

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PEDAGOGIKY



**Vliv hlasové edukace na sebepercepci hlasu u
pedagogů mateřských škol**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kateřina Králíčková

Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Pavla Sovová, Ph.D. – KPG

Plzeň, 2013

Protokol z katedry

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

Plzeň, 30. června 2013

.....

vlastnoruční podpis

Za pomoc při zpracování bakalářské práce děkuji vedoucí práce Mgr. Pavle Sovové. Díky patří jak mým již pracujícím spolužákům, tak všem mateřským školám ve městě Beroun za vyplnění dotazníků.

OBSAH

ÚVOD	6
I TEORETICKÁ ČÁST	7
1 PŘEDŠKOLNÍ PEDAGOG JAKO HLASOVÝ PROFESIONÁL	8
1.1 VÝZNAM HLASU V ČINNOSTI UČITELE MŠ	8
1.2 PŘEDŠKOLNÍ PEDAGOG JAKO MLUVNÍ VZOR.....	10
2 SEBEPERCEPCE HLASU	12
2.1 SEBEPERCEPCE Z PSYCHOLOGICKÉHO HLEDISKA	12
2.2 SLUCH A PROPRIORECEPCE.....	12
2.3 SEBEPERCEPCE HLASU	13
3 VYBRANÉ POZNATKY Z FYZIOLOGIE HLASU	15
3.1 FUNKCE HLASOVÉHO ÚSTROJÍ.....	15
3.2 HYGIENA HLASU	18
II PRAKTICKÁ ČÁST	22
4 VÝZKUMNÁ SONDA	23
4.1 CÍL VÝZKUMNÉ SONDY.....	23
4.2 METODA ZKOUMÁNÍ	23
4.3 RESPONDENTI.....	25
4.4 POPIS REALIZACE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	25
4.5 VÝSLEDKY A ZÁVĚRY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	25
4.6 POPIS REALIZACE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	26
4.7 VÝSLEDKY A ZÁVĚRY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	26
4.8 DISKUSE A DOPORUČENÍ PRO PRAXI	40
ZÁVĚR	41
RESUMÉ	42
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	43
SEZNAM ZDROJŮ	44
PŘÍLOHY	45

ÚVOD

Téma své bakalářské práce jsem si vybrala, protože se domnívám, že se této problematice věnuje málo pozornosti a přitom je to velmi důležitou součástí učitelské profese i života všech ostatních. Je důležité umět svůj hlas správně používat a šetřit. Ani na školách ani v praxi se tato oblast necvičí, neučí. Přesto je to náš nejdůležitější prostředek pro kontakt s dětmi a ostatními učiteli i rodiči. Je to lidský přirozený projev, díky kterému se dorozumíváme, prožíváme a není moc možností se o tomto našem dorozumívacím prostředku něco více dozvědět. Díky hlasu vyjadřujeme své emoce, které jsou pro náš život nepostradatelné. Když už existují prostředky, jak zjistit více, není na tuto problematiku kladen takový důraz, jaký by si zasloužila. Proto jsem se jala zjišťovat, jak moc ve skutečnosti učitelky z praxe vědí o svém hlase, jestli se v této oblasti vzdělávají a jestli je jim umožněno se takto vzdělávat a zda o to vůbec mají zájem. Ve své práci se budu zabývat hlasovou problematikou u učitelů MŠ, tomu, jak je hlas pro učitele důležitý a jak je důležité být správným mluvním vzorem. Budu zjišťovat, zda má hlasová edukace učitelů mateřských škol vliv na jejich hlasovou sebepercepci.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PŘEDŠKOLNÍ PEDAGOG JAKO HLASOVÝ PROFESIONÁL

1.1 Význam hlasu v činnosti učitele MŠ

Učitelé patří k hlasovým profesionálům. Jejich profese je velmi náročná na hlas. Celým dnem provází děti a téměř bez přestání používají svůj hlas a to nejen při normální mluvě, ale i při mnoha jiných situacích. Čím menší děti má učitel v péči, tím více komunikuje s rodiči a dalšími pomocníky i mimo pedagogickou profesi. Čím menší děti má učitel na starosti, tím je více potřeba děti obeznámit s každou situací, děti mají spoustu dotazů, plno poznámek, hodně věcí jim není jasné a od toho všeho mají u sebe učitele, který čelí veškerým jejich otázkám, dotazům, nejistotám a po celý den je jim k dispozici. Učitel působí jako utěšitel a kojitel...děti mají někdy problém zůstat v mateřské škole po celý den bez rodičů a je zde od toho učitel, aby jim zvládl usnadnit přechod do mateřské školy. I starším dětem se někdy stane, že se jim stýská a od toho všeho je tu učitel a jeho hlas.

Dalším velkým úkolem učitele je obeznámit také rodiče se vším, čím dítě v mateřské škole prochází. Veškerý program, akce, úspěchy i potíže dítěte by měl rodič vědět a je tedy na učiteli, aby zařídil informovanost rodiče. Pochopitelně jinak bude mluvit na dítě a jinak na rodiče, tudíž je velmi náročné zvolit správné vyjádření a intonaci, aby byl učitel správně pochopen. Dalším hlediskem komunikace učitele je styk se spolupracovníky a nadřízenými, což by se dalo počítat jako další dimenze v komunikaci učitele. Pro učitele jako pro každého jiného je zásadní porozumět si s kolegy a najít společnou řeč.

Modelový profesiogram z hlediska hlasu učitele MŠ.

6.30 – 7	příchod do MŠ, komunikace s kolegy, <i>domlouvání</i> školní akce, zařizování pomůcek pro celý den či týden
7 – 8.30	příchod dětí do MŠ, zdraví děti i rodiče, řídí výměnu pyžámek, vybírá peníze na školní akci, komunikace s rodiči, řídí dětskou hru, <i>vyřizuje</i> telefonáty, <i>domlouvá</i> počet dětí na jídlo a na spaní,
8.30 – 9.30	ranní komunitní kruh, co jsme dělali – <i>opakujeme</i> , co jsme se naučili, co budeme dělat, nechává mluvit děti, ale musí je <i>zklidňovat</i> , <i>utišovat</i> , aby se slyšeli a <i>pobízet</i> je k mluvení, dopolední svačinka, <i>řízení</i> přípravy svačiny a stolů, řízení hygieny, řízení klidu při jídle, následný úklid stolků, přesun k řízené činnosti
9.30 – 10.30	řízená činnost, <i>vysvětluje</i> , <i>opakuje</i> , <i>opravuje</i> , <i>odpovídá</i> , <i>přesvědčuje</i> se, že děti rozumí, <i>opakuje</i> zadání, <i>pomáhá</i> , <i>motivuje</i> , <i>podporuje</i> , odchod ven, řídí převlékání, obouvání, řazení, zklidňuje a <i>napomíná</i> , <i>vybízí</i> k odchodu, <i>utíšuje</i> děti
10.30 – 12	vycházka či pobyt na zahradě, <i>odpovídá</i> , <i>zklidňuje</i> , řadí je, zpomaluje, <i>pobízí</i> k chůzi, drží je na pravé straně chodníku, zastavuje před silnicí, řídí hru na hřišti, návrat na oběd, převlékání, hygiena, <i>utíšuje</i> , <i>řídí</i> ...
12 – 14.30	oběd, řízení přípravy, udržování klidu při jídle, řízení výměny jídel a talířů, řízení odchodu do koupelny, převlékání do pyžámek a příprava na odpočinek na lehátkách, <i>čtení</i> pohádky, <i>uklidňování</i> celý odpolední klid
14.30 – 15	vstávání, hygiena, <i>buzení</i> , <i>pobízení</i> k převlékání a uklízení lehátek, návrat k činnostem, volná hra, nebo řízená činnost

15 – 17.30	Dodělávání výtvorů, které nestihly – řízení a vysvětlování, výpomoc, odchod dětí, komunikace s rodiči, zdravení a loučení, popis činností, další plány, připomenutí donést pomůcky
------------	--

Učitel potřebuje zdravý hlas, aby zvládl všechny činnosti, napomínání, utišování, konejšení, veškerou komunikaci jak s rodiči, tak s dětmi a kolegy.

Učitel v MŠ a jeho hlas má spoustu povinností. Po celý den se věnuje dětem, které potřebují v tento čas náhradu za rodiče a zároveň má za úkol děti rozvíjet a vést je dál k lepším výkonům. Při tom všem potřebuje svůj hlas. Používá ho ke komunikaci, ke čtení, ke konejšení, k utišování i utěšování, k řízení veškeré denní činnosti, k organizaci dne a jeho částí. Často musí učitel i obměnit intonaci a zvuk svého hlasu.

Je tedy jeho důležitou součástí a bez něj by učitel neobstál.

1.2 Předškolní pedagog jako mluvní vzor

Dítě v předškolním věku se učí převážně a téměř jen nápodobou. Je velmi vnímavé a všimne si jakékoliv maličkosti, kterou velmi lehce odkouká a dokonale ji napodobí. Je tedy velkým úkolem učitele a téměř tím nejdůležitějším být dobrým vzorem. Umět dobře používat svůj hlas, dech a jazyk bez řečové vady a hlasové poruchy, které by dítě mohlo snadno převzít. Pokud má dítě před sebou celý den dobrý mluvní vzor, téměř pak není možnost, pokud k tomu nemá genetické či jiné předpoklady, že by špatně mluvilo. Dítě se v tomto věku učí správně dýchat a používat svůj hlas jako prostředek ke sdělení toho, co se mu líbí nebo na opak, co se mu nelíbí. Předškolní věk dítěte je vzhledem k jeho vývoji to nejdůležitější období jeho života. Je to zároveň tak zvané kritické období, to znamená, co se dítě v tomto věku nenaučí a mělo by, už se jen velmi těžko dohání či se to vůbec dohnat nedá. Svým hlasem se učí vyjadřovat se, komunikovat, správně hlas používat a správně dýchat. Rozpoznat také, kdy mluvit může a kdy se to nehodí. Učí se orientovat se ve světě komunikace jak dospělých, tak svých vrstevníků. Rozpoznat, jak s kým může komunikovat. K tomu všemu potřebuje svůj hlas, který po-

znává a učí se s ním pracovat už od prvních chvil svého života a dále pak v prvních měsících, kdy začíná jeho broukové období. Rozvoj hlasu přispívá k mnoha dalším aspektům rozvoje dětské logiky a inteligence. Rozvoj hlasu má velký význam na rozvoj důležitých aspektů jako jsou před - psací či před - matematické dovednosti. Je důležitou součástí vnímání písmen, číslic a jejich významu. Hlas dítěti napomáhá porozumět mnoha myšlenkovým pochodům a mnoha činnostem, které se od něj požadují. Hlas je pro dítě nástrojem, jak se vyjádřit také emočně; dát najevo, že se mu něco nelíbí nebo jaké pocity prožívá.

