Masarykova univerzita

Pedagogická fakulta

Projekt závěrečné práce

bakalářské

|  |  |
| --- | --- |
| Autor projektu, UČO | Silvie Radiměřská, 432981 |
| Studijní program, obor | Pedagogické asistentství speciální pedagogiky pro ZŠ  Pedagogické asistentství výchovy ke zdraví pro ZŠ |
| Datum předložení projektu | 25. 12. 2014 |
| Téma práce česky | Zvládání stresu |
| Klíčová slova česky | Stres, stresory, zvládání stresu, relaxace |
| Téma práce anglicky | Coping with stress |
| Klíčová slova anglicky | Stress, stressors, coping with stress, relaxation |
| Vedoucí práce |  |
| Katedra | Katedra speciální pedagogiky |

OSNOVA PROJEKTU

1. Vymezení řešené problematiky a základních pojmů (dle tématu práce)
2. Shrnutí dosavadního stavu řešení či poznání (stručná rešerše, východisko pro cíl práce, formulace výzkumných problémů apod.)
3. Cíl práce
4. Pracovní postup (přístup k řešení, metody, techniky, nástroje apod.)
5. Organizační, materiální a finanční zabezpečení práce (časový harmonogram práce aj.)
6. Předpokládané využití výsledků (způsoby prezentace, publikace apod.)
7. Seznam literatury a odkazů (citované a výchozí informační zdroje)

1. Vymezení řešené problematiky a základních pojmů

**Stres**

Pojem stres lze definovat jako reakci organismu na nadměrnou zátěž. V dnešní době se lidé nejčastěji dostávají do stresové situace, když mají práce nad hlavu a nestíhají vše, co by chtěli. Stres má negativní dopad na naše zdraví, psychickou pohodu a na naši výkonnost.

**Stresory**

Stresory jsou podněty, které vyvolávají stres. Pro každého z nás může být stresor úplně něco jiného. Hans Selye řekl: *„Stres v žádném případě nemusí být pouze škodlivý; je to zároveň koření života, neboť každé hnutí mysli a každá činnost zapříčiňuje stres. Stejný stres, po kterém jeden člověk onemocní, může znamenat pro druhého životodárné uzdravení!“* Pro někoho může být určitý stresor naprosto banální, jiného srazí na kolena. Jako příklad můžeme uvést zkoušku ve škole, vystoupení před lidmi, ale také hluk, partnerovo chování apod.

**Zvládání stresu**

Stejně jako na každého člověka působí jiné stresory, tak každému může pomoct jiná technika zvládnutí stresu. Obecně ale platí, že k úspěšnému zvládnutí stresu pomáhá vyhnutí se kofeinu, dostatek pohybové aktivity, mít čas pro sebe a velmi důležitou roli hraje kvalitní spánek. Dále si každý může vybrat z široké škály metod zvládání stresu, jako je relaxace, sport, zdravá strava atd.

**Relaxace**

Tato metoda má regenerační účinek na celé tělo a přivádí jej do rovnováhy. Kvalitní relaxace dokáže uvolnit svaly, zklidňuje dýchání a mizí fyzické a psychické napětí. Schopnost relaxovat pozitivně ovlivňuje rozvoj osobnosti, sebedůvěru, trpělivost a vyrovnanost. Relaxace nám pomůže zlepšit kvalitu spánku, snížit úzkost a získat ztracenou radost a pohodu. Díky správně a pravidelně prováděných relaxačních cvičení si zachováme stav psychické i fyzické rovnováhy.

1. Shrnutí dosavadního stavu řešení či poznání

Stres je reakce organismu na mimořádně zátěžové situace. Tyto situace nazýváme stresory, které naše tělo značně vysilují. Jakmile přestane stresový faktor působit, musí člověk odpočívat, aby nabral zpět své síly. Situace, se kterými přichází dnešní člověk do styku, jsou dlouhodobějšího charakteru, například stresy v zaměstnání a ve škole. Pokud na nás působí stres dlouhodobě, může to mít negativní efekt na naše zdraví. Jako prvotní problémy lze uvést ztuhlost svalů, nespavost, bolest hlavy, problémy se zažíváním, špatné soustředění, zvýšený krevní tlak a také častější nemocnost.  
  
