

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA HUDEBNÍ KULTURY

TRÉMA PŘI ZPĚVU A JAK S NÍ PRACOVAT

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Adéla Brunnerová

*Hudební výchova se zaměřením na vzdělávání + Výchova ke zdraví se zaměřením na
Vzdělávání*

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Marie Slavíková, CSc.

Plzeň, 2023

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne

.....
vlastnoruční podpis

Zde bych ráda poděkovala paní docentce PaedDr. Marii Slavíkové, CSc. za odborné rady a vedení při zpracování mé bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala respondentům, kteří se účastnili mého dotazníkového šetření a také přáteli, rodině a přátelům za jejich podporu a starostlivost. Moc si toho vážím.

OBSAH

ÚVOD.....	3
1. TRÉMA, JEJÍ ZNAKY A PŘÍČINY.....	5
1.1 VYMEZENÍ POJMU TRÉMY	5
1.2 PROJEVY TRÉMY	6
1.2.1 Fyziologické projevy.....	7
1.2.2 Kognitivní projevy.....	8
1.2.3 Behaviorální projevy	10
1.3 PŘÍČINY TRÉMY	11
1.4 OSOBNOSTNÍ FAKTORY	12
1.4.1 Introvert x Extravert	13
1.4.2 Emocionální labilita x stabilita	13
1.4.3 Perfekcionismus.....	14
1.4.4 Sebepojetí	15
2. NEŽÁDOUCÍ STAVY SOUVISEJÍCÍ S TRÉMOU	17
2.1 STRES	17
2.2 ÚZKOST A JEJÍ PROJEVY	20
2.3 STRACH	21
3. TRÉMA PŘI PĚVECKÉM PROJEVU	23
3.1 ZPĚVNÍ INTERPRETACE A PROJEVY TRÉMY.....	24
3.2 UTVÁŘENÍ HUDEBNÍCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ.....	26
3.3 SOUVISLOST PĚVECKÉHO VÝKONU S TRÉMOU.....	27
3.4 PŘÍČINY A PROJEVY TRÉMY PŘI ZPĚVU.....	28
3.4.1 Projevy.....	28
3.4.2 Příčiny	31
4. METODY A TECHNIKY PRÁCE S TRÉMOU U PĚVCŮ	35
4.1 JAK S TRÉMOU PRACOVAT	36
4.2 PŘEDCHÁZENÍ TRÉMĚ A STRESU.....	41
5. DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ – VÝZKUM TRÉMY U STUDENTŮ	43
5.1 CÍLE VÝZKUMU	43
5.2 PŘEDMĚT VÝZKUMU, VÝZKUMNÝ VZOREK.....	43
5.3 METODA VÝZKUMU.....	43
5.4 ORGANIZACE A PRŮBĚH VÝZKUMU	44
ZÁVĚR.....	54
RESUMÉ	55
SEZNAM LITERATURY	56
SEZNAM TABULEK.....	60
SEZNAM GRAFŮ.....	60
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	60
PŘÍLOHY	I
PŘÍLOHA I.	I

ÚVOD

Nával horka, krůpěje ledového potu. Lapání po dechu, třes v končetinách a pocit na omdlení...Každý z nás, alespoň jednou v životě, zažil stav zvaný tréma. Ať už při veřejném hudebním vystoupení, či například při sportu, při důležité zkoušce ve škole, nebo při pracovním pohovoru. Stav trémy můžeme zažít, pokud cítíme strach z neúspěchu: „Bude se můj hlas líbit posluchačům?“, „Co když zapomenu text?“, „Určitě bude diváků spousta, všichni mě budou sledovat, hodnotit, bojím se.“ Tyto a další jiné podobné myšlenky se nám před vystoupením mohou prohánět hlavou a trému o to víc podpořit. Pokud trému neuchopíme správným způsobem a utopíme se v ní, může pokazit náš výkon, i přes naše usilovné trénování.

Ze zkušeností nejen mých, vím, jak tréma dokáže zhatit celý výkon. Najednou vznikne hudebníkovi knedlík v krku a celý se stáhne úzkostí. Ztratí hlas, zapomene text, nebo zahraje špatný ton na klaviatuře, kvůli chvějícím se prstům.

Téma „Tréma při zpěvu a jak s ním pracovat“ jsem si zvolila, protože je pro hudebníky (či jakékoliv veřejně vystupující osoby) důležité vědět, jak s trémou pracovat a zacházet. Je vhodné vědět, že určité množství trémy (stresu) je pro vystupujícího benefitem. Domnívám se, že každé dítě docházející do Základní umělecké školy by mělo být na tento stres připraveno a mělo by se učit s ním pracovat již od útlého věku. Zamezilo by se tak zbytečnému strachu při dalším vystupování, potoku slz, nízké sebedůvěře a v nejhorším případě také ukončení hudební aktivity.

Cílem mé bakalářské práce je na základě prostudované odborné literatury a vlastního výzkumného šetření nashromáždit aktuální poznatky o trémě při zpěvu a pokusit se shrnout rady a doporučení, jak s trémou pracovat, případně jak jí předcházet.

V první kapitole rozeberu trému obecně. Co tento pojem znamená, jak tréma vzniká a jak se projevuje. Vyzdvihnu několik výzkumů, které jsou pro pochopení trémy důležité a zajímavé. Rozřadím projevy trémy a popíšu příčiny jejího vzniku. Zaměřím se rovněž na negativní faktory trémy, jako je strach, stres a úzkost. Tyto faktory s trémou úzce souvisí a jejich definování a práce s nimi do této práce neodmyslitelně patří. V poslední

kapitole teoretické části se zaměříme na metody a účinné techniky práce s trémou, jenž jsou pro práci s trémou klíčové.

V poslední části práce předkládám výsledky dotazníkového šetření, které jsem realizovala se studenty zpěvu na Konzervatoři a se studenty Hudby se zaměřením na vzdělávání FPE ZČU. Dotazník je zaměřený na trému při zpěvu (na její prožívání, na intenzitu jejího působení na jedince a na metody, které studenti využívají). Pomocí tohoto výzkumu se pokusím zjistit, zda trpí více trémou studenti konzervatoře, nebo studenti vysoké školy s hudebním zaměřením a jaké metody využívají v praxi pro to, aby trému lépe zvládali.

1. TRÉMA, JEJÍ ZNAKY A PŘÍČINY

1.1 VYMEZENÍ POJMU TRÉMY

Termín *tréma* pochází z latiny (*tremo, tremere* znamená třást se, *tremor* = pocit hrůzy). Tréma je přirozenou reakcí těla na zvýšenou psychickou zátěž.

Definováním trémy se zabývalo mnoho odborníků, jako například František Sedlák, hudební pedagog a psycholog. Podle něj jde o: *Zvláštní duševní, sociálně podmíněný stav, spojený se zvýšeným emočním napětím a strachem z možného neúspěchu při výkonu, nejčastěji v náročných životních situacích.*¹ B. Dušek charakterizuje trému jako: *Stav zvýšené citlivosti nervové soustavy, který se projevuje hlavně v roztěkanosti mysli a pocitem strachu doprovázeným obvyklými fyziologickými příznaky.*² Slovenský psycholog O. Kondáš vnímá trému jako specifický duševní stav, který je vyznačován pocitem strachu s negativními očekáváními a obavami týkající se kvality vlastního výkonu.³

V zahraniční literatuře se přímo s pojmem tréma nesetkáme, jelikož tréma zde nemá ucelenou terminologii. Někteří autoři místo trémy užívají termíny *music performance anxiety* (= úzkost z veřejného hudebního vystupování), nebo *stage fright* (= strach z jeviště). Termín *music performance anxiety* je definován jako stav, kdy u jedince nastávají v průběhu veřejného vystupování negativní očekávání (*apprehension*) vztahující se k jeho dovednostem a / nebo kdy jedinec pociťuje jejich snížení do míry, která neodpovídá jeho hudebním schopnostem a jeho přípravě.⁴

Zmíněné definice od českých a slovenských autorů se shodují v tom, že tréma souvisí se strachem. Nejčastěji se při veřejném vystoupení obáváme, že nepodáme dostatečně dobrý výkon, nebo hrozícího selhání paměti. Mnohokrát na sebe klademe příliš vysoké nároky a vyžadujeme od sebe perfektní, bezchybné výkony. Tímto perfekcionistačtým

¹ SEDLÁK, F. *Psychologie hudebních schopností a dovedností*. Praha, 1989 str. 229.

² DUŠEK, B. *Psychologie hudby: Určeno pro posluchače fakulty hudební*. Plzeň, 1971, str. 98.

³ KONDÁŠ, O. *Tréma-strach ze skúšky*. Bratislava, 1979 str. 11.

⁴ SALMON, P. G. A psychological perspective on musical performance anxiety: A review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 1990, str. 2-11.

myšlením stres a trému podpoříme ještě o něco víc. K osobnostním vlastnostem a jejich souvislosti s trémou se dostaneme ve druhé kapitole.

1.2 PROJEVY TRÉMY

Projevy trémy jsou individuální. Obecně se projevuje pocity napětí a strachu z hrozícího neúspěchu, jednotlivé psychické nebo tělesné projevy se ale mohou lišit. Příklad, že je tréma dobrým sluhou, ale zlým pánem, je více než trefné. Určitá míra trémy je totiž prospěšná, ve větším množství ale přináší negativní dopady na psychiku, ale i tělesnou stránku jedince a může negativně ovlivnit výkon. Světoznámý psycholog Sigmund Freud, který se zabýval příčinami vzniku hysterie a příčinami vzniku neuróz, stanovil, že úzkost je dynamickým centrem neurózy. V případě objevení trémy toto dynamické centrum zasáhne celý organismus jedince v podobně akutního onemocnění. Příznaky se odlišují, jsou individuální čili každý úzkost a trému prožívá trochu jinak.⁵

Podle J. M. Kirschnera⁶ můžeme projevy trémy rozdělit na dvě skupiny:

1. Mentální aspekty (co od sebe dotyčná osoba očekává, jak uvažuje, negativní myšlení)
2. Fyziologické aspekty (třes, zvýšený srdeční tep, napětí, bolest v břiše, potíže s dechem ...)

Projevy trémy lze rozdělit na tři kategorie – *fyziologické projevy, kognitivní projevy a behaviorální projevy*. Fyziologickými projevy označují, jakým způsobem tréma ovlivňuje naši fyzickou stránku. Kognitivní projevy zahrnují procesy v mozku, které se vlivem stresu většinou zrychlují. A behaviorální procesy zahrnují okolnímu prostředí viditelnou reakci na trému – projev chování a jednání, postoj k vystupování.

⁵ HAVAS, K. *Nebojte se trémy*. Praha, 1990, str. 19.

⁶ KIRCHNER, J. M. A qualitative inquiry into musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 2003, str. 78-82.

1.2.1 FYZIOLOGICKÉ PROJEVY

Zaktivovaná sympatická část autonomní nervové soustavy způsobí reakci útěku, nebo útoku. Tato reakce se nazývá poplachová reakce a nazval ji tak fyziolog W. Cannon.⁷ Organismus při zapůsobení stresu připraví tělo na boj, nebo na útěk pomocí nervových a hormonálních mechanismů. Cannonova teorie není v dnešní době už dostačující, a proto ji důkladněji popsal psycholog J. A. Gray, který stresovou reakci rozdělil na 4 fáze:

1. *Freeze* (strnutí) – v momentě ohrožení se zastavíme, přestaneme se hýbat, sledujeme situaci
2. *Flight* (snaha uniknout)
3. *Fight* (snaha o boj)
4. *Fright* (hra na mrtvého) – obranná reakce (při veřejném vystupování se toto může projevit například ztuhnutím svalstva)

Při tomto procesu v těle probíhá spousta reakcí, například třes rukou, bušení srdce, uvolňování krevního cukru z jater, zpomalení trávení či například dilataci krevních cév. Tělo se mobilizuje, připravuje se buď na bojování, nebo na útěk. Reakce *fight or flight* (boj či útěk) dále může způsobit: bolest hlavy, pocení, svalové napětí (většinou svaly ramen a krku), respirační reakce (nepravidelný, zrychlený dech, nedostatek dechu) a kardiovaskulární reakce (zrychlený srdeční tep, bušení srdce, zrudnutí tváří). Další běžné pocity při trémě jsou například pocity na omdlení, brnění a znecitlivění, návaly horka a chladu, svírání žaludku, nebo chvění.⁸ Vlivem aktivity ANS (autonomní nervové soustavy) dochází v těle také ke stavu zvýšené bdělosti, kdy je jedinec citlivější, vnímavější a má ostřejší vidění.⁹

⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha, 2001, str. 166.

⁸ STEVANOVIČ, E. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha, Univerzita Karlova, 2018, str. 58.

⁹ Tamtéž, str. 19.

TĚLESNÁ FUNKCE	POCIT
Zrychlená srdeční činnost zvyšuje zásoby kyslíku ve svalech	Bušení srdce
Kožní žlázy vylučují pot, aby snížily tělesnou teplotu	Zpocené dlaně
Plíce a dýchací cesty se otevírají, aby zvýšily dodávku kyslíku	Dechová nedostatečnost
Snižuje se sekrece slin	Suchá ústa
Zpomalení trávení kvůli přesměrování krve z břicha do svalů	„Motýlky v břiše“, nevolnost
Zornice se rozšiřují, aby umožnily vidění na dálku	Zamlžení zraku, potíže s koncentrací
Napětí svalů, které se připravují na fyzické namáhání	Napětí a třes končetin

Tabulka č. 1: Přehled funkcí těla na vnímané pocity¹⁰

Autor této tabulky je A. C. Lehmann, který popsal působení funkcí orgánů na pocity.

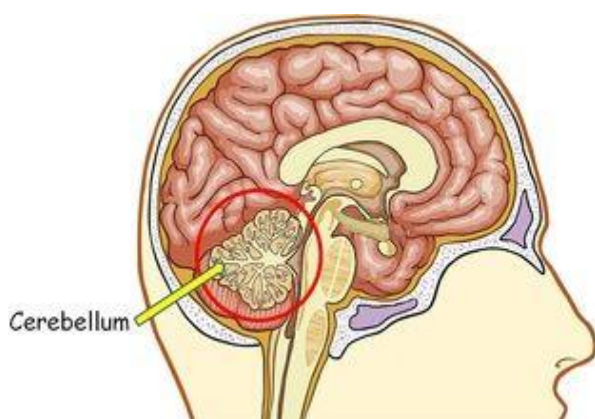
1.2.2 KOGNITIVNÍ PROJEVY

Stresová reakce způsobuje v lidském těle několik změn. Celkově dochází ke zrychlení procesů v mozku. Selhává paměť a klesá schopnost udržet pozornost. Paměť selhává kvůli nežádoucím negativním myšlenkám, které běhají hlavou postižené osoby. Pozornost dotyčného je oslabená, dotyčný se nedokáže soustředit na podstatné, spíše se zaměřuje na chyby, které mohou nastat, nebo už nastaly.

