

Posudek vedoucího diplomové práce

Bc. Igor Kytka

Využití mobilních technologií k dosahování osobních cílů

FF UK, Katedra psychologie, Praha 2020

Vedoucí diplomové práce: doc. PhDr. Petr Kulišťák, Ph.D.

Konzultant: PhDr. Luděk Stehlík, Ph.D.

Oponent: PhDr. Eva Höschlová, Ph.D.

Diplomová práce je ojedinělým pokusem o psychologický vstup do uživatelského prostředí nebývale rozšířených digitálních technologií, zde konkrétně mobilních telefonů. Specificky se soustřeďuje na význam aplikací, určených k podpoře fyzické aktivity u běžné populace.

Absolventská práce pana Bc. Igora Kytky respektuje tradiční schéma požadované struktury absolventské práce tohoto typu v celkovém rozsahu 82 str., zahrnujících část teoretickou (27 str.), empirickou (30 str.), nechybí písemnictví (~ 70 titulů), seznamy zkratk, obrázků, tabulek a grafů spolu s přílohami (2), které čtenáři DP významně ulehčují orientaci.

V kapitolách teoretického vstupu jsou shrnuty především aktuální literární poznatky, týkající se vlivu fyzické aktivity na psychické zdraví obecně a též specifika u různých věkových kategorií. Nezapomíná se ani na následky absence přirozeného pohybu. Stať Transteoretický model změny chování, který autor práce využívá koncepčně ve svém výzkumu, popisuje čtyři hlavní dimenze tohoto přístupu a od nich odvozené fáze změny chování. Následující kapitola mapuje oblast digitálních technologií.

Úvod Výzkumné části DP vymezuje cíle a hlavní použité výzkumné nástroje, jež byly popsány v teoretických kapitolách. Následují výzkumné otázky, samotný návrh výzkumu, s tím související etické aspekty a popis zkoumaného vzorku. Zde musel autor vyvinout velké úsilí při výběru vhodných aplikací, neboť víme, že nabídka je obrovská (v řádu milionů). Definovaný filtr zahrnul tři základní parametry, a to dostupnost zdarma, dosažitelnost v ČR a zařazení v kategorii Health & Fitness. Následně jsou vytypované aplikace představeny spolu s nástroji pro jejich analýzu. V kapitole Výsledky se konstatuje, že získání dotazníkových údajů, jež měly být podkladem pro položené výzkumné otázky, se nesetkalo s pozitivními reakcemi oslovených tvůrců vybraných programů. Naopak vlastní obsahová analýza mobilních aplikací poskytla řadu zajímavých informací. V Diskuzi se autor zmiňuje možné příčiny, jež vedly k nezájmu tvůrců aplikací a poskytnutí informací k jejich produktu. Kriticky hodnotí i problémy ve druhé části výzkumu a předkládá z nich vyplývající doporučení pro případné další bádání v této oblasti. Závěrem je rekapitulace celé práce, jejích hlavních přínosů i otevření nových otázek, týkajících se souvislostí psychologické teorie a digitální praxe.

Z hlediska formálního lze vyzvednout vysokou úroveň jazykového zpracování celé práce, podobně i přehledné pojetí tabulek a zobrazení grafů i obrázků. Celkově si cením především originality řešeného tématu, které je pokusem o poskytnutí vhledu

do jedné kategorie mobilních aplikací specifického okruhu pro podporu zdraví a fyzické zdatnosti.

Položil bych následující otázky:

1/ zda psychologové participují na tvorbě a dalším vývoji těchto aplikací a případně jak by to činil autor DP?

2/ lze uživatele těchto aplikací – Health & Fitness – řadit též do kategorie tzv. digitálních zombií?

Závěrem si dovoluji navrhnout komisi pro obhajoby hodnocení předložené diplomové práce známkou „výborně“ až „velmi dobře“.

V Praze 27. 8. 2020

Petr Kulišťák