Řečový vývoj dítěte začíná již těsně po narození, kdy své emoce vyjadřuje křikem. Poznává svůj hlas a postupem času s ním začíná improvizovat a zjišťovat, co všechno s ním dokáže. Vývoj hlasu pak postupuje od žvatlání, broukání, přes porozumění řeči, přes tvorbu vlastních slov, až k úplnému porozumění a tvorbě vět, kdy do tří let života probíhá rozvoj komunikační řeči. Když přeskochíme do věku tří let, kdy dítě nastupuje do mateřské školy, dostaneme se do období, kdy je dítě ve stádiu logických pojmů, kde slovo už nepatří jen jedné věci, ale je to všeobecný pojem. V tomto období je dítě velmi náchylné na jakékoliv výkyvy, které by jeho řečový vývoj mohly ovlivnit. Kolem 4. roku života se dítě dostává do stádia intelektualizace řeči, které trvá až do dospělosti. Dítě v tomto období dokáže vyjádřit svoje myšlenky jak po obsahové stránce, tak i formální. U dítěte dochází k osvojování nových slov, k prohlubování a zpřesňování obsahu slov a gramatických forem a rozšiřování slovní zásoby (Klenková, 2006).

2 SEBEPERCEPCE HLASU

2.1 Sebepercepce z psychologického hlediska

Sebeperpenci chápeme jako vnímání sama sebe. Způsob, jakým jsme schopni vnímat sami sebe, své tělo, myšlenky, dojmy a pocity, či tělesné dojmy. Znalosti získáváme sledováním sebe sama, vnímáním, pozorováním. Vnímání se je velmi důležitou součástí našich životů. Je důležité vědět, jak jsme schopni vnímat a chápat okolí i sami sebe. Pokud známe sami sebe dobře, dokážeme odhadnout naši reakci na situaci, dokážeme reagovat přiměřeně a vhodně pro danou chvíli. Můžeme bez problému reagovat a improvizovat v nečekaných situacích, protože sami sebe nepřekvapíme a dokážeme se krotit. Sebeperpenci chápeme i jako nedílnou součást našeho sebepojetí – chápání sama sebe. Stejně jako získáváme informace o ostatních, získávám informace i sami o sobě. Sledujeme reakce na podněty a vyhodnocujeme je. Své jednání vyhodnocujeme stejně jako jednání druhých. Podle sebe pak soudíme a usuzujeme o druhých. Dále pak díky zkušenostem s dalšími lidmi chápeme, jak rozmanití lidé jsou a chápeme každého jako individuum, které se nedá soudit stejným způsobem. Sebepercepce je ovlivněna vlastnostmi smyslových orgánů a dále pak významem, který člověk přikládá jednotlivým částem těla. Znamená to tedy, že každý má citlivost vnímání jinou, každý vnímá stejný podmět různě v závislosti na své senzitivitě.

2.2 Sluch a propriorecepce

Sluch je schopnost všech vyšších živočichů, kteří jsou obdařeni sluchovým orgánem – uchem. Díky němu vnímáme zvuky. Vnímání se u lidí liší podle senzitivity člověka. Různí se u nás schopnost vnímání zabarvení zvuků, označujeme ji jako hudební sluch. Díky umístění orgánů po stranách hlavy nám uši umožňují orientaci v prostoru. Pomocí sluchu jsme schopni rozeznávat zvuky, hlas našich blízkých či jakýkoliv jiný zvukový signál. Díky sluchu se orientujeme v situacích, dokážeme odlišit, zda se jedná o nebezpečnou situaci a máme se mít na pozoru,

nebo jestli se jedná o přátelské prostředí. Hlas a s ním spojený sluch by se dal považovat za jakéhosi průvodce životem a všemi situacemi, které nastanou. Pomáhá nám vyhodnocovat a chápat život a ruch kolem nás. Pochopitelně v tom není sám, ale hraje velmi zásadní roli.

Propriorepcepci chápeme jako schopnost nervového systému vnímat a poznat změny vznikající ve svalech a uvnitř těla pohybem či svalovou činností. Je nezbytná pro správnou koordinaci pohybů, vnímání změny polohy těla, svalové napětí či průběh některých reflexů. Umožňuje nám uvědomovat si stav těla a jeho částí. Pomocí propriorepcepci se učíme chápat, vnímat a rozumět svému tělu.

2.3 Sebepercepce hlasu

Propriorepcepci se vedle sluchu zásadně podílí na tvorbě hlasu a jeho vnímání. V hlasové pedagogice jsou uváděny termíny: kontrolní pocit, vnitřní hmat, vnitřní uvědomování, svalový smysl. Vlastní hlas (i hlasy ostatních) vnímáme nejen sluchem, ale také tzv. tělově. Subjektivní smyslová zkušenost je nutná pro poznávání i rozvoj hlasu. (Sovová, 2009, str. 33)

Díky propriorepcepci zaznamenáváme polohu těla v prostoru, své pohyby a napětí svalstva. Toto vnímání podporuje vestibulární a zrakový orgán. Informace ze všech tří systémů jsou integrovány mozkem. Důsledkem toho cítíme tělo jako své „fyzické já.“

Zajímavé vyjádření, které poukazuje na souvislost tělového a sluchového vnímání svého vlastního hlasu, nacházíme u I. Vyskočila: *„Bylo by asi na místě ještě poznamenat, že na tvorbě, vysílání i příjmu, vnímání hlasu, na tom fantastickém návratu a kroužení, se podílí nejen sluch, ale i citlivost taktilní, a tím spíše smysl kinestetický, tělový a pohybový.“* (Vyskočil, *Hlas, mluva řeč*, 2006, str. 8)

O důležitosti těchto vztahů a o tom, jak je důležité uvědomovat si vlastní tělo, nám vypráví skutečný příběh z jedné ze Sacksových klinických povídek (Sacks, 1993), kdy žena po zánětlivém onemocnění míšních nervů ztratila výše popsany pocit „fyzického já.“ Kvalita mluvy se velmi proměnila, hlas byl tvořen jako by stála na jevišti a odříkávala do publika naučenou roli.

Svůj vlastní hlas vnímáme sluchem a propriorepcí, ale je zde citlivost vůči sobě samému, kterou je možné trénovat a prohlubovat. Jinak vnímá svůj hlas školený zpěvák a jinak prostý laik.

3 VYBRANÉ POZNATKY Z FYZIOLOGIE HLASU

3.1 Funkce hlasového ústrojí

Co je to lidský hlas?

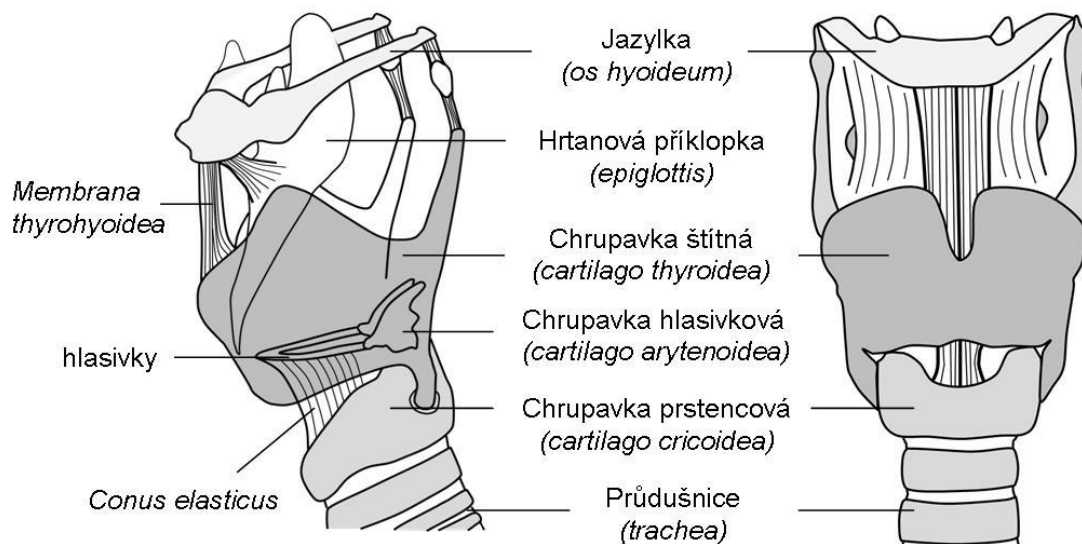
Hlas je produkt hlasivek. Je to zvuk, vytvářený hlasivkami. Základní charakteristiky hlasu jsou určeny našimi somatickými předpoklady (délka hlasivek, tvar a velikost našich dutin apod.) Správné tvoření tónu, rozsah a síla hlasu jde ovlivnit tréninkem.

Zvuk vycházející z hlasivek se přetváří v nosní a ústní dutině, kde rezonuje a vzniká tím právě naše charakteristická barva hlasu. Podle Josefa Kimla (1989, str. 11) *„lidský hlas vzniká periodickým chvěním vzdušného sloupce nad hlasivkami. Střídavým rozvíráním a zavíráním hlasivkové štěrbiny vlivem tlaku vzduchu vydechovaného z průdušnice a pružnosti hlasivek se nad nimi zhušťuje a zředuje vzduch a vzniká základní neboli primární tón.“*

Hlas tedy vzniká v hlasivkách pomocí proudu vzduchu vydechovaného z plic. Dech je nejdůležitější součástí pro tvorbu hlasu v našem těle. Pro správnou tvorbu hlasu potřebujeme správné dechovou funkci, která souvisí správné držení těla.

