

Univerzita Palackého v Olomouci

Pedagogická fakulta

Katedra hudební výchovy



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Soňa Bartůsková

Souvislost mezi sborovým či sólovým zpěvem a psychikou jedince

Tréma a její rozdíly při pěveckém projevu

Vedoucí práce: prof. PaedDr. Jiří Luska, CSc.

Olomouc 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jsem pouze uvedenou odbornou literaturu.

V Olomouci dne 4.12.2023

.....

Poděkování

Děkuji prof. PaedDr. Jiřímu Luskovi, CSc., za vedení mé bakalářské práce.

Rovněž patří mé díky Mgr. Lence Doubravové, Ireně Kantor Salvadori a Markétě Šrůtkové DiS. za jejich odborné rady a podporu během mého psaní.

Také chci vyjádřit vděk všem žákyním, které se mnou provedly rozhovory pro závěrečnou výzkumnou část, a mé rodině a přátelům za jejich neocenitelnou pomoc a podporu.

Obsah

1. Úvod	7
2. Fyziologie hlasu	8
2.1 Stavba a funkce hlasového ústrojí	8
2.1.1 Hrtan	8
2.1.2 Vokální trakt	10
2.1.3 Dýchací ústrojí	12
2.2 Dech a jeho význam při tvoření hlasu	13
2.2.1 Fáze dýchání	14
2.2.2 Druhy nádechu	14
2.3 Hlas a jeho vlastnosti	15
2.3.1 Vznik hlasu	16
2.3.2 Základní tón	16
2.3.3 Síla, výška a barva hlasu	16
3. Tréma	18
3.1 Vymezení pojmů	18
3.2 Vznik trémy	19
3.3 Projevy trémy	20
3.3.1 Kognitivní	21
3.3.2 Fyziologické	21
3.3.3 Behaviorální	21
3.4 Druhy trémy	22
3.5 Výskyt trémy a její příčiny	22
3.5.1 Vnitřní faktory	22
3.5.2 Vnější faktory	23
3.6 Tréma při pěveckém projevu	23
3.6.1 Souvislosti mezi zpěvem a trémou	25

3.7	Techniky práce s trémou.....	28
3.7.1	Aktivní způsoby zvládnání trémy	29
3.7.2	Pasivní způsoby zvládnání trémy	29
3.7.3	Specifické metody a strategie pro překonávání trémy	30
4.	Výzkumná část	34
4.1	Cíle práce.....	34
4.2	Výzkumné otázky	34
4.3	Hypotézy.....	35
4.4	Teoretická východiska	35
4.5	Popis výzkumného vzorku.....	35
4.6	Použité metody	36
4.6.1	Kvalitativní výzkum	36
4.6.2	Empirické metody výzkumu	36
4.6.3	Strukturovaný rozhovor.....	36
4.6.4	Abstrakce.....	36
4.7	Průběh rozhovorů	36
4.8	Výzkumné otázky	37
4.9	Kazuistika	38
4.9.1	Veronika P. (24 let)	38
4.9.2	Anna (18 let).....	39
4.9.3	Andrea (19 let)	39
4.9.4	Veronika K. (19 let)	40
4.9.5	Nikol (20 let)	41
4.9.6	Závěry kazuistiky	42
4.10	Shrnutí.....	42
4.10.1	Odpovědi na výzkumné otázky	42
4.10.2	Potvrzení/odmítnutí hypotéz	42

4.10.3	Závěry výzkumné části.....	43
5.	Závěr.....	45
6.	Seznam použité literatury.....	46
7.	Seznam příloh.....	50

1. Úvod

Hlas, jako zvukový most mezi individuem a jeho okolím, je uměleckým projevem i nositelem emocí. Zpěv, jako jedna z forem hlasového projevu, zaujímá v hudebním světě výjimečné místo. Jeho síla spočívá nejen ve zvuku, který vytváří, ale také v úrovni ovládnání a sebevyjádření, kterou zpěvák do svého projevu vkládá. Tato bakalářská práce se hlouběji zaměřuje na hlavní pilíře, které formují hlasový projev a ovlivňují schopnost zpěváků vypořádat se s trémou před vystoupením.

První část práce je věnována zkoumání fyziologie hlasu, jako jedinečného nástroje, který v sobě snoubí precizní anatomické struktury a komplexní funkce. Práce důkladně analyzuje fyziologii hlasu, včetně stavby hlasového ústrojí, role hrtanu, vokálního traktu a dýchacího ústrojí. Zabývá se také významem dechu při formování hlasu a jeho fázemi. Další témata zahrnují vznik hlasu, základní tón, sílu, výšku a barvu hlasu, a fenomén zpěvního hlasu.

Druhá část práce se věnuje trémě, od definice pojmů a vzniku trémy až po projevy trémy a techniky práce s ní. Analyzuje různé typy trémy, včetně kognitivních, fyziologických a behaviorálních aspektů. Práce se také zaměřuje na výskyt trémy při pěveckém projevu a techniky práce s ní.

Třetí část práce představuje výzkumnou část, kde jsou definovány cíle, otázky a hypotézy. Cíle práce zahrnují zhodnocení vztahu mezi hudebním profilem a zvládnutím trémy, stejně jako analýzu emocionální a mentální přípravy respondentů. Výzkumné otázky a hypotézy specifikují zaměření a očekávané výsledky.

Bakalářská práce tedy představuje pohled do světa hlasu a zpěvu, s důrazem na vliv fyziologie, psychologie a techniky na hudební projev. S pevným základem teoretických znalostí a podporou výsledků provedeného výzkumu se snaží lépe porozumět komplexnímu světu zpěvu a poskytnout cenné poznatky pro pedagogy, zpěváky a všechny, kteří se zajímají o hudební umění.

2. Fyziologie hlasu

2.1 Stavba a funkce hlasového ústrojí

„Hlasové ústrojí člověka se skládá ze čtyř základních částí – z respiračního (dýchacího) ústrojí (plíce, průdušky, průdušnice, mezižeberní svaly a bránice), fonačního ústrojí (hrtan a zde uložené hlasivky), artikulačního ústrojí (mluvidla – měkké patro, dásně, jazyk, zuby, rty) a rezonančních dutin známé jako vokální trakt (hltan, dutina ústní a nosní). Všechna tato ústrojí jsou vzájemně propojena a nemohou existovat ani fungovat nezávisle na sobě.“ (Lungová, 2012)

2.1.1 Hrtan

Dle latinského názvosloví též larynx. Jedná se o chrupavčité hlasové ústrojí na horním okraji průdušnice, ve kterém jsou uloženy hlasivky. Zvnějšku je překryt vazy a svaly zajišťujícími jeho pohyblivost a pružnost, vnitřek je vystlán sliznicí. Skladba hrtanu je následující:

2.1.1.1 *Chrupavka prstencová*

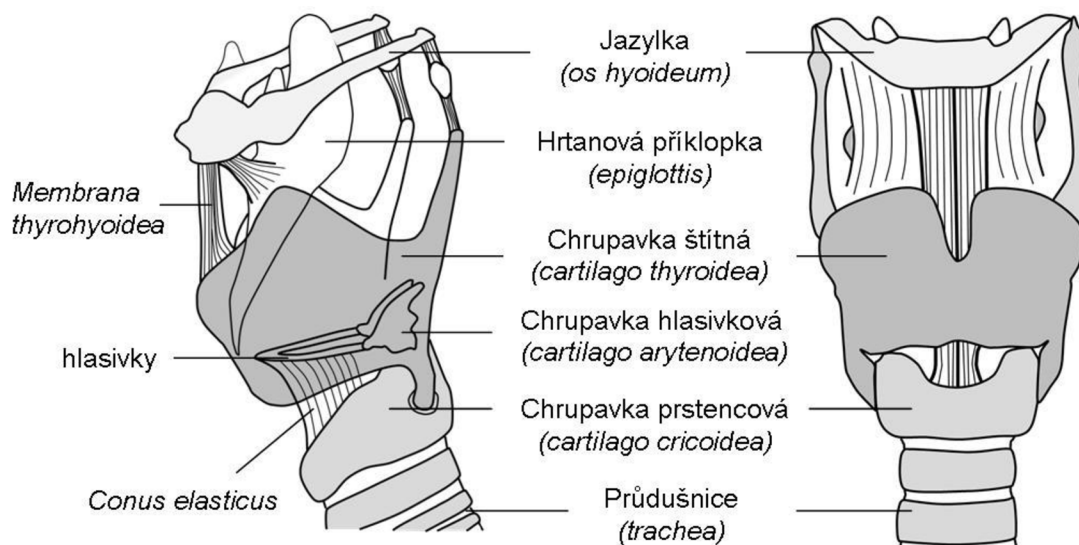
Tvoří spodní část hrtanu, kde se spojuje s průdušnicí. V přední části je úzká a postupně směrem dozadu se značně zvyšuje. (Soukup, 1972)

2.1.1.2 *Chrupavka štítná*

Nachází se těsně nad chrupavkou prstencovou a formuje celou vrchní část hrtanu. V mládí je u člověka kulatá, postupným vývinem se zvláště u mužů stává nápadnější a lidově bývá nazývána jako ohryzek.

2.1.1.3 *Chrupavky hlasivkové (konévkové)*

„Obě, pravá i levá, jsou připojeny k ploše chrupavky prstencové velice složitým kloubním mechanismem, který jim umožňuje sklánět se dopředu i dozadu, vzdalovat se od sebe do stran a opět se těsně přibližovat, a mimoto otáčet se kolem vertikální osy buď pohybem rotačním, nebo šroubovitým. Při pohledu shora má každá v průřezu podobu pravoúhlého trojúhelníku, jehož jeden vrchol směřuje dovnitř a dopředu, a nazývá se výběžek hlasivkový, druhý směřuje šikmo dozadu, a na něj se upínají svaly pohybující chrupavkami.“ (Soukup, 1972)



Obr. 1: Stavba hrtanu, pohled z boku a zepředu (Lungová, 2012)

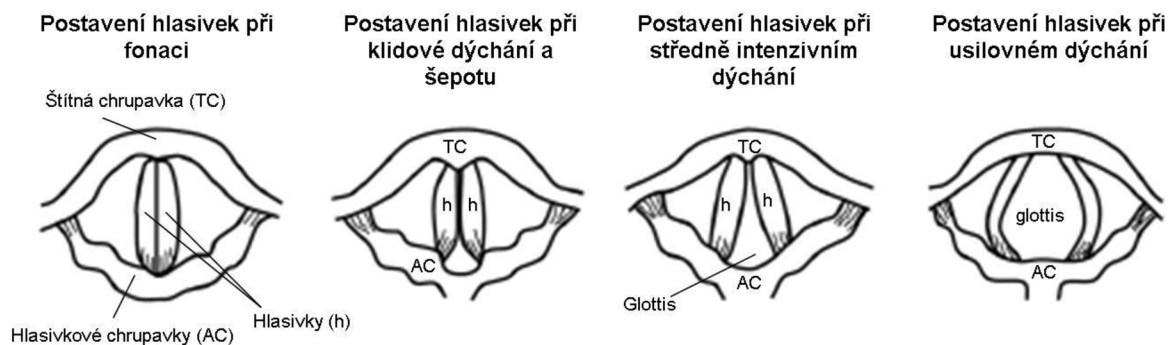
2.1.1.4 Hrtanová příklopka (epiglottis)

Je poddajná chrupavka, jejíž jeden konec přiléhá vepředu k chrupavce štítné. Její funkce spočívá v uzavírání prostoru hrtanu, jakožto prevenci proti vniknutí cizích látek, např. při polykání. (Slater, 2016)

2.1.1.5 Hlasivky

Dle Soukupa (1972) se jedná o dva kusy jemné elastické tkáně tvořené drobnými svaly, z nichž nejdůležitějším je sval hlasivkový. Obaleny jsou tkání vaziva, zvanou vazy hlasovými. Jejich umístění je uvnitř chrupavky štítné, na kterou se jednou stranou upínají. Zadní stranou jsou částečně připojeny k výběžkům chrupavek hlasivkových.