Mozek při trémě sehrává rovněž důležitou roli. Je to složitý komplex, zajišťující mnoho životně důležitých funkcí, jako je dýchání, nebo srdeční aktivita. Pro naše účely jsou důležité tři oblasti.

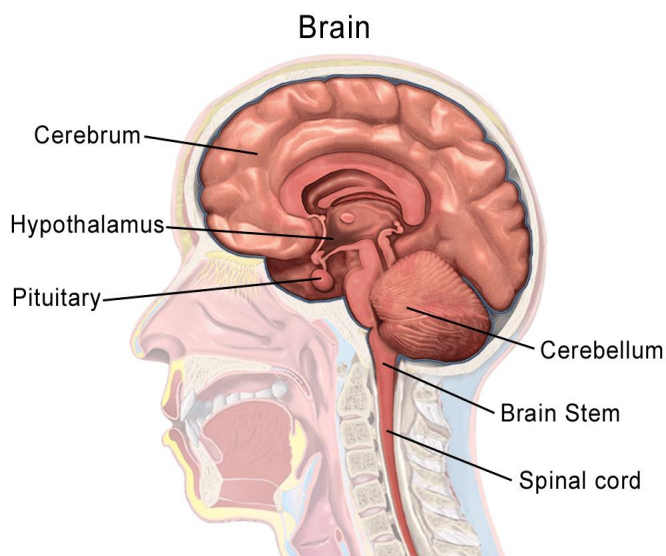
¹⁰ LEHMANN, A. C. Psychology for musicians: Understanding and acquiring the skills. Oxford University Press, 2007, str. 146.

První z nich je *mozeček* (viz obr. č. 1), který reguluje svalové napětí, rovnováhu a těla a souvislost pohybů. Je proto nezbytný pro hudební výkon. Nachází se nad prodlouženou míchou a Varolovým mostem. Druhou důležitou oblastí mozku je *amygdala*. Je to jedna ze tří struktur předního mozku (viz obr. č. 2). Její funkcí je koordinace autonomních a endokrinních reakcí, které jsou spojeny s emocemi. Amygdala je aktivována negativními podněty z okolí a reaguje na vnější podněty, které vyvolávají úzkost, čímž podporuje udržování trémy u vystupujících. Usměňuje projevy emocí, dále je důležitá také pro procesy učení a pozornosti. Výzkumy provedené D. T. Kenny ukázaly, že amygdala dokáže uložit a zpětně obnovit vzpomínky na situace, které vyvolávají úzkost. Třetí důležitou oblastí je *hypotalamus* (viz obr. č. 3), který ovlivňuje činnosti trávicího traktu, rozšiřuje zornice, zvyšuje krevní tlak a zrychluje činnost srdce. Rozšiřuje cévy ve svalech a srdci a zužuje cévy vnitřních orgánů. Díky tomuto je mozek a svalstvo lépe zásobované krví a tělo je připraveno k boji (poplachová reakce), toto tedy nastává při stresových, pro člověka zátěžových situacích.

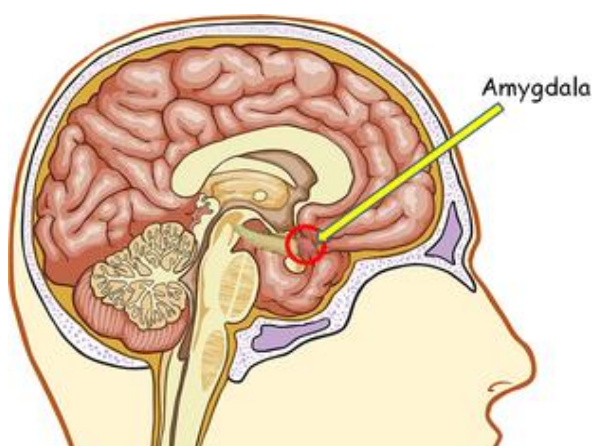


Obrázek č. 1: Lidský mozek se zvýrazněnou lokací mozečku (cerebellum)¹¹

¹¹The Cerebellum | Facts, Position In Brain, Summary & Function. Human Brain For Kids | Facts, Information, Parts & More [online]. Copyright © Brain Made Simple 2023 [cit. 20.04.2023]. Dostupné z: <https://brainmadesimple.com/cerebellum/>



Obrázek č. 2: Lidský mozek se zvýrazněnou lokací hypotalamu¹²



Obrázek č. 3: Lidský mozek se zvýrazněnou lokací amygdaly¹³

1.2.3 BEHAVIORÁLNÍ PROJEVY

Název vychází z psychologického myšlenkového směru „Behaviorismus“, který se zabývá chováním člověka (*behaviour* = chování). Behaviorální projevy jsou tedy takové, které jsou přímo viditelné okolí.

¹² Hypothalamus | Anatomy, Functions, Problems, Summary & Facts. Human Brain For Kids | Facts, Information, Parts & More [online]. Copyright © Brain Made Simple 2023 [cit. 20.04.2023]. Dostupné z: <https://brainmadesimple.com/hypothalamus/>

¹³ Amygdala | Facts, Position In Brain, Summary & Function. Human Brain For Kids | Facts, Information, Parts & More [online]. Copyright © Brain Made Simple 2023 [cit. 20.04.2023]. Dostupné z: <https://brainmadesimple.com/amygdala/>

Behaviorální projevy trémy jsou například nepřírozený výraz ve tváři, nebo nepřírozený, strnulý postoj. Jsou způsobeny strachem vystupující osoby ze selhání.

Příznaky trémy při zpěvu mohou být různé. Nejčastější jsou třes hlasu, neschopnost zpívat vysoké tony, technické chyby, selhání paměti, pocení dlaní. Může se také objevit odmítání vystoupení.

1.3 PŘÍČINY TRÉMY

Tréma je složitý duševní stav, který mohou zapříčinit různorodé faktory. Jak bude tréma intenzivní, a zda se vůbec při vystoupení projeví, záleží například na osobnostních vlastnostech jedince (například perfekcionismus, introverze, úzkostlivost...), nebo na míře připravenosti na veřejné vystoupení a na jeho dosavadních zkušenostech.

Otázku, proč a za jakých okolností tréma vzniká, si pokládala řada psychologů. Zajímavé výzkumy, které bych zde ráda zmínila, se týkají trémy u dětí a odlišnosti vnímání trémy u dívek a chlapců. Tyto výzkumy jsou více popsány v kvalifikační práci Eny Stevanović, ze které jsem čerpala.

Trémou u dětí se zabývali například D. R. Lund, který se pokoušel různými metodami snížit projevy trémy u dětí, nebo například C. Ryan která svými výzkumy přišla na to, že děti zažívají podobné symptomy (fyzické i psychické) trémy, jako dospělí. Příčinou úzkosti je údajně strach z chybování. A. LeBlanc aj. se zabývali genderovými rozdíly a domnívají se, že dívky pociťují trému ve vyšší míře než chlapci.

Příčiny trémy dle studia D. T. Kenny¹⁴ byly následovné: sebe tlak (88,1 %), silné fyzické napětí (77,7 %), negativní zkušenost na koncertním podiu (77,4 %), negativní myšlenky a obavy před vystoupením (75,9 %), strach z negativního hodnocení (67,5 %), příliš složitý repertoár (61,7 %), nedostatečná příprava (62,5 %), nedostatek sebedůvěry (51,3 %), obavy týkající se spolehlivosti paměti (56,8 %).¹⁵

¹⁴ STEVANOVIĆ, E. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha, Univerzita Karlova, 2018, str. 65.

¹⁵ Tamtéž, str. 8.

Dále trému zapříčiňují vnější faktory – prostředí, v němž se vystoupení, či pohovor, zkouška odehrává a jaké je publikum. J. Kulka stanovil nejdůležitější příčiny trémy. Podle něj jsou to například:

1. uvědomění si důležitosti situace, vážnosti úkolu, hodnocení osobní významnosti situace;
2. uvědomění si možnosti selhat, tj. náročnosti situace ve vztahu k vlastním schopnostem a dovednostem;
3. pokles sebedůvěry, nejistota a problémy, které se vyskytnou během vystoupení;
4. vysoké aspirace, které neodpovídají nadání, resp. technické vyspělosti účinkujícího;
5. osobnostní vlastnosti, jako je úzkost, ostýchavost, citová labilita, zvýšená dráždivost, snížená frustrační tolerance atd.;¹⁶

Projevům a příčinám trémy při zpěvu se budu konkrétně věnovat v kapitole 3.4.

1.4 OSOBNOSTNÍ FAKTORY

Tyto faktory jsou velmi důležité pro vznik trémy. Osobnost je složitý systém, složitý celek, proto existuje definic osobnosti spousta, například podle Pavla Říčana je *osobnost Individuum, chápané jako integrace k seberealizaci v interakci se svým prostředím*.¹⁷ Osobností je každý z nás. Každý jsme jedinečný, individuální, neopakovatelný a nenahraditelný. Osobnost zahrnuje vlastnosti, osobnostní rysy, projevuje se v jednání a chování, v interakci s ostatními lidmi. Rysy osobnosti jsou vrozené či získané charakteristiky, kterými se od sebe odlišují jednotliví jedinci.

Osobnostními faktory jako příčinami vzniku trémy se zabývali Lehrer a M. S. Osborne společně s D. T. Kenny¹⁸. Jejich názory se shodují v tom, že úzkost, jako rys osobnosti, má souvislost s trémou. Podle Osborne trému výrazně zapříčiňují negativní myšlenky.

¹⁶ KULKA, J. *Tréma obecně a u hudebníků zvlášť*, 2003. [online]. Dostupné z: <http://www.arena.cz/texty/klinicka-psychologie/trema-obecne-a-u-hudebniku-zvlast>

¹⁷ ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Praha, 2010, str. 38.

¹⁸ OSBORNE, M. S. a KENNY, D. T. The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 2008, str. 1-16.

Jak jsem již uvedla, každá osobnost je individuální. To znamená, že každý trému prožívá různě – silně, či naopak slabě, nebo vůbec. Každý má také jinou toleranci na stres. Stresu a úzkostem věnuji následující kapitolu. Osobnostní vlastnosti, které nejvíce ovlivňují vznik stresu a zvládání trémy jsou: *introverze, neuroticismus, stydlivost, perfekcionismus, nízké sebehodnocení*. Tyto vlastnosti nyní vysvětlím.

1.4.1 INTROVERT X EXTRAVERT

Jedná se o dva protichůdné rysy osobnosti. Autorem těchto dvou pojmů je Carl Gustav Jung, který si všiml, že se lidé svým chováním a prožíváním odlišují podle určitých vzorů. Definoval preference, ke kterým lidé přirozeně tíhnou. Introverze a extraverze jsou preference týkající se přístupu ke světu.

Rozdíl tkví v nasměrování energie. Introvert směřuje svou energii spíše dovnitř, do svého nitra. Naopak extravert energii směřuje do svého okolí. Oba pojmy jsou odvozené z latiny. „*Extra*“ znamená navenek a „*intra*“ dovnitř. „*Vertere, vertus*“ znamená obrácený.

Introverti jsou tišší, nevyhledávají společenské události, či konverzování s druhými lidmi. Bývají přemýšliví, uzavřenější do sebe. Extraverti naopak vyhledávají společnost druhých lidí, jsou komunikativní, jednají rychle, impulsivně a často bez promýšlení. Na rozdíl od introvertů je klid vyčerpává a stresuje, potřebují k životu vnější podněty.

1.4.2 EMOCIONÁLNÍ LABILITA X STABILITA

U hudebníků se objevuje větší tendence k emocionální labilitě a k neuroticismu. Emocionální labilita podle Eysencka je jedna z dimenzí osobnosti. Projevuje se citovou nestabilitou, střídavostí nálad, zvýšenou úzkostlivostí a citlivostí na některé podněty. Neuroticismus spočívá ve zvýšené reaktivitě autonomního systému. Jedinci s vysokou úrovní neuroticismu reagují na podněty intenzivněji, tělesně i citově. To má za následek horší adaptaci k prostředí.¹⁹

¹⁹ ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*, Praha, str. 69.

Dimenze neuroticismu je jednostranná, na jedné straně se nachází labilita a na druhé stabilita. Emocionálně labilní jedinec je ustaraný, úzkostlivý, projevuje se u něj často náladovost a sklony k depresím. Je emotivní, potřebuje více času na uklidnění sebe sama. Je nepřizpůsobivý. Pronásledují jej myšlenky o tom, co by se mohlo stát, pokazit. Naopak emocionálně stabilní jedinec snadno získá ztracenou stabilitu, je klidnější, vyrovnanější, umí se ovládat a zbytečně se nestresuje, neobává.

Je důležité zde zmínit, že žádný člověk není jen na jedné straně pólu dimenze. Člověk tíhne k jednomu z rysů, nicméně se u něj mohou projevit určité příznaky, vlastnosti z druhého pólu. Ve velice úzkém vztahu s trémou je úzkostnost. Na souvislost mezi trémou a úzkostí vzniklo několik zajímavých výzkumů, proto se této vlastnosti budeme věnovat v následující kapitole.

1.4.3 PERFEKCIONISMUS

Další ovlivňující vlastností je perfekcionismus, projevující se potřebou produkovat hudbu (či jakoukoliv jinou činnost) dokonale, bez chybování. Perfekcionisté si více všímají svých nedostatků než toho, co se jim skutečně podařilo, pokoušejí se být co nejlepší. Soustředí se na své chyby, neustále se sebehodnotí, analyzují. Sebehodnocení je důležitá vlastnost, neboť nás může posunout vpřed a zvýšit naše sebehodnocení, pokud je tedy realistické. U některých perfekcionistů je ale spíše nereálné, jedinci si nastavují svůj standard poměrně vysoko, někdy až nad rámec vlastních schopností a možností. Výsledkem jsou negativní představy o sobě samém a neužití si vystoupení. Tento typ perfekcionismu se nazývá neurotický perfekcionismus.

Vysoké nároky, perfekcionistické smýšlení může vzniknout vlivem rodičovského působení. Tímto se zabývali R. B. Slaney a J. S. Ashby,²⁰ kteří zkoumali vliv rodiny na vznik perfekcionismu. Z 37 zkoumaných osob celkem 30 z nich uvedlo jako příčinu perfekcionistického smýšlení rodiče. 12 uvedlo sebe sama a 8 ostatní členy rodiny (prarodiče a sourozenci). Dle výzkumu perfekcionismus vzniká vlivem vysokých

²⁰ SLANEY, R. B. a ASHBY, J. S. Perfectionists: study of a criterion group. *Journal of Counselling and Development*, 1996, s. 393-398.

očekávání rodičů, kritiky. Větší pravděpodobnost vzniku je u autoritativních rodičů, či u perfekcionistařkých rodičů.