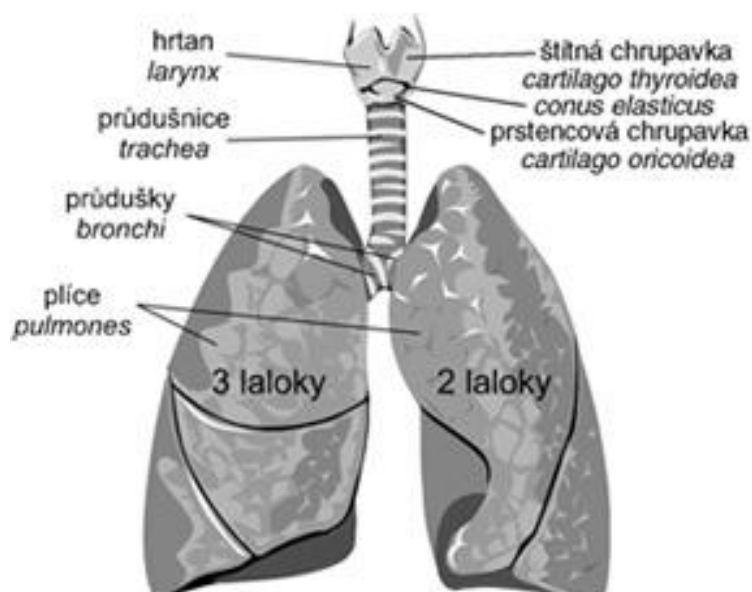
Hlasové a dýchací ústrojí

Obrázek 1



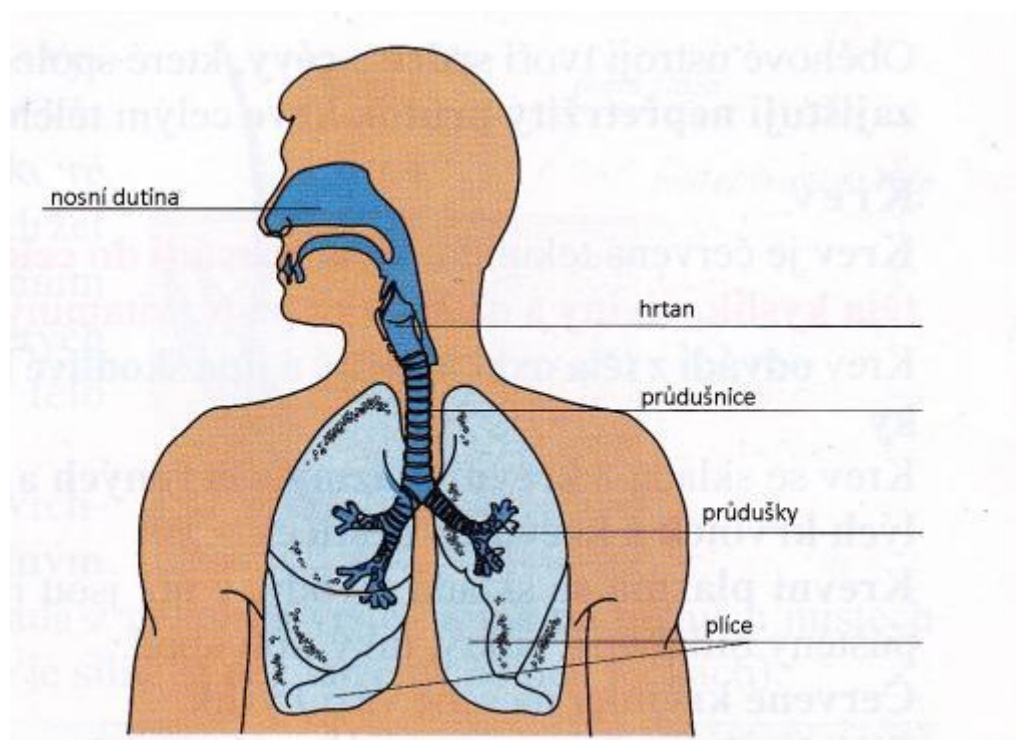
Obrázek 1. Zdroj: <http://www.google.com/>

Obrázek 2



Obrázek 2. Zdroj: <http://www.google.com/>

Obrázek 3



Obrázek 3. Zdroj: <http://www.google.com/>

Orgány související s tvorbou hlasu jsou -

- bránice
- plíce
- průdušky
- průdušnice
- hrtan
- štítná žláza
- štítná chrupavka
- hlasivky
- ústní dutina
- nosní dutina
- jazyk

Všechny tyto orgány jsou nezbytné pro tvorbu hlasu, je proto potřeba tyto orgány udržovat zdravé, pečovat o ně aby správně plnily svou funkci a abychom

neměli problémy s hlasem. Stejně tak jako je důležité, aby bylo v pořádku celé naše tělo, kde vše souvisí se vším. Zdravý hlas je odrazem zdravého těla a naopak.

3.2 Hygiena hlasu

Pojem „hlasová hygiena“, či „hygiena hlasu“ znamená, jakým způsobem hlas používáme, jak s dechovým a hlasovým ústrojím zacházíme, v jakém prostředí trávíme většinu času a v jakém prostředí hlas používáme.

Nešetrné a nehygienické zacházení s hlasem vede ke vzniku hlasových poruch.

Základní vědomosti o hygieně hlasu by měl mít každý, který je nucen svého hlasu hodně používat a působí svým hlasem a mluvou na druhé, tedy téměř každý.

Pro práci učitele je velmi důležité mít zdravý hlas, se kterým umíme zacházet a starat se o něj. Hlasová zátěž v této profesi je velmi velká a je tedy důležité vědět, jak předcházet onemocnění a jak zmírnit námahu. Hlas je denně velmi namáhán a málokdo ví, co podniknout, aby se dalo vyhnout selhání hlasu.

První věc, která je důležitá, je správný dech, se zapojenou, aktivní a dobře postavenou bránicí. K tomu nám může pomoci tělesná aktivita a sport, u které je ale nutné myslet právě na správné dýchání a na správné držení těla. Hygiena hlasu je podstatná i proto, že celkové zdraví člověka a to jak psychické, tak fyzické je nezbytné k úspěšnému životu a hlas je jeho nedílnou součástí.

Dalším aspektem je šetřit se a nekřičet. Silný hlas můžeme mít i bez křiku.

V neposlední řadě musíme pečovat o kvalitu sliznice, která pokrývá hlasové ústrojí a která má pro zdraví hlasu také význam.

Škodlivé vlivy

Stejně tak existují i škodlivé vlivy, kterým bychom se měli vyhýbat. Je to samozřejmě na prvním místě nikotin a prašné prostředí, Dále nám může dělat potíže alkohol a nadměra studeného nebo i kofein.

Chyby

Velkou překážkou pro správný hlasový projev je nervozita, což je těžko ovlivnitelná věc, ale je důležité na této stránce pracovat, aby byl člověk v klidu a mohl přemýšlet nad dalšími správnými postupy a nevěnovat se jen tomu, že jsme nejistí. Další stránkou je správné držení těla, těžko budeme správně dýchat a tedy správně používat svůj hlas, když budeme shrbení a schovaní. Dále tedy již zmiňovaný dech...je velmi důležité dobré okysličení a tok vzduchu hlasivkami, aby byl hlas znělý a vyrovnaný. Správně dýcháme do bránice, což je hlavní dýchací sval. Dále potom už jen klidné tempo řeči, nikam nespěchat, abychom stíhali dýchat. Mluvit přiměřeně, nekřičet.

Jak předcházet selhání hlasu

Dávat pozor na příliš ostrá a dráždivá jídla, která mohou podráždit sliznici hltanu, dráždění mohou také působit oříšky, kokosové ořechy a výrobky z kokosové moučky, černá mletá káva. Je potřeba vyzorovat, které potraviny či tekutiny právě mě dráždí a zahleňují a znemožňují dobrou kvalitu mluveného projevu.

Pozor na pití ledových a horkých nápojů, zejména po větší hlasové zátěži.

Jsme-li nuceni pobývat ve znečištěném prostředí, nemluvíme nebo co nejméně, dýcháme nosem, který filtruje, ohřívá a zvlhčuje vzduch, a důkladně vydechujeme za pomoci břišních svalů a nadechujeme zlehka a krátce.

Pozor na dýchání ústy v mrazivém vzduchu nebo studeném větru, opět dýchat nosem, v mrazivém vzduchu příliš nehovořit a nezpívat.

Náhlé změny teploty nepůsobí dobře na hlas, proto rozehřátí nevdechujeme mrazivý vzduch nebo nepožívejme ledové pokrmy a nápoje.

Vyloučit návykové pokašlávání, které je způsobeno nervozitou, rozpaky, zbytečně zatěžuje hlasové ústrojí.

Vyloučit tvrdé začátky (většinou je způsobuje psychické napětí, které se promítá do oblasti krku a prudké proražení vzduchu staženého hlasového ústrojí překrývá hlasivky a poškozují je).

Dávat si pozor na příliš hlasitý, násilný mluvený projev, při mluvení hlas zbytečně nezvyšovat, neřvat a nepřepínat.

Co dělat, abychom předcházeli hlasovým poruchám.

Naučit se používat svůj hlasový nástroj, to je dech, rezonanční dutiny a mluvidla, tomu nás učí technika mluveného projevu.

Snaha o pomalé, pravidelné a vyrovnané dýchání napomáhá psychické vyrovnanosti, která umožňuje dobrou kvalitu mluveného projevu, hlavně si uvědomovat důležitost kvalitního výdechu, ten vede k potřebnému nádechu a k uvolnění napětí, zkoušet a trénovat můžeme kdekoliv a kdykoliv.

Učit se správnému držení těla ve stoje, při chůzi, i v sedě a to vede k umožnění volného dýchání, správné držení těla otvírá prostor hrudního koše a krku, opět lze zkoušet, zkoumat a trénovat kdykoliv a kdekoliv.

Seznámit se s funkcí bráničního svalu, naučit se vnímat bránici a vědomě ji používat jako „opratě“ výdechového proudu, jako pružnou a pevnou oporu, opět můžeme zkoušet a trénovat kdekoliv a kdykoliv.

Na udržení dobré hlasové funkce má samozřejmě vliv i hygiena prostředí, pokud nemluvíme, je dobré dýchat pouze nosem, protože nos funguje jako filtr a vdechovaný vzduch zvlhčuje. Velice důležité je dostatečné množství tekutin, nejlépe čisté vody nebo s trochou citronu či jablečného octu. Je důležité dbát na dostatečnou vlhkost vzduchu v prostředí, kde dlouhodobě pobýváme. Podstatnou věcí je dostatečné množství spánku. Ráno před hlasovou zátěží se pořádně rozdýchat a lehce rozezpívat ve střední poloze svého hlasu (nejen pro zpěváky, zpěv pomáhá správnému posazení hlasu), uvědomovat si oporu do bránice, k tomu slouží hlasová a rezonanční cvičení. Před rozsáhlejším mluveným projevem si důkladně procvičit mluvidla, dobrá artikulace ulehčuje hlasivkám a zvyšuje kvalitu srozumitelnosti a opět je potřeba „posadit“ hlas, rozrezonovat pomocí rezonančních cvičení. Při pocitu hlasové únavy si můžeme akutně pomoci masírováním krku, palcem ruky, v místě kořene jazyka.

