

Téma: Vyrovnávání se se stresem u žáků 2. stupně základní školy

Úvod: V dnešní době jsou na každého člověka kladeny vysoké nároky. Mnoho lidí se však s takovým velkým tlakem neumí vyrovnávat. Proto se chci zaměřit na žáky 2. stupně základní školy a zjistit, jestli mají povědomí o metodách vyrovnávání se se stresem a pokud ano, jestli tyto metody v běžném životě používají.

Cílem výzkumu je zjistit, jak se žáci 2. stupně základní školy vyrovnávají se stresem. Dále, zda mají žáci povědomí o metodách vyrovnávání se se stresem a jestli tyto metody používají. V neposlední řadě chci poukázat na případné nedostatky znalostí žáků o možnostech vyrovnávání se se stresem a navrhnout jejich zařazení do výuky.

Hlavní výzkumná otázka: Jak se vyrovnávají žáci 2. stupně základní školy se stresem?

Vedlejší výzkumné otázky:

1. Jaké znají žáci 2. stupně základní školy metody vyrovnávání se se stresem?
2. Jaké používají žáci 2. stupně základní školy metody vyrovnávání se se stresem?

Pro kvantitativní výzkum jsem se rozhodla z důvodu zmapování situace na více školách a následné porovnání. Pokud budou souhlasit všechny oslovené školy, bude tento výzkum zaměřený na všechny úplné základní školy ve Vyškově.

Hypotézy:

1. Žáci na 2. stupni základní školy jsou ve větším stresu než žáci na 1. stupni základní školy.
2. Znalost možností vyrovnávání se se stresem u žáků na 2. stupni základní školy se liší u žáků v 6. ročníku a u žáků v 9. ročníku.
3. Znalost možností vyrovnávání se se stresem u žáků na 2. stupni základní školy se liší na různých školách.

Konceptualizace stresu:

Stres je reakce organismu na stresový podnět. Je to soubor obranných reakcí organismu, které mají za cíl zabránit poškození nebo smrti organismu.

Operacionalizace stresu:

Indikátor (ukazatel) č. 1- psychické projevy - podrážděnost

- napětí
- únava

č. 2- fyzické projevy – nesoustředěnost

- svalový třes nebo ochablost
- přeskakující či přiškrcený hlas
- zvracení, průjem

Konceptualizace možností vyrovnávání se se stresem:

Možnosti vyrovnávání se se stresem jsou způsoby, jimiž se jedinci snaží snižovat úroveň nežádoucí zátěže. Patří mezi ně relaxace a cvičení.

Operacionalizace možností vyrovnávání se se stresem:

Indikátor č. 1- relaxace- poslech hudby

- malování
- dívání se na film

č. 2- cvičení- jóga

- protahování
- tanec
- různé druhy sportu

Sběr dat bude probíhat dotazníkem. Výzkumnou jednotkou budou žáci 2. stupně základních škol, konkrétně žáci 6. a 9. tříd, tj. žáci ve věku 11-14 a 14-17 let. Vzorek z populace žáků 6. a 9. tříd vyberu pomocí kvótního výběru a to tak, že dotazníky budou vyplňovat vždy všichni žáci 6. a 9. třídy, která má písmeno A (tedy každá 6.A a 9.A z každé školy). Plánuji osobně kontaktovat všechny úplné základní školy ve Vyškově. Pokud budou souhlasit všechny úplné školy ve Vyškově, kterých je 5, předpokládám, že budu mít minimálně 250 respondentů.

Dotazník:

Úvod i otázky jsou psané hovorově a jednoduše, aby jim žáci rozuměli.

Úvod: Vážení žáci, dotazník, který nyní držíte v ruce, se zabývá stresem a metodami vyrovnávání se s ním. Byl vytvořen proto, aby zjistil, jaký názor mají žáci základní školy na stres a jestli se s ním umí vyrovnávat. Tento dotazník je anonymní, proto ho nikde nepodepisujte! Odpovídejte prosím pravdivě, výsledky budou sloužit pro zpracování magisterské práce. U každé odpovědi zakroužkujte vždy jednu odpověď, která nejlépe vystihuje váš názor. Pokud je napsané, že můžete vybrat více odpovědí, můžete vybrat více odpovědí. V případě volné odpovědi ji prosím vypište na vymezené místo. Vyplňování dotazníku vám zabere asi 10 minut.

Děkuji vám za váš čas a ochotu při vyplňování dotazníku.

