

ÚLOHA Č. 6: VÝSKUMNÝ NÁVRH

1. TÉMA: ŽIVOTOSPRÁVA VYSOKOŠKOLSKÝCH ŠTUDENTOV

Výskumný problém: Vplyv skúškového obdobia na životosprávu študentov vysokých škôl

Hlavná výskumná otázka: Ako ovplyvňuje skúškové obdobie životosprávu študentov vysokých škôl?

Vedľajšie výskumné otázky:

1. Aký rytmus spánku dodržiavajú študenti počas skúškového obdobia najčastejšie?
2. Ako sa stravujú vysokoškolský študenti počas skúškového obdobia?
3. Majú študenti počas skúškového obdobia tendenciu k zníženej pohybovej aktivite?
4. Sú u študentov počas skúškového obdobia zaznamenávané častejšie zmeny nálad vplyvom stresu?

Životospráva je súbor zásad a pravidiel na zachovanie života, upevnenie zdravia a predchádzanie chorobám. Zahŕňa výživu, stravovanie, osobnú hygienu, režim dňa a režim práce, spôsoby odpočinku a pod. (<http://sk.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotospr%C3%A1va>).

Študenti vysokých škôl sú pod značným tlakom povinností počas celého štúdia. Obzvlášť v období skúšok sú na organizmus študenta kladené veľké energetické nároky, ktoré môžu negatívne alebo pozitívne ovplyvniť psychickú aj fyzickú stránku jeho osobnosti. Pre zlepšenie výkonnosti a zvýšenie úspešnosti študentov je relevantné zaoberať sa touto témou.

Cieľom výskumu je zistiť aké dôsledky má skúškové obdobie na stravovanie, spánok, pohybovú aktivitu a psychickú pohodu študentov.

2. HYPOTÉZY

teoretická: Skúškové obdobie má viac negatívnych ako pozitívnych dôsledkov na životosprávu vysokoškolských študentov.

praktické:

1. U študentov sa počas skúškového obdobia vyskytuje nedostatok spánku častejšie ako počas semestra.
2. Skúškové obdobie spôsobuje prijímanie neúmerneho množstva nezdravej stravy.
3. Študenti počas skúškového obdobia trpia častejšie zmenami nálad pod vplyvom stresu.
4. V skúškovom období sa znižuje pohybová aktivita študentov.

A) Koncept: Skúškové obdobie

Konceptualizácia: Skúškové obdobie je záverečná časť každého semestra, počas ktorej sa preverujú vedomosti vysokoškolských študentov získané v jednom semestri.

Operacionalizácia: Stanovenie indikátorov

Konzumácia nezdravej stravy vplyvom stresu.

Miera stresového zaťaženia.

Frekvencia pohybových aktivít.

B) Koncept: Semester

Konceptualizácia: Semester je obdobie získavania nových vedomostí a zručností prostredníctvom prednášok a seminárov na Vysokej škole a zároveň i príprava na obdobie skúšok.

Operacionalizácia: Stanovenie indikátorov

Stravovanie študentov.

Frekvencia pohybových aktivít.

Miera stresového zaťaženia.

C) Koncept: Neúmerné množstvo nezdravej stravy

Konceptualizácia: Prijímanie takého množstva stravy zo stánkov rýchleho občerstvenia a stravy s minimálnou výživovou hodnotou, ktorá presahuje maximálnu dennú potrebu človeka.

Operacionalizácia: Stanovenie indikátorov

Časové intervaly prijímania potravy.

Kvalita potravy.

D) Koncept: Zmeny nálad

Konceptualizácia: Striedanie psychického stavu človeka.

Operacionalizácia: Stanovenie indikátorov

Stresové faktory.

Odpoveď na otázku: Čo robíte najčastejšie vo svojom voľnom čase?

E) Koncept: Pohybová aktivita

Konceptualizácia: Činnosť, pri ktorej človek vykonáva určitý pohyb. Často sa tým myslí šport.

Operacionalizácia: Stanovenie indikátorov

Druh pohybových aktivít.

Frekvencia pohybových aktivít.

F) Koncept: Nedostatok spánku

Konceptualizácia: Nedostatočné množstvo času stráveného spánkom. Menej ako 7 hodín denne.

Operacionalizácia: Stanovenie indikátorov

Pravidelnosť spánku.

Odpoveď na otázku: Koľko hodín denne spíte?

3. VOĽBA VÝSKUMNEJ STRATÉGIE, METÓDY, POPULÁCIE A VZORKY

Pre svoj výskum som si zvolila kvantitatívnu stratégiu, pretože umožňuje získať potrebné množstvo informácií od veľkého počtu respondentov, a overiť zadané hypotézy. Metódou zberu dát v mojom výskume bude dotazník. Umožní mi získať reliabilné informácie za pomerne krátky čas. Výskumnou populáciou by mali byť študenti 1. až 5. ročníkov vysokých škôl. Za výskumnú vzorku by som volila náhodne vybraných študentov 1. až 5. ročníkov Pedagogickej fakulty Masarykovej univerzity v Brne.