Nedoporučuje se zanedbávat onemocnění hlasového ústrojí. V takové situaci je žádoucí dodržovat léčebná opatření. Důležitou prevencí hlasových poruch je přísný hlasový klid v samotných začátcích změny hlasu (hlasoví odborníci doporu-

čují hlasový klid nejvýše týden, kvůli atrofii hlasivek), v žádném případě se nedoporučuje šeptání, které velmi namáhá hlasové ústrojí.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÁ SONDA

4.1 Cíl výzkumné sondy

Mým cílem bylo zjistit, jestli je sebepercepce hlasu pedagogů mateřských škol ovlivněna jejich hlasovou edukací. Domnívala jsem se, že učitelky mateřských škol nejsou v této oblasti moc vzdělané, že čerpají pouze ze svých zkušeností a potřeb, které vyplývají z jejich profese. Předpokládala jsem, že jim není umožněno dále se hlasově vzdělávat a pokud ano, tak o to nemají příliš velký zájem. Myslela jsem si tedy, že při mém zkoumání dojdou k závěrům takovým, že učitelé v mateřských školách nejsou ve velké míře obeznámené s problematikou hlasu a jeho hygieny, že nemají možnost se dále v této oblasti vzdělávat a pokud ano, nemají o to velký zájem. Domnívala jsem se, že není jejich cílem se dále vzdělávat a vynakládat úsilí na to, aby se zdokonalili. A také, že jejich vzdělání nemá vliv na jejich hlasovou sebepercepci. Dále jsem se domnívala, že jejich praxe by mohla mít vliv na jejich sebevnímání, že by díky delší praxi mohli lépe vyhodnotit své potíže s hlasem, pokud nějaké mají nebo pokud jsou vůbec schopni vnímat, že nějaké problémy s hlasem mají.

4.2 Metoda zkoumání

Dotazník, je méně časově náročná metoda zkoumání než rozhovor. Při sestavování dotazníků je třeba promyslet a přesně určit hlavní cíl dotazníkového průzkumu, logicky a stylisticky správně připravit konkrétní otázky, které by měly být anonymní. Tím lze zvýšit pravdivost odpovědí. Přesto je třeba počítat s tím, že je nutné při vyhodnocování hledět na to, že odpovědi mohou být subjektivně zbarveny. Dotazník bývá řazen do tzv. metod subjektivních.

Díky spolupráci KPG a Hlasového centra Praha¹ mi byl k dispozici dotazník VHI. Ve studii Frostové (2007) je uvedeno, že dotazník Voice Handicap Index (VHI) byl konstruován B. H. Jacobsonovou a spolupracovníky ke konci 90. let. Díky němu je možné zjistit subjektivní hodnocení vlastní kvality hlasu a vlivu kvality hlasu na socioprofesionální funkce. Dotazník dokáže poskytnout informace o hloubce potíží, problémů či omezení, které vznikají v osobním i profesním životě respondenta, a jež jsou způsobeny nebo spojeny s různými hlasovými obtížemi či poruchami hlasu. Respondenti odpovídali v rozsahu škály 0 - 4. Dotazník je rozdělený do tří skupin po deseti otázkách. Tři skupiny otázek dotazníku autoři označili jako tři oblasti: funkční, psychologickou a emoční.

- P – Psychická oblast – pocity respondenta při mluvení, údaje o vlastním vnímání (percepci) hlasu
- F - Funkční oblast – dopad hlasových potíží na život a na situace, které život přináší
- E - Emoční oblast – popisuje emoční reakce respondenta, způsobené potížemi s hlasem a dopad jeho hlasových potíží na sociální prostředí, ve kterém žije

Pro své zkoumání jsem standardizovaný dotazník VHI využila a pro účely této práce jsem jej bohatila o otázky, kterým jsem se chtěla věnovat. Otázky jsem doplnila podle cíle zkoumání, což bylo zjistit, zda je hlasová sebepercepce závislá na edukaci učitelek mateřských škol, na jejich věku, či délky praxe, popř. jestli zá-

¹ Spolupráce probíhá v rámci projektu OPVK CZ.1.07/2.4.00/17.0009 „Nové metody a technologie pro edukaci, diagnostiku, terapii a rehabilitaci lidského hlasu - spojení základního výzkumu v oblasti fyziologie hlasu s vysokoškolským vzděláváním a praxí ve specializovaném zdravotnickém zařízení.“ Projekt realizuje Medical Healthcom spol. s r.o. v partnerství s Univerzitou Palackého v Olomouci v období 2011 – 2014, katedra pedagogiky FPE ZČU v Plzni je spolupracujícím subjektem.

visí na tom, zda se učitelé mateřských škol věnují jakékoliv fyzické zátěži. Doplnila jsem tedy otázky, podle nichž jsem zjišťovala, jak tomu je.

4.3 Respondenti

Jako respondenty jsem si vybrala pro mě dostupný vzorek, což byli učitelé v mateřských školách ve městě Beroun a v dostupných mateřských školách v Plzni. Pro výzkum jsem zvolila všechny mateřské školy v Berouně, kterých je devět a roznesla jsem po nich padesát dotazníků. K mému překvapení jsem se setkala s velkou ochotou a nadšením ze stran učitelů. Mile mne překvapilo, jak jsou mateřské školy a jejich učitelé ochotni spolupracovat a zaujatě vyplnit dotazníky. Dále jsem pak rozeslala elektronickou poštou dotazníky mým spolužákům, kteří jsou již zaměstnání v mateřských školách v Plzni. Zaznamenala jsem velkou úspěšnost návratnosti, což bylo 41 dotazníků. Dotazníky nakonec vyplňovaly pouze ženy, protože se v zapojených mateřských školách se žádný muž nevyskytuje.

4.4 Popis realizace dotazníkového šetření

V období prosinec – leden (2012 – 2013) jsem vytvořila finální podobu dotazníku, kdy jsem doplnila otázky a dala jsem pro konzultaci vedoucí bakalářské práce. Dále jsem pak v letním semestru 2013 dotazníky roznesla po mateřských školách v Berouně a posbírala zpět pro vyhodnocení, které probíhalo během května 2013.

4.5 Výsledky a závěry dotazníkového šetření

Doplňující otázky

Jak jsem výše uvedla, kromě otázek ze standardizovaného dotazníku VHI jsem zařadila tyto otázky:

- Pracujete již jako učitel MŠ?
- Pokud ano, jak dlouho?
- Jaké máte vzdělání?
- Slyšel/a jste o hlasové hygieně?
- Absolvoval/a jste na škole nějaký předmět, kde jste se hlasem zabývali?
- Je Vám umožněno se dále v praxi hlasově vzdělávat?
- Využil/a jste toho?
- Věnujete se jakémoliv tělesné námaze, nebo sport

4.6 Popis realizace dotazníkového šetření

V období prosinec – leden (2012 – 2013) jsem vytvořila finální podobu dotazníku, kdy jsem doplnila otázky a dala jsem pro konzultaci vedoucí bakalářské práce. Dále jsem pak v letním semestru 2013 dotazníky roznesla po mateřských školách v Berouně a posbírala zpět pro vyhodnocení, které probíhalo během května 2013.

4.7 Výsledky a závěry dotazníkového šetření

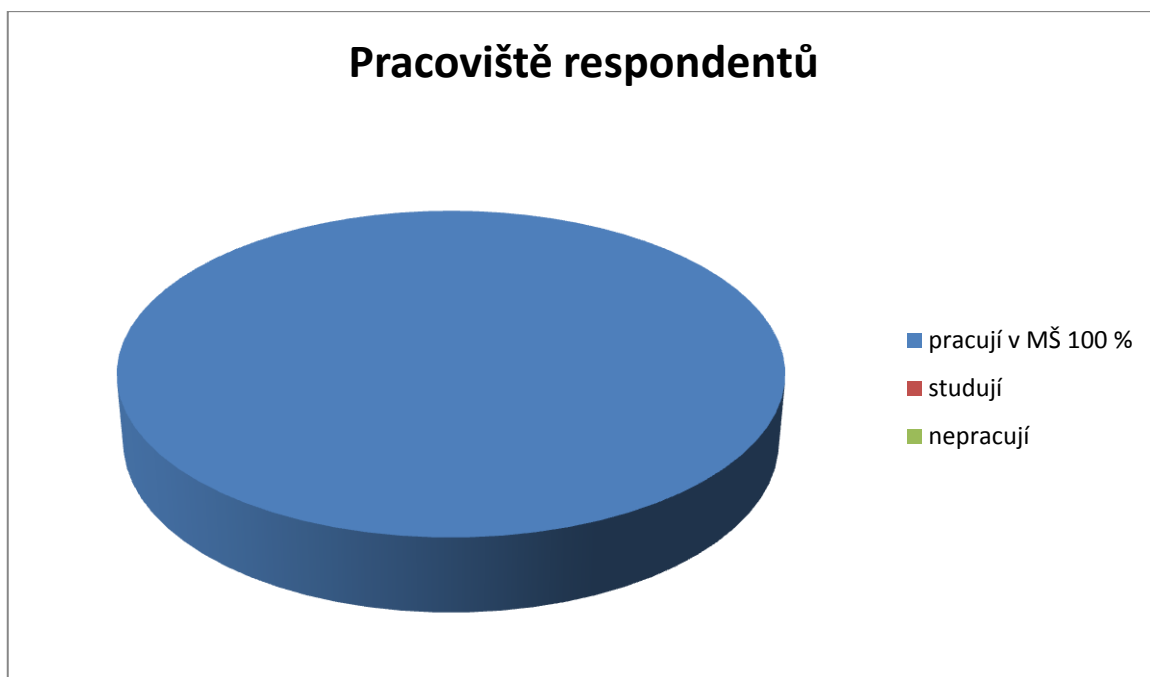
Doplňující otázky

Jak jsem výše uvedla, kromě otázek ze standardizovaného dotazníku VHI jsem zařadila tyto otázky:

- Pracujete již jako učitel MŠ?
- Pokud ano, jak dlouho?
- Jaké máte vzdělání?
- Slyšel/a jste o hlasové hygieně?