Při dýchání jsou hlasivky volně rozevřené a prostor mezi nimi vytváří hlasovou štěrbinu neboli Glottis. „Při přiblížení hlasivek k sobě dochází k jejich periodickému zavírání a otvírání, proud vzduchu se tak opakovaně přerušuje a vzniká zvuk, tzv. primární akustický signál. Průchodem zvuku modifikačním ústrojím, vokálním traktem s mluvidly, dochází k úpravám zvuku a tvorbě řeči, zvuk zároveň získává individuální zabarvení. Délka hlasivek se liší podle věku i pohlaví. U dospělého člověka činí průměrná délka hlasivky 1,5 až 2,5 cm.“ (Lungová, 2012)



Obr. 2: Možnosti postavení hlasivek – pohled shora (Lungová, 2012)

2.1.1.6 Jazyk

Je kost oblého charakteru tvořící základní prvek kostra krku. Mimo převážnou část svalů jazyka se na ni upínají i některé svaly krční, čímž ji činí velice pohyblivou. Svým pohybem ovlivňuje hned několik oblastí, a to polohu jazyka a hrtanu i velikost hltanu. (Soukup, 1972)

2.1.2 Vokální trakt

„Termínem vokální trakt označujeme soubor dutin nad hrtanem, kde dochází k finální úpravě zvuku. Mezi hlavní dutiny vokálního traktu patří – dutina nosní (cavum nasi), dutina ústní (cavum oris) a dutina hltanová (pharynx). Velikost a tvar těchto dutin je modifikován mluvidly (např. rty, jazyk, měkké patro a čelisti se zuby). U hltanové dutiny jsou to navíc ještě svaly stěny hltanu. Tyto svaly pak společně s mluvidly nastavují konfiguraci vokálního traktu pro určitou hlásku při řeči i zpěvu.“ (Lungová, 2012)

2.1.2.1 Dutina nosní

Primární a nejdůležitější funkcí těchto dutin je ohřívat a čistit vzduch předtím, než vstoupí do krku a plic. Nosní přepážkou jsou rozděleny na pravou a levou část. Situovány jsou nad tvrdým patrem a pohyblivým měkkým patrem, které je kopulovitě vyklenuto a dle potřeby uzavírá dutinu nosní, přiklopením k zadní stěně nosohltanu při příjmu potravy, či otevírá při dýchání. (Slater, 2016)

2.1.2.2 Vedlejší dutiny nosní

Jedná se o několik menších dutin, které se nacházejí v oblasti kostí obličeje. Patří sem dutiny čelistní, čelní, nad hltanem umístěná dutina kosti klínové a sklípky čedičné. Všechny společně ústí do prostoru dutiny nosní. Spolu s dutinou nosní a ústní je řadíme k rezonátorům, které mají nemalý vliv na výsledně vniklý tón hlasu. (Soukup, 1972)

2.1.2.3 *Nosohltan*

Nosohltan je částí hltanu, která se nachází mezi nosní dutinou a ústní dutinou. Jeho klíčovou funkcí je ovlivňování hlasové produkce. Rezonance a akustické vlastnosti nosohltanu mají významný vliv na zvuky vytvářené během řeči. Vzhledem k jeho anatomickým charakteristikám se nosohltan stává rezonanční dutinou, která formuje hlasové tóny a dodává hlasu specifický charakter, barvu a plnost. Nosohltan hraje klíčovou roli v procesu artikulace, čímž nejen obohacuje náš hlasový projev, ale také pomáhá vytvářet jedinečný zvuk naší řeči. (Slater, 2016)

2.1.2.4 *Dutina ústní*

Dutina ústní má významnou roli při vytváření každé hlásky, a to jak během mluvení, tak při zpěvu. Přední stranu ohraničují rty, vzadu přechází do dutiny hltanové, horní část tvoří tvrdé a měkké patro, spodní část jazyk a po stranách lícni svaly. Objem dutiny ústní je proměnlivý a mění se v závislosti na pohybu jazyka, rtů a čelistí. Tyto změny společně s úpravami dutin hltanu a hrtanu jsou využívány při formování souhlásek a samohlásek. (Lungová, 2012)

Již zmíněné tvrdé patro je tvořeno kostí pokrytou sliznicí, které plynule navazuje na měkké patro v zadní části, tvořené zejména měkkou masitou částí, ohraničenou dvěma hřebeny vypínající se do tvaru oblouku. Na měkké patro jsou napojeny svaly, jež zajišťují zvedání a napínání měkkého patra. Při uvolněném nebo spuštěném měkkém patru jsou cesty vedoucí do nosních dutin otevřeny k hltanu a hlas, pokud jím projde, nabývá nazálního zabarvení. V průběhu zpěvu by mělo být měkké patro většinou zvednuto, což zajišťují zmíněné svaly.

Jazyk je svalový orgán připojený ke spodní čelisti a také k jazylce, spolu se zuby zastává funkci artikulační a hraje zásadní roli při tvorbě určitých souhlásek. Ústní dutina nejenom artikuluje, ale také tvoří nedílnou část rezonátoru hlasu. (Slater, 2016)

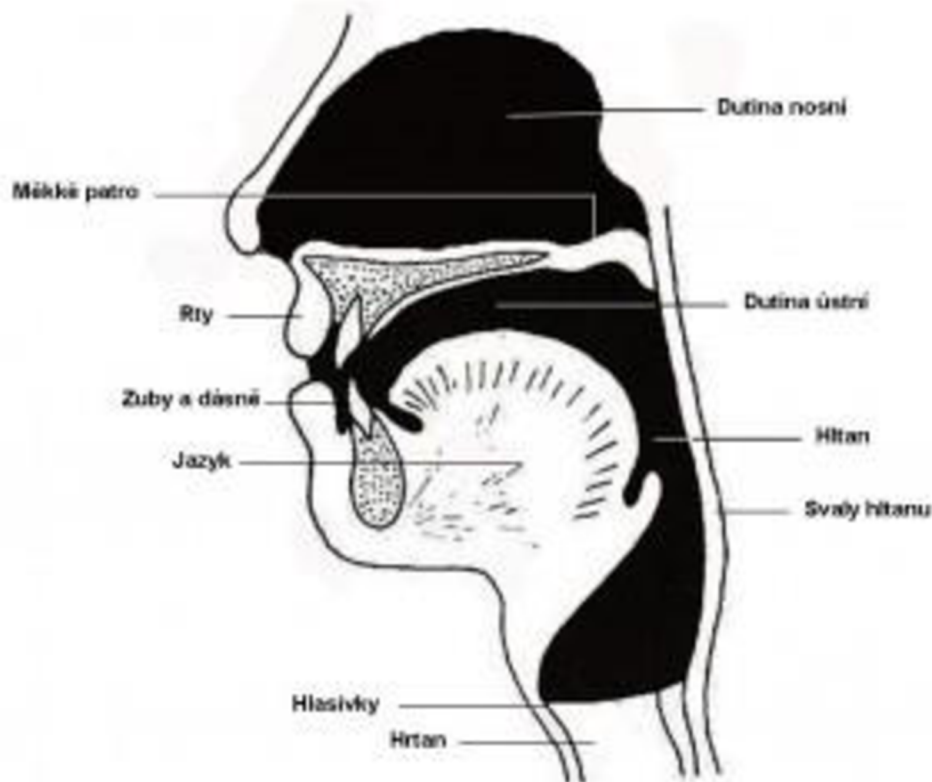
2.1.2.5 *Rezonátory*

Hlasové rezonátory jsou anatomické struktury v lidském těle, které ovlivňují tón, barvu a kvalitu hlasu tím, že mění rezonanční frekvence zvuku. Mezi hlavní hlasové rezonátory patří dutina ústní, nosohltan, hltan, hrtan, hrudní rezonátory a dutiny lebky.

Společně působící rezonátory, hlasivky a artikulační orgány (jazyk, rty, zuby) kooperují při formování různých zvuků a při obohacování hlasového zabarvení. Každý zvuk vzniká jako komplexní interakce mezi těmito rezonátory a produkčními orgány, čímž dochází ke vzniku individuálního hlasového projevu každého jedince. (Titze, 1994)

2.1.2.6 Hltan

Hltan hraje v zpěvu klíčovou roli, neboť ovlivňuje celkový charakter a kvalitu hlasu. Jeho schopnost měnit rezonanci umožňuje zpěvákům dosáhnout různých zvukových barev a tónových nuancí. Změnou polohy hltanu lze dosáhnout od jemných, teplejších tónů až po svěží, jasnější zvuky. Hltan také ovlivňuje projekci hlasu a umožňuje zpěvákům kontrolovat sílu a dynamiku svého projevu. Zpěváci se učí pracovat s hltanem, aby dosáhli optimálního zabarvení, projekce a vokální kontroly, což je klíčové pro vytváření vynikajícího zpěvu plného výrazu a emotivního dorozumívání. (Slater, 2016)



Obr. 3: Vokální trakt a artikulační ústrojí (Lungová, 2012)

2.1.3 Dýchací ústrojí

„Respirační neboli dýchací ústrojí je důležité nejen z hlediska logopedického a fonetického, ale je základním předpokladem fungování lidského organismu. Zajišťuje výměnu plynů mezi organismem a prostředím. Tato výměna plynů se nazývá „plicní ventilace“, (zevní dýchání). Uskutečňuje se nadechnutím (inspiratio) a vydechnutím (expiratio). Tyto fáze se rytmicky střídají.“ (Lungová, 2012)

Dýchací ústrojí se skládá z několika důležitých orgánů a struktur, které umožňují dýchání. Patří sem horní cesty dýchací, průdušnice (trachea), průdušky, plíce a dýchací svaly, včetně bránice

zaštiťované hrudním košem. Tato soustava umožňuje přivést vzduch do plic, kde dochází k výměně kyslíku a oxidu uhličitého mezi vzduchem a krví. Tento komplexní systém je nezbytný pro zajištění přísunu kyslíku do těla a odvádění odpadního oxidu uhličitého. (Marieb, 2013)

Podle Matuga (2008) lze klidný výdech chápat jako pasivní proces, který je ovlivněn pružností plic a hrudníku. Při činnostech vyžadujících zvýšenou fyzickou či hlasovou aktivitu, jako je řeč, zpěv, nebo hra na dechové hudební nástroje, se zapojují výdechové svaly, včetně mezižebních a břišních svalů spolu s bránicí, a další pomocné výdechové svaly. Vydechovaný vzduch opouští plíce a vychází z těla ústy nebo nosem. Během fonace je vydechovaný vzduch stlačen v průdušnici za uzavřenou hlasovou štěrbinou.

Během normálního dýchání se průměrně nadechne a vydechne kolem 0,5 litru vzduchu najednou. Při fonaci je dýchání zkráceno a výdech se prodlužuje, což zvyšuje objem vzduchu na přibližně 1,5 litru. Množství nadechnutého vzduchu a rytmus dýchání při řeči mohou být částečně ovládnuty vědomě, zatímco fyziologické dýchání je základní reflexní proces, i když ho dokážeme ovlivňovat vůlí.

2.1.3.1 Průdušnice

Průdušnice je trubice spojující plíce s hltanem. Je složena z chrupavčitých prstenců, které jsou spojeny vláknitou blánou. V zadní části, kde se stýká s jícnem, je prstencovitá struktura průdušnice přerušena, avšak konce prstenců jsou propojeny vláknitou blánou. Průdušnice se na dolním konci dělí na dvě větve nazývané bronchy, z nichž každá vstupuje do jedné plíce. Ty se dále větví na menší a menší trubice, které končí ve velmi drobných buňkách plic. Průdušnice je vystlána tenkou sliznicí, která pokrývá také hltan a nosní dutinu, produkující hlen, který udržuje průdušnici vlhkou. (Slater, 2016)

2.2 Dech a jeho význam při tvoření hlasu

Z dříve popsanych skutečností je jasné že dech velice úzce souvisí s hlasovým ústrojím, což má pro zpěváka zásadní význam, neboť bez kvalitní dechové opory by nebylo možné dosáhnout správné fonace. Prokeš (2009) uvádí, že dechová podpora je způsob, jakým správně využíváme vydechovaný vzduch, a jejím hlavním cílem je prodloužit dobu výdechu. Zpěvák se snaží zpomalit výdechový pohyb tak, aby co nejvíce prodloužil dobu trvání výdechu, čehož dosáhne snahou udržovat hrudník v nádechové pozici. Během fonace, kdy hlasivky uzavírají hlasovou štěrbinu, se vydechovaný vzduch opírá o bránici. Správná dechová podpora je klíčovým faktorem pro kvalitní zpěv, a pokud není správně uplatňována, může to negativně ovlivnit zpěvákův výkon.

2.2.1 Fáze dýchání

Při zpěvu je důležité správně propojit fáze dýchání se svaly, které se při nich využívají. Obecně rozlišujeme tyto tři fáze:

2.2.1.1 *Nádech*

Klíčovou roli v tomto procesu hraje bránice. Při nádechu se stahuje dolů, což umožňuje plicím rozpínat se a zvětšovat hrudní prostor. K rozšíření hrudníku napomáhají i mezižeberní svaly. Tímto typem nádechu aktivujeme bránici a vytváříme dechovou oporu, což je důležité pro vokální kontrolu. (Vrchotová-Pátová, 1976)

2.2.1.2 *Zadržení dechu*

Fáze zadržení dechu je okamžikem klidu před zazpíváním prvního tónu. Tato fáze vyžaduje koncentraci a je důležitá pro pěveckou přípravu. Během ní se nevydechuje ani nenadechuje. (Vrchotová-Pátová, 1976)

2.2.1.3 *Výdech*

Během výdechu dochází k tvorbě tónu a jeho následnému vydávání. Při této fázi jsou aktivovány vnitřní mezižeberní svaly spolu s různými svaly břišní oblasti, včetně přímého břišního svalu a dalších. Správně ovládaná bránice je klíčem k optimálnímu výkonu, protože pomáhá koordinovat vydechovaný vzduch a správné nasazení tónu, což je důležité pro kvalitu zpěvu. (Vrchotová-Pátová, 1976)

2.2.2 Druhy nádechu

Podle Slatery (2016) lze identifikovat tři hlavní metody v nádechové fázi, kterými můžeme dosáhnout optimálního dýchání. Tyto metody nám umožňují zlepšit kvalitu našeho dýchání a dosáhnout lepšího výkonu, zejména v oblasti pěvecké.

