk tvořený ve vyhovující poloze, s optimálním využitím rezonance, tedy zvučný (to neznamena silný), nosný, barevně bohatý (maximálně vybavený*

⁴⁶ Překlad citace: RANINEC, Jozef. *Hlasová výchova pre učiteľov*. Bratislava: Univerzita Komenského, Pedagogická fakulta, 1992. ISBN 80-223-0521-9. S 11–12.

⁴⁷ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická, 1997. ISBN 80-7082-381-X. S. 16.

aliquotními tóny), znějící lidskému sluchu příjemně (tedy ne například ostře, řezavě apod.)

- *hlasový projev schopný výrazové modulace, významových akcentů a správné, obsahové stránce tohoto projevu odpovídající intonace. (Pojem intonace se týká jak zpěvního tak i mluvního projevu. Pro oba existuje intonační norma: pro zpěv předepsaný notový zápis, pro řeč nikoli slangová, periferní, ale ušlechtilá intonace bez vulgárního vyzpěvování koncovek apod.)*
- *výrazně, přesně přetlumočený obsah prostřednictvím zřetelné, srozumitelné artikulace.*⁴⁸

Do hlasové výchovy jako cílevědomého, vzdělávacího a formativního procesu bychom mohli dle Ranince zahrnout následující body, které ve značné míře korespondují s výše uvedenými požadavky hlasové kultury:

- *„instruktáž o anatomii a fyziologii orgánů zúčastňujících se tvorby hlasu,*
- *poučení o jazykových a estetických normách (ideálech, vzorech),*
- *ovládání poznatků a zásad všeobecné, duševní a speciální hlasové hygieny a jejich praktická realizace v individuálních praktických návycích,*
- *prevence hlasových poruch a hlasová rehabilitace,*
- *praktický výcvik hlasu technickými cvičeními (vokálními, dechovými, sluchovými, artikulačními aj.)*
- *osvojování si emocionálně-estetického výrazového bohatství.*⁴⁹

3.1 PSYCHOSOMATICKÉ POJETÍ HLASOVÉ VÝCHOVY

Hlasová výchova v psychosomatickém pojetí je studována a rozvíjena na Katedře autorské tvorby a pedagogiky DAMU. Na rozdíl od hlasové výchovy,

⁴⁸ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, pozn. 47, s. 16–17.

⁴⁹ Překlad citace: RANINEC, pozn. 46, s. 11.

ve které je pozornost věnována především hlasovému aparátu a která je v tomto pojetí v současné době stále velmi často vyučována, klade psychosomatické pojetí hlasové výchovy velký důraz na rovnocenné zohlednění hlasového aparátu a psychosomatického vybavení studentů.

V tomto pojetí je rozvoj hlasových dovedností mluvních i pěveckých založen na „objevování a znovunalezení harmonické koordinace všech psychofyziologických složek (dýchání, fonace, artikulace a psychiky)“⁵⁰.

Koncepční východiska hlasové výchovy v psychosomatickém pojetí jsou následující:

„Hlasová výchova je psychosomatická disciplína, která komplexním rozvíjením hlasotvorných a psychosomatických předpokladů navozuje a udržuje harmonii duševních a tělesných funkčních napětí; ta jsou základním předpokladem optimální hlasotvorné aktivity.

Hlasotvorná aktivita působí svými psychofyziologickými důsledky zpětně jako hybná síla rozvoje lidské individuality.

Hlas už není jen prostředníkem nějakého sdělení, je samostatnou zvukovou kvalitou, je sdělení samo; má individuální vypovídací hodnotu.

Výchova k hlasu vede k vědomému spoluvytváření osobnosti, což platí i ve zpětné vazbě, a proto je závažným faktorem autorské výchovy, cestou k vlastnímu autorskému postoji.“⁵¹

3.2 HLASOVÁ VÝCHOVA NA PEDAGOGICKÝCH FAKULTÁCH V ČR

Učitelská profese je dle Lejsky zařazena do skupiny „zaměstnání s vysokými nároky na kvalitu hlasu“⁵², a proto je nezbytné, aby byl hlasové výchově věnován dostatek času již při profesní přípravě budoucích učitelů.

⁵⁰ VÁLKOVÁ, VYSKOČILOVÁ, pozn. 29, s. 69.

⁵¹ VÁLKOVÁ, VYSKOČILOVÁ, pozn. 29, s. 23.

⁵² LEJSKA, Mojmir. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-038-7. S. 143.

Při hlasové výchově by měly být položeny „základy pro přirozené a zdravé zacházení s mluvním a zpěvním hlasem, které je třeba přenášet hlavně dobrým příkladem na děti a mládež.“⁵³ Tento přenos správného zacházení s hlasem na žáky můžeme považovat za důležitý aspekt hlasové kondice učitele. Nejen u dětí předškolního věku, jejichž zdrojem učení je především nápodoba, ale také u žáků všech věkových kategorií, je důležité, aby jim byl poskytnut správný vzor zacházení s hlasem.

Níže jsou popsány možnosti rozvoje hlasové kondice na pedagogických fakultách v ČR. Při vyhledávání předmětů ve studijních agendách následujících škol byly kritérii pro výběr výše uvedené součásti obsahu hlasové výchovy dle Ranince. Převážná většina předmětů však neobsahuje všechny uvedené součásti, ale pouze některé, jež jsou mnohdy patrné již z názvů daných předmětů.

FAKULTA PEDAGOGICKÁ ZÁPADOČESKÉ UNIVERZITY V PLZNI⁵⁴

Katedra pedagogiky nabízí studentům několik předmětů, ve kterých mohou rozvíjet své hlasové a řečové dovednosti. **Hlasová a řečová výchova** (KPG/HRV) výběrový předmět pro studenty bakalářských i navazujících magisterských studijních programů, **Hlasová průprava** (KPG/HLP), který je povinně volitelný pro studenty oborů Učitelství pro mateřské školy a Učitelství pro 1. stupeň základních škol, **Technika řeči a výrazu** (KPG/TŘAV), který je určen pro studenty vedlejšího sloupu Dramatická výchova v bakalářském studiu. Dále si zde studenti mohou zapsat předměty jako je **Rétorika** (KPG/RET), **Rétorika** (KPG/9RTF) a **Rétorika – prohloubený kurz** (KPG/RTF).

Na Katedře českého jazyka a literatury si mohou studenti zapsat následující předměty, které rozvíjí jejich komunikativní kompetenci: **Rétorika, ústní projev** (KČJ/RUP), **Kultura mluveného projevu** (KČJ/KMPV) a **Mluvený projev učitele a žáka** (KČJ/MPU).

Na Katedře německého jazyka mohou studenti absolvovat předmět **Rétorika** (KNJ/RET), jehož obsahem je i nácvik správného dýchání a tvoření hlasu. Tento

⁵³ MAJTNER, pozn. 34, s. 9.

⁵⁴ *Portál ZČU: Informační systém Západočeské univerzity v Plzni* [online]. [cit. 12.2.2012]. Dostupné z: <http://portal.zcu.cz/wps/portal/>

předmět je však vyučován v německém jazyce, a tak není vhodný pro všechny studenty.

PEDAGOGICKÁ FAKULTA UNIVERZITY KARLOVY V PRAZE⁵⁵

Studenti PedF UK v Praze mohou absolvovat předmět **Hlasová výchova**, jehož výuka je zajišťována Ústavem profesního rozvoje pracovníků ve školství. Tento předmět není ve Studijním informačním systému UK blíže specifikován.

Na Katedře českého jazyka mohou studenti rozvíjet svou komunikační kompetenci a s ní spojenou hlasovou kondici v rámci předmětu **Kultura mluveného projevu**, jehož obsah tvoří i základy techniky řeči a zlepšení mluveného projevu. Dále zde mohou studenti absolvovat předmět **Rétorika I.–II., Praktická rétorika**, který je zařazen mezi výběrové předměty prezenčního studia, a předmět **Rétorika a základy jazykové kultury**, který má shodnou anotaci jako předmět Praktická rétorika.

Katedra primární pedagogiky zajišťuje výuku předmětu **Technika řeči I.–II.**, které jsou však určeny především pro studenty Specializace Dramatická výchova.

Katedra hudební výchovy nabízí také předmět **Hlasová výchova I.–IV.**, ale ten je určen pouze pro studenty Specializace Hudební výchovy. Dále nabízí předměty **Hlasová výchova a intonace I.–III.** a **Hlasová výchova ve sboru I.–II.**, které jsou však určeny pro studenty hudební výchovy, a předmět **Teorie hlasového projevu**, který není ve Studijním informačním systému UK blíže specifikován.

PEDAGOGICKÁ FAKULTA MASARYKOVY UNIVERZITY BRNO⁵⁶

Na Katedře sociální pedagogiky zajišťuje výuku předmětu **Hlasová výchova**, ten je však určen jen pro studenty mateřského oboru Sociální pedagogika a volný čas. Katedra speciální pedagogiky je garantem předmětu s názvem **Specializace: L, S Hlasová výchova**, který je určen pouze pro studenty oboru Speciální pedagogika.

⁵⁵ *Informační systém Univerzity Karlovy v Praze: Předměty* [online]. [cit. 12.2.2012]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/studium/predmety/index.php?KEY=Az1>

⁵⁶ *Informační systém Masarykovy univerzity: Prohlídka Katalogu předmětů* [online]. [cit. 12.2.2012]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/predmety/katalog.pl?lang=cs>
U předmětů nejsou uváděny zkratky z důvodu více verzí předmětu se stejným názvem i obsahem.

Katedra českého jazyka je garantem předmětů **Jazyková kultura komunikativní dovednosti, Základy jazykové kultury a rétoriky** a **Rétorika**. Tyto předměty jsou nabízeny také studentům mimo mateřské obory, ale hlasové výchově se věnují jen okrajově.

Katedra hudební výchovy nabízí předměty **Hlasová výchova 1 a 2** a předmět **Intonace a hlasová výchova**. Tyto předměty mohou absolvovat také studenti mimo mateřské obory, ale nejsou vhodné pro studenty nehudebního zaměření. Dále je garantem předmětu **Hlasová výchova 1–5**, který je určen pouze pro studenty mateřských oborů hudebního zaměření.

PEDAGOGICKÁ FAKULTA UNIVERZITY PALACKÉHO V OLOMOUCI⁵⁷

Studenti PdF UP v Olomouci mohou na Ústavu pedagogiky a sociálních studií absolvovat předměty **Komunikativní dovednosti učitele** (KPG/KOMPK, NSKDU, NKKDV) a **Komunikativní dovednosti** (několik zkratk dle studovaného oboru), které jsou spíše než na hlasovou stránku projevu zaměřeny na rozvoj komunikativních dovedností jako je aktivní naslouchání, asertivita a empatie.

Katedra primární pedagogiky nabízí také předmět **Komunikativní dovednosti** (KPV/KODOP pro prezenční a KODOK pro kombinované studium; KPG/KDM pro prezenční a KDMK pro kombinované studium), který je však zaměřen na rozvoj komunikativní dovedností učitelů mateřských škol.

Katedra českého jazyka a literatury zajišťuje výuku předmětu **Kultura mluveného projevu**, který je pod různými zkratkami zařazen do studijních plánů jako povinný, povinně-volitelný nebo volitelný předmět, a předmětu **Kultura mluveného projevu 2** (KČJ/WKML2) nabízený v rámci Programu celoživotního studia. Tato katedra dále zajišťuje výuku předmětu **Rétorika a komunikační kompetence** (KČJ/NREK) a **Rétorika** (KČJ/WRET).

Katedra hudební výchovy zajišťuje výuku předmětů **Hlasová výchova 1–6** (KHV/BHLA1–5), které jsou určeny studentům oboru Hudební kultura se zaměřením

⁵⁷ *Portál, Informační systém Univerzity Palackého: Prohlížení IS/STAG* [online]. [cit. 19.2.2012]. Dostupné z: <http://portal.upol.cz/wps/portal/StudyingAndTeaching>

na vzdělávání jako povinné předměty, pro studenty bez hudebního zaměření nejsou vhodné.

PEDAGOGICKÁ FAKULTA JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH⁵⁸

Katedra pedagogiky a psychologie Pedagogické fakulty JU nabízí studentům předmět **Hlasová a řečová výchova** (KPE/HRV), jehož cílem je rozvoj hlasové kompetence a „*hlasové kondice - schopnosti plně, funkčně a komplexně zapojit hlasový aparát*“⁵⁹. Dále zde mohou studenti absolvovat předmět **Komunikace a rétorika** (KPE/YKARB a KPE/KARSN) a **Komunikace a rétorika II** (KPE/KARZ2), a předmět **Technika mluvené řeči** (KPE/TMŘB pro prezenční a KPE/TMŘK pro kombinované studium), který je spíše zaměřen na rozvoj vědomostí o rozvoji správné techniky řeči u dětí, ale svým obsahem může být přínosný i pro rozvoj hlasové kondice učitele samotného.

Na Katedře českého jazyka a literatury studenti mohou v rámci zlepšení své hlasové kondice absolvovat předmět **Kultura řeči** (KBH/KUŘP pro prezenční studium a KBH/KUŘK pro kombinované studium), který je povinným předmětem pro studenty oboru Učitelství pro 1. st. základních škol.

Katedra hudební výchovy zajišťuje výuku předmětu **Hlasová výchova I** (KHV/HVZ1), **Hlasová výchova II** (KHV/HLVZ2), **Hlasová výchova III** (KHV/HLVZ3) a **Hlasová výchova IV** (KHV/HLVZ4). Tyto předměty jsou však zaměřeny na rozvoj zpěvních dovedností a tedy vhodné pouze pro studenty hudebního zaměření.

PEDAGOGICKÁ FAKULTA UNIVERZITY JANA EVANGELISTY PURKYNĚ V ÚSTÍ NAD LABEM⁶⁰

Katedra pedagogiky PF UJEP v Ústí nad Labem zajišťuje výuku předmětu **Řečová výchova** (KPG/6052), hlasová výchova se na této katedře nevyučuje. Na Katedře nepřímá a primárního vzdělávání mohou studenti absolvovat předmět **Komunikativní doved. - MŠ** (KPR/0256) a **Komunikativní dovednosti MŠk** (KPR/0238).

⁵⁸ IS/STAG, JBoss Portal - Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích: Prohlížení IS/STAG [online]. [cit. 14.2.2012]. Dostupné z: <http://wstag.jcu.cz/portal/prohlizeni/index.jsp>

⁵⁹ IS/STAG, JBoss Portal - Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích: Prohlížení IS/STAG [online]. [cit. 14.2.2012]. Dostupné z: <http://wstag.jcu.cz/portal/prohlizeni/index.jsp>

⁶⁰ IS/STAG, Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem: Prohlížení IS/STAG [online]. [cit. 15.2.2012]. Dostupné z: <https://portal.ujep.cz/portal/prohlizeni/index.jsp>

Na Katedře bohemistiky mají studenti možnost pracovat na své hlasové kondici v rámci předmětu **Technika mluvené řeči** (KBO/6064, KBO/6047), **Rétorika** (KBO/ERETO), **Rétorika - Bc.** (KBO/0307) a **Rétorika - SŠ** (KBO/0104).

Katedra hudební výchovy nabízí předmět **Hlasová výchova ve sboru** (KHV/6185), který není vhodný pro studenty nehudebního zaměření. Hudební oddělení Katedry výchov uměním zajišťuje výuku předmětu **Hlasová výchova I** (KH1/0013, 6002 a 6024) a **Hlasová výchova II** (KH1/0014 a 6026). Tyto předměty jsou však také určeny především pro studenty hudebních oborů, protože se zaměřují na získávání pěveckých dovedností.

PEDAGOGICKÁ FAKULTA UNIVERZITY HRADEC KRÁLOVÉ⁶¹

U všech předmětů vyučovaných na PdF UHK, které souvisí s rozvojem hlasové kondice, bylo v sylabech uvedeno, že předměty nepatří do skupiny volně volitelných předmětů, a tak je mohou plnit pouze studenti, jejichž studijní plány tyto předměty obsahují.

Katedra pedagogiky a psychologie PdF UHK zajišťuje výuku předmětů **Komunikativní dovednosti**, **Komunikativní příprava** a **Komunikace**, které jsou teoreticky i prakticky zaměřené na rozvoj komunikačních dovedností studentů, avšak v jejich sylabech není uvedeno, zda je obsah výuky zaměřen i na hlasovou stránku mluveného projevu. Ústav primární a preprimární edukace zajišťuje výuku předmětu **Technika řeči, práce s lit. textem**.

Katedra českého jazyka a literatury vyučuje předmět **Základy hlasové výchovy**, **Rétorika**, **Kultura mluveného projevu**, **Kultura řeči a mluveného projevu** a **Kultura řeči**. Součástí všech těchto předmětů je mj. nácvik správného držení těla, dýchání, artikulace apod.

Hudební katedra je garantem předmětu **Náprava mluvního hlasu**, který je pro studenty s hlasovými obtížemi či poruchami, kterým byla foniatrem doporučena náprava hlasu nebo kteří sami pociťují obtíže při hlasovém projevu. Další předměty

⁶¹ *Dokumentace předmětů* [online]. [cit. 16.2.2012]. Dostupné z:

<http://hades.uhk.cz/fispublic/Predmety/default.asp>

U předmětů nejsou uváděny zkratky z důvodu více verzí předmětu se stejným názvem i obsahem.

této katedry, jako je **Hlasová reedukace**, **Hlasová cvičení**, **Hlasová technika I–IV**, **Hlasová výchova I–III**, **Hlasová výchova ve sboru I–II**, se ve výuce zaměřují především na pěvecký projev.

PEDAGOGICKÁ FAKULTA OSTRAVSKÉ UNIVERZITY V OSTRAVĚ⁶²

Na Katedře pedagogiky a andragogiky PdF OU mohou studenti rozvíjet svou hlasovou kondici v předmětech **Jazyková kultura a komunikace** (KPD/MJAKO) a **Komunikativní dovednosti** (KPD/KOD1 a KPD/YOMDO). Tyto předměty jsou zaměřeny z části teoreticky a z části prakticky.

Katedra speciální pedagogiky nabízí předmět **Rozvoj komunikativních kompetencí** (SPG/SRKKC). Na Katedře sociální pedagogiky mohou studenti absolvovat předmět **Techniky mluvních dovedností** (PES/TE1MD a PES/YE1MD), který je prakticky zaměřen a studenti se v něm učí pracovat s dechovou oporou a se svým hlasem při mluvených projevech.

Katedra českého jazyka a literatury s didaktikou nabízí hned několik předmětů, ve kterých mohou studenti pracovat na svém hlasovém projevu a které jsou si podobné svým názvem i obsahem. Jsou to předměty **Jazyková kultura I a II**, **Jazyková kultura a komunikace**, **Jazyková komunikace a kultura řeči 1 a 2** a **Kultura řeči**. Dále na této katedře mohou studenti v rámci zlepšení své hlasové kondice absolvovat předměty **Ortoepie a hlasová výchova** (KCD/2ORHV), **Hlasová výchova a ortoepie** (KCD/C2HVO), **Rétorika** (více zkratek) a **Rétorika pro učitele češtiny** (KCD/RETUC).

Katedra hudební výchovy nabízí ke studiu předměty **Hlasová příprava I a II** (KHV/HLAM1 a KHV/HLAM2) a **Chyby mluv. (zpěv.) hlasu a jejich náprava** (KHV/CHMZH), které rozvíjí hlasové dovednosti a jsou vzhledem k jejich obsahu a cíli vhodné i pro studenty nehudebního zaměření. Pro studenty Učitelství hudební výchovy tato katedra zajišťuje výuku předmět **Hlasová výchova s metodikou 1–4** (více zkratek dle studovaného oboru, ale stejné sylaby), **Hlasová výchova 5–6** (navazující

⁶² *Pedagogická fakulta OU: Katedry PdF* [online]. [cit. 16.2.2012]. Dostupné z: <http://pdf.osu.cz/index.php?kategorie=94>

U některých předmětů nejsou uvedeny zkratky z důvodu více verzí předmětu se stejným názvem i obsahem.

na Hlasovou výchovu s metodikou 1–4) a předmět **Metodika hlasové výchovy** (KHV/METZS), který je zaměřen na teoretické poznatky hlasové výchovy.

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ TECHNICKÉ UNIVERZITY V LIBERCI⁶³

Katedra pedagogiky a psychologie FP TU v Liberci nenabízí studentům žádný předmět obsahující hlasovou či řečovou výchovu. Studenti zde však mohou absolvovat předmět **Komunikativní dovednosti** (KPP/KDDE), v jehož sylabu na rozdíl od předmětů se stejným názvem na jiných fakultách není uvedena práce s hlasem, nácvik správného dýchání či artikulace.

Katedra primárního vzdělávání nabízí studentům předmět **Technika hlasu v mluveném projevu** (KPV/THM pro prezenční a KPV/THMK pro kombinované studium). Dále mohou studenti na této katedře absolvovat předmět **Rétorika** (KPV/RETE), který je zařazen do volitelných předmětů pro všechny studenty bakalářských programů, a předmět **Rétorika 1** (KPV/RE1 a KPV/RE1M) a **Rétorika 2** (KPV/RE2 a KPV/RE2M) jako volitelný předmět pro studenty magisterských programů.