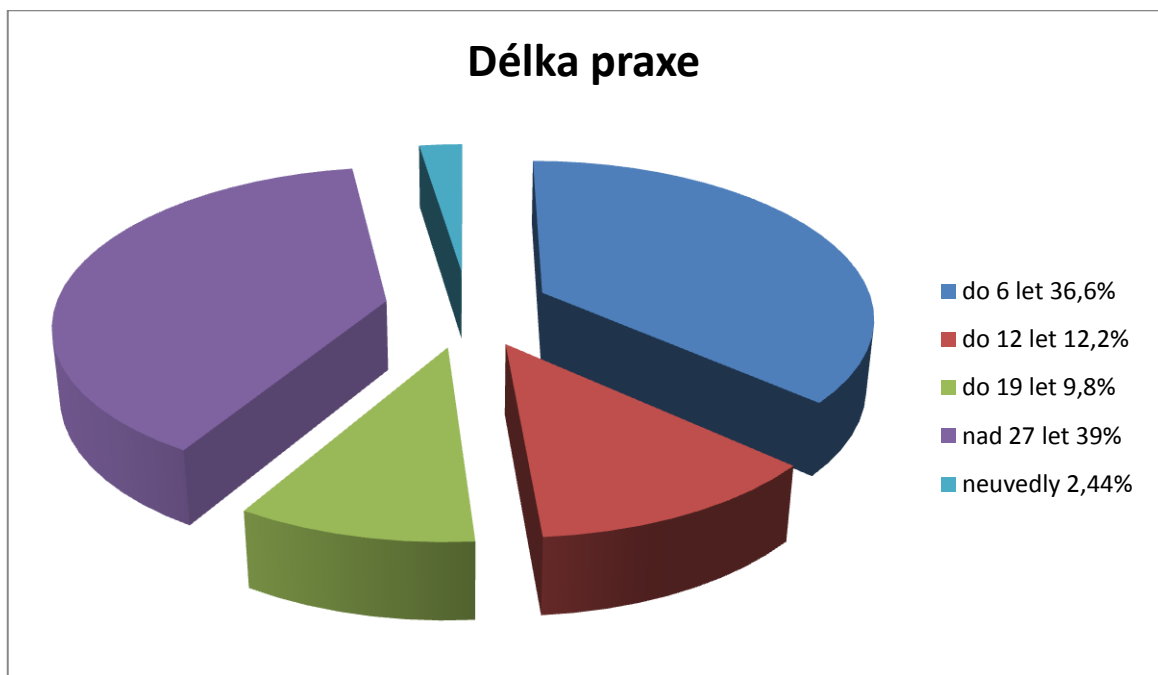
- Absolvoval/a jste na škole nějaký předmět, kde jste se hlasem zabývali?
- Je Vám umožněno se dále v praxi hlasově vzdělávat?
- Využil/a jste toho?
- Věnujete se jakékoliv tělesné námaze, nebo sportu?

Graf č. 1



Všechny dotázané respondentky jsou již zaměstnány v mateřské škole, což zvyšuje kvalitu vyhodnocování výzkumu. Jde mi totiž především o učitele v praxi. Právě tam je totiž důležité, jestli mají pojem o dané problematice, protože zaměstnané učitelky se spíše s tímto problémem setkají a zároveň ho mnohdy nemají příležitost, jak problém řešit. Je ale také pravda, že studenti, zvláště pak pedagogických oborů, by mohli přinést do této oblasti další dimenzi. Dokázali bychom zjistit, jestli na středních pedagogických školách je této problematice věnována pozornost.

Graf č. 2

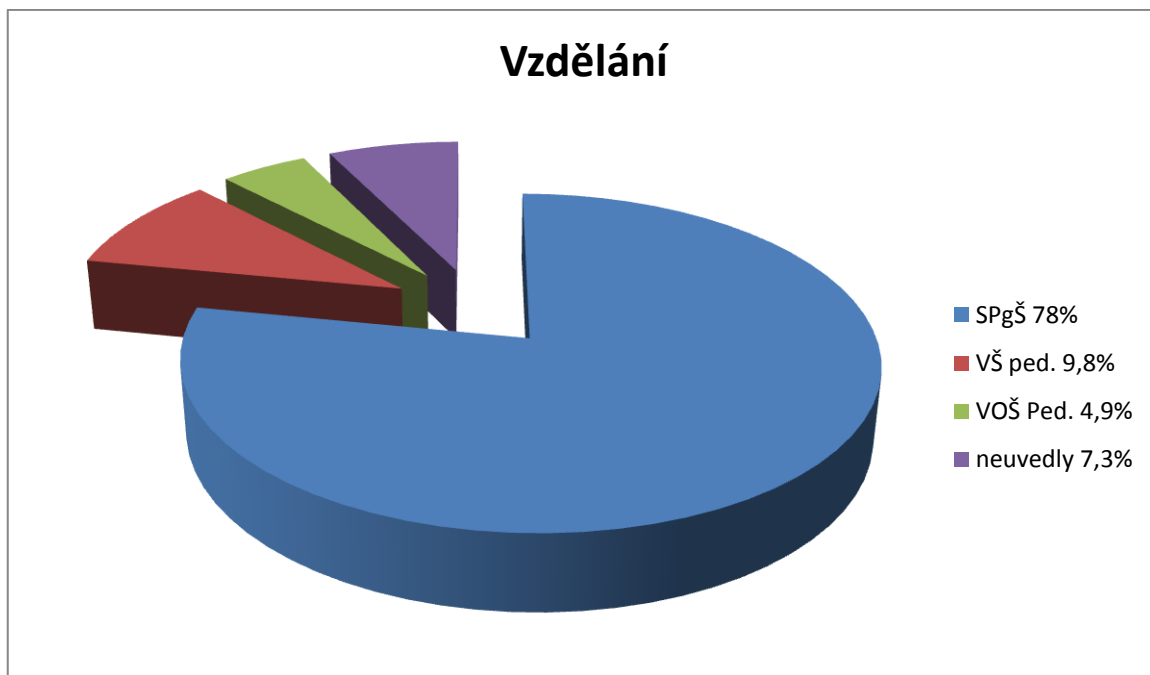


Našlo se hodně učitelek, které pracují v mateřské škole méně než šest let. Z vyhodnocení dotazníků mi vyšlo, že málokterá z dotázaných má problémy s hlasem, nebo si je neuvědomuje. Je tedy možné, že se skutečnost odráží od délky praxe učitelek. Jsou mladé, mají za sebou jen pár let praxe, ne - li ani jeden rok a ještě nedokáží říci, jestli problém s hlasem mají či ne. Také je možné, že si svůj problém neuvědomují, nemají s čím porovnat svůj hlas a nemají takovou zkušenost. Na jejich škole se třeba neklade na tuto oblast důraz a ony nevědí, že s tím také mohou něco dělat. Dále je také možné, že jsou s touto problematikou seznámeny a nemají žádný problém s hlasem, což by byl ideální stav dnešního předškolního vzdělávání.

Našlo se ale také dost respondentek, které jsou v praxi déle než 12 let, což už se dá počítat za velmi slušnou praxi, kde se dá předpokládat, že jsou učitelky zkušené, už prošly mnoha zkušenostmi a situacemi, dokáží říci, jestli je toto jejich problém nebo ne, ale ani u nich jsem neshledala, že by měly nějaké výrazné problémy v hlasové problematice. Pouze ve třech případech s touto dlouhou praxí

jsem shledala, že nějaké problémy mají a že si je hlavně uvědomují. Jsou tedy schopné problém pojmenovat a upřímně se o něj podělit.

Graf č. 3

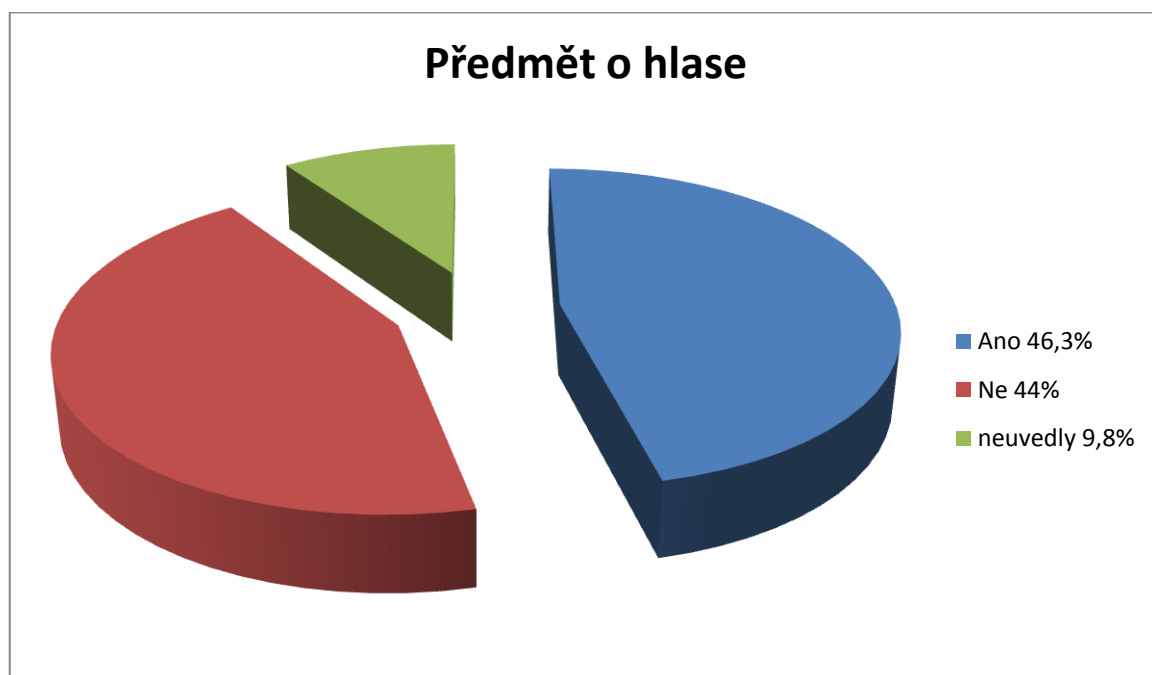


Myslím si, a z dotazníků vyplynulo, že to, jak učitelky dokáží sebepercepuvat svůj hlas, není ovlivněno jejich vzděláním. Většina respondentek vystudovala střední pedagogickou školu, jen tři z respondentek mají vystudovanou vysokou školu se zaměřením na pedagogiku a nijak se jejich odpovědi neliší od ostatních. Je ale také pravda, že většina tázaných studovala střední školu v Berouně, je tedy možné, že škola sama o sobě neposkytuje tolik informací v oblasti hlasové přípravy. Ale myslím si, že nejde v této oblasti o vzdělání, ale spíše o senzitivitu člověka jako takového. Každý jsme jiný a každý se dokážeme vnímat jinak intenzivně, každý řeší sám sebe s jinou intenzitou.

