

## Posudek na diplomovou práci

**Název práce:** Využití mobilních technologií k dosahování osobních cílů

**Autor:** Bc. Igor Kytka

**Oponent práce:** PhDr. Eva Höschlová, Ph.D.

Předložená diplomová práce se zabývá mimořádně zajímavým a v českých podmínkách opomíjeným tématem propojení informačních technologií a znalostí psychologie v oblasti podpory změny chování. Souhlasím s jejím autorem, že by si toto téma zasloužovalo více pozornosti a v tomto ohledu zaměření DP velmi vítám. Interdisciplinární obsah na hranici psychologie a informačních technologií ovlivnil nejen empirickou, ale také teoretickou část práce.

**Teoretická část** se svým rozsahem pohybuje na samotném minimu normostran požadovaných od diplomové práce. Z části se na tom podílí vítaná stručnost a věcnost autorova písemného projevu, z části je příčinou poměrně úzké zaměření jednotlivých kapitol. Obsahově je teoretická část rozdělena do čtyř poměrně očekávatelných bloků souvisejících s předmětem výzkumu z části empirické. První se věnuje vlivu fyzické aktivity na psychické zdraví. Zrovna u této kapitoly bych očekávala trošku hlubší a strukturovanější rešerši, citované poznatky se střídají z mého pohledu spíše náhodně. Druhá kapitola se zaměřuje na změnu chování, resp. na jednu teorii změny chování – transteoretický model (TTM). Chápu záměr autora věnovat se zejména jemu (vzhledem k návaznosti empirické studie), nicméně jsem postrádala alespoň stručný přehled jiných nejzásadnějších přístupů. Autor dále opomněl věnovat pozornost kritice TTM, která není zrovna zanedbatelná a určitě by se hodila do pozdější diskuse v empirické studii. Třetí část teoretického pojednání o využívání technologií v procesu změny chování je méně psychologická, nicméně potřebná, za velmi přínosnou považuji úvahu o etickém záměru vydavatelů aplikací věnovaných změně chování v oblasti fyzických aktivit. Poslední kapitola odkazuje na zajímavý interdisciplinární projekt věnovaný změně chování lidí prostřednictvím informačních technologií. Také zde postrádám podrobnější vhled do vztahů mezi dílčími technikami pro změnu chování, mechanismy účinku a dosaženou velikostí účinku v dostupných studiích. Velmi zajímavé téma zůstává autorem nevytěženo.

Celkově má teoretická část přehledné členění kapitol, text je logicky strukturován, neobsahuje velké množství pravopisných chyb, zakládá se na přiměřeném množství literárních zdrojů, převážně recentních. Nicméně vzhledem ke značnému zjednodušení některých důležitých témat hodnotím tuto část práce známkou velmi dobře.

**Empirická část** je svým obsahem velmi originální/nestandardní vzhledem k běžným výzkumným designům, které nalezneme ve většině diplomových prací z oblasti psychologie. Už samotné interdisciplinární zaměření práce naznačilo, že se bude i výzkum vymykat čistě psychologické studii - zaměřuje se na posouzení vybrané skupiny aplikací zaměřených na změnu chování v oblasti fyzické aktivity. Tento záměr (i přes jeho atypičnost) považuji za zajímavý a žádoucí, psychologie by jako obor měla dokázat systematicky zhodnotit obsah a zaměření daných aplikací z pohledu zavedené teorie změny chování a poskytnout tak hlubší porozumění, jak a zda dané aplikace fungují. Cílem studie dle

autora (s. 39) bylo zjistit 1) hlavní účel, za nímž byly aplikace vytvořeny, 2) odborné složení týmu podílejícího se na tvorbě aplikace, 3) využití mechanismů podporujících změnu chování a 4) zpětnovazební mechanismus pro zlepšování aplikace. Autor svůj výzkum popisuje jako kvalitativní s tím, že v úvodním popisu slibuje kombinaci písemného dotazování, polostrukturovaných rozhovorů a obsahové analýzy. Následně autor prozrazuje, že s ním ale nikdo z tvůrců aplikací nenavázal kontakt, a proto žádnou z uvedených výzkumných otázek nebyl schopen zodpovědět, čímž pádem vlastně výzkum nezahrnuje ani dotazování, ani rozhovory, ale zůstává ve hře jen obsahová analýza. Výzkum samozřejmě mnohdy přináší předem nečekané komplikace, které mohou původní plány zhatit, domnívám se ale, že tato záležitost měla být popsána daleko stručněji v úvodu empirické části práce, popř. v přílohách a samotný výzkum se od počátku měl soustředit pouze na obsahovou analýzu. Nemohu se jinak ubránit dojmu, že autor měl snahu uměle natahovat empirickou část práce NEvýsledky. Pokud jde o obsahovou analýzu, týkají se jí dvě výzkumné otázky, na které byl schopen na konci studie adekvátně odpovědět, nicméně relevantnost zjištěných informací narušuje fakt, že autor práce byl jediným posuzovatelem/hodnotitelem aplikací, což neumožňuje posoudit, do jaké míry by jiný posuzovatel dospěl ke stejným závěrům, což je pro celý design studie poměrně klíčové. Autor tuto skutečnost zmiňuje v diskusi, nicméně já osobně tento nedostatek považuji za poměrně zásadní. Jako silnou stránku empirické části práce nicméně považuji strukturované a graficky přehledné hodnocení obsahu jednotlivých aplikací, které se zakládá na existujících a uznávaných teoretických psychologických konceptech. Domnívám se ale, že rozsah provedené studie, jakkoli byl zamýšlen jako širší, je ve výsledku na hraně očekávaného od diplomové práce. V anotaci DP je v popisu empirické části práce uvedeno, že autor bude „zjišťovat účinnost vybraného psychologického mechanismu v rámci určité mobilní služby/aplikace při dosahování určitého konkrétního osobního cíle“. Od tohoto záměru se obsah empirické části odchytil. Empirickou část tedy hodnotím známkou **dobře**.

Práci by dle mého názoru více seděl jiný název, protože neadresuje přímo téma dosahování osobních cílů, ale spíše změnu chování, zejména v oblasti fyzických aktivit.

#### **Otázky pro obhajobu:**

Z jakého důvodu jste do posuzování aplikací nezahrnul alespoň jednoho dalšího nezávislého hodnotitele? Pokud byste ho sehnal, jak byste ověřoval shodu posuzovatelů?

Jak by mohl znít název DP vhodnější pro její stávající obsah, případně jak by bylo možné studii rozšířit, aby adresovala také téma dosahování osobních cílů?

**Závěr:** I přes uvedené výhrady diplomová práce dle mého názoru splňuje nároky na takovou práci kladené, a proto ji doporučuji k obhajobě.

Navrhuji hodnocení **velmi dobře až dobře** dle průběhu obhajoby.