Na Katedře českého jazyka a literatury mohou studenti svou hlasovou kondici rozvíjet v rámci předmětu **Rétorický výcvik** (KCL/REV-B) a **Kultura mluveného projevu** (KCL/KMP-B).

3.3 HLASOVÁ VÝCHOVA V NEFORMÁLNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

3.3.1 VZDĚLÁVACÍ CYKLUS VIA APERTA

Vzdělávací cyklus Via aperta, Cesta otevřená, vznikl v rámci projektu Rozvoj osobnostních kompetencí lektorů, konzultantů, učitelů a řídicích pracovníků působících v oblasti dalšího profesního vzdělávání, který byl spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR.

Vzdělávací cyklus Via aperta tvořící hlavní součást výše uvedeného projektu probíhal v časovém rozmezí červen 2006 až leden 2008. Realizován byl Domem dětí

⁶³ *Portál Technické univerzity v Liberci: Informační systém studijní agendy* [online]. [cit. 17.2.2012]. Dostupné z: <http://stag-new.tul.cz/wps/portal/>

a mládeže Rokycany ve spolupráci s Divadelní fakultou AMU a Fakultou pedagogickou ZČU. Tento vzdělávací cyklus s povahou „*doplňujícího a rozvíjícího studia, byl zaměřen na prohloubení kultury projevu lektorů, učitelů a metodických pracovníků působících v oblasti dalšího profesního vzdělávání.*“⁶⁴ Pavla Sovová popisuje kulturu projevu v tomto kontextu jako „*učitelovy schopnosti a dovednosti jednat a vystupovat srozumitelně a empaticky.*“⁶⁵

Ještě před zahájením vzdělávacího cyklu Via aperta měli zájemci možnost seznámit se s obsahem i formou kurzu na tzv. ochutnávkových seminářích. Samotný kurz se skládal z pravidelných seminářů (čtyři 90 minutové bloky), které se konaly jednou za tři týdny, z dvou Eko-víkendů probíhajících na základně ZO ČSOP Kulíšek ve Volduchách u Rokycan, dále z doplňkových seminářů a individuálních konzultací, díky nimž měli účastníci kurzu možnost nahradit si neúčast na pravidelných seminářích, a v neposlední řadě z otevřených seminářů probíhajících na půdě Katedry pedagogiky FPE ZČU v Plzni, kterých se mohli účastnit zájemci z řad pracovníků ZČU, studentů i širší veřejnosti. Celý vzdělávací cyklus byl ukončen závěrečným víkendovým seminářem, na kterém účastníci prezentovali své závěrečné výstupy.

Semináře tohoto vzdělávacího cyklu byly věnovány následujícím disciplínám: Dialogické jednání, Hlasová výchova, Pohybová výchova, Dramatická hra, Herecká propedeutika, Řečová výchova, Ekologická výchova, Pedagogická komunikace, Konstruktivismus, Psychologie učení, Efektivní komunikace, Sociálně psychologický výcvik a Týmová spolupráce.

Semináře hlasové výchovy byly vedeny Libuší Válkovou, jejíž práce byla dle potřeb doplňována Ivanou Vostárkovou a Pavlou Sovovou. Práce s účastníky probíhala především individuálně před skupinou, popř. byly některé činnosti prováděny hromadně celou skupinou. K hlasové výchově zde bylo přistupováno jako k psychosomatické disciplíně. Důraz byl kladen na propojení individuálních možností hlasového aparátu s psychosomatickým vybavením účastníků kurzu. Dle Válkové je součástí hlasové výchovy určitá „*etapa, kdy žák poznává jakýmsi „vnitřním hmatem“ svůj vnitřní svět, osvobozuje svůj organismus od nežádoucích přepětí, zažívá sám*

⁶⁴ SOVOVÁ, Pavla. *Charakteristika a východiska projektu* [online]. Dokument pdf [cit. 23.2.2012]. Dostupné z: http://www.kpg.zcu.cz/projekty/viaaperta/dokumenty/viaaperta_charakteristika.pdf

⁶⁵ SOVOVÁ, Pavla in VALKOVÁ, pozn. 26, s. 5.

na sobě propojenost fyzických a psychických pocitů s hlasovými a sluchovými prožitky.“⁶⁶ Hlavní roli zde při hlasové výchově hrály individuální prožitky a reflexe, které se staly základem pro sebepoznání a sebeuvědomění a následný seberozvoj.

3.3.2 VZDĚLÁVACÍ CYKLUS SLOVO JAKO KLÍČ

Vzdělávací cyklus Slovo jako klíč byl realizován Domem dětí a mládeže Rokycany v rámci projektu Rozvoj komunikativních kompetencí pedagogů. Projekt byl akreditován v systému Dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků. Projekt byl spolufinancován Evropským sociálním fondem, Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a Plzeňským krajem. Partnerem realizace projektu se stala obecně prospěšná společnost OCET o.p.s. Vzdělávací cyklus Slovo jako klíč probíhal v časovém rozmezí jednoho roku, a to březen 2011 až červen 2012.

Studijní plán byl rozdělen na dva studijní moduly – Pedagogická komunikace, jejímž garantem byla Mgr. Jana Štítková, a Psychosomatické disciplíny, jejichž garantem byla Mgr. Pavla Sovová, PhD. Modul pedagogické komunikace tvořily předměty Efektivní komunikace; Týmová práce; Analýza pedagogické komunikace, práce s videonahrávkou; Pedagogická tvorba; Popisný jazyk a Emoční inteligence. Do modulu psychosomatických disciplín spadaly předměty Hlas – základ komunikace; Řečová výchova; Uvědomělý pohyb, herecká propedeutika a Dialogické jednání.

Předmět Hlas – základ komunikace byl stejně tak jako ve vzdělávacím cyklu Via aperta vyučován v pojetí psychosomatické disciplíny.

⁶⁶ VÁLKOVÁ, pozn. 26, s. 10.

4 HLASOVÁ HYGIENA A PREVENCE PORUCH

Dle A. Kerekrétiové je hlasová hygiena formou prevence hlasových poruch. Aplikaci zásad hlasové hygieny systematicky rozděluje do tří skupin: na primární, sekundární a terciální prevenci. Primární prevenci hlasových poruch zaměřuje na celou populaci, sekundární na rizikovou skupinu lidí, jejichž profese je úzce spojena s hlasovým projevem, bez kterého by daná profese nemohla být vykonávána, a terciální na pacienty s funkčními poruchami hlasu, kdy jde především o předcházení zhoršení stavu či návratu potíží.

„Hlasovou hygienu lze tedy z našeho hlediska definovat jako soubor zásad, postupů a opatření, jejichž aplikace vede k udržení nebo znovunabytí plné funkční hlasové kondice. V širším pojetí zahrnuje hlasová hygiena rovněž souhrn teoretických a experimentálních poznatků, které pravidla hlasové hygieny opodstatňují. Jejich využití v životní praxi udržuje zdravý hlas jak pokud jde o jeho somatický základ, tak funkci.“⁶⁷

ZÁSADY HLASOVÉ HYGIENY

Frostová dělí zásady a doporučení týkající se hlasové hygieny do pěti následujících oblastí⁶⁸:

1) Úprava pracovního prostředí

Na pracovišti učitele se vyskytuje mnoho faktorů, které mají negativní vliv na kvalitu učitelova hlasového projevu. Učitel může svým zásahem ovlivnit například mikroklima učeben. Učebny by měly být často větrané, nepřetopené a s minimem prachu. Také vlhkost vzduchu v učebnách by měla být sledována, a to především během topné sezóny. Vlhkost vzduchu by se měla pohybovat v rozmezí 30 až 50%. *„Suché prostředí může mít druhotně negativní vliv na hlas a jeho kondici. Při nádechu se vzduch dostává přímo do hltanu a hrtanu, dochází k vysušování sliznice. Dlouhodobě oschlá sliznice je méně odolná vůči napadení infekcí. /.../ Při trvalém dýchání v suchém*

⁶⁷ FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století: Péče o hlasovou kondici učitelů*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5355-7. S. 70.

⁶⁸ FROSTOVÁ, pozn. 67, s. 72–77.

*prostředí se sekret k adekvátní funkci hrtanu i hlasivek zahušťuje, hlasivky osychají a vzniká řezavý hlas.*⁶⁹

Učitel by neměl zapomínat při přechodu z vytopených místností do chladu či naopak na aklimatizaci hlasivek. Minimálně 10 minut po příchodu z mrazu do tepla by neměl hlasivky namáhat.

Do oblasti úpravy pracovního prostředí spadá také problém nevyhovující akustiky, hlučnosti prostředí a rušivých elementů jako je hluk zvenčí (rušná ulice, stavební práce), počítače, větráky, židle apod. Odstranění těchto problematických vlivů může učitel jen těžko ovlivnit. Velmi záleží na materiálním vybavení školy a na lokalitě, ve které se škola nachází (blízkost rušné ulice, hluk aut apod.).

2) Způsob života učitele

Životospráva velmi ovlivňuje funkčnost hlasového aparátu. Dle T. Nawky a G. Wirtha by součástí zdravé životosprávy mělo být následující: vyvážená a pravidelná strava, dodržovat pitný režim (2,5 až 3 litry denně), dostatek spánku (7 až 9 hodin), sportovat (3x týdně), pravidelné masáže, legrace a zábava jako součást každodenního života, vzpřímený postoj a pevné držení těla, neodkládat řešení konfliktů, nepřetěžovat se nevladatelným množstvím úkolů, provádět krátká relaxační cvičení během dne, plánovat čas na vyřízení povinností, regenerovat energii těla pomocí autogenního tréninku.⁷⁰

Pro udržení si dobré hlasové kondice je důležité vyvarovat se kouření. *„Vdechování kouře výrazně narušuje samočisticí schopnost dýchací soustavy. Z dlouhodobého hlediska se podílí na vzniku chronické rýmy, zánětů hltanu, hrtanu a průdušek a jednoznačně na vzniku předrakovinových stavů (prekanceróz) a zhoubných nádorů (karcinomů).“*⁷¹ Stejně tak jako kouření i pití alkoholu negativně působí na náš organismus. Alkohol dráždí a vysušuje sliznice dutiny ústní a hltanu, rozšiřuje drobné cévy v hlasivkách. Hlas se tak stává hrubým a chraptivým.

3) Péče o hlasové orgány

⁶⁹ FROSTOVÁ, pozn. 67, s. 73.

⁷⁰ NAWKA a WIRTH, pozn. 33, s. 83–84.

⁷¹ FROSTOVÁ, pozn. 67, s. 74.

V rámci správné péče o hlasové orgány by měly být eliminovány všechny možné negativní vlivy, které by mohly zapříčinit učitelovu nepřipravenost na předvídanou dlouhodobou hlasovou zátěž. V tomto směru je důležitá prevence onemocnění tělesných i duševních, kterou můžeme podpořit zdravým životním stylem, pravidelným pohybem a otužováním jak fyzickým, tak psychickým – zvyšování úrovně frustrační tolerance.

I u zdravého hlasu bychom neměli zapomínat na to, že potřebuje odpočinkový čas na načerpání sil a regeneraci. Vědomý odpočinek, tzv. hlasový klid, je neopominutelný před náročným hlasovým projevem, na kterém nám záleží, i při následné hlasové únavě. *„Při akutních zánětech v oblasti krku chraňte důsledně svůj hlas. Omezte mluvení a mluvte – pokud je to nutné – potichu. Nešeptejte, neboť to Váš hlas nešetří, nýbrž zatěžuje.“*⁷²

4) Hlas jako pracovní nástroj

V této oblasti Frostová klade důraz na „monitoring kondice vlastního hlasu“⁷³. Učitelé se často svým hlasem začnou zabývat až v okamžiku, kdy už není něco v pořádku, kdy zpozoruje nějaké problémy s hlasem. U monitoringu kondice hlasu jde v podstatě o to, aby učitel pravidelně sledoval svůj hlas a vše, co souvisí s jeho tvorbou, aby v případě prvních signálů hlasových problémů byl schopen dát je do souvislosti s možnými vlivy, a aby byl schopen rozpoznat, zda jím používané způsoby prevence jsou dostačující či bude nutné poradit se s odborníkem.

5) Práce s hlasem v běžných podmínkách profese

Učitel by si měl osvojit tyto zásady: pravidelně rozcvičovat hlas a připravit tak hlasivky na celodenní zátěž, specificky se připravovat na nadměrnou zátěž hlasu, zklidňovat hlas po náročném hlasovém projevu.

Každé nehygienické a nesprávné zacházení s hlasem se dříve či později projeví vznikem hlasových poruch. Proto je pro hlasovou kondici učitele důležité, aby si osvojil zásady hlasové hygieny a dodržoval je v rámci prevence hlasových poruch.

⁷² Překlad citace: SCHÜRMAN, Uwe. *Mit Sprechen bewegen: Stimme und Ausstrahlung verbessern mit atemrhythmisch angepasster Phonation*. München: Ernst Reinhardt Verlag, 2007. ISBN 978-3-497-01906-9. S. 152.

⁷³ FROSTOVÁ, pozn. 67, s. 76.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUM

5.1 CÍL A STRATEGIE VÝZKUMU

Cíl výzkumu s názvem Rozvoj hlasové kondice učitele jsem rozdělila dle Maxwella na tři dílčí cíle – intelektuální cíl, praktický cíl a personální cíl.⁷⁴

Intelektuálním cílem této diplomové práce je prozkoumat, v jaké míře měli učitelé možnost pracovat na svém hlase a rozvoji hlasové kondice během své profesní přípravy a zda vědí o možnostech rozvoje svého hlasu. Dále zjistit, zda si učitelé všímají svého hlasového projevu.

Praktickým cílem výzkumu je to, že získané informací a poznatky mohou být přínosné pro budoucí učitele i učitele již vykonávající toto povolání, kteří mají zájem pracovat na svém hlase, a mohou jim být motivací pro rozvoj hlasové kondice.

Personálním cílem byl získat vhled do problematiky hlasové výchovy a rozvoje hlasové kondice učitele. Přínosné pro mě byly také praktické zkušenosti ze seminářů předmětu Hlasové a řečové výchovy na Katedře pedagogiky (KPG/HRV), kterých jsem se směla účastnit i bez oficiálního zápisu do předmětu. Mnoho zkušeností nejen se svým hlasem jsem si také odnesla ze seminářů Hlasové výchovy, Pohybové výchovy, Pedagogické komunikace a Dialogického jednání v rámci vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč, kterých jsem měla možnost se několikrát zúčastnit jako host.

Ke zkoumání jsem přistupovala se smíšenou strategií. Použila jsem metody jak kvalitativního (interview), tak kvantitativního výzkumu (dotazník). Gavora ve své publikaci uvádí, že radikální výzkumníci odmítají vzhledem k velmi odlišné filozofii obou výzkumů smíšenou strategii, a naopak, že *„umírnění výzkumníci říkají, že je nejen možné, ale i výhodné použít obě dvě výzkumné orientace, a tak vyvážit jejich silné a slabé stránky.“*⁷⁵

⁷⁴ ŠVARŤÍČEK, Roman; ŠEĎOVÁ, Klára a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: Pravidla hry*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0. S. 63.

⁷⁵ GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6. S. 34.

5.2 STANOVENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU

Výzkumný problém je následující:

Jak důležitý je pro učitele hlas pro výkon jeho profese a je spokojen se svým hlasem?

Je věnována dostatečná pozornost rozvoji hlasové kondice učitele při profesní přípravě?

Zná učitel možnosti rozvoje své hlasové kondice a zásady hygienického zacházení s hlasem?

Uvědomuje si učitel svůj hlasový projev a jeho případné nedostatky v souvislosti s jeho možným rozvojem?

5.3 CHARAKTERISTIKA POUŽITÝCH METOD

5.3.1 DOTAZNÍK

Gavora charakterizuje dotazník jako „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí*“⁷⁶, který je v pedagogickém výzkumu velmi frekventovanou metodou. Slouží k časově nenáročnému získávání informací od velkého množství respondentů (účastníků dotazníkového šetření). V tomto výzkumu nebudu používat název „respondent“ nýbrž „účastník výzkumu“. Se všemi, kteří mi vyplňovali dotazník, jsem byla v osobním kontaktu, a proto se mi tento název jeví jako vhodnější.

Inspirací při sestavování dotazníku mi byl „*Dotazník pro učitele ZŠ a SŠ*“⁷⁷ od Inez Kozelské.

Dotazník vytvořený pro tento výzkum obsahoval dvě verze. Verze A byla určena pro učitele účastnící se vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč a verze B pro učitele mimo tento vzdělávací cyklus. Verze A a verze B se od sebe lišily pouze 5 otázkami, viz níže.

⁷⁶ GAVORA, pozn. 75, s. 99.

⁷⁷ KOZELSKÁ, pozn. 17, s. 154–156.

Dotazník se skládá z úvodní části, kde jsem účastníky dotazníkového šetření poprosila o vyplnění dotazníku, sdělila jim, k čemu bude dotazník použit, informovala je o anonymitě a zároveň jim předem poděkovala za jejich čas a za vyplnění dotazníku. Součástí úvodní části byly také stručné instrukce k vyplnění dotazníku.

Dále byl do dotazníku zařazen krátký úsek, ve kterém jsem zjišťovala dvě informace o účastnících: jaké vyučují předměty a jak dlouho vykonávají učitelskou profesi.

Hlavní část dotazníku obsahovala 18 otázek. Otázky byly rozčleněny do tří okruhů: Otázky č. 1 až 7 zjišťovaly míru důležitosti hlasu pro výkon učitelské profese, spokojenost učitele se svým hlasem a postavení hlasové výchovy při profesní přípravě. Otázky č. 8 až 12 ve verzi A byly zaměřeny na evaluaci Hlasové výchovy, které se učitelé účastnili v rámci vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč. Otázky č. 8 až 12 ve verzi B zjišťovali míru informovanosti a zájmu o rozvoj hlasové kondice učitelů neúčastnících se vzdělávacího cyklu. Otázky č. 13 až 17 byly zaměřeny na to, zda si učitelé uvědomují propojenost psychiky a hlasu a zda si všímají hlasových obtíží.

V závěrečné části dotazníku dostali účastníci výzkumu prostor pro jakékoliv své vyjádření k dané problematice. Dotazník verze A se nachází v **příloze 1**, Dotazník verze B v **příloze 2**.

5.3.2 INTERVIEW

Někteří autoři nazývají interview také rozhovorem. Dle Gavory ale ne každý rozhovor je interview, protože interview je pojem mnohem širší.⁷⁸ „*Interview je výzkumnou metodou, která umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů. U interview můžeme sledovat i některé vnější reakce respondenta a podle nich potom pohotově usměrňovat i další průběh kladení otázek.*“⁷⁹ U interview je důležité navození přátelského kontaktu s dotazovaným a vytvoření otevřené a uvolněné atmosféry, tzv. raportu. Respondent (v kontextu mé práce účastník) poté mluví otevřeněji a sděluje i důvěrnější informace.

⁷⁸ GAVORA, pozn. 75, s. 110.

⁷⁹ SKALKOVÁ, in GAVORA, pozn. 75, s. 110.

Pro svůj výzkumný záměr jsem použila tzv. **interview polostrukturované**⁸⁰, které je dopředu částečně připravené. Při všech interview jsem se držela předem připravené linie otázek, která mi určovala, jaké informace mám získat, ale zároveň jsem si zachovávala možnost dále se vyptávat nebo vracet k nejasným či překvapivým výpovědím. Interview jsem zvolila jako výzkumnou metodu vhodnou k doplnění dotazníkového šetření. K jeho zpracování jsem přistupovala kvalitativně.

5.4 POPIS PRŮBĚHU VÝZKUMU

Dotazník verze A byl určen účastníkům vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč. Jeho administrace probíhala v rámci sobotních seminářů, které se konaly v Domě dětí a mládeže v Rokycanech. Dotazník byl k vyplnění předán osobně, a to k závěru vzdělávacího kurzu. Dotazník verze B byl určen pro učitele, kteří se neúčastnili výše uvedeného vzdělávacího kurzu. Dotazování byli osloveni prostřednictvím elektronické pošty. Z celkového počtu 50 rozeslaných dotazníků se vrátilo 35 vyplněných.

Všechna interview byla realizována v příjemném prostředí Domu dětí a mládeže v Rokycanech. K vytvoření uvolněné atmosféry velmi napomohla výzdoba učeben z dětských výtvarných děl. Interview vždy probíhala pouze mezi čtyřma očima, aby byly redukovány rušivé elementy a navozena atmosféra důvěrnosti. Z důvodu přesného záznamu průběhu interview bylo vše se souhlasem zúčastněných nahráváno na diktafon. Přepisy všech čtyř interview jsou umístěny v **příloze 3 až 6**, rovněž se souhlasem zúčastněných.