O hlasové hygieně slyšely všechny respondentky. Je tedy jasné, že všechny vědí, nebo aspoň tuší, že něco takového existuje a pokud o tom aspoň slyšely,

tak vědí, čeho se to týká. Už sám název napovídá a není těžké si domyslet, o co se jedná. Ale mají učitelky zájem se o toto téma zajímat? Přejde jim důležité toto řešit? Uvědomují si, o jak důležitou součást těla se jedná a jak moc je tato oblast důležitá pro jejich práci? Dochází jim, že zdravé tělo znamená zdravý hlas a naopak? Na základě vyplněných dotazníků se domnívám, že nikoliv. Pokud si uvedené skutečnosti uvědomují, neuvádí to, z dotazníků to nevyplývá. Pokud se objeví problém s hlasem, řeší to improvizací, nemluví a doufají, že problém odezní. Nedělají nic pro to, aby problému předcházely, a doufají, že jich se tento problém netýká.

Graf č. 4



Co se týká předmětu ve škole, kde by hlas jakkoliv řešily, jsou odpovědi rozděleny zhruba na poloviny. Neshledala jsem ale žádnou souvislost s hodnocením jejich hlasu. Je možné, že tento předmět nepokládaly za důležitý nebo na něj ve škole nebyl kladen důraz.

Je možné, že v dnešní době problémy s hlasem učitelky nemají nebo si to jen neuvědomují? Mají pocit, že jejich hlas je v pořádku nebo je to věc, která pro

ně není důležitá a neřeší to? Domnívám se, že problémy s hlasem zaznamenávají, ale nevědí, jak se jim dá předcházet a že se mohou v této oblasti dále vzdělávat a tím přispět zdraví celému jejich tělu. Samozřejmě je to další námaha a čas navíc a je otázka, jestli jsou ochotné tento čas věnovat, když to dosud šlo bez toho. Myslím si, že si neuvědomují, že hlas je součástí jejich těla a hlavně tělesného i psychického zdraví, což vyplývá z toho, že nejsou v této oblasti dostatečně vzdělávané.

Graf č. 5



Graf č. 6



Ve čtrnácti případech respondentky uvedly, že je jim umožněno se dále hlasově vzdělávat a jen devět z nich toho využilo. Myslím si, že u této profese je to jen celkem málo. Ve chvíli, kdy učitelky mluví celý den a ještě k tomu k dětem, je nutné, aby věděly, co s namáhaným hlasem a jak předcházet potížím, které se za jejich praxi určitě mohou objevit. Ale zřejmě tuto záležitost nevnímají jako problém.

Otázkou stále zůstává, zda by tohoto vzdělávání učitelky využily, jestli tyto problémy považují za důležité natolik, aby jim věnovaly čas.

Graf č. 7



Jedenáct z dotázaných respondentek uvedlo, že se nevěnují tělesné námaze či sportu. To je podle mého názoru v dnešní době celkem překvapivé zjištění, jedná se sice jen o čtvrtinu dotázaných, ale podle mě je to dost velká část. Minimálně kolem dětí by měla „běhat“ každá z nich, ale je možné, že svou profesí nepočítaly jako fyzickou zátěž. Je tedy možné, že pokud se nevěnují jakémukoliv sportu či námaze, neumí tolik vnímat své tělo, a tudíž nedokážou tolik vnímat problémy s dechem či hlasem.

Otázky tří dimenzí dotazníku VHI.

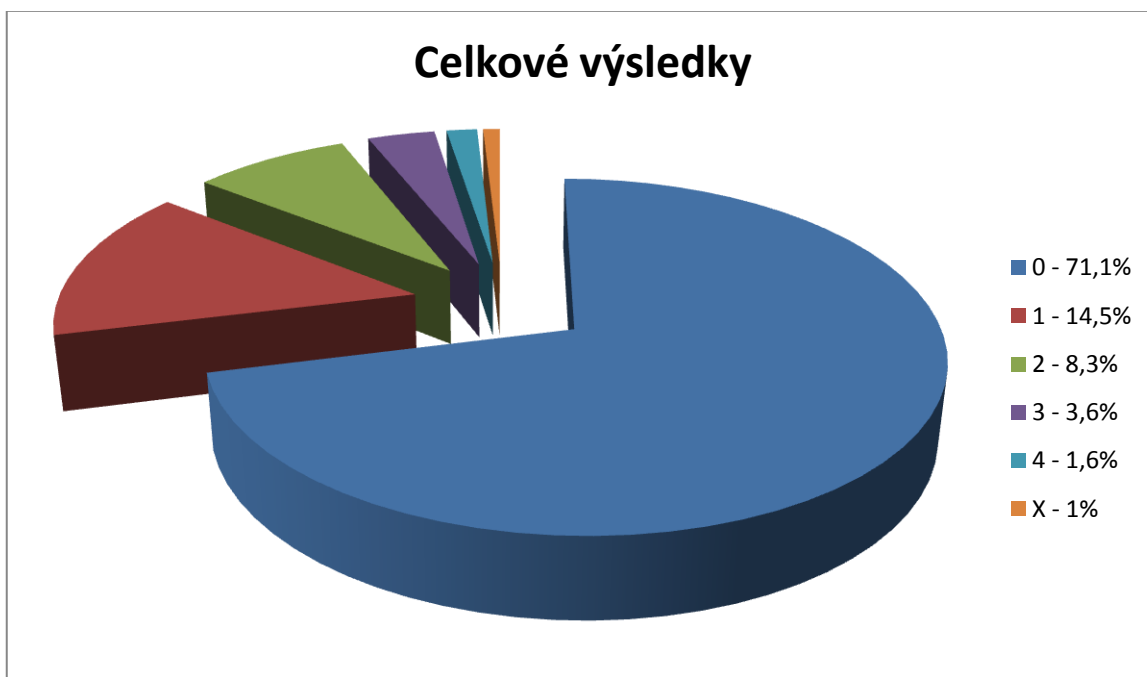
Jak už jsem výše uvedla, dotazník VHI má tři dimenze či oddíly otázek. Každá z nich nám odhalí jinou dimenzi vnímání hlasu respondenta. Díky nim zjistíme, jak učitelé mateřských škol dokáží vnímat svůj hlas, jestli dokáží identifikovat problém se svým hlasem a dokážou poznat, zda nějaké potíže s hlasem vůbec mají.

- P - Psychická oblast – pocity respondenta při mluvení, údaje o vlastním vnímání (percepci) hlasu

- F - Funkční oblast – dopad hlasových potíží na život a na situace, které život přináší
- E - Emoční oblast – popisuje emoční reakce respondenta, způsobené potížemi s hlasem a dopad jeho hlasových potíží na sociální prostředí, ve kterém žij

Celkové výsledky subjektivního hodnocení mluvního hlasu dotazníkem VHI

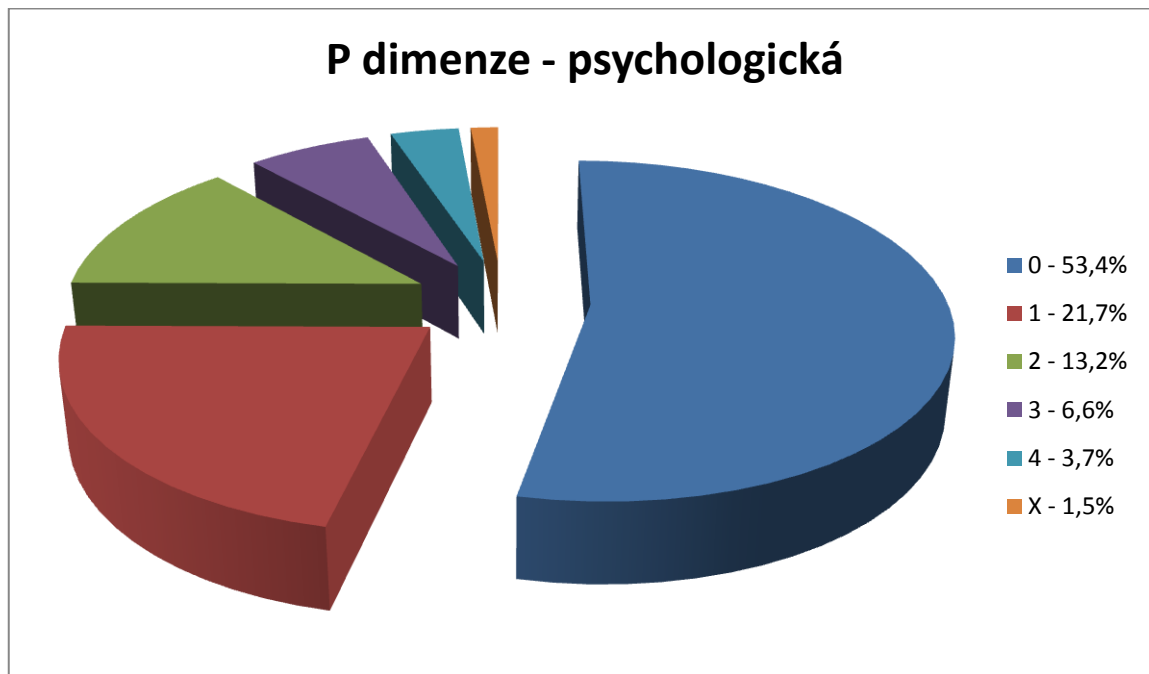
Graf č. 8



Celkové výsledky nám naznačují, že dotazovaný vzorek nemá velké potíže s mluvním hlasem. Více, než 70% dotázaných, přesněji 71,1%, svůj hlas problémový neshledává. Mírné obtíže pociťuje 22,6% dotázaných a větší obtíže 5,2%

