

## Posudek vedoucího bakalářské práce katedra pedagogiky FF UK v Praze

Jméno a příjmení studentky: Marcela Kantnerová

Název práce: Psychohygienu a relaxační metody v práci učitelů a žáků

Vedoucí práce: PhDr. Hana Krykorková, CSc.

### Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 58 stran

Počet stránek příloh: 5 stran

Počet titulů v seznamu literatury: 25 titulů

1	2	3	4
---	---	---	---

### Formální zpracování

Jazykové vyjádření (dodržování pravopisné normy, stylistické schopnosti, zvládnutí odborných výrazů)

	x		
--	---	--	--

Zacházení s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení citačních norem)

	x		
--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x		
--	---	--	--

### Metody práce

Vhodnost použitých metod

	x		
--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x		
--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	x		
--	---	--	--

### Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce, originalita)

	x		
--	---	--	--

Naplnění cílů práce

	x		
--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části

		x	
--	--	---	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x		
--	---	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x		
--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce

	x		
--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Autorčina interpretace využití relaxačních technik se jeví příliš direktivní.  
Počítá autorka s tím, že by se kupř. někteří žáci odmítali zúčastnit relaxací? Jaké by navrhovala řešení?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Téma psychohygieny a využití relaxačních metod v práci učitelů a žáků je téma aktuální, které úzce souvisí s častými zátěžovými situacemi. V předložené bakalářské práci autorka tuto skutečnost nejen konstatuje, ale zaměřuje se také na jejich řešení, konkr. na relaxační metody, které lze u učitelů i žáků využít. Zvládnutí stresových situací v činnosti učitele patří k častým tématům bakalářských a diplomových prací, nebývá však jednoduché přispět neobvyklým přístupem k jeho řešení. Předností práce je, že autorka vychází z vlastních zkušeností, které v pozici učitele získala a bakalářskou prací na ně navazuje.

Práce je uvedena základními kapitolami prezentujícími pojetí základních pojmů (stres, stresové situace...), následně však, velmi stručně se autorka věnuje stresu, obavám a úzkosti u učitele a žáka. V této části práce autorka nevyužila možnosti a neprovedla dostatečnou analýzu situací navozujících stres a úzkost. Jde především o pohled diagnostický, který by pomohl v určité diferenciaci při aplikaci a využití relaxačních metod. Rovněž chybí hlubší pohled na psychologický význam relaxace. Autorka uvádí přímo výčet relaxačních technik.

V praktické části je zpracován dotazník vlastní konstrukce. I když odpovědi učitelů i žáků vyjadřují většinový souhlas s využitím relaxačních technik a autorka jej považuje za významný, v závěrečném zhodnocení o využití relaxačních metod by neměla u jedince (zejména žáka), kterému je nabízena relaxace, chybět možnost volby, individuálního rozhodnutí s ohledem na jeho osobní preference. Autorčina interpretace využití relaxačních technik se jeví příliš direktivní.

Předností práce je relativně dobrý teoretický základ pro další zkoumání a konkrétní návrh metodického zásobníku. Práce splnila požadavky kladené na bakalářské práce.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: v případě zodpovězení daných otázek a úspěšné obhajoby práce, navrhuji velmi dobře

Datum, podpis:  
17. ledna 2013