5.5 POPIS VÝZKUMNÉHO VZORKU

INFORMACE O ÚČASTNÍCÍCH DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Výzkumný vzorek je rozdělen na dvě části. Do skupiny A, které byla zadána verze dotazníku A, patří učitelé účastníci se vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč. Skupinu

⁸⁰ GAVORA, pozn. 75, s. 202.

B, které byla zadána verze dotazníku B, jsou učitelé, kteří se neúčastnili vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč.

Počet odučených let

Počet odučených let	Skupina A		Skupina B		CELKEM	
	ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%
0–10	10	43,48%	17	48,57%	27	46,55%
11–20	6	26,09%	14	40,00%	20	34,49%
21–30	3	13,04%	3	8,57%	6	10,34%
31 a více	3	13,04%	1	2,86%	4	6,90%
nezodpověděl	1	4,35%	0	0,00%	1	1,72%
CELKEM	23	100,00%	35	100,00%	58	100,00%

Tab. 1: Počet odučených let

Aprobace

Aprobace	Skupina A		Skupina B		CELKEM	
	ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%
Mateřská škola	7	30,43%	4	11,43%	11	18,97%
1. stupeň ZŠ	7	30,43%	6	17,14%	13	22,41%
2. stupeň ZŠ	3	13,04%	13	37,14%	16	27,59%
Střední škola	3	13,04%	12	34,29%	15	25,86%
nezodpověděl	3	13,04%	0	0,00%	3	5,17%
CELKEM	23	100,00%	35	100,00%	58	100,00%

Tab. 2: Aprobace

V dotazníku byla tato položka formulována jako „vyučované předměty“, avšak z důvodu, že většina dotazovaných odpověděla pouze aprobačním stupněm, jen několik připojilo i vyučované předměty, byla tato položka při vyhodnocování změněna na aprobaci.

INFORMACE O ÚČASTNÍCÍCH INTERVIEW

Všichni učitelé, s nimiž bylo realizováno interview, jsou účastníky vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč.

5.6 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Jak již bylo výše uvedeno, jsou otázky č. 1–7 a č. 13–18 stejné pro obě verze dotazníku, a proto byly i společně vyhodnocovány a výsledky jednotlivých skupin porovnávány. Otázky č. 8–12 se ve verzích lišily, proto byly vyhodnoceny samostatně. U otázek, ve kterých měli dotazovaní možnost výběru z několika odpovědí, jsou výsledky zpracovány do tabulky a pro větší názornost doplněny grafem a komentářem.

5.6.1 VYHODNOCENÍ SPOLEČNÝCH OTÁZEK

OTÁZKA Č. 1

Do jaké míry je Váš hlas důležitý pro výkon učitelské profese?

Z odpovědí na tuto otázku nesporně vyplývá, že hlas je pro výkon učitele velmi důležitý. Jeho nezastupitelnou funkci v pedagogické komunikaci výstižně vyjadřují následující tvrzení:

„Je to jedna z nejdůležitějších věcí v mé profesi, bez něj nelze tuto práci dělat.“

„Velmi důležitý, protože práce s dětmi vyžaduje neustálou komunikaci.“

„Hlas je jedním z nejdůležitějších prvků při výuce, při vysvětlování, prostě v celkové komunikaci s dětmi.“

„Značně důležitý v kontaktu s dětmi. Vyjadřuje jistotu, empatii, vztah k dětem jako k partnerovi.“

Mezi odpověďmi na tuto otázku se vyskytovaly výrazy jako „zásadně“, „zásadní důležitost“, „značně důležitý“, „velmi důležitý“, „velice důležitý“, „maximálně“, „nenahraditelný“ apod. Nikdo z dotazovaných ve skupině A ani ve skupině B se k důležitosti svého hlasu nevyjádřil negativně.

OTÁZKA Č. 2**V jakých situacích si uvědomujete důležitost svého hlasu? Popište tyto situace.**

Situace, ve kterých si učitelé uvědomují důležitost svého hlasu bychom mohli rozdělit do čtyř okruhů – v rámci školy, mimo školu, psychicky náročné situace a hlasové obtíže.

Do situací v rámci školy samozřejmě spadá pedagogická komunikace. Důležité je nejprve *„získat pozornost, aby děti porozuměly a slyšely, aby se zklidnily – hlas děti nesmí dráždit“*. Zajímavým hlasovým projevem mohou učitelé žáky *„lépe upoutat“*. Nejen *„při výkladu nové látky (učiva)“* může hlas sloužit jako důležitý motivační činitel. Jeden z účastníků říká: *„hlasem musím děti zaujmout na každé hodině“*, z čehož můžeme usuzovat, že hlas používá ke zvýšení motivace žáků i při ostatních činnostech během vyučování, např. *„hlasem organizuji děti a reaguji na otázky dětí“*, *„usměřňuji kázeň“* a *„zadávání úkolů“*. Práce s hlasem ovlivňuje také chování dětí: *„Pracuji v MŠ a to, jakým způsobem dokážu pracovat s hlasem, ovlivňuje každodenní situace, pokud na děti budu křičet, ony budou dělat to samé. Hlas je pracovním nástrojem v této profesi.“* Důležitost hlasu v pedagogické komunikaci lze stručně shrnout v následujícím výroku: *„cokoliv chci dětem předat, vysvětlit, nabídnout – je důležité jak to říkám a jak to podávám“*. V rámci školy si učitelé uvědomují důležitost svého hlasu také v komunikaci s kolegy a kolegyněmi, s rodiči i v komunikaci s veřejností.

Mimo školní prostředí si učitelé uvědomují nezbytnost svého hlasu. Důkazem toho jsou následující výpovědi: *„I v soukromí je pro mě hlas velmi důležitý.“* *„Také svoje děti musím ochránit před nebezpečím.“*

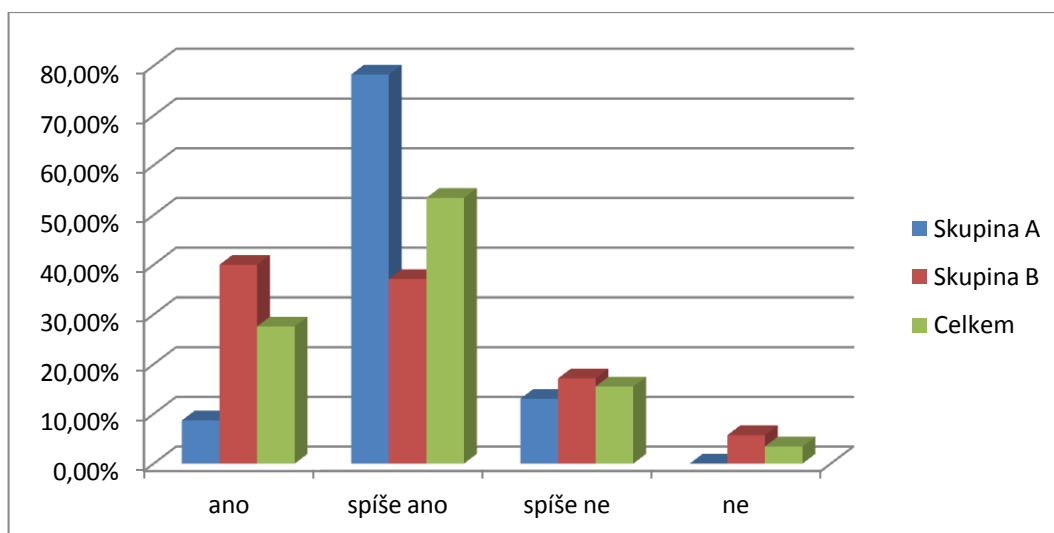
Odpovědi na výše uvedenou otázku typu: *„stres a vypjaté situace“* a *„v emočně náročných“* můžeme zařadit do okruhu psychicky náročných situací.

Čtvrtý okruh situací, ve kterých si učitelé uvědomují důležitost svého hlasu, tvoří situace či stavy, kdy pociťují nějaké hlasové obtíže. Ty se mohou vztahovat buď ke zdravotnímu stavu: *„když občas ztratím hlas – v důsledku nachlazení“* nebo k nesprávnému zacházení s hlasem: *„přetěžuji hlas a následně ochraptím“*, *„když to přeženu (křik) a nemůžu pak pořádně mluvit“*.

OTÁZKA Č. 3**Jste spokojený/á se svým hlasovým projevem?**

Odpovědi		Skupina A		Skupina B		CELKEM	
		ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%
a	ano	2	8,70%	14	40,00%	16	27,59%
b	spíše ano	18	78,26%	13	37,14%	31	53,45%
c	spíše ne	3	13,04%	6	17,14%	9	15,51%
d	ne	0	0,00%	2	5,72%	2	3,45%
CELKEM		23	100,00%	35	100,00%	58	100,00%

Tab. 3: Vyhodnocení otázky č. 3



Graf 1: Vyhodnocení otázky č. 3

Z výše uvedené tabulky a grafu vyplývá, že většina dotazovaných je se svým hlasem spokojena. Odpověď ano zvolilo celkově 27,59% a odpověď spíše ano 53,45% dotazovaných. Pouze 15,51% je se svým hlasem spíše nespokojeno a 3,45% je nespokojeno. Rozdíly mezi skupinou A a B jsou velmi znatelné ve volbě odpovědí ano a spíše ano. Odpověď ano volilo ze skupiny A pouze 8,70% dotazovaných, kdežto ze skupiny B 40,00% dotazovaných. Odpověď spíše ano volilo ze skupiny A 78,26% dotazovaných a ze skupiny B pouze 37,14%. Domnívám se, že tyto rozdíly mohou být způsobeny tím, že skupina B neabsolvovala hlasovou výchovu v rámci vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč a tudíž jim mohou chybět zkušenosti se správnou a hygienickou

tvorbou hlasu a zážitek ze svého „*správného hlasu*“, o němž se zmiňuje jedna z účastnic dotazníkového šetření.

OTÁZKA Č. 4

Co byste na Vašem hlasovém projevu chtěl/a zlepšit nebo s čím nejste spokojen/a?

Účastníci dotazníkového šetření si uvědomují, že v používání svého hlasu mají určité rezervy: „*Chtěla bych mluvit tak, aby každý rozuměl, bylo mě slyšet.*“ Vědí, že nevyžívají všechnen svůj hlasový potenciál, o čemž svědčí následující výpovědi: „*Využit na 100% hlasových možností, stále nejsem spokojena s ekonomickým využitím hlasu ve vyšších polohách, se zapojením bránice při řeči, či zpěvu.*“ „*Běžně nevyžívám možnosti, které hlas má.*“ Také by chtěli umět „*využívat svůj hlas optimálně k dané situaci*“. „*Chtěla bych ho umět používat vědoměji, umět zapojit tělo (bránici), aby mi zůstala barva.*“

Není pochyb, že učitelské povolání je velmi náročné na udržení si zdravého hlasu. To, že je hlasové ústrojí často přetěžováno a že učitelé mají zájem s tímto faktem něco dělat, dokazují to následující výroky: „*Mám poměrně slabý hlas a při zátěži nebo v hlučném prostředí se snáze unaví.*“, „*Trápí mě tlak na hlasivkách, ochraptění po delším hlas. projevu.*“, „*Po delší době mluvení mne bolí hlasivky.*“ Proto by bylo vhodné „*zlepšit včasné uvědomění si správného využití a nasazení hlasu, aby nebyl přetížený, a tím si udržet jas a sytost.*“

Při tvorbě hlasu je důležité nezapomínat na propojenost těla a hlasu. V tomto směru by bylo vhodné zapracovat na „*práci s dechem*“ a na „*uvolnění a zapojení celého těla*“. Jeden z účastníků v souvislosti s propojeností hlasu a těla uvedl: „*Musím pracovat na udržení tělového napětí.*“

Změny, které se vztahují k paralingvistickým prvkům mluveného projevu, demonstruje následující výčet vybraných odpovědí: „*ztlumit intenzitu hlasu*“, „*zvolnit tempo hlasu, možná pak posadit hlas níž*“, „*rozsah*“, „*hloubku, sílu, rozpětí*“, „*dynamiku*“... Někteří by si přáli zlepšit svůj hlas také ve zpěvním projevu. Jeden z účastníků by chtěl „*získat hlavový tón alespoň ve zpěvní poloze*“. „*Chtěla bych, přála bych si umět zpívat.*“

V neposlední řadě je nutno uvést požadavky na zlepšení svého hlasového projevu, které souvisí s psychikou: „*Nenechat se tolik ovlivnit vlastní psychickou kondicí, více umět být v souladu se svým tělem.*“, „*Umět korigovat svůj hlas i při emoci.*“

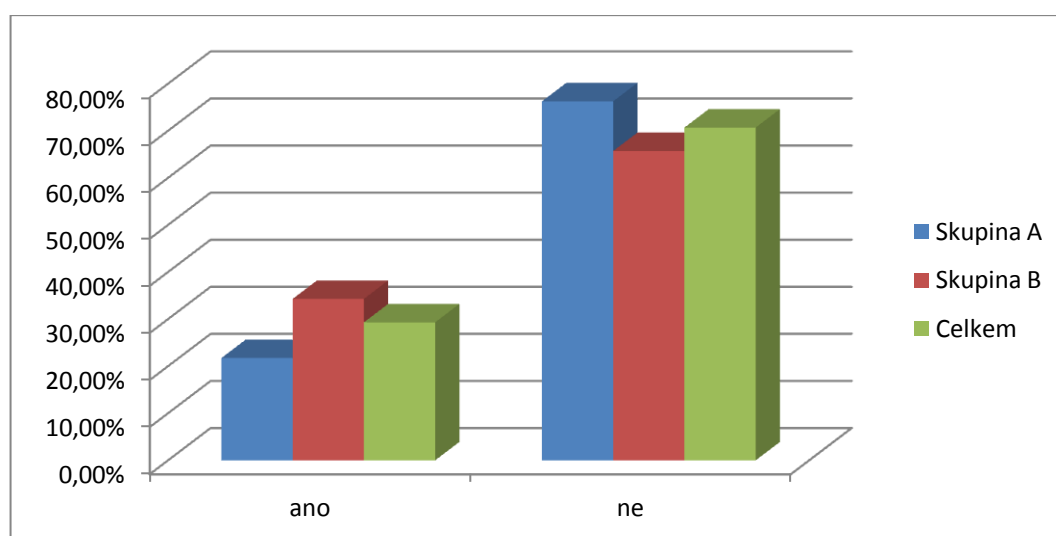
Při srovnání odpovědí skupiny A a skupiny B byl jasně zřetelný rozdíl vyplývající ze zkušeností po absolvování hlasové výchovy. Odpovědi skupiny A byly konkrétnější a vykazovaly větší míru uvědomění si svého hlasu a znalostí z hlasové výchovy, kdežto odpovědi skupiny B byly častěji jednoslovné a obecněji formulovány.

OTÁZKA Č. 5

Absolvoval/a jste hlasovou výchovu v rámci profesní přípravy?

Odpovědi		Skupina A		Skupina B		CELKEM	
		ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%
a	ano	5	21,74%	12	34,29%	17	29,31%
b	ne	18	76,26%	23	65,71%	41	70,69%
CELKEM		23	100,00%	35	100,00%	58	100,00%

Tab. 4: Vyhodnocení otázky č. 5



Graf 2: Vyhodnocení otázky č. 5

Na tuto otázku odpovědělo kladně 29,31% všech dotazovaných, tedy, že absolvovalo hlasovou výchovu v rámci své profesní přípravy. 70,69% všech

dotazovaných hlasovou výchovu neabsolvovalo. Ve srovnání výběru voleb odpovědí skupiny A a skupiny B není velký rozdíl. Ve skupině A zvolilo kladnou odpověď 21,47% a ve skupině B 34,29% dotazovaných. Zápornou odpověď zvolilo 76,26% dotazovaných ze skupiny A a 65,71% dotazovaných ze skupiny B.

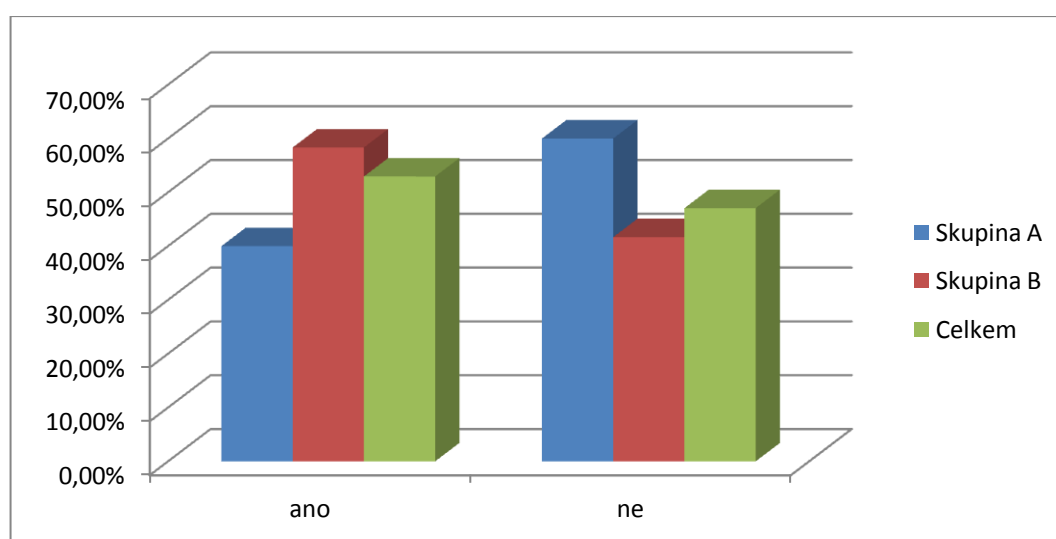
Na následující dvě otázky, tj. na otázku č. 6 a 7, odpovídali pouze ti dotazovaní, kteří na otázku č. 5 odpověděli kladně.

OTÁZKA Č. 6

Bylo podle Vás během Vaší profesní přípravy věnováno hlasové výchově dostatek času?

Odpovědi		Skupina A		Skupina B		CELKEM	
		ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%
a	ano	2	40,00%	7	58,33%	9	52,94%
b	ne	3	60,00%	5	41,67%	8	47,06%
CELKEM		5	100,00%	12	100,00%	17	100,00%

Tab. 5: Vyhodnocení otázky č. 6



Graf 3: Vyhodnocení otázky č. 6

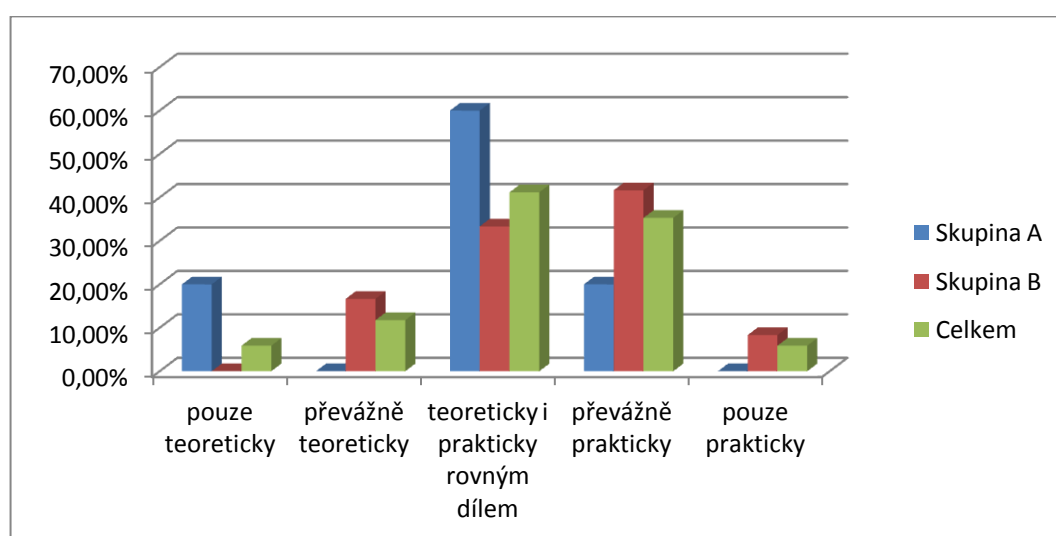
Na otázku, která měla za úkol zjistit, zda bylo při profesní přípravě dotazovaných učitelů věnováno hlasové výchově dostatek času, odpovědělo celkem 52,94% dotazovaných kladně a 47,06% záporně. Vzhledem k velmi malému počtu dotazovaných, kteří v rámci své profesní přípravy absolvovali hlasovou výchovu, není rozdíl v odpovědích jednotlivých skupin podstatný.

