

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Petra GUBANIOVÁ

Studijní obor: PSYCHOLOGIE

Průvodce/recentent bakalářské práce:* PhDr. Marta FRANČLOVÁ

Katedra: KPE

Název bakalářské práce:

VLIV RELAXACE NA POZORNOST ŽÁKŮ

Cíl práce a jeho naplnění: Cílem práce je zmapovat současnou míru provádění systematické relaxace na školách a zjistit postoje učitelů k relaxačním metodám v rámci Jihočeského kraje. Stanoveny byly 2 hypotézy:

H1: Na školách není v současné době zavedena systematická relaxace pro ovlivňování pozornosti žáků.

H2: Postoj vůči relaxačním metodám je ze strany pedagogů základních škol vstřícný.

Cíl práce byl naplněn.

Struktura práce:

V teoretické části se věnuje autorka pozornosti a relaxačním technikám. Za slabinu považují skutečnost, že faktorům, které negativně ovlivňují pozornost, věnuje autorka prostor pouze v rámci kapitoly 2.2 *Charakteristika vybraných metod, jež mohou ovlivňovat pozornost žáků*. Myslím, že zmíněným faktorům měla být věnována samostatná podkapitola, která by tvořila spojnici mezi pozorností a relaxací.

Dále jsem přesvědčena o významu pohybové aktivity pro zlepšení pozornosti. Zvláště ve škole, kde je pro žáky mladšího školního věku velmi únavné v klidu dlouhou dobu sedět. Přesto, že autorka věnuje pozornost konkrétním relaxačním technikám (dechová cvičení, Jacobsonova progresivní svalová relaxace, jógová cvičení, Schultzov autogenní trénink), myslím, že pohybová aktivita jako taková, měla být minimálně zmíněna. Celkově však považují teoretickou část za vhodné uvedení do dané problematiky, nutné jako východisko k práci praktické.

Cílem dotazníkového šetření je zmapovat současnou míru provádění systematické relaxace pro ovlivňování pozornosti žáků.(str.31) Stanoveny jsou dvě hypotézy.

H1: Na školách není v současné době zavedena systematická relaxace pro ovlivňování pozornosti žáků.

H2: Postoj k relaxačním metodám ze strany pedagogů základních škol vstřícný.

K ověření hypotéz použila autorka nestandardizovaný dotazník, který zjišťuje postoje k relaxaci. Není ovšem jasné, co respondenti považují za relaxaci, zda v kontextu dotazníku uvažují o dechových cvičeních, józe, Jacobsonově progresivní svalové relaxaci, autogenním tréninku (které uvádí autorka v teoretické části), či chvilkové tělesné, respektive pohybové aktivitě, zpívání, atp. zařazované v průběhu vyučování (které autorka nezmiňuje). U popisu vzorku respondentů autorka uvádí, že nepovažuje za nutné rozlišovat učitele 1. a 2. stupně a pracuje s respondenty jako s celkem. Zajímavé by bylo učitele jednotlivých stupňů škol porovnat. Učitelé 1.stupně běžně zařazují do vyučování tělesná cvičení, zpěv, tanečky a podobně, což považují za relaxační cvičení. S věkem žáků od toho učitelé ustupují. Myslím, že by bylo vhodné výzkumná zjištění interpretovat v tomto kontextu. Praktická část je logická a přehledná, grafy jsou funkční, usnadňují orientaci v textu, umožňují rychle získat přehled o výsledcích výzkumu.

Práce s literaturou: Nemám připomínky.

Vybavení práce (data, tabulky, grafy, přílohy): Nemám připomínky.

Přínosy bakalářské práce: Autorka otevírá téma, které je v kontextu školy velmi důležité. Jsem přesvědčena o významu relaxačních technik pro celkovou psychickou a fyzickou pohodu člověka, která má vliv i na pozornost.

Formální stránka: Nemám připomínky

Jazyková stránka: Bez připomínek.

Další hodnocení:

Autorka řeší problematiku relaxačních technik ve vztahu k pozornosti žáků. Myslím, že by problematika relaxačních technik ve škole zasloužila širší kontext. (např. kontext jednoho ze 4 pilířů výchovy a vzdělání - učit se být).

Práce splňuje základní požadavky kladené na tento typ prací, a proto ji doporučuji k ústní obhajobě.

Navrhovaná klasifikace: **velmi dobře**

Podpis recenzenta bakalářské práce.....



Datum: 16.5.2011