Vliv rodičovské výchovy je pro utváření osobnosti dítěte velmi důležitý. V oblasti vystupování rodiče mnohdy děti tlačí k co nejlepším výsledkům, čímž mohou podnítit vznik trémy a perfekcionismu. Také příliš starostliví rodiče mohou ke vzniku trémy přispět. Stres rodičů může být jednou z příčin vzniku úzkosti u dítěte již v raném dětství.²¹ Sociálně úzkostlivé chování dětí může způsobit například dominantní typ rodičovství s vysokými nároky, lhostejní rodiče, rodiče s existenčními potížemi, či příliš starostliví rodiče, kteří na dítě přenášejí své úzkostné pocity.²²

1.4.4 SEBEPOJETÍ

Sebepojetí, jinými slovy představa člověka o sobě samém, či vztah k sobě samému, je dalším významným faktorem, jenž ovlivňuje výskyt trémy. To, jak jedinec důvěřuje sám sobě, jak se vnímá a jak přemýšlí ovlivňuje jeho projev, vystupování na veřejnosti. Osoby s vysokým sebehodnocením vnímají životní úkoly jako výzvy, které chtějí splnit, naopak osoby s nízkým sebehodnocením je vnímají spíše jako hrozby, kterým se chtějí raději vyhnout. Osoby s nízkým sebehodnocením mají nižší aspirace (cíle), soustředí se stejně jako perfekcionistařtė na své chyby a nedostatky.

Ve spojitosti s termínem sebepojetí se často užívá termínu „sebeúčinnost“, který je více specifický. Tento termín se užívá při konkrétních situacích, kdy jedinec analyzuje své schopnosti a rozhoduje se, zda je schopen dojít k cíli. Sebeúčinnost má vliv na vystupování. Naše sebehodnocení ovlivňuje, jak přemýšlíme, co nás pohání kupředu, jak velkou snahu vynaložíme k dosažení svých cílů a jaké cíle, úkoly si vybíráme. Hudebníci, kteří si dostatečně nedůvěřují, se vyhýbají veřejným vystoupením, protože je vnímají jako hrozbu, které je výhodnější se vyhnout.

²¹ STEVANOVIĆ E. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha, Univerzita Karlova, 2018, str. 73.

²² Tamtéž.

E. Stevanović ve své kvalifikační práci zmiňuje výzkumy L. M. Sinden, která zkoumala vztah mezi sebeúčinností a trémou a zjistila, že podstatným předpokladem trémy jsou nízké sebehodnocení, nízká sebeúčinnost a perfekcionismus.²³

²³ STEVANOVIĆ, E. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha, Univerzita Karlova, 2018, str. 136.

2. NEŽÁDOUCÍ STAVY SOUVISEJÍCÍ S TRÉMOU

Z první kapitoly, v níž jsem definovala trému, je patrné, že tréma silně souvisí se strachem, s úzkostí a s pocity napětí. V zahraniční literatuře je tréma dokonce považována za druh úzkosti. Proto je potřebné zaměřit se také na úzkost jako takovou, na strach a stres. Pro správné pochopení trémy v této kapitole popíšu tyto nežádoucí stavy. Definuji je a poukážu na podobnosti s trémou

2.1 STRES

Jako první se budu zabývat *stresem*, z něhož dále vychází *úzkost*²⁴. Na stresovou situaci reagujeme určitým způsobem, podle toho, o jakou situaci se jedná. Jednou z možných reakcí je úzkost, kterou se budu zabývat později. Stres cítí každý v odlišné míře, při náročných, zátěžových situacích. Stres je důsledkem tlaků, které na jedince působí. Podle Atkinsonové a Hilgarda můžeme stres chápat jako situaci, kterou člověk považuje za ohrožující (tělesně i psychicky). Těmto událostem říkáme stresory.²⁵ Veškeré živé organismy stres zažívají v těžkých, život ohrožujících či jinak situacích. Podle J. Křivohlavého se jedná stres, je-li intenzita stresoru vyšší než schopnost určitou stresující situaci zvládnout.

Stresem se zabývala celá řada odborníků. H. Selye a W. Cannon stres zkoumali pomocí pokusů na zvířatech, která vystavovali různým stresujícím situacím (W. Cannon například tak, že zvířata vystavoval nadměrnému hluku, nebo teplotě). W. Cannon došel k výsledku, že při stresu dochází k mobilizaci organismu a ke zvýšení činnosti sympatického nervového systému. H. Selye se zabýval více endokrinním systémem pokusných zvířat a zjistil tak, že při stresových situacích dochází vždy ke stejným fyziologickým reakcím. Tento vzor reakcí pojmenoval GAS – *General adaptation syndrom* (obecný adaptační syndrom). Cannon i Selye pracovali pouze se zvířaty a byli kritizováni za to, že výsledky svých prací zobecňují jak pro zvířata, tak pro lidi.

²⁴ ATKINSON, HILGARD, *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*, 2012, str. 589.

²⁵ Tamtéž.

Stresem u lidí se zabýval R. Lazarus, který již do svých výzkumů zahrnul také lidskou psychiku. Zkoumal, co se děje v lidské psychice v situaci, kdy je člověk vystaven stresu. Z výsledků svého zkoumání zhotovil model dvojího zhodnocování.²⁶

Stres lze rozdělit na dva druhy – *eustres* a *distres*. O *eustresu* se jedná, pokud má zátěžová situace přiměřenou míru pro jedince. V takovém případě je stres vnímán jako stimul k lepším výkonům. Naopak *distres* je nadměrná zátěž, kterou jedinec nezvládá. Pokud zažíváme *distres* delší dobu, negativně začne ovlivňovat naše tělo a psychiku. Jedinec trpící chronickým stresem je celkově vyčerpaný, je proto méně odolný proti různým nemocem. Působením stresu se snižuje odolnost vůči infekčním chorobám, rakovině, alergiím, ale také vůči nemocem, jako je například revmatická artritida. Dále může chronický stres způsobit žaludeční vředy nebo například vysoký krevní tlak.

Přestože se může zdát, že je tréma (a stres) cosi negativního, není pravidlem, že nám náš výstup vždy zkazí. Určitá úroveň trémy a stresu je totiž prospěšná pro úroveň naší motivace k činnosti. Můžeme využít energii trémy pro náš prospěch, ne s ní pouze bojovat.

Souvislost mezi úrovní aktivace a kvalitou výkonu popsali roku 1908 dva psychologové: R. M. Yerkes a J. D. Dodson, podle nichž je tento stav, zákon pojmenován. Teorií o této souvislosti existuje více, tato je ale nejčastěji užívána. Závislost kvality výkonu a úrovně aktivace znázornili pomocí obrácené U – křivky.

²⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, 2001, str. 166-170.

Graf č.1: Závislost kvality výkonu na úrovni aktivace²⁷



Křivka nám ukazuje, že se výkon zvyšuje za působení určité míry vzrušení. Vzrušení nesmí překročit optimální úroveň, pokud se tak stane, výkon klesá. Stevanović ve své monografii uvádí pojem tzv. neadaptivní úzkost. Tuto úzkost způsobuje překročení optimální hranice a negativně ovlivňuje výkonnost.

A jaká je tedy optimální úroveň aktivace? To záleží na vícero faktorech. Jedním z nich je, o jaké vystoupení se jedná. Hráč na bicí nástroje potřebuje vyšší aktivaci než například klavírista, nebo hráč vážné hudby. Obecně platí, že pro náročné, složité intelektuální úkoly je potřeba nižší úroveň aktivace. Naopak pro jednodušší činnosti je potřeba vyšší úrovně aktivace, díky které narůstá motivace.

Většina autorů se shoduje, že se aktivity vyžadující odlišnou úroveň aktivace dají rozřadit do tří skupin. To učinil G. D. Wilson²⁸:

1. Vysoká úroveň aktivace je klíčová pro dosažení optimálního výkonu v pohybových aktivitách, které vyžadují sílu, rychlost a vytrvalost.

²⁷ STEVANOVIĆ, E. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha, Univerzita Karlova, 2018, str. 49.

²⁸ Tamtéž, str. 53.

2. Vysoká úroveň aktivace je škodlivá pro výkon, který vyžaduje komplexní motoriku, koordinaci, jemné pohyby svalů a koncentraci.
3. Nepatrně zvýšená úroveň aktivace je vhodnější pro všechny pohybové aktivity včetně těch každodenních.

Yerkes-Dodsonův zákon byl některými odborníky kritizován, za nejasné vymezení „optimálního výkonu“. Podle D. Kokotsakiho a J. W. Davidsona²⁹ výkon ovlivňuje také úzkostlivost hudebníka a na kvalitě zvládnání úkolu. Úzkostlivá osoba potřebuje pro dosažení optimálního výkonu nižší úroveň aktivace.

Výkon je také ovlivněn tím, zda je hudebník na vystoupení dostatečně připraven a zda hudební činnost ovládá. Přestože úroveň aktivace bude optimální, pokud hudebník nebude připraven, výsledek nebude výborný.

2.2 ÚZKOST A JEJÍ PROJEVY

Jak vyplývá z části o stresu, úzkost je tedy reakcí na stresovou situaci. Jedná se o běžnou reakci, kterou alespoň jednou zažil každý z nás. Úzkost považujeme za patologickou, objevuje-li se v běžných, normálních situacích, při kterých většinová společnost úzkost nepociťuje.

Úzkost se projevuje somaticky – silným bušením srdce, svalovým napětím a pocením. Somatické příznaky úzkosti se podobají srdečnímu záchvatu. Projevuje se i po kognitivní stránce – člověk je přesvědčen o tom, že prožívá srdeční záchvat a obává se smrti. Dalšími projevy jsou projevy behaviorální, projevující se například ztuhnutím. Jedinec zažívá silný strach a bezmoc. Postižená osoba cítí stísnění na hrudi, proto má problémy s dýcháním³⁰. Toto je problematické pro veřejně vystupující osoby (v našem případě pro zpěváky), protože správné dýchání je pro zpěv zásadní komponentou. Jak můžeme vidět, úzkost má podobné projevy, jako má tréma. Jedinec cítí tělesné napětí, strach, stres, cítí se stísněně.

²⁹ KOKOTSAKI, D. a DAVIDSON, J. W. Investigating musical performance anxiety among music college singing students: A quantitative analysis. *Music Education Research*, 2003, str. 45-49.

³⁰ KAST, V. *Úzkost a její smysl*, 2012, str. 11.

Jedním z typů úzkosti je sociální úzkost projevující se strachem z veřejného vystupování jakéhokoliv druhu, obavami ze ztrapnění se. Jedinec se vyhýbá společenským situacím. Pokud se společenské situaci nevyhne, je nejistý, obává se, že ho druzí budou hodnotit. Má obavy, že zrudne, bude koktat a podobně. Může pociťovat závratě, třes, zmatenost, silné bušení srdce. Tyto projevy se mohou rozvinout v panický záchvat.³¹ A. T. Beck a G. Emery definují sociální úzkost jako *strach z toho, že nedostatky jedince uvidí druzí. Doprovází ho vysoká citlivost vůči zahanbení možnosti negativního ohodnocení či zavržení ze strany okolí, ale také pochybnosti, o vlastních schopnostech získat uznání druhých, přeceňování důsledků neúspěchu a rigidní pravidla sociálního chování.*³²

Sociální fobie (úzkost) má k trémě blíže, oproti jiným druhům úzkosti. V. Starčevič tvrdí, že základní rozdíl, mezi strachem z veřejného vystupování a sociální úzkostí spočívá v tom, že strach z veřejného vystoupení neovlivňuje jedince při jeho běžných, denních aktivitách. Někteří autoři zastávají názor, že je tréma formou sociální úzkosti. Například D. H. Barlow a G. D. Wilson se shodli na názoru, že tréma i sociální úzkost vycházejí ze strachu z negativního hodnocení. Jiní autoři ale tvrdí, že tréma vychází z více symptomů.³³

2.3 STRACH

Strach se od úzkosti odlišuje v tom, že strach má reálnou, skutečnou příčinu. Člověk dokáže určit, čeho se bojí. Mohou to být situace, konkrétní osoby, objekty, nebo různé jevy, které jsou přítomné, nebo jedince mohou ohrožovat v budoucnost. Světoznámý psycholog Sigmund Freud se domníval, že úzkost je zaměřena spíše na subjektivní stav naopak strach je zaměřen na objekt, který je viditelný.³⁴

³¹ ATKINSON, HILGARD, *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*, 2012, str. 629-635.

³² STEVANOVIČ, E. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha, Univerzita Karlova, 2018, str. 28.

³³Tamtéž, str. 31.

³⁴Tamtéž, str. 18.

K. Havas ve své publikaci *Nebojte se trémy* tvrdí, že největším strachem trpí sólisti. Strach u jednotlivých hudebníků je různý, individuální.³⁵ Zpěvák se může například obávat, zda diváky zaujme, zda se jim bude jeho vystoupení líbit, nebo zda svůj výstup nepokazí a nezazpívá tony falešně.

³⁵HAVAS, K. *Nebojte se trémy*. Praha, 1990, str. 20.

3. TRÉMA PŘI PĚVECKÉM PROJEVU

Tréma může postihnout kohokoliv, kdo nějakým způsobem veřejně vystupuje před druhými lidmi čili například hudebníci, herci, tanečníci, řečníci,³⁶ avšak řada vystupujících pokládá trému za něco, za co by se měli stydět, za negativní osobnostní vlastnost. Často před vystoupením a během něj hudebníci prožívají pocity vzrušení a napětí, či až strach a úzkost³⁷. K. Havas ve své publikaci *Nebojte se trémy* píše, proč je u sólového umělce tréma problémem. Je to, protože je ohrožený jeho úspěch na vystoupení.³⁸ Jistotu pěvce mohou ovlivnit jeho hudební schopnosti a dovednosti, proto se jim budu v této kapitole krátce věnovat.

Výzkum zabývající se trémou u vystupujících osob ukazuje, že trémou (úzkostí z vystupování) nejvíce trpí instrumentalisté (47 %), na druhém místě jsou zpěváci (38 %), dále tanečníci (35 %) a herci (33 %).³⁹ Do této práce patří také zkoumání R. B. Wesnera, R. Noyesa a T. L. Davise, kteří zkoumali trému u studentů. Výsledky jejich výzkumné činnosti poukázali na to, že 70 z 302 zkoumaných studentů trpí trémou. Až 20 % z nich tréma překazila alespoň jeden koncert. Zhruba $\frac{3}{4}$ probandů zastává názor, že je vzdělávací systém dostatečně nepřipravil na vystupování na veřejnosti. Důležitost trémy u hudebníků potvrzuje také výzkum M. Kaspersena a K. G. Gotestama prováděný se 126 norskými studenty hudby. Ukázalo se, že 36,5 % z těchto zkoumaných studentů vyhledalo profesionální pomoc kvůli problémům s trémou. Ve výsledcích výzkumu převažovaly ženy s 53 % nad muži s 11,8 %.⁴⁰

Trému můžeme rozřadit do několika skupin. B. Dušek trému rozdělil do několika kategorií, a to na⁴¹:

³⁶ HAVAS, K. *Nebojte se trémy*. Praha, 1990, str. 16.