 Když tedy víme, jaký negativní dopad může mít stres na naše zdraví, je jistě na místě naučit se se stresem bojovat. Někteří bohužel volí nevhodné způsoby, jak se stresu vyhnout a to zejména kouření, pití alkoholu nebo konzumaci nezdravé stravy. Mezi účinné a zdravé metody boje se stresem patří relaxace, meditace, zdravá strava, sport atd. Mezi relaxační techniky můžeme zařadit různá dechová cvičení za doprovodu uklidňující hudby, autogenní trénink nebo všelijaké protahovací cvičení.

1. Cíl práce

Cílem mého projektu je objasnit pojem stres a přiblížit základní techniky pro zvládnutí stresu. Poté zjistit, do jaké míry jsou lidé schopni ovládat svůj stres, popřípadě mu úplně předcházet. Dále zda se o tuto problematiku vůbec zajímají, zda ví, kde vyhledat informace či odbornou pomoc. Také bych chtěla zjistit nejen to, jak se lidé stresu zbavují, ale co to pro ně pojem stres přesně znamená a jak se u nich projevuje.

1. Pracovní postup

4.1 Výzkumné téma, cíl výzkumu, výzkumný problém, otázka.

**Výzkumné téma**: zvládání stresu

**Cíl výzkumu**: - zjistit, zda a jak jsou obyvatelé ČR schopni ovládnout stres

- zjistit, zda se obyvatelé ČR o tuto problematiku zajímají a dokáží stresu předcházet

**Výzkumná otázka:** Dokáží se lidé v České republice zbavit stresu?

**Výzkumný problém:** zvládání stresu obyvatel v České republice

4.2 Hlavní výzkumná otázka a vedlejší výzkumné otázky

**Hlavní výzkumná otázka**: Jak se lidé v České republice zbavují stresu?

**Vedlejší výzkumné otázky:** Uklidňují se Češi pomocí relaxačních technik?

Je pro obyvatele ČR jejich zaměstnání jeden ze stresorů?

Sportují Češi během stresových období?

4.3 Volba výzkumné strategie

Pro svůj projekt jsem si vybrala metodu kvantitativní. Chtěla bych v rámci mého projektu získávat údaje pomocí dotazníku a následně na základě tohoto dotazníku odpovědi vyhodnotit.

4.4 Hypotézy

**Teoretická hypotéza:** Většina obyvatel ČR dokáže dobře zvládat stresové situace.

**Pracovní hypotézy:**

Proměnné: 1. Závisle proměnná: Zvládání stresu

2. Nezávisle proměnná: Pohlaví, věk

Hypotézy: a)Muži zvládají stresové situace lépe než ženy.

b) Ženy se více zajímají o relaxační techniky.

c) Lidé staršího věku jsou schopni předcházet stresu vzhledem k jejich zkušenostem.

4.5 Seznam používaných konceptů a jejich definice a seznam indikátorů

**Konceptualizace:**

Stres = reakce organismu na mimořádně zátěžové situace

Coping (zvládání stresu) = reakce na stres + způsob zvládání stresu

**Operacionalizace:**

To, jak lidé v ČR zvládají stres, popřípadě jakými metodami, budu zjišťovat pomocí dotazníku, který sama vytvořím. Do dotazníku zařadím kolonku s pohlavím a věkem, čímž zjistím nezávislou proměnnou. Závisle proměnnou zjistím pomocí ostatních otázek v dotazníku.

4.6 Návrh metody sběru dat, výzkumné populace a vzorku

Jako sběr dat jsem zvolila dotazníkovou metodu, protože v mém projektu chci zjistit informace o obyvatelích celé České republiky. Vyhodnocení výsledků bude pro mě díky dotazníku jistě pohodlné. Vzorek jsem zvolila kvótní, přičemž hlavními kvótami u mého projektu budou pohlaví a věk.