OTÁZKA Č. 7

Hlasová výchova v rámci profesní přípravy byla zaměřena:

Odpovědi		Skupina A		Skupina B		CELKEM	
		ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%
a	pouze teoreticky	1	20,00%	0	0,00%	1	5,88%
b	převážně teoreticky	0	0,00%	2	16,67%	2	11,76%
c	teoreticky i prakticky rovným dílem	3	60,00%	4	33,34%	7	41,18%
d	převážně prakticky	1	20,00%	5	41,66%	6	35,30%
e	pouze prakticky	0	0,00%	1	8,33%	1	5,88%
CELKEM		5	100,00%	12	100,00%	17	100,00%

Tab. 6: Vyhodnocení otázky č. 7



Graf 4: Vyhodnocení otázky č. 7

Z výše uvedené tabulky a grafu vyplývá, že 7 z 15 dotazovaných, kteří absolvovali hlasovou výchovu při svém studiu, odpovědělo, že hlasová výchova byla zaměřena rovným dílem teoreticky i prakticky. 6 dotazovaných odpovědělo, že hlasová výchova, kterou absolvovali, byla zaměřena převážně prakticky. 2 dotazovaní odpověděli, že probíhala převážně teoreticky. Odpovědi pouze teoreticky a pouze prakticky byly zvoleny vždy jen jedním dotazovaným. Vzhledem k malému počtu dotazovaných, kteří v rámci své profesní přípravy absolvovali hlasovou výchovu, není rozdíl v odpovědích jednotlivých skupin podstatný.

OTÁZKA Č. 13

Čeho si všímáte na svém hlasovém projevu po absolvování hlasové výchovy? Na co se při tvorbě hlasu soustředíte?

Odpovědi dotazovaných ze skupiny A, tj. účastníků vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč, na otázku zjišťující uvědomění si tvorby hlasu obsahovaly informace o respiraci (dýchání), fonaci (tvoření hlasu) a artikulaci (tvoření hlásek, článkování), stejně tak jako informace o důležitosti správného držení těla. Ze všech odpovědí byly pro ukázkou vybrány následující:

„Jak je hlas tvořen, soustředím se také více na správné dýchání.“

„Snažím se myslet na dýchání do bránice.“

„na dech – nejdřív jemný výdech, pak přidat hlas, vyvarovat se rázů“

„více si všímám, jak zapojuji tělo, soustředím se na obsazení prostoru a na nepřepínání hlasivek“

„na volné nasazení hlasu“, „na měkký začátek“, „na uvolnění dolní čelisti“, „na artikulaci, dech, bránici a oporu“, „na svůj správný postoj“

„držení těla, polohu jazyka a využití potenciálu směrem k tělu“

„Soustředím se na své tělo (bránici), zda si neuzavírám cesty v proudu hlasu (např. krk) nebo zda nesvírám žebra.“

Hlasová výchova přispěla nejen k uvědomovanějšímu, když ne zcela vědomému, tvoření hlasu dotazovanými, ale také k tomu, že se více zabývají pozorováním hlasu druhých lidí: „*Všímám si, jak hovoří i jiní.*“, „*Pozoruji ostatní, jak mluví, jak při tom dýchají a třeba i jestli správně stojí a nehrbí se.*“

Pozitivně vzhledem k přínosu hlasové výchovy můžeme hodnotit, že dotazovaní učitelé pozorují i různá zlepšení svého hlasového projevu. Svědčí o tom následující vybrané odpovědi: „*menší únava, zvučnost a barva hlasu*“ a „*když se soustředím na to, abych správně mluvila, tak se mi mluví lépe a myslím, že mě děti i více poslouchají.*“

Pro skupinu B byla tato otázka pozměněna z důvodu, že ne každý při svém studiu hlasovou výchovu absolvoval. Její znění bylo následující: **Čeho si všímáte na svém hlasovém projevu? Na co se při tvorbě hlasu soustředíte?** Cílem otázky bylo zjistit, zda si i učitelé, kteří nemají zkušenosti z hlasové výchovy, všímají tvorby hlasu. Celkem 54,29% dotazovaných odpovědělo na tuto otázku negativně, a to tak, že si při mluvení svého hlasu nevšímají nebo nemají čas se na něj soustředit. Překvapivé bylo, že 11,43% dotazovaných si svého hlasu všímá pouze „*v případě, když s ním není něco v pořádku*“. Pouhých 20,00% dotazovaných uvedlo, že se na tvorbu hlasu soustředí. Ukázky kladných odpovědí: „*abych správně artikulovala*“, „*snažím se pracovat s bránicí*“, „*správné dýchání – aby mi nedošel dech v půlce věty nebo slova*“, „*omezují překřikování žáků, nechci si zničit hlas*“. 14,29% dotazovaných na otázku neodpovědělo vůbec. Předpokládám, že to mohlo být zapříčiněno nedostatkem zkušeností z hlasové výchovy.

Při vyhodnocování této otázky byl znát zásadní rozdíl mezi odpověďmi jednotlivých skupin. Z odpovědích skupiny A se daly vypozaovat větší zkušenosti se svým hlasem a s jeho tvořením. Můžeme usuzovat, že absolvování hlasové výchovy mělo na účastníky pozitivní vliv při uvědomování si svého hlasu a jeho propojenosti s tělesnou a psychickou kondicí.

OTÁZKA Č. 14

Co jste se dozvěděl/a o hlasové hygieně? – skupina A

Napište vše, co Vás napadne, když se řekne „hlasová hygiena“. – skupina B

Odpovědi na otázky týkající se informovanosti o hlasové hygieně se u obou skupin velmi podobaly. Někteří dotazovaní si pojem hlasová hygiena spojili s důležitostí hlasu a své odpovědi formulovali následovně:

„Hlas si musíme hýčkat, je to poklad v hrdle.“

„Souvisí s celkovým stavem organismu, o hlas je nutné pečovat v návaznosti na fyzickou kondici, dýchání a odráží se zde zdravé sebevědomí.“

„Je nezbytná pro udržení si kvality hlasu.“

„Především, jak hlas šetřit. Jak při mluvení zapojit celé tělo.“

„Jak si chránit svůj hlas a jak se rozcvičit.“

Další dotazovaní pojali odpověď na tuto otázku jako popis toho, co by měli dělat a čeho by se měli vyvarovat:

„Je potřeba se uvolnit, propojit tělo a hlas, pracovat s energií a prostorem.“

„Práce s hlasem, dechem, šetření hlasu – ovládnutí třídy i gesty, naučenými a domluvenými.“

„Zaměřit pozornost na tvorbu hlasu, přidat gesta, netáhnout to jen hlasem.“

„rozmluvení, artikulace, masáž obličeje“, „začínat zlehka, měkce“

„Neubližuji hlasovému ústrojí a šetřím ho.“

„Hlasu škodí přepínání hlasivek – křik, šepot, zpívání krkem; klimatické podmínky – sucho; nedostatek tekutin a podobně.“

„Nepít horké ani příliš vychlazené nápoje.“

Někteří dotazovaní ze skupiny A formulovali svou odpověď neurčitě:

„Spíše obnovuji a dávám do praxe dříve nabyté teoretické poznatky.“

„Zajímavé věci, které se budu snažit dodržovat.“

„Většina informací je mi už známa.“, „Už jsem o ní věděla.“

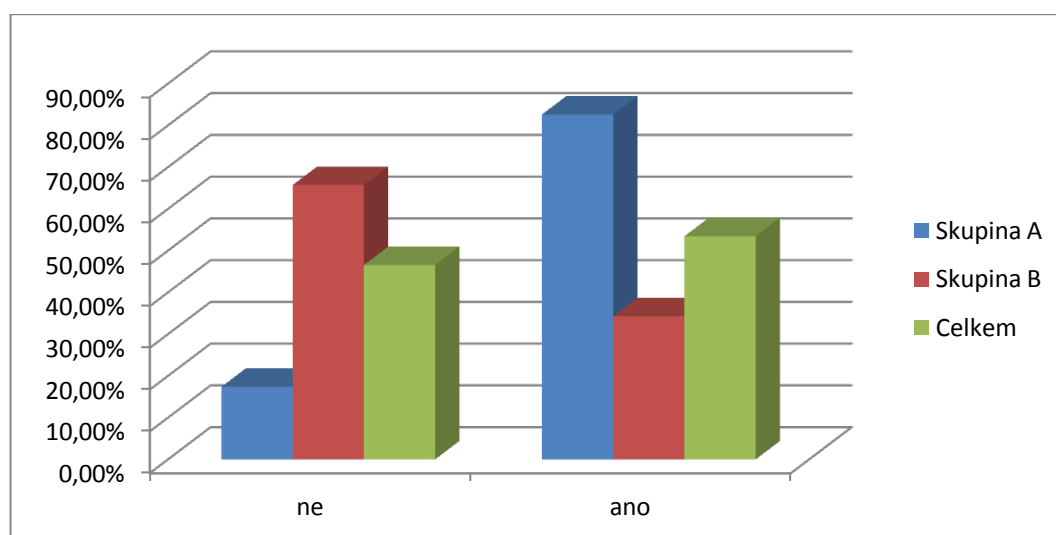
Při vyhodnocování této otázky mě příjemně překvapily odpovědi skupiny B. Přestože většina z nich nikdy neabsolvovala hlasovou výchovu, byly jejich odpovědi obsahově srovnatelné s odpověďmi skupiny A. Předpokládám, že učitelé, v závislosti na uvědomění si důležitosti svého hlasu, se snaží sami v této oblasti vzdělávat a vyhledávat informace potřebné k udržení si zdravého hlasu.

OTÁZKA Č. 15

Je Váš hlas ovlivňován aktuálním psychickým stavem?

Odpovědi		Skupina A		Skupina B		CELKEM	
		ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%
a	ne	4	17,39%	23	65,71%	27	46,55%
b	ano	19	82,61%	12	34,29%	31	53,45%
CELKEM		23	100,00%	35	100,00%	58	100,00%

Tab. 7: Vyhodnocení otázky č. 15



Graf 5: Vyhodnocení otázky č. 15

Jak dokládají údaje z tabulky a grafu není při celkovém vyhodnocení mezi kladnou a zápornou volbou velký rozdíl. 53,45% všech dotazovaných odpovědělo kladně a 46,55% záporně. Když však srovnáme odpovědi jednotlivých skupin mezi sebou, nalezneme velké rozdíly. Ze skupiny A volilo kladnou odpověď 82,61%

a ze skupiny B jen 34,29%. Předpokládám, že tento rozdíl je způsoben zkušenostmi skupiny A z hlasové výchovy. Více si svého hlasu všímají a pozorují jeho změny.

Dotazovaní, kteří na tuto otázku odpověděli kladně, měli blíže popsat, jak jejich aktuální psychický stav ovlivňuje jejich hlas. Při srovnání písemných odpovědí jednotlivých skupin se opět potvrdilo, že dotazovaní ze skupiny A mají díky absolvování hlasové výchovy se svým hlasem více zkušeností a více ho vnímají. Blíže popisovali, jak jejich psychické rozpoložení ovlivňuje jejich hlas. Zde jsou ukázky jejich odpovědí:

„Při stresu mělce dýchám, mám stažené svaly.“

„Určitě vyjadřuje různé emoce – únavu, radost, strach, smutek, jakýkoliv stres. Bohužel se snažím některé emoce nedávat tolik najevo, tím se někdy více unavuji.“

„nervozita – chvěje se, zlost – vysoký hlas v křeči, nepříjemný tón“

„ve stresových situacích – stažení svalů, při špatné náladě – ochablost, nezvučnost“

„Při rozčilení musím myslet na ztišení, vyvarovat se počátečních rázů.“

„Při psychické zátěži jsem schopná až oněmět.“

Dotazovaní ze skupiny B se v odpovědích zaměřovali spíše na popis situací a ne na změny v hlase: *„především v emočně vypjatých situacích“*, *„ve stresu a výkonu“*, *„únava, stres, velké množství odučených hodin“*, *„Můj hlas je zatížen v psychicky náročných situacích a obdobích.“*

OTÁZKA Č. 16

Jakým způsobem ovlivňují emoce Váš hlasový projev?

Z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že emoce jsou jedním z faktorů, které značně ovlivňují hlasový projev dotazovaných. Potvrzují to následující ukázky odpovědí: *„významně“*, *„Emoce značně ovlivňují můj hlas.“* a *„Zásadně. Někdy propadnu v přemíře emocí ke starým stereotypům.“*

Emoce obohacují jejich hlasový projev, ale také jim často brání využít celý svůj hlasový potenciál. Důkazem toho jsou následující vybrané odpovědi:

„Dodají hlasu náboj, je nutné prožít to, o čem mluvím, či když zpívám.“

„Ovlivňují sílu hlasu, barvu.“

„Kladné emoce – prý mám hlas zvonivý. Záporné emoce – hlas je slabý, nejistý.“

„Zvyšují hlas, energii (při záporných emocích).“, „Je stažený, nekontrolovaný.“

„Myslím, že velmi. Musím pak více myslet na práci těla.“, „Zkracují můj dech.“

„Většinou jsem ve větším napětí a to ovlivňuje především dech, nezbytný pro hlas.“

Z výše uvedených výpovědí vyplývá, že je důležité, aby se učitelé naučili pracovat se svým hlasem i v emotivních situacích. Někteří dotazovaní se domnívají, že už se jim to daří: *„Pouze pokud nereflektuji daný stav: omezený dech bez opory, tlak na hlasivky, nepřirozená barva hlasu.“, „Umím emoce zvládat.“*

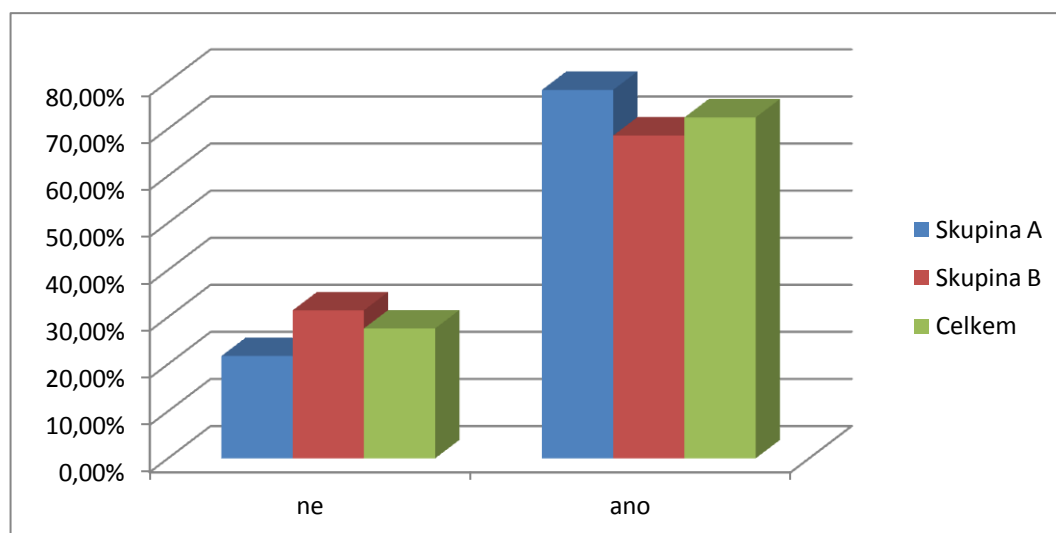
Při vyhodnocování této otázky byly nalezeny pouze dvě výpovědi, ze kterých je patrné, že emoce nijak neovlivňují hlasový projev pisatelů. Jsou to tyto výpovědi: *„Asi žádným, neuvědomuji si.“* a *„Emoce nemají vliv na můj hlas.“*

OTÁZKA Č. 17

Pociťujete někdy, že tréma ovlivňuje Váš hlas?

Odpovědi		Skupina A		Skupina B		CELKEM	
		ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%
a	ne	5	21,74%	11	31,43%	16	27,59%
b	ano	18	78,26%	24	68,57%	42	72,41%
CELKEM		23	100,00%	35	100,00%	58	100,00%

Tab. 8: Vyhodnocení otázky č. 17



Graf 6: Vyhodnocení otázky č. 17

Na otázku, jejíž cílem bylo zjistit, zda dotazovaní pociťují vliv trémy na svůj hlasový projev, zvolilo 27,59% všech dotazovaných zápornou odpověď. Tréma jejich hlasový projev buďto neovlivňuje nebo si to neuvědomují. 72,41% všech dotazovaných preferovalo kladnou odpověď. Z grafu, znázorňujícího výsledky jednotlivých skupin, můžeme vidět, že skupiny odpovídaly velmi podobně a nevznikly tak velké rozdíly.

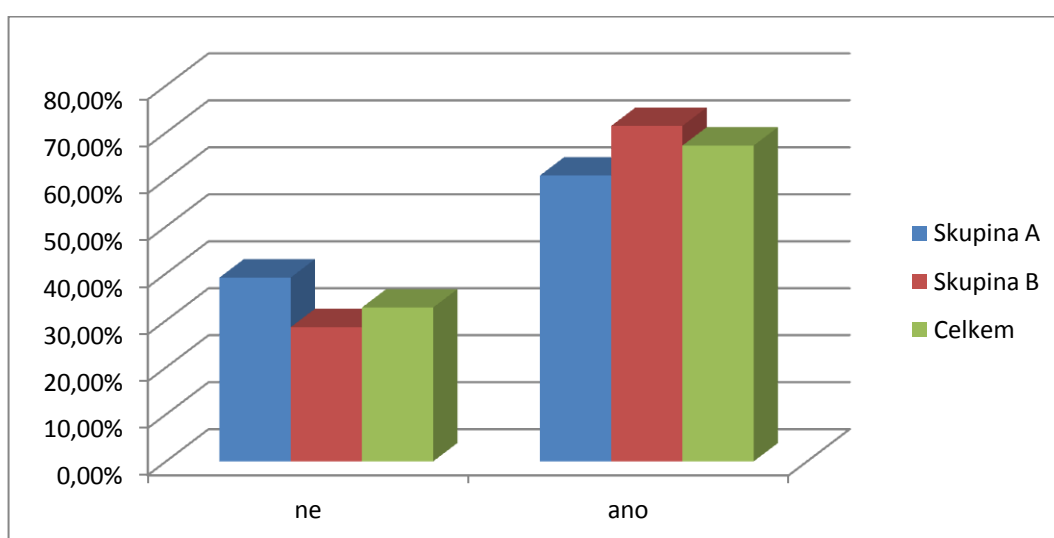
Dotazovaní, kteří zvolili kladnou odpověď, měli za úkol blíže specifikovat projevy trémy a popsat situace, ve kterých jim tréma způsobuje největší potíže. Ne vždy, ale dotazovaní odpověděli. Ze získaných odpovědí popisujících projevy trémy jsem vybrala následující: „*Pokud mám trému, cítím, že ztrácím vládu nad svým hlasem.*“, „*při nervozitě – hlas se mi třese*“ a „*když mám trému, mluvím vyšším hlasem*“.

Někteří dotazovaní trému pociťují v situacích pro ně nějakým způsobem významných: „*když si nejsem jistá a je to důležité*“ a „*mám-li obavy a záleží-li mi příliš na výsledku*“. Jiní zase v situacích, kdy je poslouchá větší množství dospělých nebo jsou jimi dokonce hodnoceni: „*když mám mluvit před velkým počtem lidí*“, „*veřejné vystoupení a významná jednání*“, „*mluvení před více dospělými*“ a „*při práci před ostatními kolegyněmi či nadřízenými*“. Odpověď, že by někdo pociťoval trému při mluvení před dětmi v rámci vyučování, se nevyskytla ani u jedné skupiny.

OTÁZKA Č. 18**Míváte někdy hlasové obtíže?**

Odpovědi		Skupina A		Skupina B		CELKEM	
		ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%	ABSOLUTNÍ POČET	%
a	ne	9	39,13%	10	28,57%	19	32,76%
b	ano	14	60,87%	25	71,43%	39	67,24%
CELKEM		23	100,00%	35	100,00%	58	100,00%

Tab. 9: Vyhodnocení otázky č. 18



Graf 7: Vyhodnocení otázky č. 18

Na otázku zjišťující, zda dotazovaní trpí hlasovými obtížemi, odpovědělo 67,24% všech dotazovaných kladně. Toto číslo je celkem alarmující, když si uvědomíme, jak důležitý je hlas pro výkon učitelské profese. Dotazovaní, kteří zvolili kladnou odpověď, měli popsat své hlasové potíže a jejich možné příčiny. Při výčtu potíží se objevily následující odpovědi: „ochraptění“, „částečná ztráta hlasu“, „ranní ztráta hlasu“ a „nepříjemný pocit na hlasivkách a sucho v krku“. Žádná vážná onemocnění hlasového aparátu se v odpovědích nevyskytla.

Jednou z příčin hlasových obtíží bylo uváděno nachlazení a někdy v kombinaci s hlasovou zátěží. Byly to odpovědi typu: „při přepínání - při nachlazení a přesto podání plného výkonu“ nebo „když musím zpívat i přes nachlazení nebo při chřipce“.

Další skupinu příčin, které se vztahují k psychickému stavu dotazovaných, reprezentují následující ukázky odpovědí: „*nejsem-li v psychické pohodě*“, „*při únavě, ve stresu*“ a „*při psychické zátěži jsem schopna až oněmět*“.