Dôvodom mojej voľby výskumnej vzorky je získať rôznorodé údaje, ktoré nám umožnia dospieť k všeobecným záverom. Problémom zo strany študentov by mohla byť neochota, nepravdivé zodpovedanie otázok prípadne neodovzdanie dotazníka.

Vypracované budú dva dotazníky. Prvý vzťahujúci sa na získanie informácií o životospráve študentov počas semestra, druhý zameraný na skúškové obdobie. Študentom budú poskytnuté na vyplnenie v týchto dvoch časových obdobiach, teda v období počas semestra prvý a v skúškovom období druhý. Týmto by sme mali predísť problémom s nepresnými odpoveďami a dozvedieť sa tak pravdivé informácie o životospráve študentov.

Pokiaľ sa podarí získať dostatočné množstvo vyplnených dotazníkov, bude možné na základe porovnania dôjsť k všeobecným záverom o celkovej životospráve študentov vysokých škôl.

Úryvok dotazníka:

Životospráva vysokoškolských študentov

Dotazník, ktorý držíte v rukách nám vďaka vám, umožní získať cenné informácie. Preto vás veľmi prosíme, aby ste si odpovede poriadne premysleli a odpovedali podľa svojho najlepšieho uváženia.

Dotazník je anonymný, preto sa ho nemusíte vôbec obávať.

Prajeme vám príjemné vyplňovanie.

1. Dotazník pre obdobie počas bežných dní v semestri.

Raňajkujete každé ráno?

- a) ÁNO
- b) NIE
- c) NIEKEDY

Kde sa stravujete?

- a) v menze
- b) v reštauráciách
- c) v bufete, v stánkoch rýchleho občerstvenia
- d) jedlo si pripravujem sám
- e) iné (*napíšte*).....

Koľko hodín denne spíte?

- a) menej ako 5
- b) 5 – 6
- c) 7 – 8
- d) 9 a viac

Športujete? (ak áno, napíšte o aký šport sa jedná)

- a) ÁNO

.....

- b) NIE

Koľkokrát do týždňa športujete?

- a) 1krát
- b) 2 – 3krát
- c) 4 – 5krát
- d) 6 – 7krát
- e) vôbec
- f) iné (napíšte).....

Čo robíte najčastejšie vo svojom voľnom čase?

- a) športujem
- b) spím
- c) chodím do divadla, kina alebo na iné kultúrne podujatia
- d) oddychujem doma
- e) navštevujem krúžok
- f) stretávam sa s priateľmi
- g) iné (napíšte).....

2. Dotazník pre obdobie skúšok.

Kde sa stravujete počas skúškového obdobia?

- a) v menze
- b) v reštauráciách
- c) v stánkoch rýchleho občerstvenia, bufete

d) jedlo si pripravujem sám (*stručne napíšte, čo najčastejšie*)

.....

e) iné (*napíšte*).....

Koľkokrát denne prijímate potravu?

a) 1 - 2krát

b) 3 – 5krát

c) viac ako 5krát

d) iné (*napíšte*).....

Kedy sa najradšej učíte?

a) skoro ráno

b) dopoludnia

c) popoludní

d) neskoro večer

e) v noci

Ako často športujete počas skúškového obdobia?

a) 1krát do týždňa

b) 2 – 3krát do týždňa

c) 4 – 5krát do týždňa

d) 6 – 7krát do týždňa

e) vôbec

f) iné (*napíšte*).....

Koľko hodín denne spíte počas skúškového obdobia?

a) menej ako 5

b) 5 – 6

c) 7 – 8

d) 9 a viac

Zamyslite sa, ktorú oblasť u vás skúškové obdobie negatívne ovplyvňuje v najväčšej miere?
(vyznačte aj viac odpovedí)

a) spánok

b) fyzická aktivita

- c) stravovanie
- d) nálada
- e) spoločenský život (menej časté stretávanie sa s priateľmi, návštevy kultúrnych akcií a pod.)
- f) iné (*napište*).....

4. CITAČNÁ NORMA A CITÁCIA

„Citácia je prevzatie textu iného autora do našej písomnej práce, zatiaľ čo bibliografický záznam je súhrn údajov o citovanej publikácii, umožňujúci jej identifikáciu“ (Liška, 2008, s. 29).

Citačná norma

Citačná norma upravuje pravidlá citovania v súpise použitej literatúry a odkazov v texte. V Českej republike sa najčastejšie používa citačná norma ISO 690 a ISO 690 – 2.

Bibliografický odkaz je „*stručný údaj slúžiaci k identifikácii zdrojového materiálu, spravidla publikácie, z ktorej bola prebraná časť textu, parafrázovaná myšlienka atď.*“ (Filka, 2002, s. 118).