³⁷ SEDLÁK, F., VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha, 2013, str. 308.

³⁸ HAVAS, K. *Nebojte se trémy*, 1990, str. 20.

³⁹ MARCHANT – HAYCOX, W. Personality and stress in performing artists. *Personality and Individual Differences*, 1992, str. 1061-1068.

⁴⁰ STEVANOVIĆ, E. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha, Univerzita Karlova, 2018, str. 10.

⁴¹ DUŠEK, B. *Psychologie hudby: Určeno pro posluchače fakulty hudební*. Plzeň, 1982 str. 98.

1. *trému maladaptivní*, která nastává v nových, neobvyklých a neočekávaných situacích z nedostatku možností adaptace na novou situaci;
2. *trému motivační*, která je způsobena nadměrnou motivací v důležitých výkonných situacích pro hudebníka;
3. *trému podmíněně reflexní*, která vzniká z toho, že je u některých lidí představa určitého výkonu podmíněně spojena s představou akutní situace, jež byla spojena s trémou;
4. *trému antropofobiozní*, která pramení ze strachu, který nemá reálnou příčinu a který se nazývá úzkost (tréma je v tomto případě důsledkem strachu před lidmi – antropofobie);
5. *trému z utkvělých představ*, která se dostavuje teprve po výkonu, když si hudebník vzpomene na nedostatky své hry, které si zveličuje;
6. *trému za cizí výkon* (druh trémy, ve které subjekt trémy má blízký citový vztah s danou osobou);
7. *trému skladatelskou*, při které skladatel prožívá nepříjemné pocity během provedení svého díla;
8. *trému učitelskou*, kterou pociťuje učitel hry na nástroj za svého žáka.

3.1 ZPĚVNÍ INTERPRETACE A PROJEVY TRÉMY

Zpěv je tou nejpřirozenější hudební činností člověka. Je součástí lidských životů od počátku věků. V nejstarších dobách se zpěv využíval při rituálech a obřadech, ve středověku měla hudba převážně církevní účely. Zpěv ale existoval i v životě běžných osob. Matky od pradávna zpívaly svým dětem před spaním. Lidé si prozpěvovaly při práci na polích, zpívaly si pro radost. Jarmila Vrchotová – Pátová charakterizuje zpěv jako: *Zvláštní způsob sdělování myšlenek prostřednictvím tonů, kterých je lidský hlas schopen (hudební řeč), spojených s řečí.*⁴² Ke zpěvu nepotřebujeme žádný hudební nástroj, jen náš hlasový orgán (dechové, hlasové a artikulační ústrojí).

⁴² VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvec a budoucí pěvecké pedagogy*. Plzeň, 2002, str. 6.

A proč je pro nás zpěv tak důležitý? Pomocí zpěvu můžeme ventilovat naše pocity, ať už radost, smutek, agresi či stres. Zpíváním si ulevujeme od psychické bolesti. Zmírňujeme nervové napětí, stres, úzkostlivost a pocit prázdnoty. Zpěv slouží jako prevence emoční deprivace, napomáhá nám vyrovnat se se stresujícími situacemi každodenního života, či s frustrací.⁴³

Zpěv napomáhá také naší fyzické stránce, a to především v oblasti dýchání, kdy při pěveckých cvičeních zaměřených na dech zvyšujeme vitální kapacitu plic a rozšiřujeme hrudník. Zlepšuje se pravidelnost dýchání, díky čemuž se lépe okysličuje krev. Dále pomocí zpěvu zlepšujeme náš řečový projev (artikulaci, hlasitost řeči, barvu hlasu a intonaci). Zpěvem dochází k relaxaci svalstva.

Dle dětských foniatrů je zpěv důležitý a nápomocný při léčbě dětské hyperkinetické dysfonie. Logopedové využívají dechová cvičení a svalovou relaxaci pro nápravu koktavosti.⁴⁴

Každý člověk, který ve své profesi využívá hlas, by měl o něj náležitě pečovat. Existují obecné zásady hlasové hygieny, jejichž dodržování je nezbytné pro rozvoj zpěvního hlasu. Zásady hlasové hygieny jsou např.: zpěv ve vyvětrané místnosti, zpívat dostatečně dlouhou dobu (dopřávat si přestávky), nepřemáhat se a nekřičet, nezpívat při nemoci atd... Péče o hlas by ale neměla probíhat pouze v rámci hlasové hygieny, ale také péčí o duševní zdraví. Pro kvalitní hlas je důležitý kvalitní a dostatečný spánek, správná životospráva, forma odpočinku a také pracovní prostředí. Pokud se cítíme rozrušeně, či cítíme napětí a vztek, je potřeba se nejprve uklidnit, a až pak se pustit do pěveckého výkonu. Rozrušení by se totiž projevilo na našem hlasovém projevu, hlasivky by byly více namáhány a hlasové ústrojí by mohlo nabýt nežádoucích návyků. Duševní hygienou předcházíme neurózám, které mohou ohrozit hlas a tím i zpěv.⁴⁵

⁴³ SEDLÁK, F. *Hudební vývoj dítěte, analytická studie*. Praha, 1974, str. 13-14.

⁴⁴ SEDLÁK, F., VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha, 2013, str. 248.

⁴⁵ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvec a budoucí pěvecké pedagogy*. Plzeň, 2002, str. 14.

3.2 UTVÁŘENÍ HUDEBNÍCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

Schopnost je psychická vlastnost umožňující jedinci učit se a úspěšně vykonávat činnosti v určité oblasti. Prostřednictvím schopností si osvojujeme znalosti a dovednosti.⁴⁶ Jak uvádí ve své publikaci *Psychologie hudby* M. Holas, hudební schopnosti můžeme považovat za: *Zvláštní rysy osobnosti, za kvality psychiky člověka, které jsou předpokladem k určité hudební činnosti...*⁴⁷

Dovednost je vykonávání určité aktivity, ustálené učením se a cvičením, tvořící dispozice pro jejich správnou realizaci. Nejen pro zpěvný výkon (ale také pro hudebně pohybové, nebo instrumentální) platí pravidla senzomotorického učení. Znamená to, že si pěveckou dovednost utváříme recipročním působením smyslových orgánů (zrak, sluch apod.), centrální nervové soustavy motorického aparátu. Pěvecká dovednost vzniká na základě opakovaného cvičení.⁴⁸ F. Sedlák a H. Váňová dovednost definují jako *Navenek projevenou hudební schopnost v hudební činnosti.*⁴⁹ Potřebují ale určité pedagogické vedení, i přesto že mnohdy u některých jedinců vznikají spontánně, jelikož u těchto hudebních dovedností chybí zraková opora. Zpěvák je proto odkázán na slovní pokyny vyučujícího, který jej navádí, jakým způsobem má správně zpívat a používat svůj hlas.⁵⁰

Dovednost je *učením získaná dispozice ke správnému, rychlému a úspornému vykonávání určité činnosti.*⁵¹ Na rozdíl od hudebních schopností u hudebních dovedností neexistuje daná klasifikace. Hudební dovednosti lze klasifikovat z psychologického hlediska a z hlediska hudební praxe.

1. *Z hlediska psychologického:* dělíme podle charakteru a způsobu učení – rozlišujeme například dovednosti percepční (vnímání a rozlišování tónových a hudebních kvalit), motorické (pohybová zručnost a pohotovost, ovládání

⁴⁶ ŘÍČAN, P. *Psychologie*, Praha, 2003, str. 244.

⁴⁷ HOLAS, M. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*, Praha, 1993, str. 33.

⁴⁸ Tamtéž, str. 43.

⁴⁹ SEDLÁK, F., VÁŇOVÁ H. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha, 2013, str. 53.

⁵⁰ Tamtéž, str. 279-280.

⁵¹ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, Praha, 2000, str. 121.

motorických funkcí při hře na nástroj, pohybu, zpěvu), senzomotorické (koordinace sensorických receptorů, výkonných orgánů a složek regulace jednotlivých hudebních úkonů), hudebně intelektové (vědomá analýza hudebního materiálu a práce s hudebními pojmy při intonaci, poslechu, interpretaci, tvořivosti apod.) a sociální (regulace hudebního chování a jednání při kolektivním provozování hudby).

2. *Z hlediska hudební praxe:* dovednosti jsou zde klasifikovány podle hudebních činností, v nichž se uplatňují (poslechové, pěvecké, intonační, nástrojové, hudebně pohybové apod.)⁵²

Pro správné osvojení pěvecké dovednosti je důležité správné držení těla (narovnaná záda, neprohnutá, ramena uvolněná, chodidla na zemi), správná technika dýchání, tvoření hlavového tonu a hlavové rezonance. Také je dále důležitá správná výslovnost a frázování ad.⁵³

3.3 SOUVISLOST PĚVECKÉHO VÝKONU S TRÉMOU

Jak jsem již uvedla v první kapitole, tréma se může objevit u kohokoliv při jakémkoliv veřejném projevu, ať už se jedná o projev řečnický, hudební, či například taneční. V mé práci se zabývám zpěvem, proto se zde zaměřím na to, jakou má právě tato hudební činnost souvislost s trémou.

Pro pěvecký projev není nezbytné pouze správný postoj, dech, či například artikulace, ale také psychická regulace pěvce. A. uvádí, že pěvecká výchova není pouze o učení se správných technik zpěvu, ale je to *práce na celém člověku*.⁵⁴ Výchova by měla být komplexní a měla by se zaměřovat na sebeuvědomování jedince a na odbourání duševního a tělesného napětí. To je dle Tiché předpoklad pro rozvoj zdravého hlasu.

Tréma při zpěvu nevznikne jen tak, sama od sebe, ale vždy je něčím zapříčiněná. Příčiny vzniku mohou být například:

⁵²SEDLÁK, F., VÁŇOVÁ H. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha, 2013, str. 73-74.

⁵³ Tamtéž, str. 59.

⁵⁴ Tamtéž, str. 248-249.

- a) Kritika dítěte v rodinném prostředí, nebo na základní škole. Poznámky od rodičů (či pedagogických pracovníků, spolužáků) typu: „*Nezpívej, neumíš to.*“ apod. sráží výkon a sebevědomí dítěte a podporují vznik trémy a strachu ze zpěvu.
- b) Kritika dítěte pěveckým pedagogem – pedagog kritizuje, aniž by poskytl dítěti radu, aniž by jeho výkon zanalyzoval. Rovněž fráze před vystoupením („*Ne že to zkažíš!*“), nebo otázky, zda dítě cítí trému, nejsou vhodné. Negativní fráze dítě rozčilí a zneklidní. Otázky o trémě a strachu podnítlí vznik daného negativního stavu. Dítě nad vystoupením a strachem začne přemýšlet a může jej začít pociťovat, i přesto že prvotně trému vůbec necítilo.
- c) Tréma často vzniká kvůli nepodařenému vystoupení v minulosti. Je vhodné zjistit příčinu pokažení a zapracovat na ní.
- d) Osobnost dítěte – jeho individualita, jedinečnost.

3.4 PŘÍČINY A PROJEVY TRÉMY PŘI ZPĚVU

3.4.1 PROJEVY

Při trémě se v těle zpěváka děje celá řada procesů, jako například zvýšený krevní tlak, změny srdečního tepu, či například k prohloubení dýchání. Navenek se tréma projevuje zblednutím pěvce, pocením se. Jedinci se třesou končetiny, pociťuje suchost v ústech, má ledové ruce. Tréma vyvolá úzkost, dále také negativně ovlivní schopnost koncentrace pozornosti, koordinaci pohybů a také způsobí výpadky paměti.⁵⁵ Negativní projevy trémy ovlivňují kvalitu našeho představení. Náš výkon mohou:⁵⁶

1. Zlepšit, vystupující hraje živěji
2. Zhoršit, vystupující trpí narušenou koncentrací a dalšími fyziologickými symptomy
3. Zhoršit, ale bez očividných symptomů, vystupující působí uzavřeně, jako by hrál (zpíval) pro sebe, ne pro publikum, představení je bez projevů nadšení a radosti

⁵⁵ SEDLÁK F., VÁŇOVÁ H. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha, 2013, str. 308-309.

⁵⁶ STEVANOVIĆ, E. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha, Univerzita Karlova, 2018, str. 56.

Muzikolog Andreas C. Lehmann ve své práci *Psychology for musicians* popsal, jak se změny jednotlivých tělesných funkcí odrážejí v našich pocitech.⁵⁷ Lehmann dále píše, že spousta hudebníků vnímá fyzické vzrušení (či úzkost) jako nežádoucí stavy, i přesto je ale jejich určitá míra žádoucí. Bez dostatečného množství vzrušení a nabuzení bychom nevynaložili do vystoupení tolik energie a síly, kolik je potřeba.

Tréma se projevuje ve třech oblastech – *fyziologické projevy*, *kognitivní projevy* a *behaviorální projevy*. Fyziologické projevy jsou popsány v první části práce. Konkrétně u trémy při zpěvu se zaměříme na projevy kognitivního a behaviorálního rázu.

a) Kognitivní projevy:

Vlivem stresu se zrychlují procesy v mozku. Dochází také k narušení paměťových schopností. Selhání paměti způsobené trémou se projevuje náhlým zapomenutím textu písně (nebo melodie, kterou máme zahrát na hudební nástroj), i přes opakování a trénink písně. K selhání paměti dochází vlivem negativních myšlenek, které se začnou objevovat v důsledku strachu a úzkosti („Zvládnu to?“, „Jsem dost dobrá zpěvačka?“, „Co když se mi to nepovede?“ apod.). Tyto myšlenky nás pohltí, zaplaví celou naši mysl a tím ovlivní schopnost vybavit si text.⁵⁸

Negativní myšlenky mají různý charakter. Mohou se týkat nás a našich schopností, prostředí, v němž vystupujeme, ve kterém vystupujeme (špatné ozvučení, jeviště je příliš malé...), nebo negativní, demotivující myšlenky o budoucnosti.⁵⁹

J. Esposito popsala modely myšlení, které se mohou objevit vlivem trémy.⁶⁰ Prvním z nich je *personalizace*, kdy jedinec neuznává vnější faktory, které by mohly způsobit negativní výsledek, ale obviňuje pouze sám sebe. Dále *černobílé myšlení*, při němž jedinec hodnotí svůj výsledek pouze jako velmi dobrý, nebo naopak velmi špatný, mizerný. Myšlení zachází do extrémů, je nerealistické a perfekcionistické. Dalším

⁵⁷ LEHMANN, A. C. *Psychology for musicians: Understanding and acquiring the skills*. Oxford University Press, 2007, str. 147.

⁵⁸ ATKINSON, HILGARD, *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*, 2012, str. 285.

⁵⁹ STEVANOVIĆ, E. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha, Univerzita Karlova, 2018, str. 59.

⁶⁰ ESPOSITO, J. *Jak překonat strach z veřejného vystoupení*. Praha, 2011, str. 75.

modelem myšlení je například *popírání úspěchu*, kdy jedinec odmítá chválu posluchačů. Také se mohou objevovat modely jako je selektivní myšlení, absolutní myšlení a další.