2.2.2.1 *Brániční dýchání*

Je též známo jako břišní. Během tohoto typu dýchání dochází ke stahování nebo zploštění bránice, což má za následek její klesání směrem dolů, ke středu břicha. Tím dochází k tlaku na orgány v břišní dutině, což způsobuje vyboulení nebo roztažení břišní stěny. Tento proces zvětšuje objem hrudníku, ale sám o sobě není dostatečně uspokojivý pro kvalitní dechovou oporu.

2.2.2.2 *Boční*

Neboli mezižeberní dýchání – při této variantě dýchání jsou žebra zvedána vnějšími mezižeberními svaly. Toto pohybové úsilí vede k vyklonění žeber směrem ven, což zvyšuje kapacitu hrudníku v bočním směru.

2.2.2.3 *Klavikulární dýchání*

Je způsob, při kterém se zdvihají ramena, klíční kosti a horní část hrudníku. Toto dýchání je nevhodné nejen pro účely zpěvu, ale také z hlediska celkového zdraví a mělo by mu být preventivně předcházeno.

Podle Slatara (2016) je optimální způsob dýchání vytvořen spojením mezižeberního a bráničního dýchání. Při příliš hlubokém nádechu, který způsobuje nadměrné rozšíření břicha, není možné dosáhnout správně rozepnutého hrudníku spolu s volným pohybem žeber, což má za následek ztuhlost a křečovitost. Doporučuje se nadechnout tak, aby oblast pod hrudní kosti mírně povolila, následně zatáhnout břicho spolu s pozvednutím a rozšířením žeber. Tímto pohybem se orgány v břiše posunou do správné polohy čímž dochází k optimální dechové opoře. Je důležité nezvedat ramena, nepovolovat dolní část břicha a nedržet dech v krku, ale využívat celého prostoru hrudníku spolu s bránicí a mezižeberním svalstvem.

2.3 Hlas a jeho vlastnosti

Podle Soukupa (1972) je při tvorbě hlasu nepostradatelná znalost akustiky, která pomáhá pochopit způsob fungování hlasového aparátu.

Zvuk je definován jako mechanické vlnění, které může vyvolat sluchový vjem. Zvuky, které vznikají pravidelným kmitáním tělesa, nazýváme hudebními tóny. Naopak zvuky vzniklé nepravidelným chvěním jsou nazývány nehudebními, občas označovány jako šramoty nebo šelesty.

Tón je specifický zvuk s určitou výškou, což znamená, že má pevný počet kmitů za sekundu, což se nazývá frekvence. Frekvence se měří v Hertzích (Hz) a udává, kolik kmitů má daný tón za 1 sekundu. Rozsah kmitů, nazývaný amplituda, ovlivňuje sílu zvuku. Kmitočet určuje výšku tónu.

Kromě hlavního tónu, který slyšíme, vytváří kmitající těleso také vyšší tóny, které nejsou individuálně slyšitelné. Tyto vyšší tóny, vytvořené subtilnějšími vibracemi rezonujícího tělesa, jsou označovány jako alikvotní tóny. Díky jejich variabilitě dostává hlavní tón své jedinečné zabarvení (témbr), přičemž u člověka se jedná o jeho osobitou barvu hlasu.

Mimo to je tón zásadně ovlivněn zaznívá-li blízkosti jiného tělesa nebo v rezonujícím prostoru, může docházet k vzájemnému ovlivňování a spolu vibracím, což se nazývá rezonance. Rezonátory mají zásadní vliv na tónovou kvalitu nástroje a hlasu zpěváka.

2.3.1 Vznik hlasu

Hlasivky jsou v klidu uvolněné, a glottis (hlasová štěrbina) je plně otevřená. Před začátkem zpěvu přivádíme hlasivky blíže k sobě a podle požadované výšky tónu je napínáme. Tuto akci lze přirovnat k bubnu, jehož střed je rozseknutý. Dech proudící zespodu nahoru, narazí na sevřené hlasivky, což způsobí prudké zhuštění vzduchu (kompresi). V určitém okamžiku, kdy tlak přemůže odpor stlačených hlasivek, dojde k jejich roztažení do stran což je přivodí k roztažení do stran. Během tohoto procesu proudí vzduch do dutin nad hlasivkami. Tím však okamžitě klesá tlak v průdušnici, což způsobí opětovné zavření hlasivek. Tím dochází k opakování toho jevu. Tento proces se opakuje velmi rychle, přičemž vytváří pravidelné nárazy do vzdušných dutin nad hlasivkami. Toto kmitání způsobuje, že vzduch v těchto dutinách rezonuje, což vede ke vzniku hlasu. Je však důležité poznamenat, že základní zvuk, který tímto procesem vzniká, musí být dále obohacen o další charakteristiky, jako je síla, rezonance a kvalita, aby mohl mít hudební hodnotu. (Slater, 2016; Soukup, 1972)

2.3.2 Základní tón

Tón, který se vytváří díky aktivitě hlasivek, zatím není plnohodnotným lidským hlasem; představuje pouze jeho základní a důležitou část, a proto bývá označován jako základní tón. Tento základní tón sdílí některé základní akustické charakteristiky s ostatními fyzikálními tóny, konkrétně výšku, sílu a barvu. Výška je určena kmitočtem, síla závisí na amplitudě vzdušných vibrací (na rozkmitu hlasivek a rychlosti vzdušného proudu procházejícího hlasovou štěrbinou), a barva je ovlivněna počtem, výškou a silou alikvotních tónů. Barva hlasu je rovněž determinována anatomickými charakteristikami hrtanu, zejména strukturou hlasivek, a v určité míře také vlastnostmi vzdušného prostoru pod hrtanem, což zahrnuje průdušnici a průdušky. (Hála, Sovák, 1955)

2.3.3 Síla, výška a barva hlasu

Podle Vydrové (2009) je výška hlasu přímo spojena s délkou hlasivek, která je individuální a závisí na genetických predispozicích jedince, na elasticitě vláken hlasivkové tkáně a na rychlosti vibrací hlasivek. Ačkoli je možné do jisté míry rozšířit hlasový rozsah, existují určité limity, které jsou geneticky nepřekonatelné.

Sílu hlasu ovlivňuje intenzita vydechovaného vzduchového proudu, velikost hlasivkového svalu a také rezonanční dutiny. Hlas se stává silnějším díky postupnému tréninku, při němž hlasivkový sval získává na objemu. Alternativně může hlas přirozeně nabírat na síle díky rezonanci.

Barva hlasu je jedinečná a má genetické zakotvení. Konkrétní tóny závisí na velikosti a tvaru rezonančních prostor. Během lidského života se může barva hlasu měnit v důsledku stárnutí tkání, což zahrnuje změny v obsahu vody a pružnosti těchto tkání.

Hlas může být podroben i dalším faktorům, které mohou ovlivnit jeho kvalitu. Často se jedná o nemoci, které mohou způsobit nepřirozené tóny a chraplavost. Špatné dýchání může vést k dušnosti, zvuk zní tlumeně a plošně. Důležitým prvkem v tomto ohledu je také hlasová edukace, která umožňuje zlepšovat pružnost a kvalitu hlasového projevu.

3. Tréma

3.1 Vymezení pojmů

Tréma vychází z latinského slova *tremor*, kde značí třes nebo chvění. V kontextu uměleckého vystupování se pravděpodobně dostalo do užívání přes italštinu (*tremore* = třesení), neboť sloužila jako zdroj odborné hudební terminologie. Pro přímé vyjádření jevištního strachu se v italštině používá sousloví *panico prima di andare di scena* – panika před vkročením na scénu, a tato formulace se s drobnými odchylkami objevuje i v ostatních evropských jazycích.

Poledňák (1984) definuje trému jako běžný termín označující psychický stav přetrvávající před významným výkonem. Tento jev, který se projevuje v různých životních oblastech, má úzký vztah se širším pojmem stresu. V rámci hudebního dění se s trémou setkáváme nejčastěji u interpretů, kteří se připravují na zkoušky, koncerty, soutěže a další významné události. Existenci tohoto psychického stavu potvrzují téměř všichni hudebníci, kteří procházejí podobnými situacemi, a to i po mnoha opakovaných výkonech. Tréma zůstává výrazným faktorem i při opakovaném vystupování, což nasvědčuje její dlouhodobé přítomnosti a komplexnosti.

Tréma může být chápána také jako specifický druh naučeného strachu. Představa neúspěchu či zklamání vychází z předchozích negativních zkušeností, přičemž prožívání trémy spočívá především v očekávání úspěšného výkonu, ale zároveň v obavě z toho, že toto očekávání nebude naplněno. (Kondáš, 1979)

Kulka (2003) pojednává o trémě jako o stavu napětí a strachu. Zatímco strach je typicky spojován s instinktem k úniku před nebezpečím, tréma zahrnuje i potřebu sebeuplatnění a touhu po úspěchu. Pocit nebezpečí je v případě trémy zesílen vědomím, že se vystavujeme možnosti, že druzí odhalí určité stránky naší osobnosti a bude tak docházet ke kritice našich nedostatků.

Tréma může být také chápána jako: „*Stav zvýšené citlivosti nervové soustavy, který se projevuje hlavně v roztěkanosti mysli a pocitem strachu doprovázeným obvyklými fyziologickými příznaky.*“ (Dušek, 1971)

V zahraniční literatuře termín tréma nenacházíme přímo, protože v tomto kontextu neexistuje jednotná terminologie. Někteří autoři místo toho používají výrazy jako *music performance anxiety* (úzkost z veřejného hudebního vystupování) nebo *stage fright* (strach z jeviště). Pojem *music performance anxiety* je vymezen jako stav, kdy jedinec zažívá negativní očekávání během veřejného vystupování týkající se jeho dovedností anebo kdy vnímá snížení těchto

dovedností na úroveň, která není v souladu s jeho hudebními schopnostmi a přípravou. (Salmon, 1992)

Shrnutím uvedených definic lze konstatovat, že tréma je převážně spojována se strachem, zejména v kontextu veřejného vystupování. Časté obavy týkající se nedostatečného výkonu nebo možného selhání paměti vytvářejí prostor pro perfekcionista myšlení, kde si klademe nerealisticky vysoké nároky na bezchybnost a dokonalost. Tato tendence k perfekcionismu může ale ještě více podporovat stres a trému.

V tomto širším rámci si uvědomujeme, že tréma není pouhým individuálním projevem, ale komplexním fenoménem, jehož projevy jsou ovlivňovány výchovnými a psychologickými faktory. Tímto způsobem se otvírá prostor pro další zkoumání a porozumění mechanismům, které přispívají k vzniku a projevům trémy ve veřejném hudebním prostoru.

3.2 Vznik trémy

S pocity trémy jsme se seznamujeme již v relativně mladém věku, obvykle kolem sedmého až desátého roku. V této fázi je dítě velmi vnímavé a citlivé k hodnocení od svého okolí. Čímž dochází ke vzniku situací, které mohou vyvolat první pocity trémy. Většina budoucích profesionálních hudebníků začíná v tomto věku navštěvovat také základní uměleckou školu, kde podstupuje první veřejná vystoupení při školních přehrávkách a besídkách. Děti jsou vystaveny situacím, kdy musí vystupovat před cizími lidmi, včetně rodičů ostatních dětí, učitelů a spolužáků.

Zážitky spojené s trémou v tomto období mohou později ovlivnit jedince až do dospělosti. Pokud tyto první zkušenosti mají negativní dopad, mohou negativně ovlivňovat celkové pohodlí a sebevědomí jedince. Při opakovaném setkávání se s negativními zážitky může vzniknout snaha vyhýbat se situacím vyvolávajících trému. Důležitým faktorem je proto v tomto období je odvaha vystoupit, která je přímo spojená s úrovní neshybnosti. Tato neshybnost se v průběhu let postupně snižuje, zatímco odvaha narůstá. I přesto však u většiny jedinců tréma nezmizí úplně a může je provázet po celý život. (Kondáš, 1979)

Podle Vágnerové (2007) bývá odhalení primární příčiny trémy značně obtížné, neboť většina lidí není schopna určit, odkud přesně pochází jejich nejistota. Často jde o komplexní řetězec propojených a vzájemně ovlivňujících se prožitků a emocí. Jednou z možných příčin může být strach z nedostatečného výkonu, který může být všípen již v dětství. Tento strach, spolu s negativním myšlením, může formovat naše uvažování a vést k předpokladu vlastního

neúspěchu. Další možnou příčinou je nejistota a nedostatek asertivity obecně. Naše selektivní paměť, kde si lépe pamatujeme neúspěchy a zapomínáme na úspěchy, může rovněž přispět k vzniku a prohloubení trémy.

