



POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno studenta: Marešová Jessica

Název práce: Copingové strategie a prevence stresových faktorů u vysokoškolských studentů a zaměstnanců

Autor posudku: Dr. Ing. Vítězslav Hálek, MBA, Ph.D.

Cíl práce: Dokázat, že osoby, které se věnují pravidelně sportovní aktivitě, snáze snášejí tlak zátěžových životních situací, tj. stresu a naopak osoby, které se nevěnují sportu pravidelně, zvládají stres hůře.

Povinná kritéria hodnocení práce	Stupeň hodnocení (známka)			
	A	C	E	F
Práce svým zaměřením odpovídá studovanému oboru	×	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vymezení cíle a jeho naplnění	<input type="checkbox"/>	×	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zpracování teoretických aspektů tématu	<input type="checkbox"/>	×	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zpracování praktických aspektů tématu	<input type="checkbox"/>	×	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adekvátnost použitých metod, způsob jejich použití	<input type="checkbox"/>	×	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hloubka a správnost provedené analýzy	<input type="checkbox"/>	×	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Práce s literaturou	<input type="checkbox"/>	×	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Logická stavba a členění práce	<input type="checkbox"/>	×	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jazyková a terminologická úroveň	<input type="checkbox"/>	×	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formální úprava a náležitosti práce	<input type="checkbox"/>	×	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vlastní přínos studenta	<input type="checkbox"/>	×	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Využitelnost výsledků práce v teorii (v praxi)	<input type="checkbox"/>	×	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dílčí připomínky a náměty:

Teoretická část práce je zpracována v relativně odpovídajícím rozsahu a zahrnuje všechna potřebná témata související s problematikou stresu a jeho zvládání. Je však zpracována bez vzájemných souvislostí a s téměř nulovým přínosem autorky, která pouze poskládala teoretické poznatky.

S ohledem na zaměření praktické části práce by bylo rovněž vhodné více rozebrat metody tvorby dotazníku a jeho vyhodnocování.

Praktická část se v rámci dotazování intenzivně zaměřuje na finanční stránku provozování sportu, místo toho, aby se zabývala např. typy provozovaného sportu, společenskou úlohou a nebo jeho intenzitou.

Celkové posouzení práce a zdůvodnění výsledné známky:

Práce studentky se skládá ze dvou základních částí. V teoretickém úvodu se věnuje charakteristikám stresu, jeho zvládnání a k tomu sloužících metod a nástrojů s částečným zaměřením na sportovní aktivitu. Teoretická část je zpracována ve vyhovujícím rozsahu, i když s ohledem na praktickou aplikaci nepokrývá celou problematiku, opomíjí totiž oblast výzkumu a zpracování jeho výsledků.

V následující praktické části studentka provádí vyhodnocení vlastního dotazníkového šetření týkajícího se výskytu stresu u studentů VŠ a jejich zaměstnanců, přičemž provádí srovnání těchto dvou skupin právě z pohledu zvládnání stresových faktorů za pomoci sportovních aktivit. Studentka pak na získaných výsledcích dotazování ověřuje své hypotézy týkající se charakteristik výskytu stresu a jeho projevů u obou skupin. Cíl práce studentka naplnila.

Otázky k obhajobě:

1. Jaká jsou Vaše doporučení ke změně návyků pro studenty a pro zaměstnance VŠ, aby došlo ke zlepšení jejich odolnosti proti stresu?

2. Jaká je souvislost mezi náklady vynakládanými na sportovní činnost a její účinností jako prevence stresu?

Práci doporučuji k obhajobě.

Navržená výsledná známka: C - velmi dobře

V Hradci Králové, dne 11. května 2017

podpis