Bc. Lenka Petrželková: Aplikace podporující duševní zdraví a jejich využití studenty vysokých škol

Diplomová práce

Posudek vedoucí práce

Studentka se ve své diplomové práci věnuje velmi aktuálním oblastem. Výzkumné téma spojuje aktuálnost podpory duševního zdraví a psychického wellbeingu s užíváním mobilních a dalších online aplikací, které obvykle slouží jako podpůrný nástroj pro jejich uživatele. Téma je v českém prostředí zatím minimálně prozkoumáno a velkým přínosem je tedy také čerpání z aktuálních zahraničních výzkumů na toto téma a doporučení pro další možnosti realizace výzkumů v této oblasti.

Diplomová práce obsahuje všechny povinné části, je vhodně strukturovaná a přehledná. Citační zdroje čerpá především ze zahraničí a správně je cituje. V práci je diskutováno etické hledisko nejen výzkumné části, ale také celkově problematiky využívání aplikací v kontextu podpory duševního zdraví, což je velké téma, které diskutuje mnoho současných zahraničních studií.

Cílem práce bylo zmapování aplikací, které v oblasti péče o duševní zdraví využívají studenti vysokých škol, jaké přínosy pro ně aplikace mají, jaké mají nevýhody i rizika apod.

V teoretické části jsou představeny psychologické teorie, ze kterých čerpají i jednotlivé aplikace. Jedná se o představení hlavních přístupů, jejichž metody aplikace využívají. Následuje představení konkrétních aplikací, které jsou k dispozici v českém prostředí (českém jazyce) a jsou to ty rozšířenější, mají velké množství uživatelů (resp. počty stažení). Studentka uvádí také důležité informace o efektivitě aplikací, indikaci jejich využívání a akcentuje také nevýhody a rizika. Většina zdrojů pochází ze zahraničních výzkumů, kterých je (na rozdíl od českého prostředí) velké množství.

Empirická část popisuje všechny důležité oblasti realizované výzkumu. Práce kombinuje dotazníkové šetření s rozhovory. Výzkumný soubor tvořilo téměř 600 respondentů. Výsledky byly popsány deskriptivně, což stačilo na zodpovězení výzkumných otázek. Ty jsou stanoveny adekvátně vzhledem k povaze výzkumu a jsou strukturovaně zodpovězeny v kapitole Diskuze. Data z rozhovorů jsou analyzována s využitím tematické analýzy a slouží k rozšíření a prohloubení zjištění z dotazníkového šetření. Veškerá práce s daty je popsána vhodně s jednoznačným zdůvodněním volby daných metod a postupů.

Diplomová práce je zpracována kvalitně s důrazem na výběr informací, které jsou užitečné a vhodné i pro další zamýšlení nad tématem. Spolupráce se studentkou v rámci vedení práce byla vynikající, pracovala samostatně a přinášela množství podnětů, kterými vhodně rozšiřovala svou práci. V rámci dotazníkového šetření bylo možné získat velké množství dat, která budou využita pro další analýzu tohoto tématu.

Diplomovou práci doporučuji k obhajobě.

Otázky k diskuzi:

- Jaké názory na využívání těchto aplikací mají odborníci (psychologové, psychiatři)? Vnímají v aplikacích spíše rizika či potenciál?
- Aplikace pro podporu duševního zdraví mají množství funkcí a nabízí uživatelům různé aktivity. Pokuste se analyzovat typického (možná „ideálního“) uživatele takové aplikace (z hlediska typu obtíží, osobnosti, motivace apod.).
- Lze doporučovat tyto aplikace i pro žáky ZŠ či studenty SŠ? Podepřete svůj názor o výzkumy či legislativu.
- Mají aplikace zaměřené na konkrétní uživatele větší efektivitu či úspěšnost než aplikace s širším zaměřením?
- Jaké faktory mohou zvyšovat riziko závislosti na aplikacích? Jsou např. prvky gamifikace přítomné i v těchto mobilních aplikacích?

V Praze dne 10. 12. 2023 PhDr. Anna Frombergerová, Ph.D.