Tréma ovlivňuje rovněž naši pozornost, která slábne a jedinec se spíše zaměřuje na své vnitřní, nepodstatné, stavy. Vystupující často věnuje pozornost problematickému místo ve skladbě příliš brzy, a tak nevěnuje pozornost tomu, co momentálně zpívá, či hraje. Dalším faktorem ovlivňujícím pozornost je množství posluchačů. Vystupující je vnímá, pozoruje, analyzuje a tím rozptyluje svou pozornost od hudební činnosti.

b) Behaviorální projevy:

Výše zmíněné projevy zapříčiňují změnu postoje zpěváka k veřejnému vystupování. Může například tlačit na hlas, výsledek pak působí více agresivně, nepřírozně. Může na diváky působit ztuhle a nepřírozně. Hudebník je snadněji unavitelný. D. Reubart⁶¹ popsal ve svém díle nejčastější behaviorální reakce. Jsou to například:

1. Množství a závažnost chyb, které nastávají v průběhu vystoupení
2. Neklidnost vystupujícího
3. Nepřírozný výstup, držení těla,
4. Bledost, strnulý výraz
5. Snaha vyhnout se vystupování
6. ...

Tyto reakce jsou nejvíce viditelné okolí a nejsou způsobena ničím jiným než jednoduše strachem. Jedinec se obává, že nezvládne náročná místa ve skladbě, že nedokáže udržet pozornost diváků a nezaujme, či že bude zkritizován. Všechny tři projevy trémy spolu souvisejí a vzájemně se ovlivňují. Existují ale také názory, že se mohou vyskytnout pouze fyziologické symptomy⁶².

⁶¹ STEVANOVIĆ, E. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha, Univerzita Karlova, 2018, str. 62.

⁶² Tamtéž, str. 63.

3.4.2 PŘÍČINY

Jak již bylo zmíněno v 1. kapitole, intenzita trémy a její průběh je dán mnoha faktory. Je to ovlivněno osobnostními faktory, které jsou popsány v první kapitole bakalářské práce. Tréma z hudebního vystupování je u výkonu profesionálního umělce způsobena zkušenostmi jedince z veřejného vystupování a vnějšími vlivy (například osvětlení na podiu, zda je sál vyvětraný, jaká je teplota, vztah hudebníka s publikem...) ⁶³.

Intenzita trémy pěvce se také odvíjí od toho, nakolik je vystoupení pro jedince důležité (čím důležitější vystoupení je – například koncert může být předpoklad pro přijetí na školu, pro postup v soutěži, tím je tréma silnější). Tyto faktory jdou ruku v ruce s přípravou jedince. To, jak moc nervózní jedinec bude, totiž ovlivňuje i to, jak důkladně si svůj repertoár připravil. Příprava je důležitá pro osobní pocit jistoty, že danou skladbu umím, protože jsem ji věnovala určitý čas. Pokud budu přípravu zanedbávat, nebudu si ve skladbě jistá a budu více chybovat.

a) Zkušenosti pěvce s veřejným vystupováním:

Jak jsem zmínila, zkušenosti zpěváka jsou klíčové pro možný vznik trémy. To, jak bude veřejné vystupování snášet, je ovlivněno prvními zkušenostmi s vystupováním v dětském věku. Vzpomínka na prožitý strach z vystoupení před publikem, bolest žaludku či pláč způsobí obavy z dalšího vystupování. Jak jsme si vysvětlili v 1. kapitole, s prožíváním strachu souvisí mozková struktura zvaná amygdala. Negativní vzpomínky na první vystupování jsou dlouhodobě a pevně uchované. Vzpomínky jsou i po spoustě let živé a jasné.

b) Příprava na vystoupení:

Veřejné vystupování můžeme chápat jako realizaci hudebních představ. Vyžaduje určité fyzické a mentální schopnosti a převýšení toho, co je dáno v notách (při vystupování je důležitá interpretace a výraz hudebníka, nejen pěvecká, či instrumentální dovednost).

Důvody veřejného hudebního vystupování jsou individuální. Většina hudebníků (pěvců) vystupuje kvůli potřebě sdílet radost z hudby s ostatními, a protože hudbu

⁶³ SEDLÁK, F., VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha, 2013, str. 309.

jednoduše milují. S. Gordon⁶⁴ tvrdí, že se spojením níže uvedených faktorů formuje motivace umělce:

1. *Reakce na výzvu*: tato reakce je přirozená a vrozená, u hudebníků je určité tláhnutí k dobrodružství a spontaneita vítaná, protože umožňuje větší živost a energii veřejnému vystoupení.
2. *Touha po odměně*: může mít jakoukoliv podobu. U hudebníků spíše převládá touha po obdivu a uznání než například finanční odměna.
3. *Láska k hudbě*: je jedním z dlouhodobých motivů. Mnohdy se hudebníci identifikují se svou hudební profesí, pokládají ji za část sebe.

Pro veřejné hudební vystupování (a konkrétně zpěv) jsou nutností určité hudební dovednosti, jako je například hudební paměť (F. Sedlák a H. Váňová zmiňují paměť sluchovou, motorickou a vizuální⁶⁵), učení nazpaměť, či práce s časem. Dalším velice důležitým aspektem je odvaha. Každý zpěvák potřebuje určitou úroveň odvahy, aby dokázal vystoupit na podiu před zraky desítek, ne-li stovky diváků.⁶⁶

Veřejné vystupování k hudbě odjakživa patřilo. I přes tento fakt jsou mnohdy žáci a studenti nedostatečně připravováni na výstup před ostatními lidmi. Nácvik vystupování je odkládán na vedlejší kolej, veškerá energie se soustředí na naučení se skladby, na správnou techniku, na naučení se textu, not... To může způsobit objevení trémy, protože vystupující není na podium zvyklý, neumí v tomto prostředí správně fungovat. Ztrácí tak sebejistotu a kontrolu, a naopak roste strach. Naskytuje se nám tedy zde otázka, zda by nebylo ze strany pedagogů vhodné zařazovat do hodin nácviky vystoupení, aby se žáci mohli lépe adaptovat na prostředí a zabránit tak trémě.

Další možnou příčinou trémy je nedostačující příprava na vystoupení. Příprava může být buď chybná, nebo nedostatečná. Nedostatečnou přípravou je myšlena taková

⁶⁴ STEVANOVIČ, E. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha, Univerzita Karlova, 2018, str. 42.

⁶⁵ SEDLÁK, F. a VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha, 2013, str. 167-168.

⁶⁶ STEVANOVIČ, E. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha, Univerzita Karlova, 2018, str. 41-48.

příprava, které žák nevěnoval potřebný čas a energii. Dopouští se technických chyb, nepamatuje si skladbu, celkově si ve skladbě není jistý. Chybná příprava je taková příprava, které naopak žák věnoval přespříliš času, protože cítil strach ze selhání. Existují výzkumy zabývající se otázkou, zda kvalitnější příprava vede k úspěšnějšímu provedení skladby. Výzkum D. L. Hamanna⁶⁷ ukazuje, že studenti, kteří se připravili na vystoupení lépe a studenti s většími výkonovými zkušenostmi dosahují lepších výkonů ve stresových situacích. Trému vnímají jako motivační faktor, který posouvá vzhůru kvalitu jejich výkonu.

Hudební nejistotu zkoumal také D. Reubart⁶⁸, který tvrdí, že hudební nejistota vzniká ze dvou důvodů:

1. Nedostatečná hudební představivost, nerozvinutá tonální paměť
2. Technické, tělesné potíže (slabá koordinace, nevyhovující technika)

Aby bylo vystoupení správné a líbivé, musí zpěvák cítit radost z prováděné hudební činnosti. Měl by na publikum působit uvolněným a příjemným dojmem, měl by být publiku otevřený. Při zpěvu (ale i jiné hudební činnosti) ze sebe jedinec pouští okolnímu světu své emoce a pocity, dává ze sebe kousek sebe. Pokud ho ale zasáhla silná tréma, toto všechno nebude možné a vystoupení bude na diváky působit nejistě, nepřirozeně, možná až nepřátelsky.

c) Sociální faktory:

Zajímavé dělení symptomů trémy je dělení G. Klickesteina⁶⁹, který symptomy rozděluje na předkoncertní, koncertní a pokoncertní.

1. *Předkoncertní:* objevují se několik dnů nebo týdnů před samotným vystoupením, jsou nejčastěji behaviorální. Projevují se tím, že se pěvec vyhýbá trénování, aby se vyhnul pocitům úzkosti a strachu. Může se ale objevit i opačný případ, kdy trénuje až přehnaně často, kvůli nízkému

⁶⁷ HAMANN, D. L. An assessment of anxiety in instrumental and vocal performers. *Journal of Research in Music Education*, 1982, str. 77-90.

⁶⁸ STEVANOVIĆ, E. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha, Univerzita Karlova, 2018, str. 83.

⁶⁹ Tamtéž.

sebevědomí. Celkově se zde objevují pocity obav, negativní myšlenky, ale i tělesné potíže, například bolesti žaludku, hlavy, či nespavost.

2. *Koncertní:* objevuje se těsně před zahájením vystoupení. Symptomy jsou fyziologického rázu (třes, bušení srdce, pocení, svalové napětí apod.). Z psychických příznaků se zde objevují hlavně strach, pocit znepokojení, nervozita, negativní sebehodnocení. Jedinec je velice citlivý, nedokáže vystupovat spontánně a přirozeně.
3. *Pokoncertní:* jedinec cítí únavu a úlevu. Může se podceňovat a negativně hodnotit svůj výstup. Soustředí se na chyby, které se staly a ze všech viní jen sám sebe.

4. METODY A TECHNIKY PRÁCE S TRÉMOU U PĚVCŮ

V této kapitole se budu zabývat snad tou nejdůležitější otázkou v oblasti trémy, a to, jak s trémou pracovat. V textu níže rozeberu různé způsoby a metody, jakými se pracuje se stresem, a i s trémou. Nicméně je potřeba zdůraznit, že je každý z nás individuální jedinec, kterému může pomoci něco jiného. Je proto vhodné dát různým metodám šanci a zjistit, co pomáhá konkrétně nám.

První studií zabývající se trémou byla disertační práce A. Wardlea⁷⁰ z roku 1969, která se zaměřila na metody prevence trémy. Wardle svůj výzkum prováděl na Floridské univerzitě, kde pracoval se skupinou spolupracovníků, hudebníků, výzkumníků, které použil jako experimentální publikum. Ve své práci se zabýval různými metodami prevence trémy. Mezi další odborníky, zabývající se metodami práce s trémou, byli například W. Brodsky a J. A. Sloboda, kteří pokládají na úspěšné metody proti trémě tyto: *Alexandrova technika, autogenní trénink, zaměřování pozornosti na určitý cíl, kognitivní systematická desenzitizace, svalová relaxace* a další⁷¹. Některými z nich se budu níže v této kapitole podrobněji zabývat. Obecně se všechny tyto metody pokoušejí o snížení negativních dopadů trémy, každá k tomuto cíli ale dojde jinou cestou.

Podle J. Kulky⁷² můžeme zásady prevence trémy rozdělit do 2 skupin podle toho, z čeho tréma vychází. První skupina obsahuje zásady vycházející z vnitřního psychického konfliktu. Zde je cílem zničení konfliktu. Druhá skupina zásad nahlíží na trému jako na naučený strach. Jakou metodu zvolíme je dáno tím, zda je tréma reaktivní, adaptivní či neadaptivní. Reaktivní tréma souvisí s přípravou na vystoupení. Tréma adaptivní je úroveň nervozity, která má pozitivní působení na hudební výkon. A tréma neadaptivní způsobuje naopak negativní, nežádoucí projevy stresu.⁷³

⁷⁰ STEVANOVIĆ, E. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha, Univerzita Karlova, 2018, str. 9.

⁷¹ Tamtéž, str. 100.

⁷² KULKA, J. *Tréma obecně a u hudebníků zvlášť*. [online, 2003, cit. 25.10.2014]. Dostupné na <http://www.arcana.cz/texty/klinicka-psychologie/trema-obecne-a-u-hudebniku-zvlast/>.

⁷³ SWEENEY, G. A. a HORAN, J. J. Separate and combined effects of cue-controlled relaxation and cognitive restructuring in the treatment of musical performance anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 1982, str. 486-497.

4.1 JAK S TRÉMOU PRACOVAT

Jak proti trémě bojovat popsala například J. Vrchotová-Pátová, ve své publikaci *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. Uvedla zde těchto deset významných bodů:

1. *Působení pěveckého pedagoga, vřelá atmosféra, psychické uvolnění:*

Mezi pedagogem a pěvcem by měl být pozitivní vztah, pedagog by měl působit mile, otevřeně a měl by jít příkladem zpěvákovi. Příjemná atmosféra by měla provázet nejen samotné vystoupení, ale i zkoušky. Navozuje psychické uvolnění pěvce.

2. *Precizní technika:*

Příprava na vystoupení by měla být důsledná, pečlivá a smysluplná. Zpěvák by se měl v dané písni orientovat, vědět, co kdy a kde má, jak udělat (zazpívat). Měl by znát opěrné body v písni, díky kterým si bude jistější.

3. *Zadávat dítěti pokyny a písni, na které jeho schopnosti stačí:*

Zadávat pěvci písni takové obtížnosti, na kterou jedinec stačí. Nezádávat písni příliš jednoduché, ale naopak ani příliš náročné. Při jednodušších písni by se jedinec nerozvíjel, neposunul dál. Píseň by pro něj nebyla dostatečně motivující. Naopak příliš náročná píseň by mohla dotyčného odradit hned na začátku, vyvolat v něm strach a pocity trémy a nejistoty.

4. *V rámci zkoušek se připravovat na projev před publikem:*

Například zkoušet zpívat v sále, pozvat si do třídy jiné pedagogy... Průběžné zkoušení si takového projevu připraví jedince na danou situaci. Zpěvák tím získá sebejistotu, seznámí se s prostředím (například se sálem).

5. *Analýza výkonu:*

Po dozpívání je vhodné zanalyzovat, probrat výkon. Je velmi důležité nezaměřovat se pouze na místa, kde zpěvák chyboval, nebo na to, co je potřeba zlepšit. Mělo by být pochváleno to, co se pěvci povedlo.

6. *Nehovořit o trémě před vystoupením:*

Pro zpěváka nejsou příjemné otázky typu: „Jsi nervózní?“, nebo „Máš trému?“. Nemluvením o trémě zabraňujeme vzniku záporné sugesce.

7. *Přednes písně:*

Před výkonem se vžít do nálady písně, koncentrovat se na přednes skladby. Co nejvíce se do písně vžít a procítit ji.

8. *Pěvecký pedagog by měl být vzorem:*

Pěvecký pedagog musí jít příkladem svému učenci. Měl by být pro zpěváka vzorem a inspirací a neměl by naopak učence stresovat a trému v něm vyvolávat.

