

Z Á P A D O Č Ě Š K Á U N I V E R Z I T A V P L Z N I
F a k u l t a p e d a g o g i c k á
Katedra psychologie

PROTOKOL O HODNOCENÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
(Posudek oponenta práce)

Práci předložil(a) student(ka): **Václava HOUDOVÁ**

Název práce: **Stres a strategie jeho zvládní**

Oponent práce: doc. PhDr. Jana Mirňhová, CSc.

Tématem předkládané bakalářské práce je „Stres a strategie jeho zvládní“. Pozitivně hodnotím již samotný výběr tématu, neboť problematika zvládní stresových situací je vzhledem ke stále rostoucímu životnímu tempu a zvyšujícím se nárokům na adaptační schopnosti člověka velmi aktuální. Autorka v úvodu své práce správně konstatuje, že stres může být zdrojem nežádoucích psychických stavů, ale při použití správných copingových strategií může být faktorem rozvoje osobnosti.

Po formální stránce obsahuje práce 61 stran včetně úvodu a seznamu literatury a je správně logicky členěna na teoretickou a praktickou část a řadu kapitol, které na sebe logicky navazují. Teoretická a praktická část jsou proporcionálně vyvážené.

Po úvodu, v němž autorka nastínila motivaci volby tématu, následuje teoretická část, která obsahuje veškerý pojmový aparát a přesné definování kategorie, které jsou teoretickými východisky praktické části práce.

Autorka přesně a s plným pochopením problematiky definuje stres a jeho druhy, charakterizuje stresory a projevy jejich působení, fyziologické a psychologické aspekty stresu a jeho prevence. Autorka v této části práce prokázala nejen dobrou znalost literatury vztahující se k tématu, ale i schopnost samostatného úsudku při srovnání a analýze názorů jednotlivých autorů. Za zvlášť podnětnou považuji kapitolu „Psychosociální aspekty stresu“, v níž autorka věnuje pozornost problematice distresu v pracovním procesu a roli stresu v sociálních interakcích.

V praktické části autorka věcně a jasně formuluje cíl práce a výzkumné otázky, na které odpovídá v závěru. V praktické části prokázala autorka schopnost sestavit vlastní dotazník, pracovat se standardizovaným dotazníkem a správně interpretovat výsledky dotazníkového šetření.

Předkládaná bakalářská práce je pečlivě zpracována a svědčí o neuvěřitelném zájmu autorky o sledovanou problematiku. Přináší řadu zajímavých poznatků pro pedagogickou praxi a současně obohacuje teorii stresu v nové teoretické přístupy.

Až na některé formální nedostatky (nepřesné označení tabulek, nejednotná forma citací) splňuje bakalářská práce požadavky na ni kladené, a proto ji **doporučuji k obhajobě**.

Náměty a otázky k obhajobě:

- 1) Proč je stresorem pracovní nejistota a jaké jsou copingové strategie se s tímto faktorem vyrovnávat?
- 2) Vysvětlíte, proč osoby ve věku do 25 let vykazují vyšší životní nespokojenost, než je očekávaná četnost, zatímco osoby ve věku nad 35 let vykazují nižší výskyt životní nespokojenosti, než je očekávaná četnost.

Návrh klasifikace: **v ý b o r n ě**

Datum: 20.5.2016



Podpis: Doc. PhDr. Jana Miňhová, CSc.