Rozložení výpovědí v jednotlivých dimenzích otázek

Graf č. 9



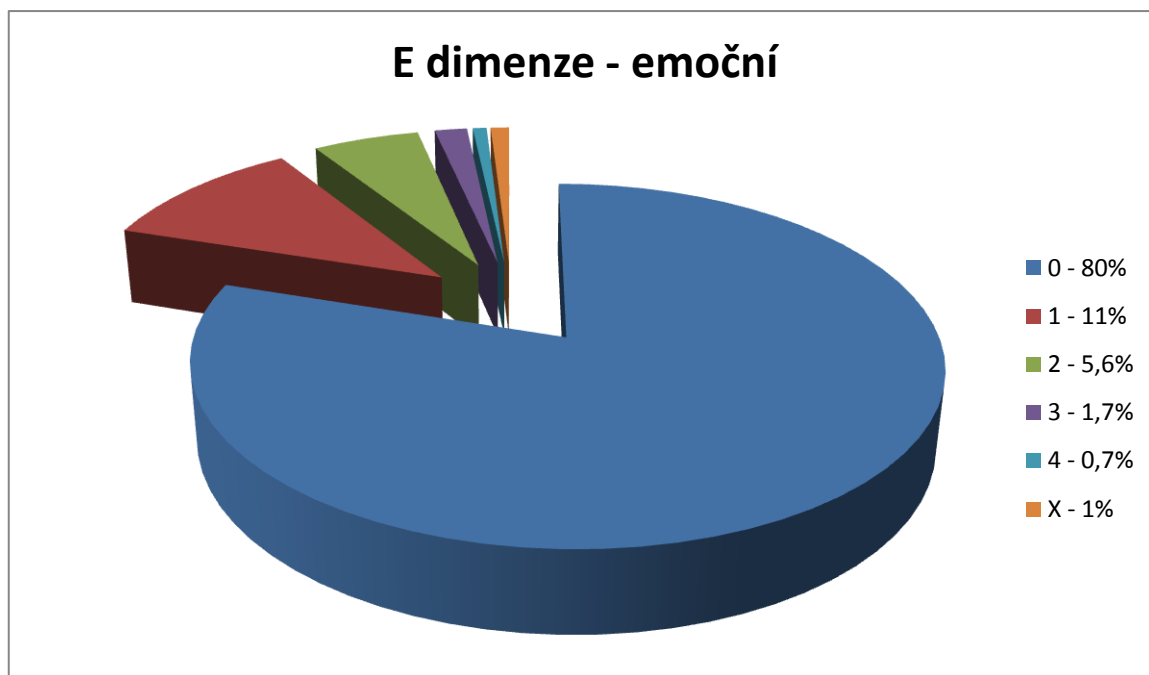
Nadpoloviční většina, tedy 53,4% obtíže v této dimenzi nepocituje, ale je také relativně vysoké množství těch, u kterých by se už o občasných nebo lehkých obtížích dalo mluvit. Mírné obtíže mívá 34,9% respondentů a výraznější problémy mívá 10,3% dotázaných.

Graf č. 10



Co se týká dimenze fyzické, můžeme vidět, že žádné potíže uvedlo 80% tázaných, mírné obtíže 16,8% a větší obtíže 2,9% tázaných, což je podstatně méně, než ve výše uvedené dimenzi.

Graf č. 11



Emoční dimenze zaznamenává stejný poměr nulových obtíží s mluvním hlasem jako dimenze fyzická, tedy 80%. 16,6% tázaných má pak obtíže mírné a větší obtíže zaznamenáváme u 2,4% tázaných, což je velmi málo a tyto výsledky jsou téměř totožné s předchozí fyzickou dimenzí.

Dostupné výsledky nám naznačují, že nejvíce obtíží pociťují respondenti v oblasti psychologické. V dimenzi praktické a emoční takové problémy nezaznamenáváme. Dle vyplněných dotazníků, které máme k dispozici, zjišťujeme, že celkově respondenti velké potíže s hlasem nemají, nebo je nevnímají. Nemají pocit, že by na ně působily problémy s hlasem, nemají s ním obtíže. Výsledky nám znázorňují příslušné grafy č. 8, č. 9, č. 10 a č. 11. V oblasti psychologické vidíme tedy největší počet pociťovaných obtíží s hlasem. Jedná se o dimenzi, kdy respondent čili učitel pociťuje při vlastní řeči problémy, zaznamenává je. Vnímá je.

**Výsledky sebepercepce hlasu po absolvování doplňujícího vzdělání
při zaměstnání**

Graf č. 12



Výsledky sebepercepce hlasu bez dalšího hlasového vzdělání

Graf č. 13



Žádné obtíže s hlasem u respondentů, kteří se zúčastnili dalšího vzdělávání, zaznamenáváme u 60%, mírné obtíže u 32,4% a větší obtíže pouze u 7%. U respondentů, kteří dále nevyužili dalšího hlasového vzdělání je to s žádnými obtížemi 74,2%, s mírnými obtížemi 20% a většími obtížemi 4,7%. Při srovnávání výsledků učitelů, kteří se dále hlasově vzdělávali a těch, kteří nevyužili další hlasové vzdělávání, nebo jim nebylo umožněno zaměstnavatelem, pomocí grafů č. 12 a č. 13 vidíme, že ti, co se nezúčastnili, tolik nevnímají svůj hlas. Nejsou ho schopni percepcovat tak, jako respondenti, kteří se hlasem dále zabývali nebo dokonce navštívili hlasový kurz, či se věnují hlasové problematice a dodržují zásady hlasové hygieny. Zúčastnění kurzů se pohybují ve svém hodnocení buď v nulových potížích či mírných. Zatímco učitelé, kteří se tímto dále nezabývají, mají spíše nulové hodnocení. Otázkou stále zůstává, jestli jsou jimi navštěvované kurzy a metody funkční a může to vypovídat o kvalitě a o závislosti na hodnocení.

Mé zkoumání bylo zaměřeno na sebepercepce hlasu, tj. subjektivní vnímání hlasu jeho nositelem (nositelkou). Jasnější pohled by nám přinesla objektivní dia-

gnostika hlasu ve zdravotnickém zařízení – videokymografie a vyšetření hlasového pole.

4.8 Diskuse a doporučení pro praxi

Metoda dotazníku je velmi přístupnou metodou, jak rychle a úspěšně získat data od zvoleného vzorku pro kvantitativní výzkum. Je zde ovšem riziko, že výpočetní hodnota bude omezená, protože si nelze ověřit, jestli subjektivní odpovědi odpovídají objektivnímu stavu respondentů. Nemáme možnost pozorovat jeho reakce, neverbální řeč a řeč těla. Jednou z otázek v dotazníku bylo, zda je jim zaměstnavatelem umožněno se dále v této oblasti vzdělávat. Pokud vyplnili ano, myslím si, že to mohlo být spíše proto, že ředitelky mateřských škol vyplnění dotazníků mohly vidět, než tím, že to opravdu nabízejí. Z vyhodnocených dotazníků vyplývá, že drtivá většina dotázaných potíže s hlasem nemá nebo je možná nevnímá? Neřeší to? Z celého dotazníkového šetření vyplývá, že zoufale malé množství dotázaných učitelek má pojem o obtížích se svým hlasem. Nemyslím si totiž, že tyto obtíže nemají, ale že o nich nevědí a nedokáží je identifikovat, popř. je prostě neřeší. Jsem přesvědčená, že znalost zásad hlasové hygieny by k učitelům mateřských škol, jakožto hlasovým profesionálům, mělo přirozeně patřit, podle výsledků tomu tak úplně není. Domnívám se, že sebevnímání hlasu velmi závisí na senzitivitě člověka a nejen na jeho vzdělání, nebo znalosti hlasové hygieny, přesto si myslím, že je pro roli učitele znalost této oblasti nepostradatelná.

Když se ohlédnu zpátky, věnovali jsme se ve škole hlasu na dramatické výchově a také na výchově hudební, myslím si ale, ale že jsme si z těchto předmětů neodnesli více, než bylo nezbytně nutné. Řekla bych, že každý z nás vnímal obsah těchto předmětů podle toho, jak zná sám sebe, jak je schopen sám sebe vnímat. Znalost svého vlastního těla nás omezuje ve vnímání ostatních. Myslím si, že je třeba se více zaměřit na hlas jako takový a ne jako na nástroj. Klást důraz na vnímání hlasu, aby si budoucí učitelé uvědomovali, jak důležité je mít zdravý hlas, jak poznat, že není něco v pořádku, jak ho šetřit a starat se o ně

ZÁVĚR

V mé bakalářské práci jsem se věnovala problematice spojené s hlasem učitele jakožto hlasového profesionála a zabývala jsem se schopností sebepercepce učitelů mateřských škol v závislosti na jejich vzdělání. Pomocí dotazníku VHI jsem pátrala, jak to se sebepercepcí u učitelů MŠ je. Dospěla jsem k závěrům, že na hlasovou sebepercepci nemá ani tak vliv hlasové vzdělání, či ponětí o hlasové hygieně, ale spíše senzitivita člověka jako jedince. Pokud je člověk vnímavý a zná sám sebe a umí se objektivně posoudit, je schopen také určit, zda se právě jeho týkají obtíže s hlasem. Domnívám se, že učitel mateřské školy zákonitě musí za dobu svého působení pocítit aspoň minimální potíže, všimnout si, že ne vždy hlas zvládne všechno, ale z výsledku mého zkoumání to v podstatě nevyplývalo. Znamená to tedy, že opravdu závisí na tom, jak je člověk senzitivní. Podle výsledků jsme také zjistili, že díky dalšímu vzdělávání je učitel MŠ spíše schopen tyto obtíže odhalit a popsat, popř. řešit. Ale ne vždy tomu tak je. Prokazatelně nižší procento žádných obtíží má skupina respondentů, kteří prošli jakýmkoliv dalším hlasovým vzděláním. Celkově si tedy myslím, že vědomosti ohledně hlasové problematiky a hygieny jsou nedostatečné, učitelé neřeší obtíže s hlasem a nejsou k tomu ani vedeni, ať už v rámci vzdělání či zaměstnavatelem.

RESUMÉ

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, zda je sebepercepce hlasu učitelů mateřských škol závislá na jejich vzdělání. V teoretické části uvádím krátký popis fyziologie hlasu a věnuji se popisu práce učitele mateřské školy jakožto hlasového profesionála. Dále zde uvádím zásady hlasové hygieny a věnuji se hlasové sebepercepci.

V části praktické se věnuji výzkumu. Provedla jsem dotazníkové šetření pomocí upraveného dotazníku VHI (Voice handicap index). Dotazník jsem doplnila o otázky, které byly pro můj výzkum podstatné.

Zjistila jsem, že vzdělání nemá vliv na hlasové sebevnímání. Jinak tomu je u učitelů, kteří se zúčastnili jakéhokoliv dalšího vzdělání, které se týkalo přímo hlasu a hlasové hygieny. Tito učitelé dokáží lépe popsat své problémy s hlasem a spíše si je včas uvědomí.

SUMMARY

The aim of this thesis is to establish whether kindergarten teachers' self-perception of voice depends on their education. In the theoretical part, I present a short description of the physiology of human voice as well as a description of the work of kindergarten teachers as representatives of professional voice users. I list the rules of vocal hygiene and discuss self-perception of voice.

The practical part is dedicated to research. I have conducted a questionnaire survey using an adjusted VHI (Voice handicap index) questionnaire. I added questions which were essential to my research.