9. *Přehodnotit trému:*

Cílem je nevnímat trému jako cosi negativního, špatného, co nám vystoupení a výkon jen pokazí. Snaha vnímat trému pozitivně – vnímat napětí jako příjemné, touha předat divákům píseň.

10. *Nesoustředit se při vystupování na obecenstvo:*

Nevyhledávat očima v publiku konkrétní osoby. Nevnímat obecenstvo hanlivě – diváci přeci přišli, aby se na náš výstup podívali a těší se. Pomáhá, když se zpěvák soustředí na prostor a hledí dozadu do sálu. A hlavní je uvědomit si, že zpíváme pro radost svou, i pro radost publika.⁷⁴

Na základě vlastních zkušeností s pěveckým vystupováním zastávám názor, že jedním z nejdůležitějších faktorů je příprava žáka (pěvce) na vystoupení. Velmi mi pomohly hodiny zpěvu, na které má vyučující přizvala jiné učitele, nebo když jsem měla možnost vyzkoušet si zpívat „nanečisto“ přímo v koncertním sálu.

Trénování skladby je velice důležité a nezbytné. Nicméně, opět ze zkušeností, vím, že se může snadno stát, že se hudebník „přetrénuje“ – píseň trénuje až moc intenzivně a příliš často. A tak dojde k tomu, že i přesto že některá místa v písni předtím zvládal snadno, nyní mu dělají potíže vlivem přetrénování. Z toho vyplývá, že je příprava důležitá, ale nemělo by se to s ní přehánět, aby nedošlo k opačnému efektu.

Na zmírnění nežádoucích dopadů trémy existuje celá spousta metod a technik, tzn. způsobů, jak se vyrovnat s nějakým problémem. Účinné jsou behaviorální techniky, které se zaměřují na chování udržující trému, dále kognitivní techniky, které pracují s

⁷⁴VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. Plzeň, 2002, str. 59-60.

našimi myšlenkami a nakonec relaxační (tělesné) techniky. Tyto tři skupiny technik si dále rozebereme.

a) Behaviorální terapie:

Behaviorální terapie pracuje s chováním jedince. Svými technikami se pokouší u dotyčné osoby vytvořit pozitivní reakce na vystupování. Tato terapie začíná technikou hluboké svalové relaxace, při níž se pacient učí převzít kontrolu nad svým dýcháním a snaží se dojít k relaxaci a uvolnění. Dále je vystaven situaci, která vyvolává strach (vystoupení na veřejnosti). Jedinec se postupně pokouší přestat vnímat situaci jako ohrožující. Pokouší se odbourávat úzkost. Terapie je u konce, jakmile si pacient dokáže představit bez napětí a stresu i tu nejvíce stresující představu. Zpočátku si pacient vizualizuje představy sám (tomuto stádiu se říká imaginární desenzibilace). Později se přechází k fázi behaviorálního nácviku, což je desenzibilace přímo na podiu (na místě vystoupení).

Tuto techniku využívají někteří pedagogové například v Základní umělecké škole, kdy před vystoupením berou své žáky do koncertních sálů, aby si zde svou skladbu zkusili „nanečisto“ před vystoupením. Sama tuto techniku vnímám jako prospěšnou. Seznámení s terénem (s koncertním sálem) mě vždy uklidnilo, skutečného vystoupení jsem se později nebála, protože jsem prostor znala.

Behaviorální terapii zastávají například H. J. Eysenck, S. S. Appel, nebo například M. J. Kendrick, K. D. Craig, D. M. Lawson a P. O. Davidson, kteří na základě svého výzkumu tvrdí, že behaviorální terapie způsobuje vyšší úroveň sebehodnocení a zlepšení výkonu.

b) Kognitivní terapie:

Kognitivní terapie pracuje s myšlenkami pacienta. Vlivem stresu převažují negativní myšlenky. Díky kognitivní terapii pacient s těmito nežádoucími myšlenkami dokáže pracovat. Metody kognitivní terapie jsou: restrukturalizace, jejímž cílem je změnit percepce (vnímání) vystupování, či jiné stresující situace tak, aby pacienta ji nevystresovala.

Dalším krokem je samotné vystoupení, kdy si jedinec nový způsob myšlení vyzkouší. Zmíním zde výzkum A. Streptoe a H. Fidlera, kteří zkoumali, o čem studenti přemýšlejí před a v průběhu koncertu. Výsledky ukazují, že jsou dva druhy myšlenek, a to myšlenky katastrofické a realistické. Jedinci s katastrofickými myšlenkami cítí vyšší úroveň trémy než jedinci, kteří na situaci nahlíží spíše realisticky.

Další dvě techniky kognitivní terapie jsou vytváření představ a vnitřní dialog. Jsou to techniky založené na podobném principu. Jedná se o techniky, při kterých si pacient vymýšlí scénáře, které se podobají skutečné situaci. Představováním si tohoto scénáře dojde k pocitu, že jsme si již situací prošli, a proto nepocítí uje trému tolik intenzivně. Při technice vnitřního dialogu jedinec pracuje s negativními, zažitými tvrzeními, myšlenkami („*Měl bych hrát / vyjadřovat se lépe*“, „*Jedna chyba zničí celý můj výkon.*“, „*Raději neriskovat.*“...). Doporučuje se mluvit sám se sebou jako s kamarádem, který má problém s trémou.

Před či při vystupování se hudebníkovi honí hlavou spousta myšlenek. Většinou jsou vlivem stresu spíše negativní a sebedestruktivní, proto je důležité se s nimi naučit pracovat, aby nad námi nezískaly kontrolu. Hudebník může myslet sám na sebe (hodnocení našich schopností a dovedností, posuzování našich možností), na publikum (zda se diváci nudí, či naopak nás sledují se zájmem a zálibením), nebo může myslet na hudbu (která část skladby se nám nejvíce líbí a podobně). Myšlenky soustředící se na hudbu jsou nejméně stresující. V této terapii je proto našim cílem směřovat proud myšlenek hudebníka směrem k hudbě, dál od publika či hodnocení sebe sama.

c) Tělesné relaxační techniky:

Pojem „*relaxace*“, pocházející z latinského slova „*relaxare*“ (re = znovu, laxis = volný). V psychologii zdraví, která nejvíce souvisí s problematikou trémy, termín znamená cílené uvolňování sebe sama v oblasti psychické i tělesné.

Na první místo zde uvedu *Alexandrovu techniku*, nejspíše jednu z nejznámějších technik, při níž se pacient pokouší pracovat se svým tělem. Zvyká si vnímat, jakým

způsobem provádí běžné, denní aktivity, jaké má držení těla a jak by mělo být správné. Osvojuje si takové pohyby, které způsobují co nejméně napětí.

Nemohu zde opomenout *jógu* a meditaci. Jóga obsahuje různé meditační cviky, které posilují rovnováhu a pružnost těla. Pozitivní dopady má také na schopnost soustředit se, koncentrovat své myšlenky správným směrem a vyhnout se myšlenkám negativním. Prospěšné v boji proti trémě je jóga a meditace díky jejich schopnosti regulovat automatickou nervovou soustavu a zvyšovat vylučování hormonu kortizolu (hormon, který pomáhá tělu zvládnout stres). Studie dokazují, že jóga napomáhá odstraňovat příznaky trémy u hudebníků, a dokonce i dokáže zlepšit výkon.

U *meditace* existuje více druhů specifických technik, například opakování slov (prováděné po dobu několika desítek minut, na každý nádech se řekne jednou určité slovo). Dalším způsobem meditace je „meditace směřovaná na obtěžující problémy“. Při této meditaci jedinec myslí na to, co ho tíží, snaží se na problémy nahlížet bez hodnocení, čímž by měl získat odstup od problémové situace.

Do relaxačních technik spadá také *progresivní svalová relaxace*, kterou jsme zmínili již u behaviorální terapie. Tato technika, vymyšlená E. Jacobsonem, má pomoci pacientovi uvolnit se. Technika je časově náročná, pacient se při ní soustředí na svůj dech, pokouší se vnímat své svalstvo a jak reaguje na napětí, a naopak na pocit uvolnění. Progresivní svalová relaxace má pozitivní vliv také na paměť a schopnost soustředění se. Tato technika je rozšířená více v Americe, u nás se více využívá *Schultzův autogenní relaxační trénink*. Obě tyto relaxační techniky fungují prakticky na stejném principu, tj. uvolnění svalů.

Zajímavým jevem je *biofeedback*, který znamená vědomé, úmyslné ovlivňování autonomní nervové soustavy. Toto anglické slovo lze přeložit jako zpětné získávání informací o tom, co se děje v našem těle. Pro pozorování těchto dějů v těle se používají přístroje, které nesou stejné pojmenování. Přístroje pozorují například EEG, EMG,

srdeční tep, zažívací systém a další projevy. Biofeedback je účinný při snižování napětí, nebo například při zmírnění bolesti.⁷⁵

4.2 PŘEDCHÁZENÍ TRÉMĚ A STRESU

Je více než vhodné zde zmínit také způsoby předcházení stresovým reakcím a trémě. Je vhodnější osvojit si určité zásady, které zamezí trémě v jejím vzniku, než nechat trému propuknout a až potom s ní pracovat výše zmíněnými metodami.

Dodržováním zásad zdravého životního stylu můžeme předejít vzniku napětí a stresu. Do zásad zdravého životního stylu patří například omezení alkoholu, omezení kouření cigaret či užívání jiných návykových látek. Dále samozřejmě zdravý a přiměřený pohyb, omezit spotřebu cukru, uzenin, tučných potravin, a naopak zařadit více ovoce a zeleniny, stravovat se pestře. Pro naše potřeby se zaměřím na pohybovou aktivitu, na spánek a stravu.

Pravidelným pohybem a cvičením dochází ke snižování úrovně úzkosti a napětí. Cvičení má také pozitivní vliv na snížení deprese a zvýšení pozitivního sebehodnocení. Sama mohu potvrdit, že po fyzické aktivitě se cítím volněji. Cítím méně tlaku a napětí a přívál nové energie. Dle mého názoru je nejvhodnějším pohybem procházka v přírodě, která pročistí hlavu od negativních myšlenek.

U spánku se nezabýváme pouze jeho délkou, ale také spánkovou hygienou. Nejčastěji se setkáváme s doporučením, že dospělá osoba by měla spát asi 8 hodin a dospívající osoba 9 hodin. Nejhlubší a nejkvalitnější spánek trvá v prvních dvou až třech hodinách, poté hloubka spánku klesne. Spánkovou hygienou se myslí dodržování spánkového režimu, tzn. každý večer ulehat ve stejný čas a ráno se budít ve stejný čas. Pro kvalitní spánek je vhodné tiché prostředí s tlumeným osvětlením. Pro lepší usínání se doporučuje konzumovat poslední jídlo několik hodin před spaním. Trávení pozdní večere nám může ztížit usínání, může způsobit bušení srdce, tělesný diskomfort a napětí. Před spaním je vhodné zařadit uklidňující, odpočinkové aktivity, které z nás

⁷⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha, 2001, str. 89-91.

uvolní nahromaděné napětí a stres z uplynulého dne. Mezi takové činnosti řadíme například meditaci, lehkou jógu, koupel s bylinkami, nebo četbu.⁷⁶

Výše v této kapitole jsem již zmínila několik zásad zdravého stravování, které napomáhá naší psychické a samozřejmě i fyzické pohodě. Správnou stravou můžeme upevnit duševní rovnováhu, zvýšit naši imunitu vůči nemocem a zlepšit tak pracovní výkon.⁷⁷ Vyvážená a pestrá strava je jednou z hlavních zásad, dále dostatek ovoce a zeleniny pro zajištění potřebných vitaminů, minerálů a vlákniny. Velmi důležité (a často opomíjené) je vědomé jezení. Spousta lidí konzumuje jídlo příliš rychle, aniž by stravu náležitě rozkousala a vnímala. Jezení ve stresu a spěchu může vést k tělesnému diskomfortu a k žaludečním potížím.

Poslední oblastí, kterou zde rozeberu, je pohyb. L. Míček, pedagogický psycholog, ve své publikaci *Duševní hygiena* uvádí, že *Pohyb je ve všech formách nejdůležitějším prvkem autoregulace pro zachování tělesného i duševního zdraví.*⁷⁸ Dostatek pohybu zamezuje vzniku emočního napětí a úzkostí. Pohyb je pro člověka přirozeností. A právě proto jeho nedostatek vede k duševní nerovnováze. Pohybovou aktivitu můžeme provádět jakýmkoliv způsobem, který je nám příjemný, ať už je to běh, lehké protahovací cviky, posilování v posilovně, nebo například plavání a řada dalších. S pohybem a sportem úzce souvisí i dostatek odpočinku, který potřebuje každý z nás.

⁷⁶ MÍČEK, L. *Duševní hygiena*, Státní pedagogické nakladatelství Praha 1984, str. 41-43.

⁷⁷ Tamtéž, str. 44.

⁷⁸ Tamtéž, str. 55.

5. DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ – VÝZKUM TRÉMY U STUDENTŮ

V páté kapitole předkládám zprávu o provedeném výzkumu trémy u studentů dvou typů škol s hudebním zaměřením – studentů Zpěvu z konzervatoře a studentů Hudební výchovy se zaměřením na vzdělávání FPE ZČU.

Výzkum jsem provedla v rámci zpracování této bakalářské práce v období jarních měsíců roku 2023.

5.1 CÍLE VÝZKUMU

1. Na základě vyhodnocených otázek zjistit úroveň trémy u studentů oboru Zpěv plzeňské konzervatoře (1. skupina) a studentů Hudební výchovy se zaměřením na vzdělávání FPE ZČU (2. skupina) a porovnat, která skupina cítí a vnímá při pěveckém výkonu vyšší intenzitu trémy.
2. Poznat metody a techniky práce s trémou, které studenti obou skupin využívají.

5.2 PŘEDMĚT VÝZKUMU, VÝZKUMNÝ VZOREK

Předmětem výzkumu je zjištění, jaká je intenzita trémy u obou skupin respondentů (studenti Zpěvu konzervatoře = skupina A a studenti HV se zaměřením na vzdělávání fakulty pedagogické ZČU = skupina B) a jakým způsobem s trémou pracují.

Výzkumným vzorkem jsou dvě skupiny studentů: 1. skupina studenti konzervatoře a 2. skupina studenti FPE ZČU. Celkem se výzkumu zúčastnilo 18 osob. Srovnání obou skupin provedu u otázek, kde to považuji za důležité.

5.3 METODA VÝZKUMU

K výzkumu jsem využila metodu dotazníku. K sestavení dotazníku jsem využila uzavřené i otevřené otázky a škálové hodnocení. Dotazník je určen studentům, připravujícím se na povolání učitele se zaměřením na hudební výchovu, a studentům, kteří se připravují na profesionální kariéru zpěváka. Otázky jsou specifikovány na

trému při zpěvu – na intenzitu jejího prožívání a dále na metody, jakými respondenti s trémou pracují (co respondentům pomáhá pocitům trémy zamezit).