Při zkoumání fenoménu trémy je důležité si uvědomit, že se jedná o komplexní jev, který lze přičítat různým životním zkušenostem a vnějším vlivům. Mezi klíčové faktory patří:

1. **Genetické faktory:** Vrozené predispozice hrají roli ve stabilitě organismu, jeho vyrovnanosti, flexibilitě a schopnosti regenerace.
2. **Schopnost učení:** Zahrnuje schopnost shromažďovat zkušenosti, nastavovat úroveň učení a efektivně řešit problémy.
3. **Individuální zkušenost:** Konkrétní zážitky každého jednotlivce ovlivňují jeho schopnost účinně reagovat a řešit situace.
4. **Intelligence:** Ovlivňuje výběr a použití strategií, zahrnuje schopnost adaptace na prostředí, zpracování informací a abstraktního myšlení pro řešení problémů a chápání vztahů.

3.3 Projevy trémy

Projevy trémy jsou individualizované a projevují se především pocity napětí a strachu z potenciálního neúspěchu, avšak specifické psychické a tělesné projevy mohou mezi jednotlivci variabilně oscilovat.

Tréma je těsně spjata se stresem, který je definován jako reakce organismu na nadměrnou zátěž. Termín stres vychází z latinského slova *stringo* – svírat. Tělo reaguje na stresové situace aktivací nervového systému a uvolňováním hormonů, jako je adrenalin a kortizol. I když tato stresová odpověď v biologické říši slouží k přežití v život ohrožujících situacích, v psychosociálním kontextu se objevuje i při méně nebezpečných situacích, což zahrnuje i trému. Tréma se stává jedním z psychických stresorů, kdy se projevuje touha zvládnout situaci co nejlépe a prezentovat se v ní v co neoptimálnějším světle. (Havas, 1990)

Významné je také odlišení mezi pojmy úzkost a strach. Strach vzniká jako reakce na reálné hrozící nebezpečí, zatímco úzkost má svůj původ v myšlenkové rovině. I když úzkost nemá fyzický předmět, její psychický dopad může být devastující, srovnatelný s reálným fyzickým ohrožením. (Honzák, 1995)

Tréma, i když v určité míře může být prospěšná, přináší větší množství negativních dopadů na psychiku i tělesný stav jedince. V extrémních případech může dokonce zcela znemožnit

provedení daného výkonu, čímž negativně ovlivní celkový výkon a pohodu jedince. „*Nejsilnějšími obavami trpívají sólisté především před nejdůležitější událostí svého života – před debutem. Členové orchestru, komorní hráči a operní pěvci zpravidla netrpí tak silnou úzkostí, protože pracují do jisté míry v týmu a neleží na nich nepřetržitá tíha odpovědnosti za celé představení.*“ (Havas, 1990)

3.3.1 Kognitivní

Podle Lehmana (2007) můžeme kognitivní aspekty trémy chápat jako odrážejí se mentální procesy a myšlenky spojené se stresem a stresovou reakcí. Mezi hlavní kognitivní příčiny trémy patří:

1. Negativní myšlenky: Přítomnost nežádoucích negativních myšlenek může vyvolat stresovou reakci a ovlivnit paměť a pozornost.
2. Nedostatek soustředění: Tréma může být způsobena nedostatkem schopnosti udržet pozornost na aktuální situaci, přičemž jedinec se více soustředí na možné chyby nebo selhání.
3. Psychická nervozita: Zvýšená pohotovost nervového systému vedoucí k rozšířeným zornicím.

3.3.2 Fyziologické

Fyziologické příčiny trémy spočívají v reakcích autonomní nervové soustavy (ANS) a hormonálních mechanismů. Mezi hlavní fyziologické příčiny trémy podle Stevanović (2018) patří:

1. Zvýšený svalový tonus: Připravenost svalů na akci v reakci na stres.
2. Zrychlený tep a kardiovaskulární reakce: Součást tělesné aktivizace s projevy jako bušení srdce a zrudnutí tváří.
3. Dechové problémy a hyperventilace: Zvýšené svalové napětí vyvolává dechové obtíže a hyperventilaci.
4. Kožní projevy: Zvýšené opocení, zčervenání, nervózní chování.

3.3.3 Behaviorální

Podle Stevanović (2018) se behaviorální aspekty trémy týkají viditelných projevů, které jsou pozorovatelné okolím. Mezi hlavní behaviorální příčiny trémy patří:

1. Nepřirozený výraz ve tváři: Strach z možného selhání může vést k nepřirozenému výrazu ve tváři.
2. Strnulý postoj: Tréma může způsobit strnulý postoj, kde jedinec není schopen uvolnit svalstvo.
3. Projevy trémy při zpěvu: Zahrnují třes hlasu, neschopnost zpívat vysoké tóny, technické chyby, selhání paměti a pocení dlaní.

Pochopení těchto kognitivních, fyziologických a behaviorálních faktorů může přispět k efektivnějšímu řízení a překonání trémy při vystupování nebo jiných stresových situacích.

3.4 Druhy trémy

Existují různé typy trémy, které podle Gabrielssohna (1999) můžeme rozdělit na 3 kategorie: reaktivní, adaptivní a maladaptivní.

Reaktivní tréma se objevuje jako reakce na nedostatečnou přípravu repertoáru, kdy není nic, co by mohlo nahradit kvalitní přípravu.

Adaptivní tréma představuje určitý stupeň nervozity, který je však nezbytný pro dobrý výkon. Tato forma trémy mobilizuje psychické a fyzické síly, čímž pomáhá v koncentraci se na daný výkon. Často bývá označována jako takzvaná pozitivní tréma. (Wilson, 1997)

Naopak, maladaptivní tréma vzniká jako projev vysoké úrovně stresu a má negativní, někdy až destruktivní dopady na výkon. (Kogan, 2012).

3.5 Výskyt trémy a její příčiny

Tréma, jakožto komplexní reakce na stresové situace, vychází z různých vnitřních a vnějších faktorů, které společně formují individuální projev tohoto stavu. Příčiny trémy lze systematicky rozdělit na vnitřní a vnější, přičemž každý z těchto faktorů hraje klíčovou roli v procesu vzniku a projevu trémy. (Stevanović, 2018)

3.5.1 Vnitřní faktory

Osobnostní vlastnosti zahrnují vysokou úzkost a nervozitu před stresujícími situacemi, tendenci k vyhýbání se společenským interakcím spojenou s ostýchavostí a citovou labilitu, což vyjadřuje proměnlivost emocí v reakci na stresové podněty. Tyto vlastnosti hrají významnou roli ve vzniku trémy. Jedinec s vysokým stupněm perfekcionismu klade nerealistická očekávání na svůj vlastní výkon. Introverze zvyšuje náchylnost k sociální nervozitě, zatímco úzkostlivost

představuje přecitlivělost na stresové situace. Tyto faktory společně formují psychický stav, který může zesílit projevy trémy v náročných situacích. (Osborne, Kenny, 2008)

Příprava a zkušenosti hrají klíčovou roli v projevech trémy. Nedostatečná příprava na konkrétní situaci a negativní zkušenosti z minulosti mohou výrazně ovlivnit současný psychický stav. Nízká sebedůvěra, spojená s nedostatečnou vírou ve vlastní schopnosti, přispívá ke zvýšené nervozitě a nejistotě v náročných situacích. (Stevanović, 2018)

Psychologické odlišnosti v rámci trémy zahrnují strach z chybování, což je spojeno s obavou z vlastních chyb a selhání. Setkáváme se i studii genderových rozdílů, které naznačují, že dívky často prožívají trému výrazněji než chlapci. (Brunnerová, 2023)

Celkově lze vidět, že vnitřní faktory spojené s osobností a psychickým stavem hrají klíčovou roli v příčinách trémy. Vnější faktory, jako je povaha situace a reakce okolí, pak společně s vnitřními faktory formují jedinečný projev trémy u každého jednotlivce. Pochopení těchto faktorů může být klíčem k efektivnějšímu řízení a překonání trémy.

3.5.2 Vnější faktory

Dalšími faktory, které mohou podporovat vznik trémy, jsou faktory závislé na vnějších okolnostech, jako je prostředí, kde probíhá vystoupení, pohovor nebo zkouška. Rovněž se ale můžeme zaměřit i na charakter publika. Kulek (2003) identifikoval klíčové příčiny trémy, mezi něž patří:

1. Vnímání důležitosti situace, váhy úkolu a zhodnocení osobního významu dané situace.
2. Vědomá možnost selhání, což souvisí s náročností situace v komparaci s vlastními schopnostmi a dovednostmi.
3. Pokles sebedůvěry, pocit nejistoty a dedukce problémů, které se mohou objevit během vystoupení.
4. Ambiciózní očekávání, která nekorespondují s nadáním nebo technickou zdatností jednotlivce.

3.6 Tréma při pěveckém projevu

Tréma je jedním z nejproblematictějších prvků v oblasti vystupování a uměleckého projevu, ať už se jedná o herce, tanečníky, zpěváky či hudebníky. Stejně tak ovlivňuje i řečníky a v podstatě kohokoliv, kdo vystupuje před publikem. (Havas, 1990)

„Ze všech úzkostných stavů, jimiž trpívají umělci při veřejných vystoupeních, strach přepadávající koncertní sólisty převyšuje vše ostatní. Jeden mladý hudebník mi kdysi řekl: Pódium má nade mnou zvláštní moc. Připadá mi jako vzduchoprázdňý prostor, který mi vysává morek z kostí, ochromuje prsty, a co je ze všeho nejhorší, vyřazuje z činnosti mou paměť.“ Navíc má tréma návratné tendence u každého, kdo jednou na sobě zakusil její ničivé účinky.“ Muzikolog dr. Deri. (Havas, 1990)

Mimo to většina umělců na vrcholu své kariéry považuje trému za vážný osobní nedostatek. Vidí v ní něco trapného, jakousi nežádoucí chorobu, kterou je nejlepší před ostatními skrývat.

Zpěv, jako nejpřirozenější hudební projev člověka, má kořeny v lidském životě od samých počátků. V pradávných dobách byl využíván během rituálů a obřadů, a ve středověku měla hudba především náboženský charakter, přesto byla ale také nedílnou součástí každodenního života obyčejných lidí. Řadit sem můžeme písně typu ukolébavek, pracovní písně či písně světské k radosti a odpočinku. Jarmila Vrchotová – Pátová (2002) definuje zpěv jako specifický způsob vyjádření myšlenek pomocí tónů spojených s lidským hlasovým orgánem, který zahrnuje dechové, hlasové a artikulační prvky, a to bez potřeby jakéhokoliv hudebního nástroje.

Schopnost je duševní charakteristika, která jednotlivci umožňuje učit se a úspěšně provádět aktivity v konkrétní oblasti. Prostřednictvím schopností získáváme znalosti a dovednosti. Podle Holase (2013) lze hudební schopnosti chápat jako zvláštní aspekty osobnosti, které představují kvalitativní charakteristiky mysli člověka a jsou nezbytné pro konkrétní hudební aktivity.

Dovednost je schopnost efektivně a správně provádět určitou činnost, získaná skrze učení. Na rozdíl od hudebních schopností, existuje pro hudební dovednosti neklasifikovatelná struktura. Tyto dovednosti lze kategorizovat z psychologického hlediska a perspektivy hudební praxe. Z hlediska psychologie se dělí na percepční (vnímání tónů a hudebních kvalit), motorické (pohybová zručnost a pohotovost při hře na nástroj, zpěvu), senzomotorické (koordinace senzorických receptorů, výkonných orgánů a regulace hudebních úkonů), hudebně intelektové (analytická práce s hudebním materiálem a pojmy) a sociální (regulace chování při kolektivním hudebním provozu). Z hlediska hudební praxe jsou dovednosti klasifikovány podle konkrétních hudebních aktivit, jako jsou poslechové, pěvecké, intonační, nástrojové, a hudebně pohybové dovednosti. (Sedlák, Váňová, 2013)

Podle Sedláka a Váňové (2013) je rovněž pro získání kvalitních pěveckých dovedností klíčové udržovat správné držení těla, což zahrnuje narovnaná záda, uvolněná ramena a mírný stoj

rozkročný. Dále je důležitá korektní technika dýchání, vytváření hlavového tónu a správná rezonance, na niž navazuje rovněž důležitá přesná výslovnost a zpracování frází.

3.6.1 Souvislosti mezi zpěvem a trémou

Pro pěvecký projev není důležitý pouze správný postoj, dech a artikulace, ale také psychická pohoda zpěváka. Pěvecká výchova není pouze o naučení se správných technik zpěvu, ale o celkovém rozvoji jednotlivce. Komplexní výchova by měla zdůrazňovat sebeuvědomování a redukci duševního a tělesného napětí, což je klíčovým faktorem pro vytvoření zdravého hlasu.

