

**Pedagogická fakulta**  
**Univerzita Hradec Králové**  
**HODNOCENÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**  
**Posudek vedoucího**

**Jméno autora:** Monika Sedláčková  
**Název práce:** Stres a strategie jeho zvládnání u lidí  
v produktivním věku  
**Vedoucí práce:** PhDr. Jan Hubert

---

**Téma a zaměření práce:**

Téma stresu je ve studentských pracích poměrně časté, trvale aktuální. Hodnocená BP se věnuje strategiím jeho zvládnání u lidí v produktivním věku. Zaměření práce je především teoretické.

**Rozsah práce:**

Rozsah cca 50 stran textu odpovídá požadavku na BP.

**Struktura práce:**

Struktura práce je standardní. Vedle úvodu a závěru, jsou čtyři velké kapitoly členěné do podkapitol. Čtvrtá kapitola referuje o výzkumném šetření. V příloze je dotazník použitý při tomto šetření.

**Cíl práce:**

Cíl práce koresponduje s jejím názvem. Studentka chce zjistit, jak moc je ve společnosti stres rozšířený, zda lidé dokážou svůj stres rozeznat a jaký druh stresu u nich převládá. Chce též zkoumat strategie používané při zvládnání stresu.

**Teorie:**

V teorii studentka vymezuje základní pojmy - stres, stresory, salutory, stresové reakce, včetně některých nemocí vyvolaných stresem atd. Lze polemizovat se Schreiberovou definicí, že „*stres je jakýkoliv vliv životního prostředí ...*“. Většina autorů chápe stres jako stav organismu, nikoliv vliv, který tento stav vyvolává. Vlastního tématu práce se týká zejména třetí kapitola o zvládnání stresu, o vhodných i nevhodných způsobech. Problematika stresu je velmi bohatá a obsáhlá. Studentka uvádí z ní to podstatné, co se týká tématu její práce.

**Formální, jazyková a stylistická úroveň práce:**

Formální, jazyková i stylistická kvalita práce je na dobré úrovni.

**Práce s literaturou:**

Studentka čerpala vědomosti a poznatky z cca 20 tištěných i elektronických zdrojů. Odkazy v textu u citací a parafrází používá ve shodě s normou. Podle antiplagiátorské kontroly vykazuje hodnocená BP celkovou podobnost s jinými pracemi 30%. Nejvyšší shoda s jednotlivou prací činí 4%. S ohledem na četnost témat v odborné literatuře, která mají vztah k problematice stresu, není procento podobnosti nijak vysoké.

**Empirická část práce:**

Při výzkumném šetření studentka použila kvantitativní metodu, dotazníkové šetření prostřednictvím sociálních sítí. K finálnímu zpracování nakonec použila 100 dotazníků řádně vyplněných respondenty ve věku od 15 do 64 let. Ověřovala platnost celkem pěti hypotéz. Namítat lze proti málo obvyklému rozdělení některých hypotéz na dvě dílčí části, kdy má druhá část smysl jen v kontextu s první částí hypotézy. Výsledky přehledně prezentuje pomocí sloupcových grafů a analyzuje ve vztahu k hypotézám.

**Využitelnost práce pro praxi:**

Střední. Necht' studentka při obhajobě sama uvede, jak lze její zjištění využít např. ve výchovně vzdělávací činnosti apod.

**Celkové hodnocení:**

Studentka splnila cíle, které si dala v úvodu práce. BP konzultovala s vedoucím a většinu jeho připomínek zohlednila.

**Témata k diskusi:**

Projevily se nějaké významné rozdíly mezi respondenty muži a ženami a mezi věkovými skupinami v míře stresu a strategiích jeho zvládnání?

**Výsledné hodnocení:**

Navrhuji hodnocení:

V Hradci Králové 23.5.2023

PhDr. Jan Hubert