Dotazník celkem obsahuje 13 otázek, které jsou různého typu (uzavřené, otevřené a škálové). Na otázky respondenti odpovídali podle písemného zadání. Jejich úkolem bylo zakroužkovat nejvíce pravdivou a výstižnou odpověď. Dotazník je anonymní.

Dotazník⁷⁹ byl respondentům poskytnut v online podobě prostřednictvím Google Forms z praktických důvodů. Online dotazník je přístupný na adrese <https://forms.gle/4gJBiWVhGJA118iH7>.

5.4 ORGANIZACE A PRŮBĚH VÝZKUMU

Výzkum proběhl v online podobě prostřednictvím Google Forms, dotazník byl respondentům zaslán přes sociální sítě. Respondenti byli na začátku výzkumu seznámeni s pravidly a s informací, že je výzkum zcela anonymní. Výzkumu se zúčastnilo osmnáct respondentů, z toho patnáct žen a tři muži. Studentů konzervatoře bylo jedenáct, studentů FPE bylo sedm.

5.5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

1. Jaké je Vaše pohlaví?

MUŽ	17 %
ŽENA	83 %

80

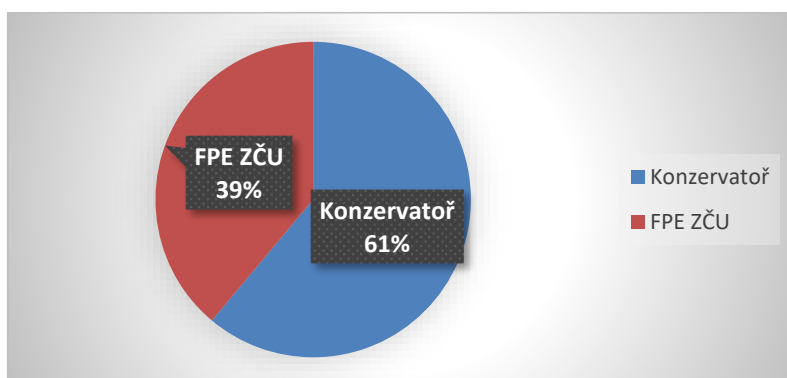
2. Kolik je Vám let?

Dotazníku se účastnili respondenti s velice rozsáhlým věkovým rozmezím (16–44). Průměrně se dotazníku účastnili respondenti ve věku 21 let.

⁷⁹ Viz. Příloha I

⁸⁰ Výsledky vyjádřené v procentech budou zaokrouhleny na celé číslo

3. Jste student/ka konzervatoře, nebo student/ka Hudební výchovy FPE ZČU?



Graf č. 3: Poměr studentů konzervatoře a studentů FPE ZČU

Konzervatoř (obor Zpěv) = skupina A	61 % (11)
FPE ZČU (obor Hv se zaměřením na vzdělávání) = skupina B	39 % (7)

81

4. Zažili jste při pěveckém výstupu někdy trému?

Téměř všichni respondenti uvedli, že trému při pěveckém výstupu někdy zažili. U této otázky jsem respondenty nedělila na dvě skupiny, ale zhodnotila jsem jejich odpovědi jako celek. Dva respondenti, kteří se s trémou při zpěvu nesetkali, jsou studenty Konzervatoře.

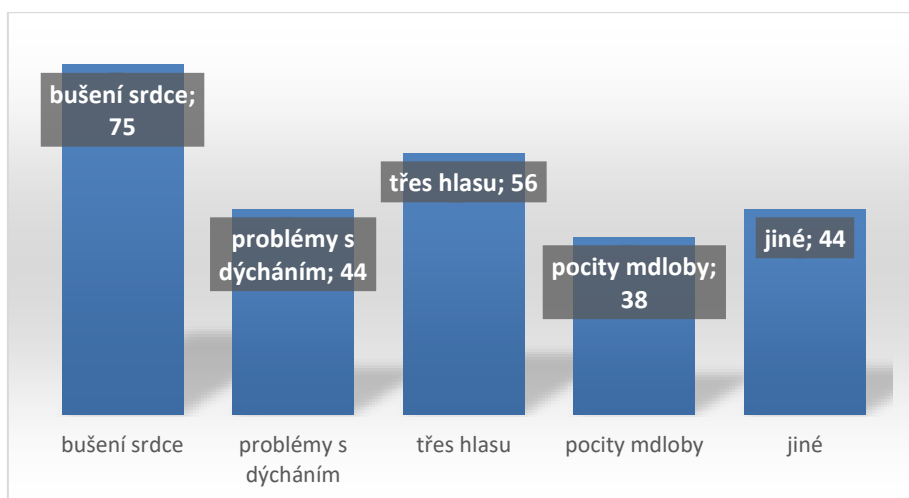
ANO	89 % (16)
NE	11 % (2)

5. Pokud ano, zakroužkujte příznaky, které se u vás v průběhu prožívání trémy objevily:

- a) Třes hlasu – 56 %
- b) Bušení srdce – 75 %
- c) Problémy s dýcháním – 44 %
- d) Pocity mdloby – 38 %

⁸¹ Číselné údaje v závorkách vyjadřují počet respondentů, kteří zvolili tuto odpověď

e) Jiné (vypište, jaké jiné projevy se objevily) – 44 %



Graf č. 4: Příznaky trémy u respondentů

Nejčastějším příznakem trémy u respondentů je bušení srdce, dále spousta respondentů vnímá třes hlasu. V bodě e), kde se vypisovaly jiné projevy, byly odpovědi různé. Nejvíce se objevovaly žaludeční potíže, nevolnost. Další příznaky, které jsou zajímavé, jsou tiky a mravenčení v končetinách, které jsou, z mého úhlu pohledu, neobvyklé.

6. Snažíte se s trémou nějakým způsobem pracovat? (předcházet jí...)

	Skupina A	Skupina B
ANO	55 % (6)	71 % (5)
NE	45 % (5)	29 % (2)

Tabulka č. 2: Přehled procentuálního vyhodnocení počtu respondentů, kteří s trémou pracují

55 % respondentů ze skupiny A se snaží s trémou pracovat a předcházet jí. Ze skupiny B je to 71 % respondentů.

7. Pokud ano, jaké metody používáte?

U této otázky odpovědělo deset respondentů z osmnácti.

<i>Skupina A (60 %)</i>	<i>Skupina B (40 %)</i>
Hluboce prodýchat, soustředit se na něco jiného	Dechová cvičení, hodně pít, vždy si před výstupem dojit na WC a být na výkon vždy dostatečně připravena. S každým dalším vystoupením za ty roky je to lepší.
Dostat se do pocitu, že to zvládnou	Relaxační techniky: dech, pravidelné dýchání, nepřipouštět si zlé myšlenky, napít se
Dýchání	Dechová cvičení, racionalizace "problému", "vyklepání" rukou/nohou
Hluboké dýchání	"Rituál" setřesení třemi, hluboké dýchání
Nemyslet na to, že půjdu vystupovat. Zhluboka se nadechnout a vydechnout do té doby, než mi bude lépe.	
Dechová cvičení	

Tabulka č. 3: Metody práce s trémou u respondentů

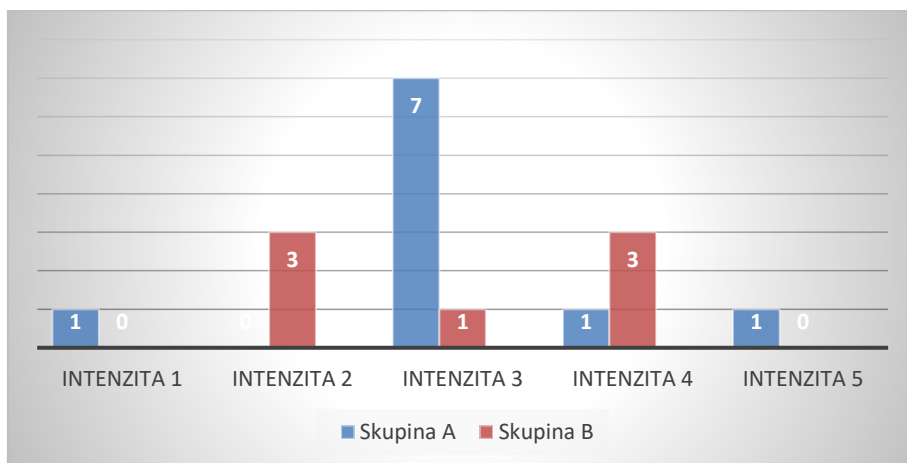
Metody, které tito studenti využívají, seřadím podle frekvence v odpovědích:

1. Dechová cvičení (hluboké, pravidelné dýchání)
2. Pitný režim
3. Příprava na vystoupení
4. Nemyslet na to, že jde jedinec zpívat před veřejností
5. Nepřipouštět si negativní myšlenky
6. Racionalizace problému
7. Vyklepání končetin
8. Přesměrování pozornosti na jiný objekt
9. "Rituál"

Na odpovědi respondentů k této otázce jsem byla zvědavá. Zajímalo mě, jaké metody studenti využívají, protože je to stěžejní otázka, se kterou v celé této práci pracuji. Domnívám se, že každému může pomoci jiná metoda, protože každý z nás je jedinečné individuum s jinými potřebami a s jinými osobnostními znaky. Metody, které zde studenti vypsalí, jsou metody, o kterých píšu ve 4. kapitole. Tyto metody shledávám jako velice prospěšné a nápomocné. Jsem ráda, že studenti tyto metody využívají a že si tím takto pomáhají.

8. Jak intenzivní projevy trémy byly? (nejnižší číslo představuje nejnižší intenzitu)

Z celkového počtu osmnácti respondentů jeden neodpověděl (respondent skupiny A). V grafu je znázorněno, jak dané skupiny hodnotí trému z hlediska její intenzity na bodové škále od 1 do 5.



Graf č. 5: Posouzení intenzity trémy

	<i>Skupina A</i>	<i>Skupina B</i>
1 Nepatrné (téměř žádné pociťování trémy)	10 % (1)	0 %
2 Mírné (trému jsem cítil/a, ale ve velmi malé intenzitě)	0 %	43 % (3)
3 Středně silné (trému jsem cítil/a, ale vážně neovlivnila můj projev)	70 % (7)	14 % (3)
4 Intenzivní (téměř nesnesitelné, rušivé projevy trémy)	10 % (1)	43 % (3)
5 Velmi intenzivní (bylo pro mě obtížné dokončit projev)	10 % (1)	0 %

Tabulka č. 4: Škálové hodnocení intenzity projevů trémy

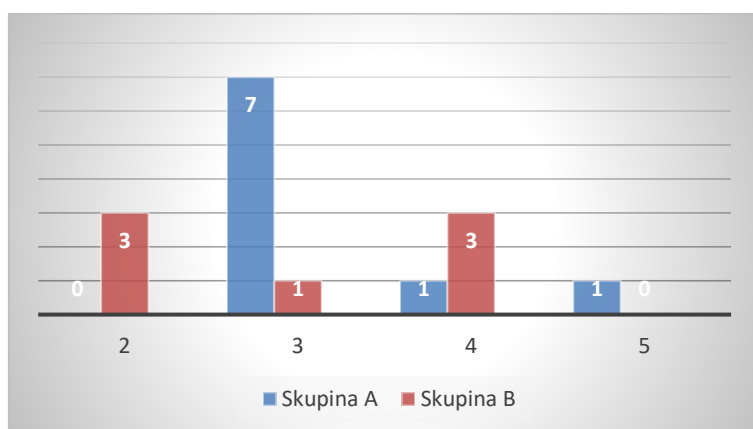
70 % respondentů ze skupiny A zvolilo střední intenzitu projevů trémy. 1 % zvolilo nejnižší intenzitu a 2 % vybrala intenzivní, až velmi intenzivní projevy trémy.

Ze skupiny B 43 % respondentů zhodnotilo projevy trémy jako méně intenzivní a 43 % respondentů naopak jako intenzivní. 14 % respondentů zvolilo střední intenzitu.

Z těchto hodnot vyplývá fakt, že trému považují za intenzivnější respondenti ze skupiny A (studenti Konzervatoře).

9. Na škále od 1 do 5, nakolik si myslíte, že tréma ovlivňuje Váš veřejný pěvecký projev?

Stejně jako u předešlé otázky, jeden z respondentů ze skupiny A neodpověděl. Pracuji tedy se sedmnácti odpověďmi.



Graf č. 6: Jak silně tréma ovlivňuje veřejný výstup respondentů při pěveckém projevu

	<i>Skupina A</i>	<i>Skupina B</i>
1 Neovlivňuje	20 % (2)	0 %
2 Spíše neovlivňuje	10 % (1)	43 % (3)
3 Nevím	20 % (2)	29 % (2)
4 Spíše ovlivňuje	30 % (3)	14 % (1)
5 Ovlivňuje	20 % (2)	14 % (1)

Tabulka č. 5: Škálové hodnocení míry ovlivnitelnosti veřejného pěveckého projevu trémou

Ve skupině A se 20 % respondentů domnívá, že tréma jejich výstup neovlivňuje. Naopak 20 % respondentů zastává opačný názor. 10 % zvolilo možnost „spíše neovlivňuje“ a nejvíce, 30 % respondentů, zvolilo možnost „spíše ovlivňuje“.

Ze skupiny B si nejvíce respondentů (43 %) myslí, že tréma jejich výstup spíše neovlivňuje, 29 % respondentů neví a 14 % si myslí, že je spíše ovlivňuje a ovlivňuje.

Ve skupině A spíše převládá názor, že tréma veřejný výstup ovlivňuje, naopak skupina B zastává názor, že tréma výstup spíše neovlivňuje.

10. Domníváte se, že tréma ovlivňuje pěvecký výkon pouze pozitivně, nebo také negativně?

	<i>Skupina A</i>	<i>Skupina B</i>
Pouze pozitivně	0 %	0 %
Pouze negativně	9 %	0 %
Do určité míry pozitivně a do určité míry negativně	91 %	86 %
Nevím	0 %	14 %

Tabulka č. 6: Ovlivnitelnost pěveckého výkonu trémou

Žádný z respondentů se nedomnívá, že by tréma ovlivňovala pěvecký výkon pouze pozitivně. Téměř většina respondentů (šestnáct) zastává názor, že má tréma vliv pozitivní i negativní. Z těchto šestnácti odpovědí je deset odpovědí od skupiny A, zbývajících šest od skupiny B.

11. Souhlasíte s tvrzením, že čím více jste na vystoupení připraveni, tím je tréma méně intenzivní?

	<i>Skupina A</i>	<i>Skupina B</i>
ANO	27 % (3)	29 % (2)
NE	73 % (8)	71 % (5)

Velice mě zajímalo, jaký mají na tuto otázku respondenti názor. Stejně jako ^{2/3} celkového počtu respondentů s tvrzením uvedeným v otázce nesouhlasím. Z vlastní zkušenosti vím, že čím více trénuji a připravuji se na vystoupení, tím je tréma silnější.