Kritika dětí v rodinném nebo školním prostředí, zejména negativní poznámky od rodičů, pedagogů nebo spolužáků mohou vážně narušit výkon a sebevědomí dětí a podporovat vznik trémy a strachu ze zpěvu. Kritika od pěveckých pedagogů, která nenabízí konstruktivní rady nebo analyzuje výkon, a používání negativních frází před vystoupením mohou také negativně ovlivnit děti, vyvolat rozčilení a nervozitu. Otázky týkající se trémy mohou paradoxně podnítit vznik tohoto stavu. Důležité je také uvážit, že tréma může vzniknout v důsledku negativních zkušeností s předchozími vystoupeními, a je vhodné identifikovat příčiny neúspěchu a pracovat na jejich odstranění. Zároveň je třeba vzít v úvahu osobnost každého dítěte, s důrazem na jeho individualitu a jedinečnost. (Sedlák, Váňová, 2013)

V rámci zpěvu mohou projevy trémy vážně omezovat zpěváka, především kvůli stažení svalů, zkrácenému a nekvalitnímu dýchání. Tyto fyziologické změny mohou negativně ovlivnit pěvecký výkon. Tréma také přináší úzkost, narušuje koncentraci a koordinaci pohybů a může mít za následek výpadky paměti.

Esposito (2011) představila modely myšlení, které se mohou objevit v důsledku trémy. Prvním z těchto modelů je personalizace, kdy jedinec nebere v úvahu vnější faktory, které by mohly způsobit negativní výsledek, ale viní pouze sám sebe. Druhým modelem je černobílé myšlení, kde jedinec hodnotí svůj výkon buď jako velmi dobrý nebo naopak velmi špatný, bez prostoru pro střední cestu. Tohoto myšlení se drží extrémů a je nerealistické a perfekcionistické. Dalším modelem myšlení může být popírání úspěchu, kdy jedinec odmítá přijmout pochvalu od posluchačů. Kromě toho mohou vznikat i další modely, jako je selektivní myšlení, absolutní myšlení a podobně.

Jak již bylo uvedeno v dřívějších kapitolách, intenzita trémy a její průběh jsou ovlivněny mnoha faktory. U profesionálních umělců je tréma z hudebních vystoupení způsobena jejich zkušenostmi s veřejným vystupováním a vnějšími vlivy, jako je osvětlení na pódiu, ventilace v

sále, teplota a vztah k publiku. Intenzita trémy u pěvce také závisí na tom, jak důležité je dané vystoupení pro jednotlivce, což může být ovlivněno například tím, zda koncert představuje klíčový moment pro přijetí na školu nebo postup v soutěži. (Sedlák, Váňová, 2013)

Faktory spojené s přípravou jedince hrají také rozhodující roli v míře nervozity. Příprava na vystoupení, zejména důkladnost, s jakou si zpěvák připraví svůj repertoár, ovlivňuje jeho nervozitu. Kvalitní příprava přispívá k osobnímu pocitu jistoty a sebedůvěry, zatímco nedostatečná příprava může způsobit nejistotu a častější chyby.

3.6.1.1 Zkušenosti s veřejným vystupováním

Zkušenosti zpěváka s veřejným vystupováním hrají klíčovou roli při formování trémy. První zkušenosti z dětství, zejména pokud jsou spojeny s negativními prožitky, mohou vytvořit obavy z budoucích vystoupení. Emoce spojené s prvními vystoupeními jsou často dlouhodobé a pevně uložené v paměti. (Havas, 1990)

3.6.1.2 Příprava na vystoupení

Veřejné vystupování vyžaduje fyzické a mentální schopnosti a schopnost překonat očekávání z notového zápisu. Interpretace a výraz hudebníka jsou klíčové nejen z hlediska pěveckých nebo instrumentálních dovedností. Důvody veřejného hudebního vystupování jsou individuální, přičemž většina hudebníků (pěvců) sdílí svou hudbu s ostatními z lásky k hudbě. S. Gordon uvádí, že hlavní motivace k hudbě může být formovaná některým z následujících faktorů: (Stevanović, 2018)

1. Reakce na výzvu: Tato reakce je přirozená a vrozená, zejména u hudebníků, kteří mají tendenci k dobrodružství a vítají spontánnost, protože přispívá k větší živosti a energii během veřejného vystoupení.
2. Touha po odměně: Tato touha může nabývat různých forem, ale u hudebníků je spíše převažujícím motivem touha po obdivu a uznání než po finanční odměně.
3. Láska k hudbě: Tento motiv patří mezi dlouhodobé pohnutky. Mnozí hudebníci se s hudební profesí silně identifikují a považují ji za nedílnou součást svého já.

Pro veřejné pěvecké vystupování jsou podle Stevanović (2018) nezbytné další specifické hudební dovednosti, jako je schopnost hudební paměti, zpívání skladby nazpaměť či efektivní práce s časem. Dalším klíčovým prvkem je odvaha, protože každý zpěvák musí mít dostatečnou odvahu k tomu, aby vystoupil na podium a představil se často před vcelku rozsáhlým publikem.

Další potenciální příčinou trémy může být nedostatečná příprava na vystoupení. To znamená, že žák nevěnoval dostatečný čas a energii k nácvičku zadaného repertoáru, což vede k technickým chybám, nezapamatování si skladby jako celku a celkové nejistotě v interpretaci. Naopak chybná příprava nastává, když jí žák věnuje příliš mnoho času z obavy ze selhání. Některé studie, včetně výzkumu provedeného Hamannem (1982) naznačují, že studenti, kteří se lépe připravují na vystoupení, a ti s většími performativními zkušenostmi dosahují lepších výsledků dostanou-li se do stresové situace. Trému častokrát vnímají jako motivační faktor, který posiluje kvalitu jejich výkonu.

Podle Stevanović (2018) je podstatné, aby zpěvák prožíval zejména radost z hudební činnosti, kterou vykonává. Teprve v tomto případě je možné, aby bylo hudební vystoupení hodnoceno jako úspěšné. Je velice důležité, aby se projevila zpěvákova otevřenost vůči publiku, čím dokáže přenést své vnitřní pocity na posluchače. Při zpěvu, a obecně při jakékoli hudební činnosti, jedinec vyjadřuje své emoce a pocity, přináší kousek své osobnosti. Silná tréma však může znemožnit tyto projevy a vystoupení bude na diváky působit nejistě či nepřirozeně.

Zajímavé je dělení pocitů trémy podle G. Klickesteina, který je dělí následovně: (Stevanović, 2018)

1. Před-koncertní fáze: Tyto projevy se objevují několik dnů nebo týdnů před samotným vystoupením a jsou obvykle spojeny s behaviorálními aspekty. Může docházet k vyhýbání se tréninku, čím se vyhýbáme také pocitům úzkosti a strachu s repertoárem spojeným. Opačným jevem je situace, přespřílišného tréninku často kvůli nízkému sebevědomí. V této fázi se obecně projevují pocity obav, negativní myšlenky a také tělesné potíže, jako jsou bolesti žaludku, hlavy či nespavost.
2. Koncertní fáze: Tato fáze se vyskytuje těsně před začátkem vystoupení. Typické jsou pro ni fyziologické symptomy jako třes, bušení srdce, pocení a svalové napětí. Z psychických příznaků jsou zde dominantní strach, pocit znepokojení, nervozita a negativní hodnocení sebe sama. Jedinec je velmi citlivý, což může bránit schopnosti vystupovat spontánně a přirozeně.
3. Po-koncertní fáze: Po vystoupení jedinec zažívá únavu a úlevu. Může se podceňovat, zaměřovat se na chyby, které se vyskytly, a připisovat si za ně plnou zodpovědnost.

Veřejné vystupování v hudbě má dlouhou tradici, avšak žáci a studenti často nejsou dostatečně připraveni na vystoupení před ostatními lidmi. Často se klade důraz na naučení se skladby, správnou techniku, text a noty, zatímco nácviček vystupování bývá opomíjen. Tato nedostatečná

příprava může vést k objevení trémy, protože vystupující není zvyklý na prostředí pódia a neumí v tomto kontextu efektivně fungovat. Dochází k ztrátě sebejistoty a kontroly, zatímco strach roste. Nastává otázka, zda by nebylo vhodné, ze strany pedagogů, začlenit do výuky cvičení vystupování, aby se žáci lépe přizpůsobili prostředí a předešli tak trémě. Přístup pedagoga významně ovlivnit tlak na úspěch, který je kladem na interpreta ze strany posluchačů. Výchova budoucích interpretů se zapojením přípravy na vystoupení v rámci hodin tak může pedagogovi výrazně umožnit pomoci jim vytvořit pevný základ, který jim usnadní zvládnání pocitu trémy v budoucnosti. (Stevanović, 2018)

3.7 Techniky práce s trémou

Jak už bylo několikrát zmíněno, tréma je intuitivní reakcí jedince, která se projevuje sklonem projekčně vnímat své obavy a názory v rámci chování ostatních. Racionální složka chování člověka není v případě trémy přítomná, jedná se spíše o obranný mechanismus bránící nepříjemným situacím vstoupit do našeho vědomí. Klíčovým prvkem při práci s trémou je uvědomění si vlastní síly a schopností. Osoba, která si přisoudí určité uznání a sebevědomí tím, že je schopna řešit výzvy a situace, získává dostatečné sebevědomí ke zvládnutí trémy. Člověk trpící trémou může tuto vědomost využít k prevenci a naučit se efektivně pracovat s problémem v budoucnosti. Studie vědeckého týmu R. Studer (2011) zkoumající výskyt trémy ve společnosti zjistila, že během běžného zkoušení trpí touto reakcí přibližně deset až dvacet procent populace, zatímco až čtyřicet procent projevuje příznaky trémy spojené s veřejným vystoupením. Výraznou trému, značící závažný problém, hlásí 9-12 % žáků, za značně omezující ji označilo zhruba 16 % respondentů a téměř čtvrtina vysokoškoláků uvádí, že tréma negativně ovlivňuje jejich duševní projev.

Dle Kulky (2003) lze principy prevence trémy rozčlenit do dvou kategorií podle zdroje vzniku trémy. První kategorie zahrnuje zásady vycházející z vnitřního psychického konfliktu s cílem eliminovat tento konflikt. Druhá kategorie přistupuje k trémě jako k naučenému strachu, přičemž volba metody závisí na tom, zda je tréma reaktivní, adaptivní nebo neadaptivní. Reaktivní tréma souvisí s přípravou na vystoupení. Adaptivní tréma představuje úroveň nervozity s pozitivním vlivem na hudební výkon. Neadaptivní tréma naopak vyvolává negativní a nežádoucí projevy stresu.

Havas (1990) poukazuje na důležitou souvislost mezi způsobem cvičení a trémou, zdůrazňuje, že nesprávný přístup k cvičení může být skrytou a závažnou příčinou trémy. Správným cvičením může žák rychleji pokročit a získat větší sebevědomí ve svých schopnostech. Naopak

opakované chyby ve stejných pasážích a nedůvěra ve vlastní dovednosti mohou vést ke ztrátě jistoty a závislosti na nadměrném cvičení. Z toho vyplývá, že kvalitní přístup k cvičení spojený s hudbou pozitivně ovlivňuje sebevědomí žáka a jistotu jeho hry. Tímto způsobem se také vytváří podmínky pro správnou koordinaci mezi sluchovým vnímáním a hmatovým pocitem tónu a pro rozvoj vnitřního sluchu, který umožňuje hudebníkovi proniknout do hloubky hudby.

3.7.1 Aktivní způsoby zvládnání trémy

V situaci upoutávání nebo získávání pozornosti jedinec projevuje zvýšenou egocentričností s výraznou potřebou potlačit pocit vlastní méněcennosti. Tento typ chování se projevuje například příliš hlasitou řečí, vystupováním, okázalým jednáním, přeháněním, neumožňováním ostatním vyjádřit svůj názor, a vyžadováním uznání od ostatních (Kohoutek, 2007)

Identifikace, či ztotožnění, zahrnuje proces přisvojování si výrazových projevů a vlastností jiných osob. Jedinec trpící trémou si volí vzor chování od jiného člověka, aby tímto způsobem oslabil svou vlastní trému. Tím, že se identifikuje s konkrétní osobou, ať už jsou to rodiče, přátelé, učitelé nebo oblíbený herecký vzor, získává potřebnou podporu k posílení sebedůvěry a sebejistoty. Identifikace může probíhat i ve vztahu k referenční skupině, jako je školní třída, zájmový kroužek nebo sportovní klub, kde jedinec nachází inspiraci pro svůj vlastní výraz a chování. (Kohoutek, 2007)

Mechanismus projekce představuje snížení intenzity vlastních emocí tím, že jedinec snaží nalézt podobné pocity trémy i u ostatních lidí. Tímto způsobem se v podstatě snaží ospravedlnit nebo minimalizovat svou vlastní trému. (Mikšík, 2007)

3.7.2 Pasivní způsoby zvládnání trémy

Pokud jedinec volí izolaci jako způsob řešení své situace, prakticky se stahuje do sebe z obavy před neúspěchem při řešení obtížné situace. Izolace může mít různou délku, a to od krátkodobé a přechodné po dlouhodobou a chronickou. Často je izolace spojena s rezignací.