4.7 Úryvek z připravovaného nástroje sběru dat

Pro sběr dat jsem vytvořila anonymní dotazník.

DOTAZNÍK – ZVLÁDÁNÍ STRESU

Pohlaví

* Žena
* Muž

Věk:

1. Jste často vystavován/a stresovým situacím?

* Ano, velmi často
* Ano, občas
* Zřídka kdy
* Téměř vůbec

2. Víte, jak zvládat stresové situace?

* Ano
* Ne, ale vím, kde najdu informace o této problematice
* Ne, nezajímám se o to

3. Z následujících věcí vyberte ty, které jsou pro Vás velkým stresorem, tzn., co Vás velmi stresuje (lze zakroužkovat více odpovědí)

* Práce/škola
* Rodinné vztahy
* Vystupování před lidmi
* Peníze
* Nedostatek času
* Jiné:

4. Jak se u Vás stres projevuje? (lze zakroužkovat více odpovědí)

* Třes
* Pocení rukou
* Návaly horka
* Zrychlený tep
* Pláč
* Ztuhnutí svalstva
* Agresivita
* Hyperaktivita
* Jiné:

1. Jakým způsobem se zbavujete stresu? (lze zakroužkovat více odpovědí)

* Poslechem hudby
* Dechovým cvičením
* Pohybovou aktivitou
* Jiné:

5. Organizační, materiální a finanční zabezpečení práce

Na svém projektu chci začít pracovat co nejdříve, abych stihla vyhodnotit výsledky svého dotazníku. Mým cílem je sesbírat vyplněné dotazníky od 100 respondentů. Pokusím se co nejvíce dotazníků rozdat osobně, abych měla větší jistotu, že se mi vrátí zpět a já mohla výsledky v klidu vypracovat.

Vzhledem k tomu, kolik mě čeká práce na mém projektu, plánuji začít ve druhém semestru a to tak, že si vypůjčím různé knihy týkající se stresu a jeho zvládáním. Budu se až do třetího semestru zabývat částí teoretickou a ve volných chvílích budu postupně vyhodnocovat dotazníky.

Co se týče materiálního zabezpečení práce, budu používat svůj notebooku, dále využiji tiskárnu a papíry, případně psací potřeby.

Myslím si, že má práce nevyžaduje žádné extra finanční prostředky a proto si budu veškeré výdaje hradit sama.

1. Předpokládané využití výsledků

Chtěla bych o této problematice informovat ostatní, protože stres je v dnešní době aktuálním tématem. Týká se každého z nás, liší se pouze stresory. Každému by se určitě hodilo se se stresem úspěšně vyrovnávat. Ráda bych poté své vědomosti o stresu a jeho zvládání uplatnila ve výuce na základních školách ať už v předmětu výchovy ke zdraví nebo nějaké krátké přednášky či semináře.

1. Seznam literatury a odkazů

1. BOENISCH, Edmond W a C HANEY. Stres: přehledné testy a návody, jak zvládat stres. Vyd. 1. Brno: Books, 1998, 208 s. ISBN 80-7242-015-1.

2. FREJ, David. Stres. 1. vyd. V Praze: Triton, 2004, 123 s. ISBN 80-7254-578-7.

3. RENAUD, Jacqueline. Stres: Co je stres a jak se mu vyhnout: Testy a antistresové programy. 1. vyd. Praha: Práce, 1993, 137 s. ISBN 80-208-0297-5.

4. Jak úspěšně zvládat stres. In: Psychologie.cz [online]. 2010 [cit. 2014-12-3]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/jak-uspesne-zvladat-stres/>

5. Techniky zvládání stresu a relaxace. In: Aktip [online]. 2012 [cit. 2014-12-10]. Dostupné z: http://www.aktip.cz/cs/produkty-sluzby/techniky-zvladani-stresu-a-relaxace.html