

Posudek na bakalářskou práci
VOJTĚCHA ZUZAŇÁKA
„STRES A JEHO ZVLÁDÁNÍ“

Autor si pro svou bakalářskou práci vybral velmi zajímavé téma stresu a jeho zvládání. Téma v současné době velmi aktuální a přínosné. Vzhledem k tomu, že je každý člověk v průběhu svého pracovního i osobního života vystavován různým stresovým situacím, je toto téma blízké každému z nás.

Předložená práce obsahuje 37 stran textu včetně soupisu bibliografických citací, kde je v souhrnu uvedeno 27 literárních titulů (zastoupeny jsou i požadované cizojazyčné prameny). Práce je sestavena ze šesti kapitol včetně úvodu a závěru, které mají logickou návaznost. První kapitola se zabývá problematikou stresu, přináší nezbytný pohled na stresory, které kategorizuje a zevrubně popisuje. Dále se pak věnuje klíčovým činitelům míry relativně trvalé odolnosti vůči stresorům v čele s vrozeným typem temperamentu. V poslední části první kapitoly se autor věnuje vztahům mezi stresem a řízením lidských zdrojů. Další kapitola pak řeší problematiku stresové reakce. Zabývá se postupně nervovým systémem, autonomním nervovým systémem, sympatickým nervovým systémem, parasympatickým nervovým systémem, hormonálním systémem a hormony stresové reakce. Dále pak autor poukazuje na to, jak nám stres škodí, na vztah stresu a kardiovaskulárních poruch a na vztah stresu a psychických poruch. Ve čtvrté kapitole autor rozpracovává projevy stresové reakce a to v oblasti myšlení, emocí, chování a tělesných příznaků. Poslední odborná kapitola se zabývá technikami zvládání stresu.

Práce je solidně zpracována v tom smyslu, že postihuje všechny důležité aspekty dané problematiky. Lze konstatovat, že autor danému tématu věnoval značnou pozornost a zájem a zhostil se svého úkolu uspokojivě.

V práci se občas vyskytují chyby v interpunkci a také úvod je neobvykle číslován jako první kapitola místo kapitoly nulté.

Přes uvedené drobné formální nedostatky předložená práce splňuje po stránce formální i obsahové požadavky kladené na bakalářský úkol a proto doporučuji, aby se stala předmětem obhajoby.

2

V Praze dne 14.5.2009



PhDr. Ivana Šnýdrová, CSc.