Při regresi dochází k návratu k dřívějším způsobům řešení situace, což může v mnoha případech mít negativní účinky. Jestliže v minulosti jedinec nebyl schopen efektivně řešit své problémy s trémou nebo je řešil nevhodným způsobem, regrese znamená návrat k těmto nevhodným mechanismům. (Kratochvíl, 2002)

Represe zahrnuje úplné nebo částečné potlačení/popření afektivně nabitých informací, motivů nebo faktů. Osoba, která trpí trémou, není schopna účinně řešit situace vyvolávající tuto úzkost,

a tak se rozhodne potlačit nepříjemné pocity tím, že je nevnímá nebo přehlíží. Tím si vytváří verzi fantazijního světa, ve kterém je přítomnost trémy neexistující. (Smékal, 2002)

3.7.3 Specifické metody a strategie pro překonávání trémy

Vrchotová-Pátová (2002) ve své publikaci popisuje deset klíčových bodů, jak bojovat proti trémě:

1. Působení pěveckého pedagoga, vřelá atmosféra, psychické uvolnění:
 - Pozitivní vztah mezi pedagogem a pěvcem, vytváření příjemné atmosféry během zkoušek a vystoupení, pedagog jako vzor pro zpěváka.
2. Precizní technika:
 - Důkladná a pečlivá příprava na vystoupení, orientace v písni a znalost opěrných bodů pro větší jistotu.
3. Zadávat dítěti repertoár, na které stačí jeho schopnosti:
 - Zadávání písni odpovídajících úrovní pěvce, aby byl motivován k rozvoji a nepocíťoval přílišnou snadnost nebo náročnost.
4. V rámci zkoušek se připravovat na projev před publikem:
 - Průběžné zkoušení v reálném prostředí (např. v sále) pro získání sebejistoty a seznámení se s prostředím.
5. Analýza výkonu:
 - Po dozpívání důkladná analýza výkonu, zaměření nejen na chyby, ale i na úspěchy pěvce.
6. Nehovořit o trémě před vystoupením:
 - Vyvarování se otázkám o trémě před vystoupením, abychom zabránili negativní sugesci.
7. Přednes písně:
 - Před výkonem vcítění do nálady písně a maximální koncentrace na přednes skladby.
8. Pěvecký pedagog by měl být vzorem:
 - Pěvecký pedagog jako vzor a inspirace pro zpěváka, který nepřenáší stres, ale podporuje a motivuje.
9. Přehodnotit trému:
 - Nahlížení na trému pozitivně, vnímání napětí jako příjemné a touha předat píseň divákům.

10. Nesoustředit se při vystupování na obecenstvo:

- Zamezení hledání očima konkrétních osob v publiku, soustředění na prostor a uvědomění si, že zpíváme pro radost svou a publika.

3.7.3.1 *Koncentrace*

Zaměření se na interpretované dílo představuje jako nejefektivnější prostředek ke zmírnění myšlenkové zátěže a eliminaci příčiny "vzrušení – paniky"... když tato reakce vznikne, naznačuje nedostatečnou koncentraci interpreta na samotný interpretovaný obsah (Kogan, 2012). Z textu vyplývá, že důraz na interpretované dílo je považován za spolehlivý prostředek k zapomenutí na sebe sama a odstranění trémy. To zdůrazňuje, že klíčovým faktorem pro úspěšnou interpretaci je plná soustředěnost na obsah a výraz skladby, což vede k eliminaci negativních vnitřních reakcí.

Paradoxem je, že koncentrace může mít i negativní projevy. Pokud například interpret nedokáže proniknout do harmonické struktury skladby, omezuje to i prostor, ve kterém by se jeho schopnost koncentrace mohla projevit pozitivně. Vytvářejí se podmínky pro situaci, kdy se nechtěně soustředí právě na to, co neovládá a na mechanicky naučené prvky, kterým zcela nerozumí. Pokud například není dostatečně seznámen s harmonickým plánem skladby, pod stresovým tlakem může opustit příslušný tónový rejstřík. To může zvýšit jeho nervozitu a zhoršit trému. Podobně negativní dopady může mít nedostatečně zvládnutý jakýkoliv aspekt díla. (Kogan, 2012)

Mnoho pedagogů se setkává s výmluvou ze strany žáků: "Doma jsem to uměl." Tato věta často slouží jako omluva pro chyby jak na výuce, tak i při veřejném vystoupení. Často se rychle přičítá trémě, a místo aby se žáci učili, jak správným cvičením zvládat její projevy, začnou se jí stále více obávat. Sádlo (1977) navrhuje, aby si mladí hudebníci při cvičení doma vytvářeli podobné podmínky jako na pódiu, kde mají možnost zahrát skladbu pouze jednou. Důležité je vytvářet pocity nekompromisnosti v daném okamžiku a po chvíli soustředění si dát pokyn k provedení.

3.7.3.2 *Behaviorální terapie*

Behaviorální terapie cílí na jednání jedince a snaží se podnítit pozitivní odezvy ve specifických situacích, jako je veřejné vystupování. Prvním krokem v této terapii je výuka pacienta hluboké svalové relaxace s cílem získat kontrolu nad dechem a dosáhnout uvolnění. Následně je vystaven situacím, které vyvolávají strach, v tomto případě veřejnému vystoupení. Během terapie se postupně učí vnímat tyto situace méně hroživě a snižovat úzkost. Terapie končí, když

si pacient bez napětí dokáže představit i ty nejstresující situace. Tuto metodu využívají někteří pedagogové na Základní umělecké škole, kteří před skutečným vystoupením vedou své žáky do koncertních sálů, kde si před samotným vystoupením zkouší svou skladbu v předstihu. (Brunnerová, 2023)

3.7.3.3 Kognitivní terapie

Kognitivní terapie zaměřuje svou pozornost na myšlenky jedince. Během období stresu dominují negativní myšlenky. Kognitivní terapie umožňuje pacientovi pracovat s těmito nežádoucími myšlenkami. Metody této terapie, jako například restrukturalizace, se snaží o změnu vnímání veřejného vystupování nebo jiných stresujících situací tak, aby pacient nebyl vystaven zbytečnému stresu.

Další dvě metody kognitivní terapie zahrnují vytváření mentálních obrazů a vnitřní dialog. Tyto techniky sdílejí podobný princip. Jsou to postupy, při kterých si pacient vytváří představy situací, které jsou podobné realitě. Tím, že si představuje tyto scénáře, zažívá pocit, že už danou situací prošel, což způsobuje, že trému vnímá s nižší intenzitou. (Brunnerová, 2023)

3.7.3.4 Dechové cvičení

Dechová strategie představuje mocný nástroj při boji s trémou a dosažení klidného a sebejistého vystupování. Tato kapitola se zaměří na konkrétní postup dechových cvičení a jejich psychologické a fyziologické výhody. (Jordan, 2011)

1. Uvolnění a vědomý nádech: Prvním krokem je vytvořit prostor pro klidnou mysl a tělo. Ujistěte se, že jste ve vzpřímené pozici a začněte se věnovat svému dechu. Hlubokým nadechnutím a vydechnutím eliminujte napětí a soustřeďte se na přítomný okamžik.
2. Progresivní relaxace: Přejděte k postupnému uvolňování jednotlivých částí těla. Tato relaxace pomůže eliminovat svalové napětí spojené s nervozitou a vytvořit příjemné prostředí pro vystupování.
3. Dechová meditace: Zaměřte svou pozornost na průběh dechu. Při tomto cvičení se snažte eliminovat rušivé myšlenky a soustředit se pouze dech. Tím dosáhnete klidného stavu mysli.
4. Afirmace a pozitivní Myšlení: Integrujte pozitivní afirmace do cvičení. Opakujte si pozitivní vyjádření o svých schopnostech a klidu. Tato kombinace pomáhá vytvářet pozitivní mentální prostředí.

Psychologické Efekty:

1. Zklidnění myšlenek – dechová cvičení odvádějí myšlenky od stresu a trémy, vytvářejí klidný mentální prostor.
2. Zvýšení sebevědomí – pravidelná praxe dechových cvičení může zvýšit sebevědomí a víru ve vlastní schopnosti.

Fyziologické Efekty:

1. Snížení nervové aktivity – hluboký dech ovlivňuje autonomní nervový systém, snižuje nervovou aktivitu spojenou s trémou.
2. Snížení svalového napětí – progresivní relaxace uvolňuje svalové napětí spojené s nervozitou.

4. Výzkumná část

V dnešní době nejsou hudební vystoupení pouze uměleckými projevy; představují i komplexní psychologický rozměr spojený s emocionální přípravou a řízením trémy. Tato bakalářská práce se soustředí na hlubší pochopení vztahu mezi hudebním profilem a schopností zvládat trému před vystoupením. Cílem výzkumu je osvětlit tuto problematiku a prozkoumat, jak formální hudební vzdělání, účast v hudebním sboru a zkušenosti se sólovým zpěvem ovlivňují pociťovanou trému u hudebníků. Emocionální a mentální přípravu před vystoupením, včetně strategií k ovládnutí trémy, vnímáme jako klíčový prvek ovlivňující výkonnostní úspěch hudebníků. Tímto směrem směřujeme naše zkoumání, abychom lépe porozuměli vnitřnímu světu hudebníků a faktorům, které hrají roli v jejich pociťované trémě při uměleckém vyjádření.

4.1 Cíle práce

1. Zhodnocení vztahu mezi hudebním profilem a zvládnutím trémy

Tato část práce se zaměřuje na to, jak formální hudební vzdělání a účast v hudebním sboru mohou ovlivňovat schopnost lidí zvládat trému před sólovým vystoupením. Chceme pochopit, jak tyto faktory spolu souvisejí.

2. Analýza emocionální a mentální přípravy respondentů

V této části se budeme věnovat tomu, jak myšlenky, pocity a reakce respondentů ovlivňují jejich připravenost vystoupit před publikem. Dále budeme zkoumat, jak lidé přistupují k přípravě na vystoupení a jaké strategie používají k ovládnutí trémy.

3. Porovnání sólového a sborového zpěvu v kontextu trémy

Posoudíme rozdíly v intenzitě pociťované trémy při sólovém zpěvu a ve sborovém zpěvu. Zajímá nás, jak se pocity trémy liší, když lidé zpívají sami ve sboru a když vystupují sólově. Chceme identifikovat faktory, které mohou tyto rozdíly ovlivňovat.

4.2 Výzkumné otázky

Vztah mezi hudebním profilem a trémou:

- Jaký je vztah mezi formálním hudebním vzděláním respondentů a jejich schopností zvládat trému před sólovým vystoupením?
- Jak se účast v hudebním sboru promítá do schopnosti zvládat trému před vystoupením?

Emocionální a mentální příprava:

- Jaké pocity a myšlenky vzbuzuje představa vystupování před publikem u respondentů?
- Jaké strategie a rituály respondenti používají k mentální a emocionální přípravě na vystoupení?

Srovnání sólového a sborového zpěvu:

- Jaký je rozdíl v intenzitě pociťované trémy při sólovém zpěvu a sborovém zpěvu?
- Jak se liší pocity trémy při zpěvu sólových částí v rámci sboru oproti sólovým vystoupením mimo sbor?

4.3 Hypotézy

H1: Respondenti s vyšším formálním hudebním vzděláním budou mít nižší úroveň trémy před sólovým vystoupením.

H2: Účast v hudebním sboru bude spojena s lepším zvládnutím trémy před vystoupením.

H3: Respondenti budou projevovat různorodé pocity a myšlenky před vystoupením, a jejich přístup k přípravě bude variabilní.

H4: Intenzita pociťované trémy bude rozdílná při sólovém zpěvu ve srovnání se sborovým zpěvem.

4.4 Teoretická východiska

Teoretická část práce se opírá o existující literaturu, která se zabývá psychologií výkonu, hudebním vzděláním a zvládnutím trémy. Důraz je kladen na rozmanité faktory spojené s hudebním profilem, jako je formální vzdělání a účast v hudebním sboru, které mohou ovlivňovat psychologický stav hudebníků před vystoupením. Analyzujeme rovněž strategie a rituály, které mohou hrát klíčovou roli v emocionální a mentální přípravě.

4.5 Popis výzkumného vzorku

Sledovaný vzorek respondentů se vyznačuje širokým spektrem hudebního vzdělání a rozmanitými zkušenostmi, což umožňuje komplexní pohled na vztah mezi hudebním profilem a trémou před vystoupením. Tato skupina je tvořena 5 mladými dívkami ve věku od 18 do 24 let, čímž přináší pestrou škálu délek pěveckých zkušeností, které se pohybují od 13 do 19 let. Výrazně se projevuje profesionální přístup většiny respondentů, kteří se aktivně účastní veřejných vystoupení a spolupracují s dalšími hudebníky či projekty. Hudební preference této skupiny reflektují širší žánry, od klasické hudby přes muzikál až po moderní filmovou hudbu.

Celkově představuje sledovaný vzorek dynamickou skupinu, poskytující bohatý základ pro zkoumání vztahu mezi hudebním profilem a pociťovanou trémou před vystoupením.