I have established that education has no effect on voice self-perception. However, teachers who have participated on voice and vocal hygiene training in the past can better describe their vocal complaints and become aware of them more readily.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ČÁBALOVÁ, Dagmar. *Pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 272 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4729-930.
- FROSTOVA, Jana. Příspěvek k vývoji hlasu učitelů v kontextu pedagogické profese. In *Přeled anotací*. 1. vyd. Brno: MSD, 2007. s. 9-10. ISBN 978-80-86633-98-5.
- HAYES, Nicky. *Základy sociální psychologie*. Vyd. 3. Překlad Irena Štěpaníková. Praha: Portál, 2003, 166 s. ISBN 80-717-8763-9.
- KIML, Josef. *Co máme vědět o hlasu: zpěvní hlas, poruchy, prevence*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1989, 126 s. Pedagogika (Grada). ISBN 80-705-8053-4.
- KLENKOVÁ, Jiřina. *Logopedie: narušení komunikační schopnosti, logopedická prevence, logopedická intervence v ČR, příklady z praxe*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 224 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4711-102.
- MERKUNOVÁ, Alena a Miroslav OREL. *Anatomie a fyziologie člověka: pro humanitní obory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 302 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4715-216.
- SACKS, Oliver. *Muž, který si pletl manželku s kloboukem a jiné klinické povídky.*, 1.vyd. Praha: Mladá fronta, 1993. 256 s. ISBN 80-204-0366-3.
- SOVOVÁ, Pavla. *Hlas jako psychosomatická disciplína*. Dizertační práce, KATaP DAMU, Praha, 2009
- VÁLKOVÁ, Libuše a Eva VYSKOČILOVÁ. *Hlas individuality*. Vyd. 1. V Praze: Akademie múzických umění, 2005, 119 s. ISBN 80-733-1034-1.
- VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2009, 159 s. ISBN 978-80-7252-252-1.
- VYSKOČIL, Ivan. Nejpodivuhodnější lidský orgán. In VYSKOČIL. I. et al. *Hlas, mluva, řeč: sborník ze semináře 3. 6. 2005*. Praha: Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU, 2006. s. 7-9. ISBN 80-7331-074-0.
- ZI, Nancy. *Umění dýchat: šest jednoduchých lekcí, jak zlepšit výkonnost, zdraví a celkový pocit pohody*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, c2009, 256 s. ISBN 978-80-7349-190-1.

SEZNAM ZDROJŮ

www.google.com

www.wikipedie.com

obrázek 1. Zdroj:

<http://www.google.com/imgres?q=hlasov%C3%A9+%C3%BAstroj%C3%AD&sa=X&biw=1366&bih=610&tbm=isch&tbnid=hSkmbQj4CS6j->

[M:&imgrefurl=http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/%3Fp%3D2661&docid=fleKxdyAyZ3iXM&imgurl=http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/wp-](http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/%3Fp%3D2661&docid=fleKxdyAyZ3iXM&imgurl=http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/wp-)

[content/uploads/2012/11/obr3.jpg&w=1122&h=579&ei=lvSIUf-](http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/wp-content/uploads/2012/11/obr3.jpg&w=1122&h=579&ei=lvSIUf-)

[bG-](http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/wp-content/uploads/2012/11/obr3.jpg&w=1122&h=579&ei=lvSIUf-)

[srZ4ASwulHACQ&zoom=1&ved=1t:3588,r:5,s:0,i:111&iact=rc&dur=1307&page=1&tbnh=157&tbnw=277&start=0&ndsp=13&tx=132&ty=56](http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/wp-content/uploads/2012/11/obr3.jpg&w=1122&h=579&ei=lvSIUf-srZ4ASwulHACQ&zoom=1&ved=1t:3588,r:5,s:0,i:111&iact=rc&dur=1307&page=1&tbnh=157&tbnw=277&start=0&ndsp=13&tx=132&ty=56)

obrázek 2. Zdroj:

<http://www.google.com/imgres?q=hlasov%C3%A9+%C3%BAstroj%C3%AD&sa=X&biw=1366&bih=610&tbm=isch&tbnid=hSkmbQj4CS6j->

[M:&imgrefurl=http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/%3Fp%3D2661&docid=fleKxdyAyZ3iXM&imgurl=http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/wp-](http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/%3Fp%3D2661&docid=fleKxdyAyZ3iXM&imgurl=http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/wp-)

[content/uploads/2012/11/obr3.jpg&w=1122&h=579&ei=lvSIUf-](http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/wp-content/uploads/2012/11/obr3.jpg&w=1122&h=579&ei=lvSIUf-)

[bG-](http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/wp-content/uploads/2012/11/obr3.jpg&w=1122&h=579&ei=lvSIUf-)

[srZ4ASwulHACQ&zoom=1&ved=1t:3588,r:5,s:0,i:111&iact=rc&dur=1307&page=1&tbnh=157&tbnw=277&start=0&ndsp=13&tx=132&ty=56](http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/wp-content/uploads/2012/11/obr3.jpg&w=1122&h=579&ei=lvSIUf-srZ4ASwulHACQ&zoom=1&ved=1t:3588,r:5,s:0,i:111&iact=rc&dur=1307&page=1&tbnh=157&tbnw=277&start=0&ndsp=13&tx=132&ty=56)

obrázek 3. Zdroj:

<http://www.google.com/search?q=hlasov%C3%A9+%C3%BAstroj%C3%AD&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=KvWIUYmrL->

[Lm4QSSs4CoAg&ved=0CDcQsAQ&biw=1366&bih=610#imgrc=AXvHVYVyMxhxRM%3A%3BTruNS607Uug9IM%3Bhttp%253A%252F%252Fpelikan.lf2.cuni.cz%252Farchiv10%252Funor02%252Fimages%252Fobr1.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fpelikan.lf2.cuni.cz%252Farchiv10%252Funor02%252Funor02.htm%3B406%3B322](http://www.google.com/search?q=hlasov%C3%A9+%C3%BAstroj%C3%AD&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=KvWIUYmrL-Lm4QSSs4CoAg&ved=0CDcQsAQ&biw=1366&bih=610#imgrc=AXvHVYVyMxhxRM%3A%3BTruNS607Uug9IM%3Bhttp%253A%252F%252Fpelikan.lf2.cuni.cz%252Farchiv10%252Funor02%252Fimages%252Fobr1.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fpelikan.lf2.cuni.cz%252Farchiv10%252Funor02%252Funor02.htm%3B406%3B322)

PŘÍLOHY

Příloha 1. Dotazník:

Dobrý den, jmenuji se Kateřina Králíčková a tento rok budu absolvovat studium na Západočeské univerzitě v Plzni, kde studuji Učitelství pro MŠ. Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který se týká hlasové připravenosti učitelek v mateřských školách a hlasové sebereflexe. Vyplněním mi velmi pomůžete k dokončení mé bakalářské práce.

Jméno a příjmení (nemusíte vyplňovat):

Datum narození:

V následujících otázkách zakroužkujte hodící se:

Pracujete již jako učitel v MŠ? ANO x NE

Pokud ano, jak dlouho? do 6 let do 12 let do 19 let do 27 let nad 27 let

Jaké máte vzdělání (prosím, vypište)?

Slyšel/a jste o hlasové hygieně? ANO x NE

Absolvoval/a jste na škole nějaký předmět, kde jste se hlasem zabývali? ANO x NE

Je Vám umožněno se dále v praxi hlasově vzdělávat? ANO x NE

Využila jste toho? ANO x NE

Věnujete se jakékoliv tělesné námaze, nebo sportu? ANO x NE

Níže uvedené výroky vyjadřují běžně používané popisy vlivu hlasu a jeho postižení na lidský život. Zakroužkujte odpověď, která nejlépe odpovídá Vaší situaci.

Stupeň Vašich hlasových potíží dnes zakroužkujte:

Žádné /Mírné /Střední /Těžké /Nikdy /Téměř nikdy/ Někdy/ Téměř vždy/ Vždy

P1. Stává se, že mi během mluvení dochází dech. 0 1 2 3 4

P2. Zvuk mého hlasu se v průběhu dne mění. 0 1 2 3 4

P3. Stává se, že se mě lidé ptají, co to mám s hlasem. 0 1 2 3 4

P4. Můj hlas zní skřípavě a vyprahle. 0 1 2 3 4

P5. Abych ze sebe vydal/a hlas, musím vynaložit úsilí. 0 1 2 3 4

P6. Stává se, že dopředu nevím, jak můj hlas bude znít, když promluvím. 0 1 2 3 4

P7. Když mluvím, snažím se měnit svůj hlas, aby zněl jinak. 0 1 2 3 4

P8. Mluvení mě stojí hodně úsilí. 0 1 2 3 4

P9. Večer je můj hlas znatelně horší než ráno. 0 1 2 3 4

P10. Stává se, že mi během mluvení hlas z ničeho nic vypoví službu. 0 1 2 3 4

- F1. Stává se, že můj hlas lidé špatně slyší. 0 1 2 3 4
- F2. V hlučném prostředí mi lidé špatně rozumějí. 0 1 2 3 4
- F3. Moje rodina mě špatně slyší, když na ně doma zavolám. 0 1 2 3 4
- F4. Kvůli potížím s hlasem používám telefon méně často než bych chtěl/a. 0 1 2 3 4
- F5. Kvůli potížím s hlasem se raději vyhýbám situacím,
kde bych měl/a mluvit ve skupině lidí. 0 1 2 3 4
- F6. Kvůli potížím s hlasem mluvím méně často s přáteli, sousedy či rodinou. 0 1 2 3 4
- F7. Lidé mě při rozhovoru často žádají, abych jim něco zopakoval/a. 0 1 2 3 4
- F8. Potíže s hlasem mě omezují v osobním a společenském životě. 0 1 2 3 4
- F9. Kvůli potížím s hlasem se cítím vyloučen/a, když si ostatní povídají. 0 1 2 3 4
- F10. Mé potíže s hlasem mají nepříznivý dopad na mé výtělky. 0 1 2 3 4
- E1. Kvůli potížím s hlasem jsem nervózní, když mám s někým mluvit. 0 1 2 3 4
- E2. Zdá se mi, že můj hlas je lidem nepříjemný. 0 1 2 3 4
- E3. Zdá se mi, že ostatní mé potíže s hlasem nechápou. 0 1 2 3 4
- E4. Potíže s hlasem mi způsobují rozladění/rozčílení/nespokojenost. 0 1 2 3 4
- E5. Kvůli potížím s hlasem jsem méně podnikavý/á, společenský/á. 0 1 2 3 4
- E6. Kvůli potížím s hlasem se cítím znevýhodněn/a, hendikepován/a. 0 1 2 3 4
- E7. Rozčiluje mě, když mě lidé žádají, abych opakoval/a, co jsem říkal/a. 0 1 2 3 4
- E8. Cítím se trapně, když mě lidé žádají, abych opakoval/a, co jsem říkal/a. 0 1 2 3 4
- E9. Kvůli potížím s hlasem se cítím neschopný/á. 0 1 2 3 4
- E10. Stydím se za své potíže s hlasem. 0 1 2 3 4

