

# ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

Fakulta pedagogická  
Katedra psychologie

## PROTOKOL O HODNOCENÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(Hodnocení vedoucího práce)

Práci předložil(a) student(ka): **Kateřina KOUTNÍKOVÁ**

Název práce: **PSYCHOLOGICKÁ PROBLÉMATIKA STRESU  
U STUDENTŮ VYSOKÝCH ŠKOL**

Předmět hodnocení	Výborné	Velmi dobré	Dobré	Nevyh.
Splnění cíle a rozsahu zadání	x			
Úroveň zpracování teoretické části	x			
Úroveň zpracování praktické části	x			
Projektová a metodologická koncepčnost	x			
Vhodnost použitých metod	x			
Způsob zpracování dat	x			
Správnost, důkladnost vyhodnocení výsledků	x			
Odborná jazyková úroveň		x		
Formální uspořádání a úprava (text, grafy, tabulky)	x			
Práce s odbornou literaturou (citace a odkazy)	x			
Celková odborná úroveň BP	x			
Celkový přínos BP	x			

### Doplnění hodnocení, připomínky:

V teoretické části diplomové práce (dále jen DP) diplomantka vymezuje základní pojmy, které pak využívá v části praktické. Nejprve popisuje pojmy týkající se stresu, jeho druhů a fází, stresorů, a příznaků zátěže. Pozornost je dále věnována zvládání stresu, jsou zde popsány techniky, kterými se lidé vyrovnávají s náročnými životními situacemi a některé copingové strategie. Další část DP je věnována duševní hygieně, která člověku pomáhá v boji a prevenci proti stresu. Poslední kapitola se zabývá životním stylem vysokoškoláků, zátěžovými faktory, které na ně během studia působí, a také možnostmi relaxace. V textu je správně užito citace rozmanité odborné literatury, autorka prokázala velmi dobrou orientaci v této oblasti. Oceňuji zejména návody na zvládání stresu.

Praktická část DP je zaměřena na výzkum zdrojů zátěže a náchylnosti ke stresu u vysokoškolských studentů. Dále bylo zjišťováno, zda tito studenti používají některé strategie zvládání stresu a následně byly porovnávány rozdíly mezi studenty humanitních a technických vysokých škol. K výzkumu bylo použito pět různých dotazníků, které byly poté zpracovány, vyhodnoceny a porovnávány. Interpretace výsledků je provedena v přehledných tabulkách a grafech a je doplněná výstižným komentářem. Dochází přitom k zajímavým závěrům, které by se mohly stát předmětem obhajoby. Oceňuji také matematicky správný postup, který použila autorka při hledání statisticky významných odlišností výsledků dotazníků mezi studenty humanitních a technických fakult ZČU.

### Dotazy, které by se mohly stát předmětem obhajoby:

- podle kterého autora jsou mezi agresivní způsoby zvládání NŽS řazeny techniky, jako je kompenzace, sublimace a racionalizace?
- jaké copingové strategie pro zvládání stresu by autorka doporučila VŠ studentům, včetně konkrétních relaxačních metod a dalších opatření s antistresovými účinky (např. jaké potraviny, vitamíny je vhodné konzumovat při akutním stresu apod.)?

*Diplomovou práci považuji za zdařilou a doporučuji ji k obhajobě.*

NAVRHOVANÁ ZNÁMKA:

Datum: 19. srpna 2014

výborně

PhDr. V. Holecěk, Ph.D., vedoucí BP