4.6 Použité metody

4.6.1 Kvalitativní výzkum

Metoda kvalitativního výzkumu byla zvolena pro hlubší porozumění subjektivních aspektů vztahu mezi hudebním profilem a pociťovanou trémou před vystoupením. Tato přístup umožňuje detailní zkoumání jedinečných zkušeností a pohledů respondentů prostřednictvím otevřených otázek a strukturovaných rozhovorů. (Švaříček, 2014)

4.6.2 Empirické metody výzkumu

Výzkum využívá empirické metody k získání konkrétních dat a faktů o sledovaném vzorku respondentů. Tato metoda poskytuje objektivní informace, které slouží jako základ pro analýzu a interpretaci vztahu mezi hudebním profilem a trémou. (Váňová, Skopal, 2017)

4.6.3 Strukturovaný rozhovor

Strukturovaný rozhovor byl aplikován s cílem získat konzistentní a srovnatelná data od respondentů. Otázky byly pečlivě připraveny v souladu s cíli výzkumu a teoretickým rámcem. Tato metoda umožňuje systematický přístup k sběru informací o hudebním vzdělání, zkušenostech se zpěvem a pociťované trémě. (Váňová, Skopal, 2017)

4.6.4 Abstrakce

Abstrakce sloužila k syntéze a kompilaci klíčových myšlenek a vzorů vznikajících z rozhovorů. Tato metoda umožnila redukci komplexních dat na podstatné a analyzovatelné prvky, což usnadnilo následnou interpretaci a diskusi výsledků. (Švaříček, 2014)

4.7 Průběh rozhovorů

Proběhly individuální rozhovory se pěti studentkami Základní umělecké školy Kroměříž. Vzhledem k tomu, že se jednalo o spolužačky navštěvující stejnou uměleckou školu jako já, atmosféra byla přátelská a uvolněná. Všichni respondenti projevovali ochotu sdílet své myšlenky a pečlivě přemýšleli o předkládaných tématech. Během rozhovorů jsem aplikovala následující otázky a odpovědi systematicky zaznamenávala pomocí mobilního telefonu. Zvukový záznam rozhovorů je k dispozici v elektronické podobě jako příloha k bakalářské práci. Délka rozhovorů se pohybovala od dvaceti pěti do padesáti minut, přičemž jsem si vážila informovanosti dotazovaných studentek a jejich ochoty podělit se o vlastní zkušenosti.

4.8 Výzkumné otázky

1. Můžete mi říct něco o sobě, vašem věku a vašem hudebním vzdělání?
2. Jak dlouho se již věnujete zpěvu a jaké máte zkušenosti s hudebním vystupováním?
3. Byl(a) jste členem hudebního sboru nebo pěvecké skupiny?
4. Jaké máte zkušenosti se sborovým zpěvem?
5. Preferujete některý z hudebních žánrů? Jaký?
6. Jaké pocity či myšlenky ve Vás obvykle vzbuzuje představa vystupování před publikem?
7. Připravujete se nějak mentálně či emocionálně na vystoupení, abyste zvládli případnou trému?
8. Máte nějaký rituál /strategii k uklidnění nervů před vystoupením?
9. Můžete mi popsat situace, kdy jste se cítila velmi nervózní před vystoupením? Co předpokládáte, že bylo příčinou silné nervozity?
10. Jaká byla největší výzva, se kterou jste se setkali v souvislosti s trémou před vystoupením?
11. Můžete popsat Vaši nejsilnější pozitivní a negativní emocionální reakci po některém z vašich sólových pěveckých vystoupeních?
12. Považujete trému při vystoupení za překážku, nebo vás stimuluje k lepšímu výkonu?
13. Myslíte si, že by vám mohly některé specifické psychologické techniky nebo cvičení pomoci ve zvládnání trémy?
14. Vnímáte rozdíl v intenzitě pocíťované trémy při vystupování sólově oproti sborovému zpěvu? A jaký je podle vás rozdíl a důvody k pocíťované trémě?
15. Vnímáte při sólu v rámci sborového koncertu vyšší či nižší pocity trémy, než při sólovém vystoupení? Pokud ano, co je podle Vás důvodem těchto pocitů?
16. Jsou Vaše pocity po sborovém vystoupení srovnatelné s pocity, které máte po úspěšném sólovém vystoupení nebo se tyto pocity nějak liší?
17. Jaké byla vaše nejdůležitější sólové pěvecké vystoupení? Jak jste se na ně připravovali a jak jste se cítili během a po nich?
18. Vnímáte podporu od ostatních členů sboru v kontextu sborového zpěvu? Jaký vliv má toto na vaši trému?
19. Můžete popsat Vaši nejsilnější pozitivní nebo negativní emocionální reakci po některém z vašich pěveckých vystoupení se sborem?

4.9 Kazuistika

4.9.1 Veronika P. (24 let)

Hudební profil:

Veronika P., 24 let, je absolventkou Základní umělecké školy (ZUŠ) s bohatými hudebními zkušenostmi. Se zpěvem začala ve věku pěti let v dětském sboru na ZUŠ, později se věnovala sólovému zpěvu a postupně prošla konzervatoří se specializací na klasický zpěv. Aktuálně studuje pedagogickou fakultu se zaměřením na hudební výchovu. Její hudební cesta zahrnuje benefiční a veřejné koncerty, soutěže a aktivní pěveckou účast v různých formacích, včetně komorního zpěvu.

Přístupy k trémě:

Veronika P., se svým bohatým hudebním vzděláním, pociťuje dynamiku trémy závislou na různých faktorech. Představa vystupování před publikem vyvolává radost ale také pocit zodpovědnosti. Klíčová je pro ni připravenost a sebranost s korepeditorem, přičemž nepředvídatelnost v této oblasti může způsobovat stres. Veronika P. vnímá trému obecně jako motivaci k lepšímu výkonu, ačkoli situace a faktory, jako je psychický a fyzický stav, mohou ovlivnit, zda ji vnímá spíše pozitivním směrem ve vlastním výstupu.

Práce s trémou: Jako studentka konzervatoře a pedagogické fakulty si Veronika P. osvojila různé strategie, včetně dechových cvičení a koncentrace se na přítomný okamžik. Talentová zkouška ji však postavila před nečekanou situací, kdy se musela vyrovnat s nepředvídatelností v sebranosti s korepeditorem. Tato situace jí přinesla stresující pocity, neklid a pocit bezmoci.

Srovnání vlivu sborového versus sólového zpěvu:

Veronika P. pociťuje značný rozdíl v prožívání trémy mezi sólovým a sborovým zpěvem. Během dětství trému příliš nevnímala, ale s postupujícím věkem a uvědomováním si odpovědnosti za vlastní výstup ji začala rozlišovat. Zjistila, že vyšší míra trémy se u ní projevuje především při sólovém zpěvu, kdy je veškerá pozornost směřována na ni. Při sborových vystoupeních zůstává úroveň trémy nižší, neboť se cítí v bezpečí, ztracená v davu a nevnímá výrazné projevy nervozity.

4.9.2 Anna (18 let)

Hudební profil:

Anna, 18 let, má třináctileté zkušenosti se sólovým a sborovým zpěvem na ZUŠ. Její hudební talent a zájem o zpěv byly zakončeny absolutoriem v loňském roce. Více než čtrnáctileté pěvecké zkušenosti zahrnují vystoupení v rámci besídek, absolventských koncertů a benefičních akcí. Její hudební vkus se rozprostírá od muzikálových písní po populární skladby.

Přístupy k trémě:

Anna, nedávná absolventka ZUŠ, přistupuje k trémě s respektem. Představa vystupování vyvolává nervozitu, která se odvíjí od její připravenosti skladby a velikosti publika. K úspěšnému zvládnutí trémy využívá dechová cvičení a ztotožňování se s rolí. I přesto, že vnímá trému jako možnou stimulaci k lepšímu výkonu, uznává, že na ni může mít i negativní vliv, zejména pokud není plně připravena.

Práce s trémou: Anna zažila při besídce probíhající nemoc, což zvyšovalo intenzitu její nervozity. Způsob přípravy na koncert zahrnuje bagatelizaci důležitosti vystoupení a dechová cvičení, která jí pomáhají udržet klid.

Srovnání vlivu sborového versus sólového zpěvu:

Anna silně rozlišuje pocity trémy mezi sborovým a sólovým vystoupením. Ve sboru, obklopená kolegy, trému vůbec nepocítuje, zatímco sólová vystoupení jí přinášejí obavu z možného ztrapnění se a výrazných technických chyb. Přípravuje se na ně s důrazem na techniku a zvyšování sebevědomí. Po sólovém vystoupení prožívá výraznější emoční reakce, bez ohledu na to, zda jsou pozitivní nebo negativní.

4.9.3 Andrea (19 let)

Hudební profil:

Andrea, 19 let, se věnuje zpěvu od šesti let. Sólový i sborový zpěv na ZUŠ doplnila studiem na střední pedagogické škole, kde se aktivně účastnila školního sboru. Mimo ZUŠ působí v soukromé kapele a pravidelně vystupuje na veřejných koncertech a oslavách. Své pěvecké dovednosti zdokonalovala účastí v soutěžích.

Přístupy k trémě:

Andrea pociťuje silnou trému s destruktivními myšlenkami a fyziologickými příznaky. V rámci přípravy na vystoupení si opakuje texty a věnuje se dechovým cvičením. Nicméně, tréma se pro ni stává velkou překážkou, zejména v situacích, kde si je vědoma důležitosti vystoupení. Přestože uznává možnou stimulaci k lepšímu výkonu, v mnoha případech ji tréma ovládá a vnímá ji velmi negativně.

Práce s trémou: Andrea zaznamenala traumatizující moment na prvním absolventském koncertu, kdy měla technická chyba ve skladbě silný dopad na její sebevědomí.

Srovnání vlivu sborového versus sólového zpěvu:

Pro Andreu je vystupování ve sboru bez nervozity a představuje pro ni zábavu. Naopak, sólová vystoupení ji výrazněji limitují a tréma. Cítí zodpovědnost za členy sboru a vnímá, že sóla ve sboru jsou pro ni náročnější s ohledem na pociťovanou trému.

4.9.4 Veronika K. (19 let)

Hudební profil:

Veronika K., 19 let, je od pěti let členkou sboru na ZUŠ. Její hudební angažmá zahrnuje středoškolský sbor, městský dobrovolný sbor, a účast v zájmovém sboru na univerzitě. Poslední čtyři roky se věnovala také sólovému zpěvu, který zakončila absolutoriem druhého cyklu. V posledních dvou letech se věnuje profesionální dráze, kde spolupracuje v kapele a vystupuje na svatbách.

Přístupy k trémě:

Veronika K. prožívá pozitivní pocity před vystoupením, které jsou ovlivněny zejména typem koncertu a druhem publikem. Tréma se objevuje nejčastěji v situacích nejistoty pociťované s výběrem repertoáru. Oproti některým respondentkám Veronika nepoužívá specifické rituály nebo strategie k uklidnění nervů a spíše se spoléhá na svou technickou přípravu na vystoupení.

Práce s trémou: Veronika zažila nejsilnější pocity na absolventském koncertu, který byl završením jejího sólového studia. Toto vystoupení vnímala bez výrazné nervozity a s plným nasazením.

Srovnání vlivu sborového versus sólového zpěvu:

Veronika K. rozlišuje intenzitu trémy mezi sólovým a sborovým zpěvem. Ve sboru se cítí v bezpečí, ztracená v davu, a tréma se projevuje méně výrazně. Naopak, při sólovém zpěvu, kdy je na ni upřená veškerá pozornost, pociťuje trému výrazněji. Zdůrazňuje, že typ přednesu může ovlivnit intenzitu trémy, a v případě sóla ve sboru, které dobře nezná, by u ní byla tréma mnohonásobně vyšší.

4.9.5 Nikol (20 let)

Hudební profil:

Nikol, 20 let, se od čtyř let věnuje sborovému zpěvu. S postupem času se začala věnovat i sólovému zpěvu a absolvovala akademii MenART v roce 2023. Její hudební aktivity zahrnují besídky, benefiční, veřejné a absolventské koncerty, a spolupráci s filharmonii na Carmina Burana. Její preferované hudební žánry zahrnují klasickou hudbu, operu a moderní filmovou hudbu.

Přístupy k trémě:

Nikol vnímá trému v duálním rozměru – jako negativní i pozitivní projev. Představa vystupování vyvolává jak nervozitu, tak pocity nadšení. Vědomě prožívá oba projevy trémy, a to jak v negativním smyslu, zejména při pocitech studu či tlaku na pěvecký výkon, tak i v pozitivním, kdy ji tréma motivuje k lepším výkonům.

Práce s trémou: Nikol zažila nepříjemné momenty při vystoupení na pěvecké soutěži, kde si nebyla jistá textem písně. Tato situace v ní vyvolala pocit studu a napětí, ale zároveň i zvědavost, jak vystoupení dopadne.

Srovnání vlivu sborového versus sólového zpěvu:

Nikol vnímá rozdíl v pociťované trémě mezi sólovým a sborovým zpěvem. Při sólovém vystoupení má nižší pocity trémy než ve sboru, kde se cítí zodpovědná za kvalitu celého vystoupení. Sbor pro ni znamená podporu a sociální sounáležitost, což pociťuje být klíčovým faktorem. Po sólovém vystoupení cítí dobré pocity z odvedené práce, ale po sborovém vystoupení jsou tyto pocity nesrovnatelně vyšší, včetně pocitu sounáležitosti a integrity s celým sborem.