12. Myslíte si, že s vyšší úrovní hudebních dovedností je intenzita trémy nižší?

	<i>Skupina A</i>	<i>Skupina B</i>
ANO	54 % (6)	57 % (4)
NE	28 % (3)	29 % (2)
Nevím	18 % (2)	14 % (1)

Tabulka č. 7: Názor respondentů na souvislost mezi hudebními dovednostmi a intenzitou trémy

Z nasbíraných odpovědí lze říct, že se respondenti skupiny A i B domnívají téměř stejnou měrou, že úroveň hudebních dovedností snižuje intenzitu trémy.

U této otázky by stálo za to rozvést diskusi. Odpovědi na tuto otázku ale nebyly cílem mé práce, proto se touto problematikou dále v dotazníku nezabývám.

13. Myslíte si, že je se důležité učit s trémou pracovat v rámci hodin pěvecké výchovy?

	<i>Skupina A</i>	<i>Skupina B</i>
ANO	82 % (9)	100 % (7)
NE	9 % (1)	0 %
Nevím	9 % (1)	0 %

Tabulka č. 8: Důležitost práce s trémou v hodinách pěvecké výchovy

Téměř všichni respondenti zastávají názor, že je důležité učit se s trémou pracovat v rámci hodin pěvecké výchovy. Ze skupiny B si toto tvrzení myslí 100 % respondentů. Já si rovněž myslím, že je to velice důležité, bohužel mnohdy opomíjené.

5.6 SHRUTÍ

Výzkum se mi vypracovával poměrně lehce. Výzkumná metoda (dotazník) není časově tolik náročná, je ale nutné počítat s nashromážděním menšího množství odpovědí.

Překvapilo mě, že pouze 2/18 respondentů nepocítují při zpěvu trému. Očekávala jsem, že trémou nebude trpět více respondentů.

Pro svůj výzkum jsem stanovila dva cíle, a to:

1. Zjistit úroveň trémy obou skupin studentů a porovnat, která skupina cítí vyšší intenzitu trému při pěveckém výkonu:

S trémou při zpěvu se setkali všichni respondenti, kromě dvou ze skupiny A. Dále jsem se v osmé otázce zabývala intenzitou trémy, kde z odpovědí respondentů obou skupin vyšlo najevo, že intenzivněji vnímají trému respondenti skupiny A (studenti Konzervatoře).

V následující otázce z odpovědí vychází, že 3/10 respondentů skupiny A tvrdí, že tréma ovlivňuje jejich veřejný pěvecký výstup. Ve skupině B s tímto souhlasí 3/7 respondentů.

Dále jsem skupiny A a B srovnala v otázce číslo 10, kde jsem se respondentů ptala na jejich názor, zda tréma ovlivňuje pěvecký výkon negativně, pozitivně, či oběma způsoby. deset respondentů skupiny A a šest respondentů skupiny B zastávají názor, že tréma ovlivňuje pěvecký výkon negativně i pozitivně.

Velice mě zajímaly odpovědi ve dvanácté otázce, kde jsem se zabývala názorem studentů na korelaci mezi hudebními dovednostmi a trémou. Podle nasbíraných odpovědí lze tvrdit, že na tuto otázku mají obě skupiny stejný názor.

Když se podívám znovu na odpovědi obou skupin, nemyslím si, že by se jejich odpovědi nějak zásadně odlišovaly.

2. Poznat metody, pomocí kterých studenti pracují s trémou:

V otázce číslo sedm jsem se respondentů ptala na metody a techniky práce s trémou při zpěvu. Obdržela jsem osm odpovědí, které téměř všechny zahrnovaly metodu práce s dechem (různá dechová cvičení, hluboké a pravidelné dýchání). Další metody, které

respondenti využívají, jsou například: příprava na vystoupení, nepřipouštění si negativních myšlenek, racionalizace problému, nebo například vykonávání vlastního, osobního „rituálu“ před vystoupením.

Metody studentů jsou velice rozmanité a jdou z nich znát zkušenosti, které studenti mají. Různých metod je veliká spousta. Myslím si, že je důležité, aby si každý našel tu svou, která mu pomáhá a té se držel.

Cílem výzkumu bylo zjistit, která skupina studentů trpí více trémou při zpěvu. Z výsledků dotazníku vychází najevo, že obě skupiny trému vnímají téměř stejně. Liší se jednotliví respondenti, ale ne jedna skupina od druhé. Na závěr je však vhodné uvést, že výsledky z mého výzkumu nelze zobecňovat. Výsledky výzkumu trémy se týkají jen a pouze studentů, kteří se výzkumu zúčastnili.

ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bude na základě prostudované odborné literatury a vlastního výzkumného šetření zmapovat aktuální poznatky o trémě při zpěvu a pokusit se shrnout rady a doporučení, jak s trémou pracovat, případně jak jí předcházet.

Cílem bakalářské práce bylo shrnout a utřídit poznatky o trémě při zpěvu a pokusit se sumarizovat doporučení vhodná k práci s trémou. Východiskem byly četné výzkumy interpretované v publikacích, z nichž jsem čerpala na začátku práce. Díky těmto výzkumům můžeme pochopit podstatu trémy. S trémou můžeme lépe pracovat díky kapitole, ve které popisují příčiny a projevy vzniku trémy.

Na základě prostudování odborné literatury (české i zahraniční) jsem definovala pojem tréma a objasnila jsem zákonitosti jejího vzniku a její předcházení.

V rámci stanoveného cíle bakalářské práce jsem realizovala výzkum prožívání trémy a práce s trémou u studentů Zpěvu na Konzervatoři a u studentů Hudby FPE ZČU. Výsledky výzkumu poukázaly na fakt, že se s trémou při zpěvu setkala většina respondentů a že většina z nich používá různé metody, jak trémě předcházet. Nelze určit, zda trémou trpí více studenti Konzervatoře, či studenti FPE ZČU.

Na závěr bych ráda vyjádřila svůj názor k trémě při veřejném, hudebním projevu, který se u mě formoval díky osobním zkušenostem s vystupováním v Základní umělecké škole v dětském věku. Domnívám se, že tento postoj k trémě pramení z potřeby člověka být dokonalým, bez jediného nedostatku. Žijeme ve světě, kde jsou na umělce kladeny vysoké nároky. Hudebníci, tanečníci či jiní umělci tyto nároky přejímají od autorit od dětství a tvoří v nich tak pocit, že chybovat je špatně, že bát se je špatně. Umělec je pořád ale jen lidská bytost, pro kterou je přirozené cítit obavy. Je ale důležité, aby strach (a i tréma) nedosáhly příliš vysoké intenzity, která umělci zmaří jeho snažení.

RESUMÉ

The main target area of my bachelor's thesis was the issue of stage fright while singing and the ways in which stage fright can be prevented. Thanks to the research described at the beginning of the work, we can understand the essence of stage fright. An important part of my work is the chapter with methods of working with stage fright, I further deal with methods in the questionnaire, where I found out what methods students use.

SEZNAM LITERATURY

- DUŠEK, B. *Psychologie hudby: Určeno pro posluchače fakulty hudební*. 1.vyd. Praha: SPN, 1982.
- ESPOSITO, J. *Jak překonat strach z veřejného vystoupení*, Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3680-8.
- HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
- HAVAS, K. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. ISBN 80-7058-155-7.
- KONDÁŠ, O. *Tréma-strach ze skúšky*. 1.vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelstvo, 1979. ISBN 67-055-79.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- LEHMANN, A. C. *Psychology for musicians: Understanding and acquiring the skills*. 1.vyd. Oxford University Press, 2007. ISBN 978-0195146103.
- MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. V Praze: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0.
- MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Státní pedagogické nakladatelství Praha 1984. ISBN 14-400-84.
- NOLEN-HOEKSEMA, S. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.
- SEDLÁK, F. a VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2060-2.
- SEDLÁK, F. *Hudební vývoj dítěte: analytická studie*. Praha: Supraphon, 1974. Comenium musicum (Supraphon).
- SEDLÁK, F. *Psychologie hudebních schopností a dovedností*. Praha: Supraphon, 1989. ISBN 80-7058-073-9.

- *STEVANOVIĆ, Ena. Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0.*
- *VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J. Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 2002. ISBN 80-7082-842-0.*

Internetové zdroje:

- Amygdala | Facts, Position In Brain, Summary & Function. Human Brain For Kids | Facts, Information, Parts & More [online]. Copyright © Brain Made Simple 2023 [cit. 20.04.2023]. Dostupné z: <https://brainmadesimple.com/amygdala/>
- HAMANN, D. L. An assessment of anxiety in instrumental and vocal performers. *Journal of Research in Music Education* [online]. 1982, vol. 30, no. 2. s. 77-90 [cit. 2022-11-21]. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/3345040>
- Hypothalamus | Anatomy, Functions, Problems, Summary & Facts. Human Brain For Kids | Facts, Information, Parts & More [online]. Copyright © Brain Made Simple 2023 [cit. 20.04.2023]. Dostupné z: <https://brainmadesimple.com/hypothalamus/>
- KOKOTSAKI, D. a DAVIDSON, J. W. Investigating musical performance anxiety among music college singing students: A quantitative analysis. *Music Education Research* [online]. 2003, vol. 5, no. 1, s.45-59 [cit. 2022-11-25]. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14613800307103>
- KULKA, J. *Tréma obecně a u hudebníků zvlášt'.* [online]. 2003, s. [cit. 2022-11-27]. Dostupné z: <http://www.arcana.cz/texty/klinickapsychologie/trema-obecne-a-u-hudebniku-zvlast/>
- MARCHANT – HAYCOX, W. Personality and stress in performing artists. *Personality and Individual Differences* [online]. 1992, vol. 13, no. 10, s. 1061-1068 [cit. 2022-11-25]. Dostupné z: [https://sci-hub.se/10.1016/0191-8869\(92\)90021-g](https://sci-hub.se/10.1016/0191-8869(92)90021-g)
- SALMON, P. A psychological perspective on musical performance anxiety: A review of the literature. *Medical Problems of Performing Artist* [online]. 1990, č. 5. [cit. 2022-11-25]. Dostupné z:
- SLANEY, R. B. a ASHBY, J. S. Perfectionists: study of a criterion group. *Journal of Counselling and Development* [online]. 1996, vol. 74, s. 393-398 [cit. 2022-11-25]. Dostupné z: <https://sci-hub.se/10.1002/j.1556-6676.1996.tb01885.x>
- SWEENEY, G. A. a HORAN, J. J. Separate and combined effects of cue-controlled relaxation and cognitive restructuring in the treatment of musical

performance anxiety. *Journal of Counselling Psychology* [online]. 1982, vol. 29, no. 5, s. 486-497 [cit. 2022-12-04]. ISSN. Dostupné z: <https://scihub.se/10.1037/0022-0167.29.5.486>

- The Cerebellum | Facts, Position In Brain, Summary & Function. Human Brain For Kids | Facts, Information, Parts & More [online]. Copyright © Brain Made Simple 2023 [cit. 20.04.2023]. Dostupné z: <https://brainmadesimple.com/cerebellum/>

SEZNAM TABULEK

1. Přehled funkcí těla na vnímané pocity.....	8
2. Přehled procentuálního vyhodnocení počtu respondentů, kteří s trémou pracují.....	46
3. Metody práce s trémou u respondentů.....	48
4. Škálové hodnocení intenzity projevů trémy.....	49
5. Škálové hodnocení míry ovlivnitelnosti veřejného projevu trémou.....	50
6. Ovlivnitelnost pěveckého výkonu trémou.....	51
7. Názor respondentů na souvislost hudebních dovedností a intenzity trémy...51	
8. Důležitost práce s trémou v hodinách pěvecké výchovy.....	52

SEZNAM GRAFŮ

1. Závislost kvality výkonu na úrovni aktivace.....	19
2. Poměr studentů konzervatoře a studentů FPE ZČU.....	45
3. Příznaky trémy u respondentů.....	46
4. Posouzení intenzity trémy.....	48
5. Jak silně tréma ovlivňuje veřejný výstup respondentů při pěveckém projevu...50	

SEZNAM OBRÁZKŮ

1. Lidský mozek se zvýrazněnou lokací mozečku.....	9
2. Lidský mozek se zvýrazněnou lokací hypotalamu.....	10
3. Lidský mozek se zvýrazněnou lokací amygdaly.....	10

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA I.

Tréma při zpěvu a jak s ní pracovat

Dobrý den vážení studenti,

Obracím se na Vás se žádostí o vyplnění tohoto dotazníku, který slouží jako podklad ke sběru dat k mé bakalářské práci s tématem „*Tréma při zpěvu a jak s ní pracovat*“. Dotazník je anonymní a Vaše účast je dobrovolná. Prosím o důkladné čtení otázek a co nejpravdivější odpověď.

Děkuji za Váš čas a spolupráci.

Studentka pedagogické fakulty ZČU v Plzni.

Ve všech uzavřených otázkách se vyskytuje jedna správná odpověď, kterou, prosím, zaškrtněte.

V otázkách, kde je odpověď znázorněna na škále, označte příslušný stupeň, který odpovídá Vaší odpovědi. Děkuji.

1. Jaké je Vaše pohlaví?

Muž
Žena

2. Kolik je Vám let?**3. Jste student/ka konzervatoře, nebo student/ka Hudební výchovy FPE ZČU?**

- a) Konzervatoř (obor Zpěv)
- b) FPE ZČU (obor Hv se zaměřením na vzdělávání)

4. Pocítili jste při pěveckém výstupu někdy trému?

- a) Ano
- b) Ne

5. Pokud ano, zakroužkujte příznaky, které se u vás v průběhu prožívání trémy objevily:

Třes hlasu
Bušení srdce
Problémy s dýcháním
Pocity mdloby
Jiné:

6. Snažíte se s trémou nějakým způsobem pracovat? (předcházet jí...

- a) Ano
- b) Ne

7. Pokud ano, jaké způsoby k překonání trémy používáte?

8. Jak intenzivní projevy trémy byly? (nejnižší číslo představuje nejnižší intenzitu)

Nepatrné (téměř žádné
pocit'ování trémy)

Velmi intenzivní (bylo pro mě obtížné
dokončit projev)

1 2 3 4 5

9. Na škále od 1 do 5, nakolik si myslíte, že tréma ovlivňuje Váš veřejný pěvecký projev?

Neovlivňuje

Ovlivňuje

1 2 3 4 5

10. Domníváte se, že tréma ovlivňuje pěvecký výkon pouze pozitivně, nebo také negativně?

- a) Pouze pozitivně
- b) Pouze negativně
- c) Do určité míry pozitivně a do určité míry negativně
- d) Nevím

11. Souhlasíte s tvrzením, že čím více jste na vystoupení připraveni, tím je tréma méně intenzivní?

- a) Ano
- b) Ne

12. Myslíte si, že s vyšší úrovní hudebních dovedností je intenzita trémy nižší?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

13. Myslíte si, že je důležité učit se s trémou pracovat v rámci hodin pěvecké výchovy?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

