

Žižkova tř. 6, 370 01 České Budějovice

**Posudek oponenta bakalářské práce**

**Jméno a příjmení studenta:** Kristýna TŘIKAČOVÁ, DiS.

**Název bakalářské práce:** Zvládání stresu při mimořádných událostech a prevence syndromu vyhoření u příslušníků hasičského záchranného sboru Plzeňského kraje.

**Studijní program:** Bezpečnostně právní činnost

**Titul, jméno a příjmení oponenta práce:** Mgr. VLČEK Roman

**Pracoviště a pracovní zařazení:** vyučující, Psychologie

**Hodnocení bakalářské práce**

Kritérium hodnocení (označte křížkem)		Stupeň hodnocení						
		stupeň	A	B	C	D	E	F
		číselné vyjádření	1	1,5	2	2,5	3	-
Obsahová stránka BP	struktura práce	X						
	formulace cíle práce (v souladu se zadáním BP) / hypotéz a úroveň jejich naplnění		X					
	použité metody, jejich adekvátnost a relevance ve vztahu k tématu BP		X					
	faktická, věcná a obsahová správnost	X						
	hloubka provedené analýzy		X					
	zvládnutí odborné terminologie	X						
	schopnost argumentace a kritického myšlení	X						
uplatnění práce v praxi / výuce	X							
Formální stránka BP	representativnost a rozsah použité literatury a zdrojů		X					
	práce se zdroji, dodržování bibliografických norem, úroveň a četnost odkazů a citací	X						
	provázanost a sled textu, návaznost kapitol	X						
	jazyková a stylistická úroveň	X						
	estetická a grafická úprava textu, dodržení formálních náležitostí práce dle metodiky	X						
<b>Celkové hodnocení bakalářské práce</b>		X						
<b>Bakalářskou práci doporučuji k obhajobě</b>		<b><u>ANO</u></b>						

**Klady bakalářské práce:**

- Rozsáhlá práce s potenciálem dalšího využití i rozšíření.
- Dobrá orientace v problému, základ pro vlastní zkušenosti v budoucnu.
- Drobné prohřešky nejsou na závadu, naopak umožňují další vývoj autorky.

**Zápory bakalářské práce:**

- Možná zbytečně obsáhlý popis struktury celorepublikového systému HZS a také obsáhlá statistika jejich zásahů.
- Nebyly zmíněny např. vlivy stabilního rodinného prostředí, partnerského vztahu, k prevenci kumulativního stresu a burn out.

**Zdůvodnění stanoviska oponenta k hodnocení bakalářské práce (minimálně 500 znaků):**

Autorka se zaměřila na zjištění situace zvládnutí stresu a sy burn out u velmi specifické skupiny zaměstnanců, tedy příslušníků HZS (v tomto případě z Plzeňského kraje). Jejím cílem bylo zjištění, které situace příslušníci HZS vnímají jako nejvíce stresové, tedy jaké stresory se na nich podílí. Dále se snažila zjistit, jestli znají termín syndrom vyhoření, co to znamená, a jestli ho u sebe i pociťují. Závěrem, na základě odpovědí, se snažila navrhnout způsoby redukce stresorů, a především možnosti prevence burn out sy.

Práce je velmi dobře napsaná, bez vážnějších odborných a stylistických prohřešků. Je dobrým základem pro širší zkoumání a rozpracování daného tématu. Autorka zpracovala velké množství zdrojů a dobře se v nich orientuje. Teoretická část je dostatečně široká a konzistentně navazuje na vlastní zkoumání. Výsledky jsou správně interpretovány, dají se použít i pro doporučení zaměstnavateli. Autorka je schopná vzhledu do výstupů, kriticky je zhodnotila a učinila odpovídající závěry.

Z celkového pohledu považuji tuto práci za velmi kvalitní a doporučuji k obhajobě s hodnocením VÝBORNÝ.

**Otázky k obhajobě:**

1. Které další pomáhající profese se potýkají s obdobnými problémy u svých zaměstnanců a bylo možné jejich zkušeností využít i pro tuto práci?
2. Existuje i jiné rozdělení stresu – tedy běžný, traumatický a kumulativní?
3. Co vám říkají termíny Coping a Resilience?

**Datum:** 25.4.2022

**Podpis oponenta bakalářské práce:**



Zvládnutí stresu při mimořádných událostech a prevence syndromu vyhoření u příslušníků hasičského záchranného sboru Plzeňského kraje.