Poslední skupinu možných příčin tvoří odpovědi zaměřené na přetěžování hlasu a nehygienické prostředí, ve kterém dotazovaní mluví. Tuto skupinu reprezentují následující vybrané odpovědi: „*když mluvím dlouho a moc hlasitě*“, „*Po více odučených hodinách potřebuji hlasový klid.*“, „*dlouhé mluvení v nevyvětrané místnosti, suchý a vydýchaný vzduch*“ a „*při dlouhých oslavách (špatné prostředí – zakouřená místnost)*“.

Písemné odpovědi na tuto otázku se u obou skupin nijak výrazně nelišily. Dotazovaní popisovali v podstatě stejné problémy i jejich příčiny, odpovědi se lišily pouze svou formulací. Ve skupině A, účastníci vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč, se nacházely dvě výpovědi, na základě kterých můžeme předpokládat, že jim absolvování hlasové výchovy bylo přínosné v rámci prevence hlasových potíží a poruch. Jsou to tyto výpovědi: „*V minulosti – učila jsem HV na ZŠ – špatná hlasová hygiena a organizace hodiny.*“ a „*Ale již zřídka, spíše při nachlazení*“.

32,76% všech dotazovaných preferovalo zápornou odpověď, tzn., že nemívají hlasové obtíže. Při srovnání odpovědí skupiny A a skupiny B nebyly nalezeny výrazné rozdíly.

MÍSTO PRO JAKÉKOLIV VAŠE VYJÁDŘENÍ K DANÉ PROBLEMATICE:

Možnost jakkoli se vyjádřit k danému tématu využilo jen velmi málo dotazovaných. Zde jsou jejich komentáře:

„Jsem velice ráda, že jsem otevřena tomu, že hlasová výchova je prospěšná pro každého, kdo pracuje s dětmi, ale i pro člověka samotného. Hlas nás kultivuje, motivuje. Mne velice pomohla hlasová výchova a různá cvičení k tomu, abych objevila svůj původní silný hlas.“

„Spoustu nového jsem se dozvěděla, ale musím to ještě zpracovat a nezapadat do starých stereotypů.“

„Hlasovou kondici je vhodné upevňovat soustavným praktickým cvičením v různých fázích pedagogické práce, připomínat si a dodržovat zásady hlasové hygieny. Proto si velmi vážím projektu Slovo jako klíč a jeho předchůdcům. A děkuji za ně.“

„Myslím, že je to podceňovaný problém, mělo by to být součástí pedagogického vzdělávání.“

„Jsem ráda, že jsem dostala šanci podívat se na hlasovou výchovu z úplně jiného úhlu, globálně ve spojení s praktickou výukou, což bohužel v mém dosavadním profesionálním vzdělávání chybělo, ačkoliv je to stěžejní.“

„Životním situacím a lidem, kteří negativně ovlivňují můj hlas se snažím vyhýbat.“

„Před vyplněním dotazníku jsem nikdy nad svým hlasem takto nepřemýšlel.“

5.6.2 SKUPINA A - EVALUACE HLASOVÉ VÝCHOVY V RÁMCI VZDĚLÁVACÍHO CYKLU SLOVO JAKO KLÍČ

OTÁZKA Č. 8 - A

Jak jste se dozvěděl/a o vzdělávacím cyklu Slovo jako klíč?

7 dotazovaných uvádí, že se o vzdělávacím cyklu dozvěděli od svých přátel, z nichž dva měli předchozí zkušenost s podobnými kurzy. 5 uvádí, že informaci získali od kolegů v práci. 8 účastníků se dozvědělo o vzdělávacím kurzu přímo od organizátorů či lektorů. 1 dotazovaný uvedl, že se o tomto vzdělávacím cyklu dozvěděl v návaznosti na absolvovaný cyklus Via aperta. Překvapivé pro mě bylo, že pouze 2 účastníci výzkumu se o vzdělávacím cyklu dozvědělo prostřednictvím informačního letáku či pozvánky umístěné ve škole, na které učí.

OTÁZKA Č. 9 - A**Proč jste si zvolil/a specializaci Hlasová výchova?**

Odpovědi na otázku, která zjišťovala proč si účastníci kurzu zvolili specializaci na hlasovou výchovu, ukázaly různorodost těchto důvodů. Jedním z důvodů bylo to, že účastníci považují hlas za nenahraditelnou součást svého života jak profesního, tak i soukromého. Svědčí o tom následující výpovědi: *„Hlas nás provází celým životem.“*, *„Hlas je důležitý nejen v profesním životě, ale i v soukromém.“*, *„Hlas je pro mne „výrobním nástrojem“, nástrojem komunikace.“*

Dalším z důvodů vyskytujícím se v odpovědích byl samotný rozvoj hlasové kondice: *„Z důvodu stálé nutnosti se zdokonalovat v této oblasti.“*, *„umět pracovat a lépe využívat svůj hlas“*. V této souvislosti si účastníci uvědomují své nedostatky v práci se svým hlasem: *„V této oblasti cítím největší mezery.“*, *„protože mé schopnosti zde byly nejhorší“*, *„potřebuji zlepšit hlasový projev“*.

Dalším skupinu důvodů k zaměření se na hlasovou výchovu tvořily výpovědi vztahující se k lektorce Pavle Sovové (předpokládám, že v obou uvedených výpovědích): *„kvůli lektorce P.S. a abych lépe pracovala se svým hlasem“*, *„reference na lektorku“* a k samotnému psychosomatickému pojetí hlasové výchovy: *„Zajímalo mne více, na jakém principu hlas pracuje a jak souvisí s psychosomatikou.“*

V 7 případech dotazovaní uvedli, že jejich specializace není hlasová výchova, přesto se z jejich odpovědí dá vyčíst, že je pro ně rozvoj své hlasové kondice důležitý. Svědčí o tom následující odpovědi:

„Nemám specializaci na hlasovou výchovu, ale na emoční inteligenci a pohybovou výchovu, nicméně snažím se docházet i na hlasovou výchovu, jelikož ji potřebuji v práci, sborově zpívám a pracuji jako logoped.“

„Nemám jí přímo za specializaci, ale chci s hlasem pracovat. Zlepšovat svůj mluvený projev.“

OTÁZKA Č. 10 - A**Naplnila se Vaše očekávání od hlasové výchovy? Pokud ano, jaká to byla?**

Někteří účastníci vzdělávacího kurzu nevěděli, co mají od hlasové výchovy očekávat, ale na základě následujících dvou výpovědí předpokládám, že je hlasová výchova zaujala: „*Nevěděla jsem moc do čeho jdu. Jsem moc nadšená, něco mi už jde.*“, „*Nevěděla jsem, co mám čekat, ale jsem spokojená.*“

Jeden z okruhů naplněných očekávání tvoří pokroky související s tvorbou hlasu. Tento okruh reprezentují následující vybrané odpovědi:

„Ano - uvědomování si těla a zároveň hlasu, odkud hlas vychází a jak s ním dále pracovat.“

„Ano. Lépe chápu svůj hlas, tvorbu hlasu a ovládání hlasu. Učím se pracovat s vědomým dechem.“

„Ano, myslím, že mi ukázala směr, kterým se mám ubírat při zlepšování tohoto mého projevu.“

„Přemýšlím o tom, co říkám – ale také jak to říkám.“

Dalším okruhem naplněných očekávání bylo uvědomění si důležitosti hlasu a potřeby se o svůj hlas dobře starat a chránit si ho:

„Ano. Jak používat dech, relaxační cvičení mluvidel.“

„Ano. Myslet na tvorbu hlasu, nádech před tím, než promluví. Šetření si hlasu.“

„hlasová hygiena, opora na dechu - na bránici, ranní příprava na hlasový projev“

„Uvědomění si, jakou roli má hlas. Jistota toho, jak hlas pěstovat a chránit.“

Někteří si nebyli jisti, zda se všechna jejich očekávání naplnila. Svědčí o tom odpověď, že „*spíše ano, více vnímat vlastní hlas, ovládat ho, umět pracovat s energií.*“ U jednoho účastníka výzkumu byla jeho očekávání naplněna „*tak na 50%*“. Svoji odpověď však blíže nespecifikoval.

OTÁZKA Č. 11 - A**Jaká Vaše očekávání nebyla naplněna?**

14 dotazovaných na tuto otázku odpovědělo, že žádná jejich očekávání nezůstala nenaplněna nebo na otázku vůbec neodpověděli, z čehož usuzuji, že se všechna jejich očekávání naplnila. Nenaplněná očekávání demonstrují následující odpovědi:

„Je to tvrdá práce, výsledky se nemusí dostavit hned. Získané dovednosti se snadno zapomínají, jde o dlouhý trénink. Je to změna dosavadních způsobů. Je to o vůli a motivu. – Že je to jednoduché.“

„Zatím neumím svůj správný hlas užívat v běžné mluvě, ale dociluji ho jen během cvičení.“

„Chtěla jsem s bráničním dýcháním už odejít.“

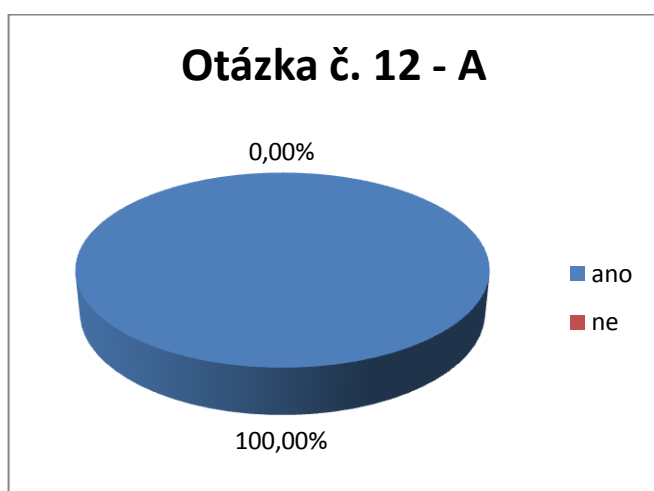
„Pořád mám obtíže s občasným ochraptěním.“

Další nenaplněná očekávání souvisela s časovou dotací hlasové výchovy. Jeden z dotazovaných uvedl, že mu nevyhovovalo „málo času na prožitky v jednotlivých cvičeních“. Jeden z účastníků výzkumu, který neměl specializaci na hlasovou výchovu uvedl, že absolvoval „málo hodin“ hlasové výchovy kvůli tomu, že se rozvrhově překrývala s disciplínou zaměřenou na jeho specializaci.

OTÁZKA Č. 12 - A**Využíváte získané poznatky a dovednosti z hlasové výchovy v praxi?**

Odpovědi		Skupina A	
		ABSOLUTNÍ POČET	%
a	ano	23	100,00%
b	ne	0	00,00%
CELKEM		23	100,00%

Tab. 10: Vyhodnocení otázky č. 12 - A



Graf 8: Vyhodnocení otázky č. 12 - A

Na otázku zjišťující, zda účastníci vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč využívají získané poznatky a dovednosti z hlasové výchovy v praxi, odpovědělo celých 100,00% dotazovaných kladně. Uvedené údaje dokazují zájem účastníků vědomě rozvíjet svojí hlasovou kondici.

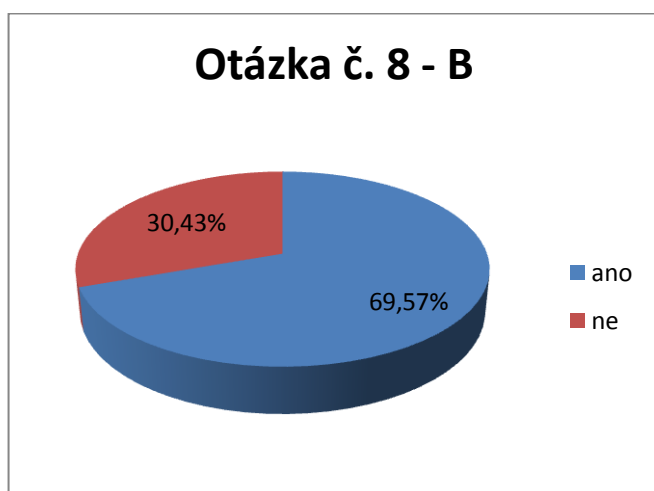
5.6.3 SKUPINA B – INFORMOVANOST A ZÁJEM O HLASOVOU VÝCHOVU

OTÁZKA Č. 8 - B

Myslíte si, že Vám poznatky a dovednosti, které jste mohl/a získat při hlasové výchově, při výkonu profese chybí?

Odpovědi		Skupina B	
		ABSOLUTNÍ POČET	%
a	ano	16	69,57%
b	ne	7	30,43%
CELKEM		23	100,00%

Tab. 11: Vyhodnocení otázky č. 8 - B



Graf 9: Vyhodnocení otázky č. 8 - B

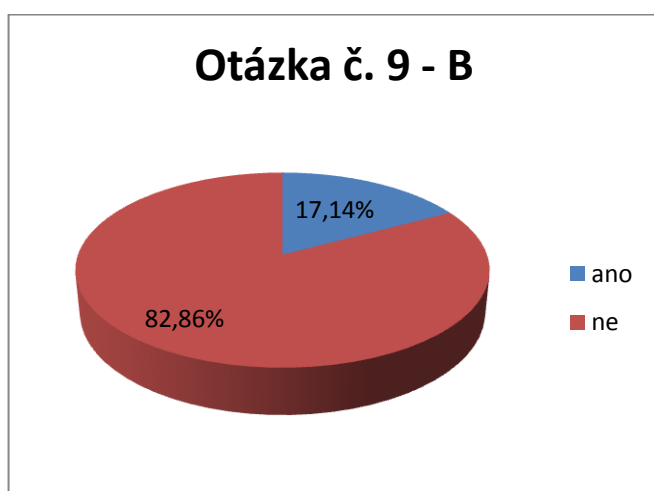
Na tuto otázku odpovídali pouze ti dotazovaní, kteří v otázce č. 5 odpověděli záporně, tedy, že v rámci své profesní přípravy neabsolvovali hlasovou výchovu. 69,57% z nich se domnívá, že jim při výkonu učitelské profese chybí poznatky a dovednosti, které mohli získat při hlasové výchově. 30,43% dotazovaných se domnívá, že jim tyto poznatky a dovednosti neschází.

OTÁZKA Č. 9 - B

Slyšel/a jste někdy o vzdělávacím cyklu Slovo jako klíč?

Odpovědi		Skupina B	
		ABSOLUTNÍ POČET	%
a	ano	6	17,14%
b	ne	29	82,86%
CELKEM		35	100,00%

Tab. 12: Vyhodnocení otázky č. 9 - B



Graf 10: Vyhodnocení otázky č. 9 - B

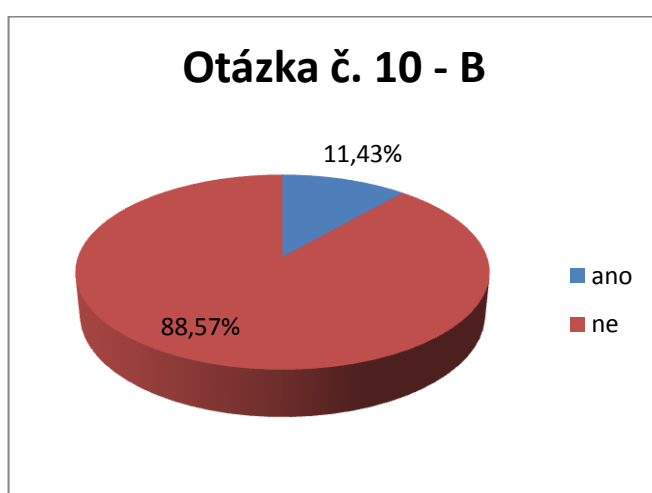
Z uvedených údajů vyplývá, že velmi málo učitelů ze skupiny B vědělo o možnosti rozvoje své hlasové kondice v rámci vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč (17,14%). Překvapivých 82,86% dotazovaných nikdy o tomto vzdělávacím cyklu neslyšelo.

OTÁZKA Č. 10 - B

Slyšel/a jste někdy o vzdělávacím cyklu Via aperta?

Odpovědi		Skupina B	
		ABSOLUTNÍ POČET	%
a	ano	4	11,43%
b	ne	31	88,57%
CELKEM		35	100,00%

Tab. 13: Vyhodnocení otázky č. 10 – B



Graf 11: Vyhodnocení otázky č. 10 - B

Údaje v tabulce a grafu náležitěmu k otázce, která zjišťovala informovanost učitelů o vzdělávacím cyklu Via aperta se velmi podobají údajům v předchozí otázce, která zjišťovala informovanost učitelů o vzdělávacím cyklu Slovo jako klíč. Převážná většina dotazovaných (88,57%) nikdy neslyšelo o vzdělávacím cyklu Via aperta. Skutečnost, že pouze 11,43% odpovědělo kladně, může být ovlivněna také tím, že vzdělávací cyklus Via aperta byl realizován v letech 2006 až 2008 a někteří již mohli zapomenout, že o něm někdy slyšeli.

OTÁZKA Č. 11 - B**Víte o nějaké možnosti rozvoje své hlasové kondice?**

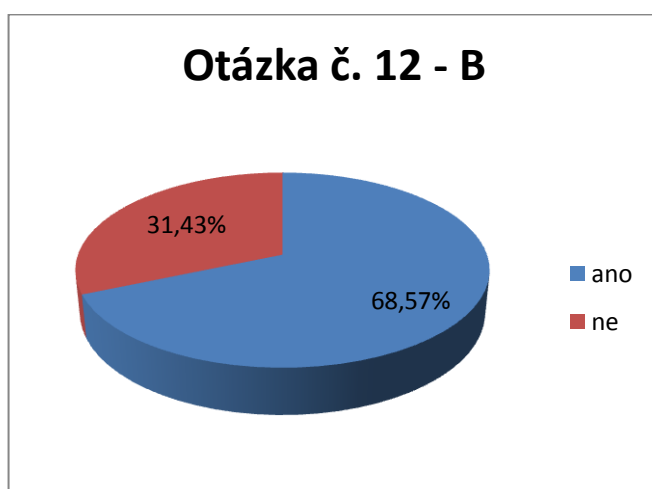
19 dotazovaných (54,29%) na tuto otázku odpovědělo záporně. 12 dotazovaných (34,28%) na tuto otázku vůbec neodpovědělo. Fakt, že tak mnoho dotazovaných neví o žádné možnosti rozvoje své hlasové kondice, je velmi zarážející.

Pouze 4 dotazovaní (11,43%) věděli o nějaké možnosti rozvoje hlasové kondice nebo se alespoň pokusili o kladnou odpověď. Jejich odpovědi byly následující: „*Orffova letní škola*“, „*Orffova společnost*“, „*foniatr by mi mohl poradit*“ a „*třeba podobný kurz jako Slovo jako klíč*“.

OTÁZKA Č. 12 - B**Měl/a byste zájem účastnit se nějakého kurzu, ve kterém byste rozvíjel/a svůj hlas?**

Odpovědi		Skupina B	
		ABSOLUTNÍ POČET	%
a	ano	24	68,57%
b	ne	11	31,43%
CELKEM		35	100,00%

Tab. 14: Vyhodnocení otázky č. 12 - B



Graf 12: Vyhodnocení otázky č. 12 - B

Z uvedených údajů vyplývá, že 68,57% dotazovaných by se rádo zúčastnilo nějakého kurzu zaměřeného na rozvoj hlasové kondice. Toto číslo považuji za velmi pozitivní, protože svědčí o zájmu učitelů dále se vzdělávat a rozvíjet svůj hlas. Nezáměr o rozvoj své hlasové kondice v rámci nějakého kurzu projevilo 31,43% dotazovaných.

5.7 VYHODNOCENÍ INTERVIEW

5.7.1 INTERPRETACE INTERVIEW Č. 1

Interview probíhalo s účastnicí vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč s paní M. M. byla v průběhu interview uvolněná. Na mé otázky odpovídala velice spontánně a neměla žádný problém se zareagováním na všechny mé dotazy. O hlasové výchově a o všem, co s ní souvisí, mluvila velmi nadšeně a se zájmem.

Účastnice M. vyučuje na Základní umělecké škole, a to 21 hodin týdně. Z jejích výpovědí je zřetelné, že hlas představuje pro výkon její profese nezastupitelnou hodnotu. Je pro ni důležitý především v situacích, kdy potřebuje u dětí zvýšit úroveň motivace: *„Tam je to zajímavý v tom, že vlastně praxí zjišťuju, že ... Nebo vlastně jsem zjistila velmi záhy, že dostat z dětí jakýkoliv výtvarný počín souvisí hodně s tím, jak je dokážu namotivovat, jakým způsobem dokážu tu věc přiblížit nebo nějak je naladit na to, co od nich potřebuju. Ta výtvarná tvorba je víceméně hodně emocionální záležitost nebo taková neracionální záležitost a nechci-li jít jenom po těch technikách nebo po té technice, tak je to hodně závislý na tom, jak jim to dokážu předat. Proto ten hlas je v podstatě skoro nejdůležitější. Nebo ten hlasový projev.“* Je důležité, aby děti do svých výtvarných projevů přidaly i svou osobnost a ne, aby jen danou výtvarnou technikou napodobovali výtvarník jiného.