Metódy zápisu bibliografického odkazu:

1. Metóda citovania pomocou prvého údaju a dátumu vydania:

- do guľatej zátvorky sa uvedie prvý údaj (priezvisko autora, prvé slová názvu dokumentu apod.) a rok vydania dokumentu
- pokiaľ ide o citát uvádza sa aj strana

Príklad:

U osôb s mentálnym postihnutím sa môžu prejaviť aj iné pridružené choroby a vývinové poruchy, epilepsia, poruchy správania, aktivity a pozornosti (Švarcová, 2006).

2. Citovanie pomocou priebežných poznámok

- za každým citovaným miestom sa umiestňuje číslo v hornom idexe alebo v guľatej zátvorke, ktoré sa vzťahuje k číselne radeným poznámkam usporiadaným podľa poradia výskytu v texte
- číslovanie poznámok môže byť priebežné alebo začína na každej strane číslicou 1
- bibliografický údaj, z ktorého je citácia je potom umiestnený v poznámke pod čiarou, na konci kapitoly alebo na konci textu

Príklad:

Negatívnym pôsobením na týchto jednotlivcov, neustálym kritizovaním a odmietaním ich správania môže dôjsť až ku vzniku skutočnej poruchy správania²⁴.

Pri zisťovaní príčin vzniku poruchy je dôležité myslieť na to, že vždy ide o kombináciu týchto faktorov, a preto hovoríme o tzv. multifaktoriálnej povahe porúch správania (14).

3. Citovanie pomocou číselných odkazov

- číselné odkazy sa uvádzajú v guľatých alebo hranatých zátvorkách v rámci textu
- ak je citovaná len určitá časť dokumentu uvádza sa za číslo aj strana
- zoznam bibliografických odkazov je na konci publikácie usporiadaný podľa čísel citácií
- v prípade, že je niektorý údaj citovaný viackrát, uvádza sa pod rovnakým číslom v súpise citácií

Príklad:

Táto kategória sa používa vtedy, keď je mentálna retardácia dokázaná, ale nie je dostatok informácií na zaradenie jednotlivca do niektorej z hore uvedených kategórií (7).

„Je stav zapríčinený difúznou poruchou mozgu v prenatálnom, perinatálnom alebo postnatálnom vývinovom období – zhruba do druhého roku života dieťaťa ako výsledok rozličných etiologických faktorov.“ (24, s. 41).

5. ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY CITOVANÝ PODĽA ČSN ISO 690 A ČSN ISO 690 - 2:

1. BRATKOVÁ, E. *Metody citování literatury a strukturování bibliografických záznamů podle mezinárodních norem ISO 690 a ISO 690 -2: Metodický materiál pro autory vysokoškolských kvalifikačních prací.* [online]. Verze 2.0. Praha : Odborná komise pro otázky elektronického zpřístupňování vysokoškolských kvalifikačních prací, Asociace knihoven vysokých škol ČR, 22.12. 2008 [citované 16.5.2010]. 60 s. (PDF). Dostupné na: <<http://www.evskp.cz/SD/4c.pdf>>.
2. DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost.* Praha: Karolinum, 2008. 374 s. ISBN 978-80-246-0139-7.
3. FILKA, J. *Metodika tvorby diplomové práce.* Brno: Vydavatelství Knihář, 2002. 223 s. ISBN 80-86292-05-3.
4. GAVORA, M. *Úvod do pedagogického výzkumu.* Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
5. CHRÁSTKA, M. *Metody pedagogického výzkumu.* Praha: Grada, 2007. 232 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
6. LIŠKA, V. *Zpracování a obhajoba bakalářské a diplomové práce.* Praha: Professional Publishing, 2008. 93 s. ISBN 978-80-86946-64-1.
7. PUNCH, K. F. *Úspěšný návrh výzkumu.* Praha: Portál, 2008. 230 s. ISBN 978-80-7367-468-7.
8. SYNEK, M.; SEDLÁČKOVÁ, H.; VÁVROVÁ, H. *Jak psát bakalářské, diplomové, doktorské a jiné písemné práce.* Praha: Vysoká škola ekonomická, Fakulta podnikohospodářská, 2006. 57 s. ISBN 80-245-1052-9.
9. ŠEDINOVÁ, P.; NEDOMOVÁ, M.; KŘIVÁNEK, P. *Jak správně citovat.* [online]. Elportál, Brno: Masarykova univerzita, 14.9.2006, poslední aktualizácia 14.9.2006. [citované 16.5.2010]. Dostupné na: <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/ff/js06/kpi11/citace_prednaska_k_tisku.pdf>.
10. WIKIMEDIA FOUNDATION. *Wikipédia: Slobodná encyklopédia.* [online]. [citované 20.5.2010]. Dostupné na: <<http://sk.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotospr%C3%A1va>>.