4.9.6 Závěry kazuistiky

Respondentky mají rozdílné přístupy k trémě. Zatímco některé vnímají trému spíše pozitivně jako motivaci k výkonu, jiné ji pociťují jako překážku, která ovlivňuje jejich schopnost vystupovat před publikem. Některé uplatňují dechová cvičení a ztotožňování se s rolí jako strategii k uklidnění nervů. Každá z respondentek zažila silné emocionální reakce po svých vystoupeních, ať už pozitivní nebo negativní.

Všechny dívky prožívají rozdílný vztah k sólovému a sborovému zpěvu. Tréma při sólovém vystoupení je pro ně významným faktorem, ačkoliv každá na ni reaguje individuálně. Sborový kontext poskytuje podporu a bezpečí, zatímco sólová vystoupení vyvolávají silnější emocionální reakce. Celkově lze říci, že vztah k trémě a pocity z vystoupení jsou subjektivní a závisí na individuálním vnímání každé z pěvkyně.

4.10 Shrnutí

4.10.1 Odpovědi na výzkumné otázky

1. Vztah mezi hudebním profilem a trémou:
 - *Odpověď:* Většina respondentů potvrdila, že formální hudební vzdělání má vliv na schopnost zvládat trému před sólovým vystoupením. Sólové vystupování vykazuje vyšší úroveň trémy.
2. Emocionální a mentální příprava:
 - *Odpověď:* Respondenti vyjádřili různorodé pocity před vystupováním. Používané strategie zahrnují dechová cvičení, ztotožnění s rolí, rituály, a náboženské praktiky.
3. Srovnání sólového a sborového zpěvu:
 - *Odpověď:* Většina respondentů potvrdila rozdíl v intenzitě pociťované trémy mezi sólovým a sborovým zpěvem. Sborové vystupování pociťují jako méně stresující, zejména kvůli sdílené zodpovědnosti.

4.10.2 Potvrzení/odmítnutí hypotéz

1. H1: Respondenti s vyšším formálním hudebním vzděláním budou mít nižší úroveň trémy před sólovým vystoupením.
 - *Výsledek:* Vyvráceno

2. H2: Účast v hudebním sboru bude spojena s lepším zvládnutím trémy před vystoupením.
 - *Výsledek:* Potvrzeno, sborové vystupování vyvolává nižší trému u většiny respondentů.
3. H3: Respondenti budou projevovat různorodé pocity a myšlenky před vystoupením, a jejich přístup k přípravě bude variabilní.
 - *Výsledek:* Potvrzeno, respondenti vyjádřili různorodé pocity a přístupy k přípravě.
4. H4: Intenzita pocíťované trémy bude rozdílná při sólovém zpěvu ve srovnání se sborovým zpěvem.
 - *Výsledek:* Potvrzeno, s větší intenzitou trémy při sólovém vystoupení.

4.10.3 Závěry výzkumné části

Závěry z výzkumu naznačují zajímavé trendy a odhalují klíčové aspekty, které ovlivňují pocity trémy u respondentů v kontextu sólového a sborového zpěvu. Následující body shrnují klíčové závěry:

1. Vztah mezi formálním hudebním vzděláním a trémou před sólovým vystoupením:
 - Hypotéza H1 byla vyvrácena, protože výzkum neukázal jednoznačný vztah mezi formálním hudebním vzděláním a úrovní trémy před sólovým vystoupením. Respondenti s různým hudebním vzděláním projeví různorodé pocity trémy.
2. Účast v hudebním sboru a zvládnutí trémy před vystoupením:
 - Hypotéza H2 byla potvrzena, protože účast v hudebním sboru byla spojena s lepším zvládnutím trémy před vystoupením. Sborová prostředí přináší bezpečí a sdílenou odpovědnost, což může snižovat nervozitu.
3. Emocionální a mentální příprava na vystoupení:
 - Respondenti projeví různé pocity před vystoupením, od radosti a těšení až po nervozitu a stres. Emocionální a mentální příprava zahrnovala různé strategie, jako dechová cvičení, ztotožnění s rolí, nebo bagatelizaci důležitosti vystoupení.
4. Rozdíly mezi sólovým a sborovým zpěvem:

- Více respondentů vnímalo vyšší intenzitu trémy při sólovém zpěvu než při sborovém zpěvu. Pocity trémy při sólovém vystoupení byly spojeny s větší zodpovědností, obavami z chyb a s potřebou dokonalosti.
5. Rituály a strategie:
- Respondenti používali různé rituály a strategie ke snížení nervozity, včetně dechových cvičení, modlitby a konzumace specifických nápojů.
6. Pocity po vystoupení:
- Pocity po sborovém vystoupení byly vnímány jako odlišné od těch po sólovém vystoupení. Sborová vystoupení byla často spojena s kolektivními pocity a sdíleným úspěchem, zatímco sólová vystoupení přinášela větší individuální uspokojení.
7. Přístup k trémě:
- Respondenti měli různé názory na to, zda je tréma při vystoupení překážkou nebo stimulem. Někteří vnímali trému jako motivační sílu, zatímco jiní ji považovali za překážku, která může negativně ovlivnit výkon.
8. Vliv publika na pocity trémy:
- Respondenti zdůraznili, že povaha publika může výrazně ovlivnit jejich pocity trémy. Přítomnost hudebně zdatného publika mohla zvýšit nervozitu, zatímco podpora a pozitivní reakce mohly působit jako uklidňující faktory.

Celkově lze konstatovat, že tréma před vystoupením je komplexní a individuálně podmíněný jev, který závisí na různých faktorech, včetně hudebního vzdělání, typu vystoupení a osobních strategií ke zvládnutí emocí.

5. Závěr

Hlas a zpěv jsou uměleckým projevem spojeným s emocionálním výrazem a individuální psychikou. Tato bakalářská práce se zaměřila na hloubkové pochopení vztahu mezi sborovým a sólovým zpěvem a psychikou jedince, s důrazem na projevy trémy před vystoupením. Analyzovala fyziologii hlasu, včetně významu dechu při formování hlasu, a zkoumala fenomén trémy při pěveckém projevu.

Teoretická část práce se věnovala fyziologii hlasu, zkoumala anatomické struktury hlasového ústrojí a význam dechu při formování hlasu. Následně se zaměřila na oblast trémy, definovala její pojem, projevy a příčiny, a analyzovala výskyt trémy při sólovém a sborovém zpěvu.

V rámci výzkumné části bylo cílem porozumět, jaký vliv má hudební profil respondentů na jejich schopnost zvládat trému. Zjištění naznačila, že formální hudební vzdělání není jednoznačně spojeno s úrovní trémy, ale účast ve sboru může přinést určité výhody v zvládnání nervozity před vystoupením.

Celkově lze konstatovat, že sborový a sólový zpěv přinášejí odlišné psychologické výzvy. Sborové vystupování nabízí kolektivní podporu a sdílenou zodpovědnost, což může snižovat nervozitu. Naopak sólové vystupování přináší větší individuální výzvy a zodpovědnost, což může být spojeno s vyšší intenzitou pociťované trémy.

Tato práce otevírá prostor pro další výzkum v oblasti psychologie hlasového projevu a jeho interakce s hudebním kontextem. Může sloužit jako inspirace pro hudební pedagogy, zpěváky a všechny, kteří se zajímají o propojení uměleckého projevu a psychické pohody.

6. Seznam použité literatury

BRUNNEROVÁ, A. (2023). *Tréma při zpěvu a jak s ní pracovat* [online]. Plzeň [cit. 2023-11-26]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/h0fli4/>. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická.

DUŠEK, B. (1971). *Úvod do hudební psychologie*. Plzeň: Pedagogická fakulta v Plzni.

ESPOSITO, J. (2011). *Jak překonat strach z veřejného vystoupení*. Praha: Grada. ISBN: 9788024736808.

GABRIELSSON, A. (1999). *The Performance of Music*. In Deutsch, D. (Eds.), *The Psychology of Music*. London: Academy Press.

HAJN, V. (1996). *Antropologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN: 8070676019.

HÁLA, B., SOVÁK, M. (1995). *Hlas, řeč, sluch*. (3. přepracované vydání). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

HAMANN, D. L. (1982). *An assessment of anxiety in instrumental and vocal performers*. *Journal of Research in Music Education* [online]. [cit. 2023-11-26]. Dostupné z: <https://doi.org/10.2307/3345040>

HAVAS, K. (1990). *Nebojte se trémy*. Praha: Suprafon. ISBN: 8070581557.

HOLAS, M. (2013). *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*. (2. doplněné vydání). Praha: Akademie múzických umění. ISBN: 9788073312626.

HONZÁK, R. (1995). *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládnout*. Praha: Maxdorf. ISBN: 8085800055.

JORDAN, J. (2011). *The Musician's Breath: The Role of Breathing in Human Expression*. GIA Publications. ISBN 9781579998349.

KOGAN, G. M. (2012). *Před branou mistrovství: psychologické předpoklady úspěšnosti hudebníkovy práce*. V Praze: Akademie múzických umění. Hudební pedagogika. ISBN 9788073312275.

KOHOUTEK, R. (2007). *Psychologie zdraví a duševní hygiena*. Brno: IMS.

- KONDÁŠ, O. (1979). *Tréma – strach zo skúšky*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo. ISBN 6705579.
- KRATOCHVÍL, S. (2002). *Základy psychoterapie*. Praha: Portál. ISBN: 9788026203025
- KULKA, J. (2003) *Tréma obecně a u hudebníků zvlášť* [online]. [cit. 2023-11-25]. Dostupné z: <http://www.arena.cz/texty/klinicka-psychologie/trema-obecne-a-u-hudebniku-zvlast>.
- LEHMANN, A. C. (2007). *Psychology for musicians: Understanding and acquiring the skills*. [online]. [cit. 25.11.2023]. Oxford University Press. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195146103.001.0001>
- LUNGOVÁ, V. (2012). *E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc* [online]. [cit. 2023-12-04]. Dostupné z: <http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=2661>
- MARIEB, E. N., HOEHN, K. (2013). *Human Anatomy & Physiology: Pearson New International Edition*. (9. vydání). Pearson Education Limited. ISBN 9781292038889.
- MATUG, M. (2008). *Analýza formantů českých samohlásek generovaných nahlas a šepem* [online]. Brno. [cit. 2023-09-02]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/s5bln8/>. Vysoké učení technické v Brně.
- MIKŠÍK, O. (2007). *Psychologická charakteristika osobnosti*. (2. přepracované vydání). Praha: Karolinum. ISBN: 9788024613048
- OSBORNE, M. S., KENNY, D. T. (2008) *The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians*. Psychology of Music [online]. [cit. 2023-09-02]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0305735607086051>
- POLEDŇÁK, I. (1984). *Stručný slovník hudební psychologie*. (1. vydání). Praha: Editio Supraphon.
- PROKEŠ, Z. (2009). *Vybrané kapitoly z teorie hlasové výchovy*. Liberec: Technická univerzita. ISBN: 9788073724443
- SÁDLO, K. P. (1977). *Jak pracovat*. In *Dítě u klavíru*. Praha: Supraphon.
- SALMON, P. (1992). *Performance Anxiety*. Comprehensive Casebook of Cognitive Therapy. ISBN: 9780306440700

- SEDLÁK, F., VÁŇOVÁ H. (2013). *Hudební psychologie pro učitele*. (2. vydání). Praha: Karolinum. ISBN: 9788024620602
- SLATER, D. D. (2016). *Vocal Physiology And The Teaching Of Singing*. Londýn: Read Books. ISBN 9781473351677
- SMĚKAL, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister and Principal. ISBN: 8085947811
- SOUKUP, J. (1972). *Hlas, zpěv, pěvecké umění* (2. vydání). Praha: Supraphon.
- STEVANOVIĆ, E. (2018). *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, ISBN 9788024641027.
- STUDER, R., et al. (2011). *Stage fright: its experience as a problem and coping with it*. International Archives of Occupational and Environmental Health. [online]. [cit. 2023-11-27]. Dostupné z: https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB_F965CB2DA6CD.P001/REF.
- ŠVARŤÍČEK, R. a kol. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. (2. vydání). Praha: Portál. ISBN: 9788026206446
- TITZE, I. R. (1994). *Principles of Voice Production*. New Jersey: Prentice-Hall. ISBN: 9780137178933.
- VÁGNEROVÁ, M. (2007). *Základy psychologie*. (1. vydání). Praha: Karolinum. ISBN: 8024608413
- VÁŇOVÁ, H., SKOPAL, J. (2017). *Metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice*. (3., aktualizované vydání). Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 9788024636214
- VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J. (1976). *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*. (1. vydání). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J. (2002). *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvec a budoucí pěvecké pedagogy*. (2. vydání). Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN: 8070828420
- VYDROVÁ, J. (2009). *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. (1. vydání). Praha: Práh. ISBN: 9788072522521

WILSON, G. D. (1997). *Performance Anxiety*. In Hargreaves, D. J. a North, A. C. (Eds.), *The Social Psychology of Music*. Oxford: Oxford University Press.

7. Seznam příloh

Příloha na CD, uložena v tištěné verzi bakalářské práce.

Příloha č.1/CD: Záznam rozhovoru v rámci kvalitativního výzkumu