Na otázku zjišťující spokojenost s hlasem odpověděla M. následovně: *„No, asi bych řekla, že jsem spíš spokojená nebo spíš jakoby pociťuju, že mi dobře slouží, že ho umím nějakým způsobem využívat. Ale díky hlasovce zjišťuju, že je tam spousta věcí, které ještě můžu nějak vylepšit.“* Z dalších odpovědí vyplynulo, že by chtěla například zlepšit práci s dechem a dechovou oporou. Také si uvědomuje, že by pomocí zlepšení psychického stavu mohla dosáhnout kvalitnějšího hlasového projevu. Zároveň

považuje hlas za možný terapeutický prostředek, jehož prostřednictvím by mohla zlepšit svou psychickou kondici: „*Takže by se mi docela líbilo, kdyby s tím člověk umět trochu víc pracovat, kdyby si uměl díky hlasu vylepšit svojí psychickou kondici, případně díky psychické kondici vylepšit svůj hlas.*“

M. nikdy neměla závažnější hlasové obtíže. Přiznala, že jednou či dvakrát zažila několikadenní ztrátu hlasu, což přičítala běžnému nachlazení. Nikdy však nemusela vyhledat odbornou pomoc.

M. si nevzpomíná, že by někdy absolvovala hlasovou výchovu, přesto nevylučuje možnost, že se s ní při svém studiu nebo v dětství v dramatickém kroužku setkala. M. se účastnila vzdělávacího cyklu *Via aperta*, kde se poprvé setkala s hlasovou výchovou. Nyní je účastnicí vzdělávacího cyklu *Slovo jako klíč*, od něhož na začátku očekávala, že bude rozvíjet a doplňovat její znalosti a dovednosti, získané v předchozím vzdělávacím cyklu. Její očekávání od hlasové výchovy byla naplněna. Jak sama říká: „*V hlasovce jsem se dozvěděla víc věcí. Myslím, že jsem se zase posunula o kus dál. Nemyslím si, že bych tomu porozuměla úplně nebo že bych měla pocit, že je to ukončený. Ale určitě jsem se něco nového dozvěděla a někam jsem se dál dostala.*“

Hlasová výchova jí byla přínosná v tom, že si nyní mnohem více uvědomuje svůj hlas, jeho tvoření, svůj dech. Díky hlasové výchově si také všimá kladů svého hlasu, což přispívá k utváření pozitivnějšího sebeobrazu. Také mluvení před větším počtem lidí jí už nečiní takové problémy jako dříve. Na otázku, co se jí na hlasové výchově líbilo, odpověděla: „*Tak asi se mi líbilo, že některá cvičení aniž by tak vypadaly, tak ten jejich výsledek byl překvapující. Určitě jsem byla hodně překvapená z toho, jakých hlasových projevů jsem schopna. Pak se mi hodně líbilo třeba to, že to není individuální, že se tady člověk může s něčím buď ztotožnit nebo něčím poučit od dalších nebo že tam dochází k nějakým souzněním, jak psychicky tak ale i hlasově. Že jsou ta některá cvičení postavena na tom, že to děláme všichni společně, že je to teda i příjemný sluchově.*“

O hlasové hygieně se dozvěděla následující: „*To jakým způsobem člověk může pečovat o svůj hlas a to jakým způsobem se může třeba rozcvičit, jakým způsobem má hlídat tvorbu hlasu, dech a takovéhle věci. Takže ty základy určitě.*“

V rámci rozvoje své hlasové kondice se M. pokouší aplikovat poznatky z hlasové výchovy při mluvení ve vyučování. „*Určitě, určitě, když člověk potřebuje, tak se zastaví a zamyslí se nad tím nebo to dělá, tak jak se naučil nebo i ty cvičení si čas od času*

udělá, aby se rozmluvil nebo dal do nějaké kondice a tak.“ Už si však není tak jistá, zda se při hlasovém projevu mimo školní prostředí na hlas soustředí tak, jak by měla.

5.7.2 INTERPRETACE INTERVIEW Č. 2

Toto interview probíhalo s účastnicí vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč paní H. Je jí 46 let a učitelské profesi se věnuje 22 let. Vyučuje český jazyk a hudební výchovu, proto je pro ní hlas velice důležitý. Na otázku, zda je se svým hlasem spokojena, neodpověděla ani kladně ani záporně, avšak připouští možnost jeho dalšího rozvoje. Takto zněla její odpověď: *„To je samozřejmě zajímavá otázka. Určitě se vždycky dá vylepšovat.“*

H. nikdy neměla vážnější problém s hlasem než ochraptění či ztrátu hlasu, kterou připisuje přetížení hlasu. Dříve při potížích několikrát vyhledala odbornou pomoc. V dnešní době naštěstí už odbornou pomoc nepotřebuje a říká: *„Já už se se svým hlasem znám, takže s ním už většinou umím pracovat...“*

H. se zabývá rozvojem svého hlasu již mnoho let a jako pro učitele hudební výchovy je to pro ni nezbytnost. O její velké zainteresovanosti do hlasové výchovy svědčí také její účast na Rétorických sobotách, ve vzdělávacím cyklu Via aperta, na Letní Orffově škole a různých letních školách pro učitele hudební výchovy. Ve vzdělávacím cyklu Slovo jako klíč chtěla pokračovat v rozvoji svého hlasu a stavět na již dříve nabytých znalostech a dovednostech. Připouští, že řadu zkušeností a pocitů, které získala při předchozím vzdělávacím cyklu, již zapomněla, a proto od hlasové výchovy očekávala oživení těchto pocitů a další rozvoj svého hlasu.

Nyní, téměř na konci vzdělávacího cyklu je H. s dosavadním rozvojem svého hlasu spokojena, protože získala řadu nových zkušeností. Přínos hlasové výchovy je následující: *„Konečně jsem pochopila teorii dechové opory, začala jsem jí využívat, spojila jsem ji s představou, s energií a umím daleko lépe využívat svých vlastních možností.“* H. se díky hlasové výchově mnohem lépe hovoří a není po hlasovém výkonu tak unavená, jako bývala dříve.

Zásady hlasové hygieny H. zná, ale bohužel, jak sama říká, neví, do jaké míry se jí daří se jimi řídit: *„Otázka je jak dalece jsem schopná využívat hlasovou hygienu*

v praxi. V každém případě pracuji s hlasem tak, abych nemluvila v zásadě z krku. Když je venku zima, tak tam moc nemluvím, ale bývaly doby, kdy jsem chodila zpívat se sborem venku v předvánočním čase a tam upřímně řečeno to bylo náročné.“ Přesto se H. snaží, aby její hlas byl tvořen hygienicky a na správných místech.

5.7.3 INTERPRETACE INTERVIEW Č. 3

Účastníci vzdělávacího cyklu paní G. je 38 let a profesi učitelky ještě nevykonává. Studuje na Pedagogické fakultě Západočeské univerzity obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Po dokončení studia by ráda jako učitelka pracovala a uvědomuje si, že její hlas je pro výkon této profese velmi důležitý. Myslí si, že žáci snáze přijmou a pochopí nové učivo, když jim bude podáno zajímavou formou i co se týče hlasového projevu: *„No určitě po těch seminářích, co jsem tu absolvovala, tak si myslím, že je hodně důležitý. Už jen proto, aby se výklad učiva podal nějakou zajímavou formou. To znamená, když se využije takový ten správný hlas, tak ty děti tu látku budou vnímat daleko pozitivněji než když využiji nějakého mdlého projevu.“*

Se svým hlasem G. spokojená není. Říká, že potřebuje ze sebe dostat ten *„správný hlas“* a že je mnoho věcí, na kterých je potřeba zapracovat a zlepšit je. G. zpívala čtyři roky ve sboru a po větší hlasové námaze ji vždy trápil chrapot. V důsledku těchto potíží vyhledala lékařskou pomoc. Při kontrole hlasivek nebylo nic nalezeno, a tak G. připisuje své potíže s hlasem unaveným hlasivkám. Ale i nyní pociťuje problémy: *„A přiznám se, že když delší dobu mluvím hodně nahlas, tak vyloženě po tom mám problémy s hlasem.“* Je pro ni tedy velmi důležité naučit se správně tvořit hlas, aby si častým přetěžováním hlasivek nezpůsobila nějakou hlasovou poruchu. Na otázku zjišťující, zda pro ni nebude problém odučit cca 20 hodin týdně odpověděla: *„No, doufám, že to půjde, že nějak naleznu tu svojí cestu, abych bez křeče zvládla všechno, co potřebuju.“*

Přestože součástí jejího studovaného oboru je hudební výchova, tak se s předmětem hlasová výchova nesetkala ani v rámci povinných ani povinně-volitelných předmětů. Volitelný předmět Hlasová a řečová výchova na Katedře pedagogiky si nemohla zapsat z důvodu omezeného kreditového limitu.

Hlasová výchova v rámci vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč byla pro G. přínosná především v uvědomění si, že o svůj hlas musí pečovat a dávat pozor na to, aby nepřetěžovala hlasové ústrojí nesprávným tvořením hlasu. Jak sama říká: *„Dozvěděla jsem se, co se týče hlasové výchovy, co dělám špatně, tak se alespoň můžu soustředit na to, co potřebuji napravit. Když jsou takové ty emočně vypjatější situace, ať už doma nebo když je třeba děti nějakým způsobem usměrnit, tak si dávám pozor na to, abych používala v uvozovkách ten správný hlas. Takže, abych si nikde nepřerušila tu cestu, abych si neničila hlasivky.“* Také se více soustředí na práci s bránicí a snaží se přijmout svůj *„správný hlas“*, přestože jí připadá cizí: *„Snažím se oprostít od toho, že ten správnější hlas je pro mě ještě jakoby jiný.“*

G. se snaží dodržovat zásady hlasové hygieny a správné tvorby hlasu, ale přiznává, že se jí to ne vždy daří: *„Pokouším se, ale ne vždy je to možné. Například ve stresových situacích je pro mě těžké na to všechno myslet.“*

Pro rozvoj své hlasové kondice si občas provádí hlasová cvičení doma, i když to pro ní není jednoduché: *„Ale přiznám se, že se na mě doma dívají divně, když něco takového provádím.“*

5.7.4 INTERPRETACE INTERVIEW Č. 4

Účastnicí čtvrtého interview byla paní E., 26letá studentka posledního ročníku oboru Učitelství pro základní školy na Fakultě pedagogické v Plzni. Přestože ještě studuje, už delší dobu se věnuje pedagogické činnosti: *„Já se orientuju na výuku hned, jak jsem nastoupila na pedagogickou fakultu. Ale už myslím, že ještě rok před tím než jsem nastoupila, tak že jsem měla možnost jet na školu v přírodě. Takže jsem po celou dobu mého studia, to je defakto 6 až 7 let. S tím, že jsem měla těžkou autonehodu a vlastně jsem rok byla mimo.“* Následky autonehody byly takové, že E. měla krvácení do mozku a ochrnutou pravou půlku těla. E. říká, že kvůli ochrnutí se musela všechno znovu učit, mluvení nevyjímaje: *„... měla jsem jakoby špatnou pusou a učila jsem se hlavně artikulovat.“*

E. si zcela uvědomuje významnost hlasu pro výkon učitelské profese: *„Mluvení a hlas je ve škole strašně důležitý. Kdybych nemohla otvírat pusou... To i vlastně teď“*

jsem měla problémy se zubem, museli mi čistit kanálky. Bylo to u zdravého zubu a vůbec jsem nemohla otvírat pusu a zjistila jsem, že je to hrozný problém. Vůbec si nedokážu představit, co bych dělala bez hlasu.“ I proto považuje za důležité se dále věnovat hlasové výchově a rozvoji svého hlasu, i přestože je se svým hlasem v rámci možností spokojená. Nikdy totiž neměla hlasové obtíže, až na problémy s průduškami, které jí provázely od dětství, a na jeden nebo dva případy, kdy se jí nedoléčená nemoc „usadila“ na hlasivkách.

E. se setkala s hlasovou výchovu již při studiu a říká: *„Ta hlasová výchova je strašně důležitá a mělo by jí být mnohem víc. Celkově praxe by mělo být mnohem víc než teorie.“* Od hlasové výchovy v rámci vzdělávacího cyklu Slovo jako klíč očekávala: *„Že se celkově rozvinou moje komunikační schopnosti, hlas, projevení. Když mě budou děti poslouchat, že mě za prvé budou líp slyšet a za druhé, porozumí víc té dané problematice, kterou jim budu vysvětlovat.“* Také doufá, že bude na tento vzdělávací cyklus něco dalšího navazovat, protože je velmi důležité se dále vzdělávat.

Přínos hlasové výchovy pro rozvoj svého hlasu vidí následující: *„Mluví se mi líp a jak se snažím propojovat to s dechem, tak se mi mluví určitě líp než dřív. A tak jako teď jsem nikdy nezpívala. A nestává se mi to, co se stává běžně učitelkám, že přijdou o hlas, protože neumí pracovat s hlasem a s dechovou oporou. Já díky hlasové výchově vím, že když na děti musím zakřičet, tak jak na ně mám zakřičet, abych druhý den mohla zase mluvit a nepřišla jsem o hlas.“* Při hlasové výchově se jí velmi líbil zážitek z vlastního hlasu, který vydala za odborného vedení lektorky.

V rámci samostatného rozvoje svého hlasu si občas udělá nějaká cvičení z hlasové výchovy doma, ale přiznává, že poslední dobou minimálně, z důvodu shonu před státnicemi. Když mluví, snaží se soustředit na následující věci: *„Na to, jestli mi ten zvuk směřuje jakoby do hlavy, někdy se soustředím i na dýchání, jestli mám bradu takzvaně v zásuvce, hlavu v prodloužení páteře a celkově, jestli dobře artikuluju, jestli dobře otvírám pusu.“* Z jejích slov můžeme předpokládat, že zná zásady hlasové hygieny a snaží se jimi i řídit.

5.8 SHRUTÍ VÝLEDKŮ VÝZKUMU

Z výsledků dotazníkového šetření a interview vyplynulo, že hlas je pro dotazované velmi důležitý. Potvrdilo to mou domněnku, že hlas je nezastupitelným faktorem v pedagogické komunikaci. Jak dotazovaní učitelé popisují, je pro ně hlas velmi důležitý i v situacích nepedagogických, jako např. při komunikaci s kolegy, s nadřízenými či s rodiči, ale také při komunikaci v osobním životě.

Z výzkumu vyplývá, že většina dotazovaných (přes 81%) je se svým hlasem spokojena nebo spíše spokojena. Přesto téměř všichni dotazovaní vzápětí uvádějí věci, které by chtěli na svém hlasovém projevu zlepšit (viz. výše).

Jen málo účastníků výzkumu (necelých 30%) uvedlo, že absolvovalo hlasovou výchovu při profesní přípravě. Z toho polovina považuje hlasovou průpravu za nedostačující. Když vezmeme v úvahu, jak je hlas důležitý pro výkon učitelské profese, a to nejen pro učitele hudební výchovy, měl by předmět rozvíjející hlasovou kondici být zařazen alespoň do okruhu povinně-volitelných předmětů.

Při zjišťování informovanosti o možnostech rozvoje hlasové kondice vyšla najevo velmi nízká úroveň informovanosti učitelů. Přes dvě třetiny (68,57%) dotazovaných ze skupiny B by však mělo zájem účastnit se nějakého kurzu, kde by mohli rozvíjet svou hlasovou kondici. Na rozdíl od velmi nízké informovanosti měli účastníci výzkumu překvapivé znalosti o hlasové hygieně. Otázkou zůstává, do jaké míry jsou účastníci výzkumu se uváděných zásad hlasové hygieny držet. Odpovědi, týkající se správného zacházení s hlasem a hygienických zásad, byly u obou skupin srovnatelné, což se ve většině otázek nedá říci. Především při uvědomění si svého hlasu (tvorby hlasu, propojenosti psychického stavu s hlasem, to jak působí emoce, tréma na jejich hlas) byly v odpovědích jednotlivých skupin znatelné rozdíly. Nemůžeme říct, že by si dotazovaní ze skupiny B (dotazovaní, kteří se neúčastnili vzdělávacího kurzu) vůbec neuvědomovali svůj hlasový projev. Rozdíly v odpovědích mohly být zapříčiněny zkušenostmi skupiny A z hlasové výchovy. Předpokládám, že absolventi hlasové výchovy přesněji vědí, čeho si mají všimnout, na co se mají při správné tvorbě hlasu soustředit a že mají i více teoretických znalostí o hlase.

Na druhou stranu si ale všichni dotazovaní, bez rozdílu zařazení do skupin, uvědomují nedostatky svého hlasu, jak již bylo výše uvedeno. Uvědomují si také

náročnost svého povolání na hlas a možné negativní následky z přetěžování svého hlasu, které se již někdy projevují v podobě hlasových obtíží.

ZÁVĚR

Tato diplomová práce pojednává o rozvoji hlasové kondice učitele. Je členěná na teoretickou a praktickou část. V teoretické části byl nejprve popsán hlas a hlasová kondice jako nedílná součást komunikativní kompetence učitele. Dále je zde pojednáno o psychologických aspektech hlasového projevu a popsány možnosti hlasového rozvoje na pedagogických fakultách v České republice a v rámci neformálního vzdělávání. Závěr teoretické části je zaměřen na definování pojmu hlasová hygiena a na popsání jejích zásad v rámci prevence poruch.

Praktická část je tvořena popisem úkolů, metodikou, vyhodnocením a výsledky výzkumného šetření, které potvrdilo předpoklad, že učitelé považují hlas za důležitý prvek, jak pro výkon jejich profese, tak i pro komunikaci v osobním životě. Z výsledků výzkumu je patrné, že možnosti rozvoje hlasové kondice v rámci profesní přípravy jsou nedostačující. Myslím si, že hlasová výchova by měla být součástí vzdělávání u všech učitelských oborů, nejen u oborů s hudebním zaměřením. Z výzkumu také vyplynulo, že dotazovaní učitelé jsou málo informovaní o možnostech rozvoje hlasové kondice v neformálním vzdělávání, i když by o rozvoj svého hlasu zájem měli.

Zpracování diplomové práce na téma Rozvoj hlasové kondice učitele pro mě bylo velmi přínosné. Jednak jsem získala přehled a nabyla nové vědomosti v oblasti tvorby hlasu, hlasové hygieny a psychosomatického pojetí hlasové výchovy. Také jsem získala při seminářích hlasové výchovy řadu nových zkušeností se svým hlasem, díky nimž jsem si uvědomila směr, kterým bych se měla vydat v rozvoji svého hlasu.

SEZNAM LITERATURY

1. CMÍRALOVÁ, Jarmila. *Učte se mluvit: O technice mluveného slova pro redaktory, herce, učitele, moderátory, recitátory, ochotníky, podnikatele i děti*. 3. upravené vyd. Brno: Datel, 1992.
2. ČSN ISO 690. *Informace a dokumentace – Pravidla pro bibliografické odkazy a citace informačních zdrojů*. Praha: Úřad pro technickou normalizaci, metrologii a státní zkušebnictví, 2011.
3. DEVITO, Joseph A. *Základy mezilidské komunikace: verbální a neverbální komunikace, efektivní naslouchání a vnímání, konverzace a vztahy, zvládání konfliktů, komunikace v malých skupinách, příprava a přednes veřejného projevu, informativní a přesvědčovací projev*. 6. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2018-0.
4. DYTRTOVÁ, Radmila a KRHUTOVÁ, Marie. *Učitel: Příprava na profesi*. Havlíčkův Brod: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2863-6.
5. FROSTOVÁ, Jana a VANIAKOVÁ, Mária. *Základy hlasové výchovy pro učitele I*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta., 1995. ISBN 80-210-1229-3.
6. FROSTOVÁ, Jana. Příspěvek k vývoji hlasu učitelů v kontextu pedagogické profese. In: *Škola a zdraví pro 21. století: Sociální a zdravotní aspekty výchovy ke zdraví*. Brno: MSD, 2008. S. 67–79. ISBN 978-80-7392-043-2.
7. FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století: Péče o hlasovou kondici učitelů*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5355-7.
8. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
9. HOLEČEK, Václav; MIŇHOVÁ, Jana a PRUNNER, Pavel. *Psychologie pro právníky*. 2. rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007. ISBN 978-80-7380-065-9.
10. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
11. KOZELSKÁ, Inez. *Hlasová výchova v učitelské výchově (jako dovednostní součást profesionalizace učitelů 21. století)*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-7042-359-5.