Bc. Kateřina Veverková

Otázky:

1. *Setkal/a ses už někdy s pojmem stres?*

Ano

Ne

2. *Stres je reakce organismu na nadměrnou zátěž. Myslíš si, že jsi už někdy byl/a ve stresu?*

Rozhodně ano

Spíše ano

Nevím

Spíše ne

Rozhodně ne

3. *Jsou podle Tebe více ve stresu žáci 1. stupně nebo žáci 2. stupně základní školy?*

Žáci 1. stupně

Žáci 2. stupně

Oba stupně jsou na tom stejně

Nevím

4. *Stres se projevuje různými způsoby. Zakroužkuj ten, se kterým ses někdy setkal/a. Můžeš vybrat více odpovědí.*

Stalo se ti někdy, že bys byl/a ve škole:

Podrážděný/á

Napjatý/á

Nervózní

Unavený/á

Ani jedno

5. Zakroužkuj další projev, který Tě někdy potkal. Můžeš vybrat více odpovědí.

Stalo se ti někdy, že bys byl/a ve škole:

Nesoustředěný/á

Třásl se ti ruce

Přeskakoval ti hlas

Bylo ti na zvracení před testem či zkoušením

Měl/a jsi průjem před testem či zkoušením

6. *Učíte se ve škole o tom, jak zvládat stres?*

Ano

Ne

7. *Znáš nějaké metody vyrovnávání se se stresem?* Pokud ano, vypiš je. Pokud ne, přeskoč na otázku č. 9

Ano

.....

.....

Ne

8. *Používáš některou z těchto metod?* Pokud ano, vypiš kterou.

Ano

.....

.....

Ne

9. *Jak se Ty sám/sama vyrovnáváš se stresem?* Můžeš vybrat více odpovědí.

Relaxuji -> jdi na otázku č. 10

Cvičím -> jdi na otázku č. 12

Ani jedno -> jdi na otázku č. 14

Nevím -> projdi si otázku č. 10 a 12 a třeba tě něco napadne ☺

10. *Relaxuji pomoci:* Můžeš vybrat více odpovědí či vypsát jiné.

Poslech hudby

Malování

Dívání se na film

Jiné

.....

.....

11. *Jak často relaxuješ?*

Denně

Dvakrát za týden

Jednou za týden

Dvakrát za měsíc

Jednou za měsíc

Méně

Jinak (vypiš)

Praktickým problémem při výzkumu může být to, že škola odmítne účast na výzkumném šetření. V takovém případě se pokusím domluvit s ředitelem školy na tom, že tento výzkum provádím na všech úplných základních školách ve Vyškově a proto by bylo dobré, kdyby se zúčastnily všechny školy, aby byl výsledek kompletní. Protože je dotazník anonymní, etickým problémem může být sabotáž dotazníku, kdy žáci budou schválně kroužkovat vše nebo naopak nic, popřípadě náhodně, bez rozmyslu. Tomu lze předcházet například děláním dotazníku v hodině, přítomností učitele a popřípadě slovní motivací.

Literatura:

1. CUNGI, Charly a Serge LIMOUSIN. *Relaxace v každodenním životě*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 159 s. ISBN 8071789488.
2. DALE CARNEGIE & ASSOCIATES. *Jak překonat starosti a stres: Carnegie pro 21. století*. 1. vyd. Praha: Práh, 2011. ISBN 9788072523207.
3. FARRER-HALLS, Gill. *Aromaterapie od A do Z: podrobný průvodce světem esenciálních olejů*. Vyd. 1. V Praze: Metafora, 2007, 400 s. ISBN 9788073590864.
4. JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 156 s. ISBN 9788073672119.
5. KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 295 s. ISBN 9788024728469.
6. KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 116 s. ISBN 9788024718330.
7. LAZARUS, Richard S. *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill Book Company, c1966, xiii, 466 s.
8. MAHESHWARANANDA, . *Systém "Jóga v denním životě"*. 1. vyd. v Mladé frontě. Praha: Mladá fronta, 2006, 446 s. ISBN 8020412778.
9. SEDMÍK, Jan. *Masáže: kompletní kniha masážních technik*. Vyd. 2., dopl. Praha: NS Svoboda, 1997, 192 s. ISBN 8020505385.
10. ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008, 167 s. ISBN 9788073674083.

Projekt není příliš zdařilý a vykazuje řadu zásadních chyb. Nedoporučuji ho v této podobě realizovat.