12. KROČIL, Miloš. *Na počátku bylo slovo*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2010. ISBN 978-80-86928-81-4.
13. LEJSKA, Mojmír. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-038-7.
14. LINKLATER, Kristin. *Die persönliche Stimme entwickeln: Ein ganzheitliches Übungsprogramm zur Befreiung der Stimme*. 3. Auflage. München: Ernst Reinhardt Verlag, 2005. ISBN 3-497-01743-4.
15. MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995. ISBN 80-7067-509-8.
16. MEJSTŘÍK, Vladimír, ed. a kol. *Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost: s Dodatkem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky*. 3. opr. vyd. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-1080-7.
17. MIKULÁŠTÍK, Milan. *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0650-4.
18. MIKULÁŠTÍK, Milan. *Komunikační dovednosti v praxi*. 2. doplněné a přepracované vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2339-6.
19. MIŠUN, Vojtěch. *Tajemství lidského hlasu*. Brno: Vysoké učení technické/ Nakladatelství VUTIUM, 2010. ISBN 978-80-214-3499-8.
20. NAWKA, Tadeus a WIRTH, Günter. *Stimmstörungen: Für Ärzte, Logopäden, Sprachheilpädagogen und Sprechwissenschaftler*. 5. völlig überarbeitete Auflage. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag, 2008. ISBN 978-3-7691-1142-2.
21. NELEŠOVSKÁ, Alena. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0738-1.
22. NOHAVOVÁ, Alena. *Psychosociální aspekty hlasové výchovy*. Plzeň, 2008. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Pavla Sovová.
23. OUDOVÁ, Drahomíra. *Analýza sociální kompetence dospívajících*. Brno, 2007. Doktorská disertační práce. Masarykova univerzita v Brně. Fakulta sociálních studií. Školitel Vladimír SMÉKAL.
24. PÖRSCHMANN, Christoph. *Eigenwahrnehmung der Stimme in auditiven virtuellen Umgebungen*. Fortschrittberichte VDI, Reihe 10, Nr. 666. Düsseldorf: VDI Verlag GmbH, 2001. ISBN 3-18-366610-3.

25. PROKEŠ, Zbyněk. *Vybrané kapitoly z teorie hlasové výchovy*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2009. ISBN 978-80-7372-444-3.
26. PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. 2. přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-631-4.
27. PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6. aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
28. RANINEC, Jozef. *Hlasová výchova pre učiteľov*. Bratislava: Univerzita Komenského, Pedagogická fakulta, 1992. ISBN 80-223-0521-9.
29. SCHÜRMAN, Uwe. *Mit Sprechen bewegen: Stimme und Ausstrahlung verbessern mit atemrhythmisch angepasster Phonation*. München: Ernst Reinhardt Verlag, 2007. ISBN 978-3-497-01906-9.
30. SPILKOVÁ, Vladimíra; TOMKOVÁ, Anna a kol. *Kvalita učitele a profesní standard*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-496-9.
31. STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.
32. ŠKALOUDOVÁ, Alena. *Statistika v pedagogickém a psychologickém výzkumu*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy v Praze, 1998. ISBN 80-86039-56-0.
33. ŠMAJSOVÁ BUCHTOVÁ, Božena. *Rétorika: vážnost mluveného slova*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3031-8.
34. ŠVAŘÍČEK, Roman; ŠEĐOVÁ, Klára a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: Pravidla hry*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
35. VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-082-4.
36. VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlas individuality*. VYSKOČILOVÁ, Eva. *Psychosomatické pojetí hlasové výchovy*. Praha: Akademie múzických umění, 2005. ISBN 80-7331-034-1.
37. VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlasové poruchy: Studijní text vzdělávacího cyklu Via aperta*. 2. přepracované a rozšířené vydání. Rokycany: DDM Rokycany, 2008. ISBN 978-880-254-1647-1.
38. VETEŠKA, Jaroslav; TURECKIOVÁ, Michaela. *Kompetence ve vzdělávání*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1770-8.

39. VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta Pedagogická, 1997. ISBN 80-7082-381-X.
40. VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání aneb Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

41. BERANOVÁ, Martina; SOVOVÁ, Pavla. *Průběh projektu aneb Rozvoj cesty* [online]. Dokument pdf [cit. 23.2.2012]. Dostupné z: http://www.kpg.zcu.cz/projekty/viaaperta/dokumenty/viaaperta_prubeh.pdf
42. *Dokumentace předmětů* [online]. [cit. 16.2.2012]. Dostupné z: <http://hades.uhk.cz/fispublic/Predmety/default.asp>
43. *Informační systém Univerzity Karlovy v Praze: Předměty* [online]. [cit. 12.2.2012]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/studium/predmety/index.php?KEY=Az1>
44. *Informační systém Masarykovy univerzity: Prohlídka Katalogu předmětů* [online]. [cit. 12.2.2012]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/predmety/katalog.pl?lang=cs>
45. *IS/STAG, JBoss Portal - Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích: Prohlížení IS/STAG* [online]. [cit. 14.2.2012]. Dostupné z: <http://wstag.jcu.cz/portal/prohlizeni/index.jsp>
46. *IS/STAG, Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem: Prohlížení IS/STAG* [online]. [cit. 15.2.2012]. Dostupné z: <https://portal.ujep.cz/portal/prohlizeni/index.jsp>
47. *Pedagogická fakulta OU: Katedry Pdf* [online]. [cit. 16.2.2012]. Dostupné z: <http://pdf.osu.cz/index.php?kategorie=94>
48. *Portál, Informační systém Univerzity Palackého: Prohlížení IS/STAG* [online]. [cit. 19.2.2012]. Dostupné z: <http://portal.upol.cz/wps/portal/StudyingAndTeaching>
49. *Portál Technické univerzity v Liberci: Informační systém studijní agendy* [online]. [cit. 17.2.2012]. Dostupné z: <http://stag-new.tul.cz/wps/portal/>
50. *Portál ZČU: Informační systém Západočeské univerzity v Plzni* [online]. [cit. 12.2.2012]. Dostupné z: <http://portal.zcu.cz/wps/portal/>
51. SOVOVÁ, Pavla. *Charakteristika a východiska projektu* [online]. Dokument pdf [cit. 23.2.2012]. Dostupné z:

http://www.kpg.zcu.cz/projekty/viaaperta/dokumenty/viaaperta_charakteristika.pdf

RESUMÉ

Tato diplomová práce se zabývá rozvojem hlasové kondice učitele. Teoretická část je zaměřena na hlas a hlasovou kondici jako důležitou součást komunikativní kompetence učitele. Je zde pojednáno o psychologických aspektech hlasového projevu a popsány možnosti hlasové výchovy na pedagogických fakultách v České republice a v rámci neformálního vzdělávání. Závěr teoretické části je zaměřen na hlasovou hygienu a prevenci poruch. Praktická část je založena na výzkumu, jehož cílem bylo zjistit, zda je při profesní přípravě učitelů věnována dostatečná pozornost rozvoji jejich hlasové kondice, zda zná učitel možnosti rozvoje své hlasové kondice a zásady hygienického zacházení s hlasem a zda si učitel uvědomuje svůj hlasový projev a jeho případné nedostatky.

RESÜMEE

Diese Diplomarbeit beschäftigt sich mit der Entwicklung der Stimmkondition des Lehrers. Der theoretische Teil orientiert sich auf die Stimme und Stimmkondition als einen wichtigen Bestandteil der kommunikativen Kompetenz des Lehrers. Hier werden die psychologischen Aspekte der Stimmäußerung behandelt und die Möglichkeiten der Stimmerziehung an den pädagogischen Fakultäten in der Tschechischen Republik und im Rahmen der informellen Ausbildung beschrieben. Der Abschluss des theoretischen Teiles widmet sich der Stimmhygiene und Störungsprävention. Der praktische Teil stützt sich auf die Forschung, deren Ziel in der Feststellung bestand, ob die ausreichende Aufmerksamkeit auf die Entwicklung der Stimmkondition bei der beruflichen Vorbereitung der Lehrer gelenkt wird, ob der Lehrer die Entwicklungsmöglichkeiten seiner Stimmkondition und die Prinzipien der hygienischen Behandlung mit der Stimme kennt und wie er seine Stimmäußerung und eventuelle Mängel wahrnimmt.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1: Lineární pojetí interpersonální komunikace

Obr. 2: Interakční pojetí interpersonální komunikace

Obr. 3: Transakční pojetí interpersonální komunikace

Obr. 4: Základní schéma interpersonální komunikace

SEZNAM TABULEK

Tab. 1: Počet odučených let

Tab. 2: Aprobace

Tab. 3: Vyhodnocení otázky č. 3

Tab. 4: Vyhodnocení otázky č. 5

Tab. 5: Vyhodnocení otázky č. 6

Tab. 6: Vyhodnocení otázky č. 7

Tab. 7: Vyhodnocení otázky č. 15

Tab. 8: Vyhodnocení otázky č. 17

Tab. 9: Vyhodnocení otázky č. 18

Tab. 10: Vyhodnocení otázky č. 12 – A

Tab. 11: Vyhodnocení otázky č. 8 – B

Tab. 12: Vyhodnocení otázky č. 9 – B

Tab. 13: Vyhodnocení otázky č. 10 – B

Tab. 14: Vyhodnocení otázky č. 12 – B

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Vyhodnocení otázky č. 3

Graf 2: Vyhodnocení otázky č. 5

Graf 3: Vyhodnocení otázky č. 6

Graf 4: Vyhodnocení otázky č. 7

Graf 5: Vyhodnocení otázky č. 15

Graf 6: Vyhodnocení otázky č. 17

Graf 7: Vyhodnocení otázky č. 18

Graf 8: Vyhodnocení otázky č. 12 – A

Graf 9: Vyhodnocení otázky č. 8 – B

Graf 10: Vyhodnocení otázky č. 9 – B

Graf 11: Vyhodnocení otázky č. 10 – B

Graf 12: Vyhodnocení otázky č. 12 – B

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Dotazník - verze A

Příloha 2: Dotazník - verze B

Příloha 3: Přepis interview č. 1

Příloha 4: Přepis interview č. 2

Příloha 5: Přepis interview č. 3

Příloha 6: Přepis interview č. 4

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA 1:

Dotazník - verze A

Dobrý den,

*dovoluji si Vás oslovit a požádat Vás o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník bude zpracován v rámci mé diplomové práce s názvem **Rozvoj hlasové kondice učitele**.*

Prohlašuji, že Vámi poskytnuté údaje a informace budou zpracovány zcela anonymně. Předem Vám děkuji za vyplnění dotazníku a Váš čas.

Vendulka Klausová, studentka FPE ZČU

Odpovězte prosím na následující otázky. Označte vyhovující odpověď z daných možností nebo odpovězte písemně.

Vyučované předměty:

Počet odučených let:

- 1) **Do jaké míry je Váš hlas důležitý pro výkon učitelské profese?**

- 2) **Ve jakých situacích si uvědomujete důležitost svého hlasu? Popište tyto situace.**

- 3) **Jste spokojený/á se svým hlasovým projevem?**
 - a) ano
 - b) spíše ano
 - c) spíše ne
 - d) ne

- 4) **Co byste na Vašem hlasovém projevu chtěl/a zlepšit nebo s čím nejste spokojen/a?**

- 5) **Absolvoval/a jste hlasovou výchovu v rámci profesní přípravy?**
 - a) ano
 - b) ne

Pokud jste odpověděl/a na otázku č. 5 ano, odpovězte prosím na otázky č. 6 a 7. Jinak pokračujte otázkou č. 8.

- 6) Bylo podle Vás během Vaší profesní přípravy věnováno hlasové výchově dostatek času?
- a) ano
 - b) ne
- 7) Hlasová výchova v rámci profesní přípravy byla zaměřena:
- a) pouze teoreticky
 - b) převážně teoreticky
 - c) teoreticky i prakticky rovným dílem
 - d) převážně prakticky
 - e) pouze prakticky
- 8) Jak jste se dozvěděli o vzdělávacím cyklu Slovo jako klíč?
- 9) Proč jste si zvolili specializaci Hlasová výchova?
- 10) Naplnila se Vaše očekávání od hlasové výchovy? Pokud ano, jaká to byla?
- 11) Jaká Vaše očekávání nebyla naplněna?
- 12) Využíváte získané poznatky a dovednosti z hlasové výchovy v praxi?
- a) ano
 - b) ne
- 13) Čeho si více všímáte na svém hlasovém projevu po absolvování hlasové výchovy?
Na co se při tvorbě hlasu soustředíte?
- 14) Co jste se dozvěděl/a o hlasové hygieně?
- 15) Je Váš hlas ovlivňován aktuálním psychickým stavem?
- a) ne
 - b) ano – jak a v jakých situacích?
- 16) Jakým způsobem ovlivňují emoce Váš hlasový projev?

17) Pociťujete někdy, že tréma ovlivňuje Váš hlas?

- a) ne
- b) ano – jak a v jakých situacích?

18) Míváte někdy hlasové obtíže?

- a) ne
- b) ano – jaké a v jakých situacích?

Místo pro jakékoliv Vaše vyjádření k dané problematice:

PŘÍLOHA 2:**Dotazník - verze B**

Dobrý den,

*dovoluji si Vás oslovit a požádat Vás o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník bude zpracován v rámci mé diplomové práce s názvem **Rozvoj hlasové kondice učitele**.*

Prohlašuji, že Vámi poskytnuté údaje a informace budou zpracovány zcela anonymně. Předem Vám děkuji za vyplnění dotazníku a Váš čas.

Vendulka Klausová, studentka FPE ZČU

Odpovězte prosím na následující otázky. Označte vyhovující odpověď z daných možností nebo odpovězte písemně.

Vyučované předměty:

Počet odučených let:

1) Do jaké míry je Váš hlas důležitý pro výkon učitelské profese?

2) Ve jakých situacích si uvědomujete důležitost svého hlasu? Popište tyto situace.

3) Jste spokojený/á se svým hlasovým projevem?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne

d) ne

4) Co byste na Vašem hlasovém projevu chtěl/a zlepšit nebo s čím nejste spokojen/a?

5) Absolvoval/a jste hlasovou výchovu v rámci profesní přípravy?

a) ano

b) ne

Pokud jste odpověděl/a na otázku č. 5 ano, odpovězte prosím na otázky č. 6 a 7. Jinak pokračujte otázkou č. 8.

6) Bylo podle Vás během Vaší profesní přípravy věnováno hlasové výchově dostatek času?

a) ano

b) ne

7) Hlasová výchova v rámci profesní přípravy byla zaměřena:

a) pouze teoreticky

b) převážně teoreticky

c) teoreticky i prakticky rovným dílem

d) převážně prakticky

e) pouze prakticky

8) Myslíte si, že Vám při výkonu učitelské profese chybí poznatky a dovednosti, které jste mohl/a získat při hlasové výchově?

a) ano

b) ne

9) Slyšel/a jste někdy o vzdělávacím cyklu Slovo jako klíč?

a) ano

b) ne

10) Slyšel/a jste někdy o vzdělávacím cyklu Via aperta?

a) ano

b) ne

11) Víte o nějaké možnosti rozvoje své hlasové kondice?

12) Měl/a byste zájem účastnit se nějakého kurzu, ve kterém byste rozvíjel/a svůj hlas?

a) ano

b) ne

13) Čeho si všímáte na svém hlasovém projevu? Na co se při tvorbě hlasu soustředíte?

14) Napište vše, co Vás napadne, když se řekne „hlasová hygiena“.

15) Je Váš hlas ovlivňován aktuálním psychickým stavem?

- a) ne
- b) ano – jak a v jakých situacích?

16) Jakým způsobem ovlivňují emoce Váš hlasový projev?

17) Pociťujete někdy, že tréma ovlivňuje Váš hlas?

- a) ne
- b) ano – jak a v jakých situacích?

18) Míváte někdy hlasové obtíže?

- a) ne
- b) ano – jaké a v jakých situacích?

Místo pro jakékoliv Vaše vyjádření k dané problematice:

PŘÍLOHA 3: PŘEPIS INTERVIEW Č. 1

Kolik je Vám let?

Je mi 43.

Jak dlouho učíte?

Přes 20 let.

Na základní škole nebo na střední?

No, za tu praxi jsem prošla vlastně všemi typy škol. Od základních škol přes střední, na učilišti jsem taky učila a pak jsem byla jeden semestr na vysoké škole a teď učím na Základní umělecké škole.

Kolik hodin týdně odučíte?

Dalo by se říct, že to je teď ... 21 hodin týdně.

A jaké předměty tam učíte?

Všechno se to teď momentálně odvíjí od výtvarné výchovy, tvorby, film a tak. Takže jsou to víceméně ty uměnovědné předměty.

Jak je důležitý pro Vás hlas pro výkon této profese?

Tam je to zajímavý v tom, že vlastně praxí zjišťuju, že ... Nebo vlastně jsem zjistila velmi záhy, že dostat z dětí jakýkoliv výtvarný počín, souvisí hodně s tím, jak je dokážu namotivovat, jakým způsobem dokážu tu věc přiblížit nebo nějak je naladit na to, co od nich potřebuju. Ta výtvarná tvorba je víceméně hodně emocionální záležitost nebo taková neracionální záležitost a nechci-li jít jenom po těch technikách nebo po té technice, tak je to hodně závislý na tom, jak jim to dokážu předat. Proto ten hlas je v podstatě skoro nejdůležitější. Nebo ten hlasový projev.

Jak jste spokojená s Vaším hlasem?

No, asi bych řekla, že jsem spíš spokojená nebo spíš jakoby pociťuju, že mi dobře slouží, že ho umím nějakým způsobem využívat. Ale díky hlasovce zjišťuji, že je tam spousta věcí, které ještě můžu nějak vylepšit.

A jaké věci byste chtěla zlepšit nebo změnit?

Určitě a to jsem psala právě i v tom dotazníku, to jakým způsobem působí na ten hlasový projev vlastní psychická kondice. Takže by se mi docela líbilo, kdyby s tím člověk umět trochu víc pracovat, kdyby si uměl díky hlasu vylepšit svoji psychickou kondici, případně díky psychické kondici vylepšit svůj hlas. A pak třeba jsem hodně za tu dobu, co sem chodím a zároveň ještě dělám jógu, tak jsem hlavně zjistila, že je dobrý pracovat zároveň s hlasem a s dechem. Ještě ta práce s tím dechem, že tam je hodně co vylepšovat.

Měla jste někdy problémy s hlasem?

Ne, myslím si, že nic zásadního. Pokud nebudu brát v potaz nějaký virózy. Nebo možná jednou nebo dvakrát jsem přišla o hlas, že jsem několik dní nemluvila, ale to jsou asi takový běžný nemoci člověka, který denně mluví hodně hodin.

Takže odbornou pomoc, lékaře jste nevyhledala?

Ne.

Setkala jste se již dříve s hlasovou výchovou?

Vůbec si nevzpomínám, že bychom na škole měli něco podobného. Myslím si, že jsem tím neprošla, ale možná je to jenom tím, že si na to nepamatuji. A předtím než jsem nastoupila na tyhle cykly, jak Via aperta tak Slovo jako klíč, tak jsem se vlastně nesetkala s hlasovou výchovou.

A vzpomínáte si například na dětství, na základní školu, jestli Vám říkali, jak se má správně dýchat?

Tak já jsem v dětství asi prošla nějakým dramatickým kroužkem nebo nějakými takovými činnostmi, takže tam jsme určitě pracovali s hlasem a s řečí jako takovou. Tak si myslím, že jsem tím prošla, ale není to vědomé, nepamatuji si to.

Zpíváte někde ve sboru nebo jen tak pro radost?

Ne, nezpívám, protože pravděpodobně nemám hudební sluch, neslyším to a moje celá rodina mě od toho neustále odrazuje. Od jakéhokoliv zpěvu ... A je úžasný, že tady občas na hlasovce ze sebe vyloudím nějaký zpěvný hlas. To mě velice překvapí.

Jak jste se dozvěděla o tomto projektu?

Tím, že jsem prošla tím prvním projektem Via aperta, tak bylo nabídnuto, že budu vědět i o tomto a zároveň organizátoři jsou spolupracovníci v jiných oblastech práce a života, takže se i známe.

Jaká byla Vaše očekávání na začátku projektu?

Na začátku tohoto projektu jsem asi očekávala, že budu stavět a navazovat na to, co jsem se dozvěděla v tom předchozím. Ten byl podobný, byl zaměřen na ty psychosomatické disciplíny. A že se jakoby dozvím víc, víc se naučím, že to bude logicky pokračovat a navazovat a asi tak.

Vyplnila se všechna očekávání?

No všechna očekávání se nevyplnila, ale víceméně v mnoha disciplínách se tomu tak stalo. Například v hlasovce určitě. V hlasovce jsem se dozvěděla víc věcí. Myslím, že jsem se zase posunula o kus dál. Nemyslím si, že bych tomu porozuměla úplně nebo že bych měla pocit, že je to ukončený. Ale určitě jsem se něco nového dozvěděla a někam jsem se dál dostala. V řečovce také, ale úplně všude se to nestalo.

V čem Vám byla hlasová výchova přínosná? Na co si při mluvení vzpomenete?

Určitě v tom, že si člověk svůj hlas mnohem víc uvědomuje, mnohem víc si uvědomuje, jakým způsobem vzniká, jak ho slyší, popřípadě jak ho vnímá sám. Nebo být vnímaný zvenčí. O to víc si uvědomuju, jak vlastně ty psychické stavy ovlivňují kvalitu hlasu nebo toho projevu. A v tom dýchání třeba taky, že si člověk uvědomuje, že mu dýchání pomáhá zvládat ty jednotlivé situace, tak aby to ukočíroval. Možná si i někdy uvědomuju nejenom teda ty zápory hlasu, ale i ty klady, co se daří, co je dobrý a na čem budu stavět, čeho si na sobě můžu vážit a tak.

Využíváte poznatky z hlasové výchovy v praxi?

Určitě, určitě, když člověk potřebuje, tak se zastaví a zamyslí se nad tím nebo to dělá, tak jak se naučil nebo i ty cvičení si čas od času udělá, aby se rozmluvil nebo dal do nějaké kondice a tak.

Takže vzpomenete si na nějaká cvičení?

Určitě.

Jaké cvičení byste řekla teď? Jaké Vás zaujalo? Na které si zrovna vzpomenete?

No tak je to cvičení uvědomění si dechu, těch různých míst kam až dech může jít nebo odkud se tvoří a pak taková ta rozmlouvací cvičení jednotlivých souhlásek nebo samohlásek. Nebo taky hry s hlasem, které jsme dělali, mě napadají.

Provádíte si doma nějaká cvičení?

Sem tam. Nemůžu říct, že pravidelně, ale sem tam jo.

Pozorujete nějaká zlepšení Vašeho hlasového projevu?

Já myslím, že jo. Asi nejzásadnější zlepšení je v tom, že dřív jsem měla dost problém promlouvat před větším fórem lidí a teď s tím takový problém nemám, že mi to nečiní takovou potíž.

A zaměřujete se více na tvorbu hlasu než dříve?

Určitě.

A ve všech situacích?

Asi víc v té práci, protože tam to opravdu používám nebo s tím musím zabývat. V těch situacích jakoby osobních, no to nevím úplně, ale asi se to s tím váže, určitě se to s tím váže.

Co jste se dozvěděla o hlasové hygieně?

To jakým způsobem člověk může pečovat o svůj hlas a to jakým způsobem se může třeba rozcvičit, jakým způsobem má hlídat tvorbu hlasu, dech a takovéhle věci. Takže ty základy určitě.

Co se Vám na hlasové výchově nejvíc líbilo? Něco co Vás překvapilo? Nějaký moment nebo prožitek?

Tak asi se mi líbilo, že některá cvičení aniž by tak vypadaly, tak ten jejich výsledek byl překvapující. Určitě jsem byla hodně překvapená z toho, jakých hlasových projevů jsem schopna. Pak se mi hodně líbilo třeba to, že to není individuální, že se tady člověk může s něčím buď ztotožnit nebo něčím poučit od dalších nebo že tam dochází k nějakým souzněním, jak psychicky tak ale i hlasově. Že jsou ta

některá cvičení postavena na tom, že to děláme všichni společně, že je to teda i příjemný sluchově.

PŘÍLOHA 4: PŘEPIS INTERVIEW Č. 2

Kolik Vám je let?

47

Jak dlouho pracujete ve školství jako učitelka?

24 let.

Kolik hodin týdně učíte?

Momentálně mám 17 hodin plus prezentace školy.

Jak je pro Vás důležitý hlas pro výkon Vaší profese?

Výrazně. Jako učitel hudební výchovy ani jako učitel jazyka českého si nedovedu představit, že bych o hlas přišla.

Jste s Vaším hlasem spokojená?

To je samozřejmě zajímavá otázka. Určitě se vždycky dá vylepšovat.

Měla jste někdy nějaké problémy s hlasem?

Určitě, protože jsem často musela zpívat přes nachlazení...

A jaké problémy to byly?

Ochraptění, dokonce i ztráta hlasu při větší zátěži.

Vyhledala jste odbornou pomoc?

Já už se se svým hlasem znám, takže s ním už většinou umím pracovat, ale pochopitelně v mezidobí ano.

Žádná vážnější hlasová porucha to nebyla?

Ne.

Setkala jste se dříve s hlasovou výchovou, když nebudeme počítat vzdělávací cyklus Slovo jako klíč?

Ano, studovala jsem jí. Byla to hlasová výchova pro studenty hudební výchovy.

Při výkonu učitelské profese jste měla nějakou možnost rozvoje svého hlasu?

Jsem kantor, který chodí na řadu školení. Během let jsem spolupracovala s paní doktorkou Sovovou na rétorických sobotách, jsem členkou Orffovy společnosti, jezdila jsem na Orffovy letní školy a na různé letní školy a praktické semináře pro vyučující hudební výchovy.

Jak jste se dozvěděla o vzdělávacím cyklu Slovo jako klíč?

To je celkem jednoduché. Protože spolupracuji léta s paní doktorkou Sovovou. A také jsem byla v předchozím projektu Via aperta.

Jaká jste měla očekávání na začátku projektu?

Protože jsem měla výbornou zkušenost z předchozího období, tak jsem chtěla rozvíjet a pokračovat v disciplíně, se kterou jsem začala před rokem 2006.

Takže jste chtěla navázat na Vaše zkušenosti s hlasem a dále ho rozvíjet?

Ano.

Co jste očekávala od hlasové výchovy?

Zaprvé jsem v mezidobí už zapoměla řadu pocitů, které jsem získala během předchozího cyklu a netrénovala jsem pravidelně, a tak jsem chtěla oživit ty zkušenosti a posunout ten vývoj hlasu dál.

Vyplnila se všechna Vaše očekávání? Jste spokojená s tím, jak pokračujete s hlasem?

Určitě, vždycky tam přichází řada nových zkušeností.

V čem si myslíte, že Vám byla hlasová výchova přínosná?

Konečně jsem pochopila teorii dechové opory, začala jsem jí využívat, spojila jsem ji s představou, s energií a umím daleko lépe využívat svých vlastních možností.

Zaměřujete se více na tvorbu hlasu, nebo už to máte tak zažité, že se nemusíte už tolik soustředit na správnou tvorbu hlasu?

Jak kdy. Většinou si to musím připomínat.

Pozorujete nějaká zlepšení na svém hlasovém projevu?

No každopádně zjišťuji, že mi daleko lépe hovoří, jsem méně unavená a hlas je zvučnější.

Co jste se dozvěděla o hlasové hygieně, nebo co o ní víte?

Zásady hlasové hygieny znám z předchozího období. Otázka je, jak dalece jsem schopná využívat hlasovou hygienu v praxi. V každém případě pracuji s hlasem tak, abych nemluvila v zásadě z krku. Když je venku zima, tak tam moc nemluvím, ale bývaly doby, kdy jsem chodila zpívat se sborem venku v předvánočním čase a tam upřímně řečeno to bylo náročné.

PŘÍLOHA 5: PŘEPIS INTERVIEW Č. 3

Kolik je Ti let?

Je mi 38 let.

Pracuješ jako učitelka?

Jako učitelka nepracuji, ještě studuji.

A jaký obor?

Studuji obor Učitelství pro 1. stupeň.

Takže tam i zpíváš?

Ano, součástí je hudební výchova.

Jak si myslíš, že je důležitý hlas pro výkon budoucí profese?

No určitě po těch seminářích, co jsem tu absolvovala, tak si myslím, že je hodně důležitý. Už jen proto, aby se výklad učiva podal nějakou zajímavou formou. To znamená, když se využije takový ten správný hlas, tak ty děti tu látku budou vnímat daleko pozitivněji než když využijí nějakého mdlého projevu.

Jsi spokojená s svým hlasem?

No, spokojená nejsem, protože jsem zastáncem, že je pořád co zlepšovat. A potřebuji dostat ven ten svůj správný hlas.

Co bys chtěla na svém hlase změnit?

Ted' momentálně potřebuji pracovat na tom, abych ho dostala ven. To znamená, abych neměla žádný blok ať už v oblasti krku nebo svírám žebra, takže musím pracovat na uvolňování těch žeber.

Při předchozím semináři jsi říkala, že jsi introvert.

Ano.

Nemyslíš, že budeš mít problém stoupnout si před děti a vyučovat?

Já si myslím, že to před těmi dětmi až takový problém nebude. Spíš mezi dospělými je to pro mě složitější. A mezi lidmi, kteří jsou pro mne velkými autoritami a člověk má strach, že v něčem selže. Před těmi dětmi si myslím, že je to takové uvolněnější, přirozenější.

Měla jsi někdy problémy s hlasem?

Já jsem zpívala ve sboru. Asi čtyři roky, vloni jsem skončila. A tam jsem měla problém s tím, že když jsme měli nějaký koncert nebo když jsem dýl zpívala, tak

jsem začala chraptět. A přiznám se, že když delší dobu mluvím hodně nahlas, tak vyloženě po tom mám problémy s hlasem.

Vyhledala jsi někdy odbornou pomoc?

Ty problémy vždycky po nějakém hlasovém klidu pominuly sami, takže ne. Ale vlastně jednou jsem byla na kontrole a nic tam nenašli, takže to bude ta únava hlasivek.

Do budoucna chceš učit?

Určitě.

A nemyslíš si, že to bude problém odučit 20 hodin týdně?

No, doufám, že to půjde, že nějak naleznu tu svojí cestu, abych bez křeče zvládla všechno, co potřebuju.

Setkala jsi se při studiu s hlasovou výchovou?

Zatím ne.

Ani jsi neměla možnost nějakého volitelného předmětu, ve kterém by šlo o rozvoj hlasu?

V povinně-volitelných nebyl a možnost volitelných předmětů my v podstatě nemáme. Jsme na hranici povolených kreditů, takže možnost zapisovat si volitelné předměty nemáme.

Jak jsi se dozvěděla o vzdělávacím cyklu Slovo jako klíč?

O tomto projektu jsem se dozvěděla od paní Sovové na Západočeské univerzitě.

Jaká byla Tvá očekávání před začátkem vzdělávacího cyklu? A naplnila se?

V podstatě moje očekávání se naplnila, takže... Dozvěděla jsem se, co se týče hlasové výchovy, co dělám špatně, tak se alespoň můžu soustředit na to, co potřebuji napravit. I v těch ostatních oblastech jsem spokojená.

V čem Ti byla hlasová výchova přínosná?

Když jsou takové ty emočně vypjatější situace, ať už doma nebo když je třeba děti nějakým způsobem usměrnit, tak si dávám pozor na to, abych používala v uvozovkách ten správný hlas. Takže, abych si nikde nepřerušila tu cestu, abych si neničila hlasivky. Vím, že si musím dávat na svůj hlas pozor, že mi musí vydržet.

Pozoruješ zlepšení při hlasovém projevu?

Určitě nějaká změna je, ale může to být lepší.

Když mluvíš, všímáš si tvorby hlasu?

Určitě si teď všímám mnohem víc, jak mluvím. Soustředím se právě na to, abych si ten hlas jednak někde nepřiskřípnula, takže krk a ty žebra. Snažím se oprostít od toho, že ten správnější hlas je pro mě ještě jakoby jiný. Snažím se soustředit také na bránici.

Co jsi se dozvěděla o hlasové hygieně?

No...

Nebo co jsi už o ní věděla předtím?

Jedině vím, že když se hodně mluví, tak se má dodržovat pitný režim. Pak nám všichni říkali: Nekřičet zbytečně. A teď po těch seminářích si uvědomuji, že společně s tím hlasem funguje celé tělo, že je pro hlas oporou. Takže stát rovně, všimát si, co dělají záda a bránice a tak.

Řídíš se tím?

Pokouším se, ale ne vždy je to možné. Například ve stresových situacích je pro mě těžké na to všechno myslet.

Je něco z hlasové výchovy, na co si často vzpomeneš?

Já si vždycky vzpomenu na takové to „hop“. To je to uvědomění si bránice a držet si vzadu jakoby ten prostor na patře. To se snažím n to myslet. Potom artikulace, snažím se správně vyslovovat.

Co se Ti na hlasové výchově nejvíce líbilo?

To je těžké říct, co se mi nejvíc líbilo.

Z čeho jsi měla největší zážitek?

Když se ozval ten v uvozovkách správný hlas. Pro mě je pořád ještě takový nový, takže si na něj ještě zvykám. Navykám si na sebe jako na jinou osobu.

Jaké cvičení se Ti na hlasové výchově nejvíce líbilo?

Nejvíc ze všeho se mi asi líbilo takové to opření o židli, kdy ten hlas přirozeně sám šel ven jako u malých dětí. Tam si člověk uvědomil, že bez těch překážek může hlas pěkně fungovat.

Děláš si nějaká cvičení doma?

Občas ano, když mě něco napadne, když si vzpomenu. Ale přiznám se, že se na mě doma dívají divně, když něco takového provádím.

PŘÍLOHA 6: PŘEPIS INTERVIEW Č. 4

Kolik je Ti let?

26

Jak dlouho pracuješ ve školství?

Já se orientuju na výuku hned, jak jsem nastoupila na pedagogickou fakultu. Ale už myslím, že ještě rok před tím než jsem nastoupila, tak že jsem měla možnost jet na školu v přírodě. Takže jsem po celou dobu mého studia, to je defakto 6 až 7 let. S tím, že jsem měla těžkou autonehodu a vlastně jsem rok byla mimo.

Mohla bys zkráceně popsat stav, do kterého jsi se dostala po té autonehodě?

Měla jsem vlastně krvácení do mozku, takže tím jak to zasáhlo hlavu, nejdůležitější orgán v těle, tak to bylo hodně těžký, protože jsem se musela vracet zpátky. Učit se všechno znova... Protože jsem byla ochrnutá, tak jsem se učila

znovu mluvit a hlavně psát. Měla jsem ochrnutou pravou pŕlku tĕla, hemiparézu, takže to bylo těžký. A díky té nehodĕ - ono se říká, že všechno špatný je pro něco dobrý – jsem si pak uvĕdomila, co je v životĕ důležitý, na co by se mělo apelovat. Ve školství vidím, jaká spousta věcí je důležitých. Ted' si hledám práci a nechce se mi jít do školy, kde vidím, že učí špatně i když by to tam mohlo být lepší. Že ty metody, co učí třeba paní Sovová, tak by to tam bylo super. Chtĕla bych učit podle programu Začít spolu nebo alespoň nějaké prvky tam dávat a tak.

Jak jsi říkala, že si se musela znovu učit mluvit, tak to bylo úplně od začátku?

Ne, mohla jsem jakoby mluvit, ale jak jsem byla ochrnutá, tak jsem měla jakoby špatnou pusu a učila jsem se hlavnĕ artikulovat. Ale já si to nepamatuju. To bylo v té dobĕ, kdy jsem měla ještě narušený mozek. Měla jsem tam tu krev, tak si to nepamatuju. To ví rodiče, jak to bylo. Pamatuju si jenom, jak jsem se učila chodit. To, že mi nešly ruce a nohy, ale to s tím mluvením prostĕ nevím. Například si taky nepamatuju, jak jsem se učila čistit si zuby levou rukou, ale vzpomínám spíš na to, jak jsem se to přenaučovala, že jsem znova tu pravou ruku učila, aby zase dělala ty věci jako dřív. Přitom jsem od malička totiž pravák a je zajímavý, jak se tam mozek naučí všechno dělat levou rukou, jak to kompenzuje.

Uvĕdomuješ si, jaké by to bylo v souvislosti s prací učitelky, kdyby se Ti špatně mluvilo?

Jo, určitĕ. Mluvení a hlas je ve škole strašně důležitý. Kdybych nemohla otvřít pusu... To i vlastně ted' jsem měla problémy se zubem, museli mi čistit kanálky. Bylo to u zdravĕho zubu a vŕbec jsem nemohla otvřít pusu a zjistila jsem, že je to hrozný problém. Vŕbec si nedokážu, představit, co bych dělala bez hlasu.

Jsi se svým hlasem spokojená?

Tak určitĕ, když slyším zpĕváky, tak závidím. Chtĕla bych umĕt zpřvat, ale na to tam musí být nějaký dar od boha a od přírody, aby tam byly ty hlasivky. Ale v rámci možností jsem spokojená, ale určitĕ je tam nějaký cíl, že si říkám, že bych to mohla zdokonalit. Chtĕla bych jít ještě dál a víc se tomu věnovat – hlasové výchově.

Mĕla si někdy nějaké problémy s hlasem, jako je například ochraptĕní a podobně?

Po té nehodě jsem měla celkově oslabenou imunitu a prodělala jsem angínu. A protože jsem neměla čas to pořádně vyležet, tak jsem to přechodila a dalo se mi to na hlasivky. Od malička jsem měla problémy s průduškami, ale po té nehodě to bylo asi jednou nebo dvakrát s těmi hlasivkami. Ale jinak jsem nikdy problémy s hlasem neměla. Od malička mám po tatínkovi docela pronikavý hlas, tak mě spíš všichni tiší...

Navštívila si s těmi problémy s hlasivkami lékaře?

Ne, byla jsem jen v lékárně. Já totiž tvrdím, že v lékárně mají tak naštudované ty léky, že když to není nějaký závažný problém, tak stačí zajít do lékárny, a tam mi poradí, jaké léky jsou vhodné. Že těm lékům kolikrát rozumí víc než doktoři, což je bohužel pravda.

Setkala si se při studiu s hlasovou výchovou?

Ano, setkala. Ta hlasová výchova je strašně důležitá a mělo by jí být mnohem víc. Celkově praxe by mělo být mnohem víc než teorie.

Jak si se dozvěděla o vzdělávacím cyklu Slovo jako klíč?

Tím, že mám už několik let možnost se účastnit různých projektů ve škole v Černicích, tak jsem se to dozvěděla tam. Jsem tady jako náhradnice za jednu paní učitelku, která byla těhotná a nemohla sem docházet.

Co jsi na začátku vzdělávacího cyklu očekávala od hlasové výchovy?

Že se celkově rozvinou moje komunikační schopnosti, hlas, projevování. Když mě budou děti poslouchat, že mě za prvé budou líp slyšet a za druhé, porozumí víc té dané problematice, kterou jim budu vysvětlovat. Třeba na řečový výchově se učíme na co dát větší důraz, aby ten text byl lépe pochopitelný.

Jsou nějaká očekávání, která se nevyplnila?

Ne, všechna se vyplnila. Doufám, že bude kurz dále pokračovat, že bude něco navazovat, protože je potřeba se pořád učit, aby to člověk nezapomněl, a taky ověřovat, jestli to dělá správně.

V čem Ti byla hlasová výchova přínosná?

V autě jsem dřív nezpívala, teď si můžu trochu zpívat a broukat. A nestává se mi to, co se stává běžně učitelkám, že přijdou o hlas, protože neumí pracovat s hlasem a s dechovou oporou. Já díky hlasové výchově vím, že když na děti musím zakřičet, tak jak na ně mám zakřičet, abych druhý den mohla zase mluvit a nepřišla jsem o hlas.

Pozoruješ nějaká zlepšení týkající se hlasové kondice?

Určitě. Mluví se mi líp a jak se snažím propojovat to s dechem, tak se mi mluví určitě líp než dřív. A tak jako teď jsem nikdy nezpívala. Já jsem byla vždycky nezpěvák, protože jsem byla od malička sportovec. Tak jsem vlastně musela běhat i v zimě a ty hlasivky jsem tím měla trochu narušený. Ale teď můžu i trochu zpívat.

Soustředíš se na tvorbu hlasu?

Určitě. Na to, jestli mi ten zvuk směřuje jakoby do hlavy, někdy se soustředím i na dýchání, jestli mám bradu takzvaně v zásuvce, hlavu v prodloužení páteře a celkově, jestli dobře artikuluju, jestli dobře otvírám pusu. Je toho víc.

Co si se dozvěděla o hlasové hygieně?

Že je dobré se rozmluvit, třeba namasírovat si i obličej, různě zahýbat s nohama, abych si uvědomila správný postoj, propláchnout si pusu čistou vodou, zakloktat si, zabručet si nebo vydávat různý zvuky a tak.

Provádíš si nějaká cvičení z hlasové výchovy doma? Vzpomeneš si na nějaká cvičení z hlasové výchovy a uděláš si je občas ?

Teď se popravdě se přiznám, že minimálně, ale říkala jsem si, že přes léto bych chtěla víc. Teď se učím na státnice, ale dřív jsem dost často dělala takový ten hlas s pohybem, třeba jsem zvedla ruce nahoru a pleskla s nima dolů a od toho jsem udělala trrrrr.

Co se Ti na hlasové výchově nejvíc líbilo?

Třeba dneska, to si sama slyšela, jak jsem tu dlouho nebyla nebo nebyl ani kurz, tak jak mi Pavlínka Sovů přiložila ruce na břicho a já se po dlouhý době takhle slyšela. Podle mě je to strašně důležitý, když je tam druhý člověk a asistuje

a přiloží ruku na břicho a na záda. Jak tam jakoby trochu zatlačí, zapumpuje a já vydávám hlas, tak je to zase úplně něco jinýho. To se mi moc líbilo.

EVIDENČNÍ LIST

Souhlasím s tím, aby má diplomová práce byla půjčována k prezenčnímu studiu v Univerzitní knihovně ZČU v Plzni.

Datum:

Podpis:

Uživatel stvrzuje svým čitelným podpisem, že tuto diplomovou práci použil ke studijním účelům a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno	Fakulta/katedra	Datum	Podpis