

Abstrakt

Projekt mobilní aplikace Nestresuju si klade za cíl vytvořit český nástroj, jehož účinnost v rozvoji schopností řízení stresu bude podrobena odbornému zkoumání a zároveň bude uživatelsky přívětivou a zajímavou platformou. Konkrétně, mobilní aplikace Nestresuju cílí na pomoc s rozvojem schopností stres managementu, a to za pomoci transformace psychologické teorie copingových strategií R. Lazaruse a S. Folkmanové do digitální podoby. Projekt doposud obsahoval několik fází, včetně téměř 1,5 roku trvající rešeršní, přípravné a programovací fáze, na které navázalo pilotní šetření mezi 20 studenty pražských vysokých škol. Výsledky kvantitativních, a především kvalitativních dat ze závěrečných rozhovorů a dat z užívání ukázaly, že je aplikace vnímána jako užitečná a ukazuje se trend možného snižování míry zažívaného stresu na základě rozvoje kompetencí řízení stresu prostřednictvím Nestresuju. Jako užitečné byly uváděné bez větších rozdílů všechny sekce aplikace a celkově byl nástroj hodnocen jako profesionální a odborně důvěryhodný, i přestože se jedná o studentský projekt. Výsledky pilotního šetření slouží mimo jiné jako podklad k formulaci konkrétních změn pro aktualizaci aplikace Nestresuju. Pro ověření účinnosti digitálního nástroje bude po aktualizacích a změnách Nestresuju provedeno hlavní výzkumné šetření na širším souboru respondentů. Důležitost projektu eHealth mobilní aplikace vyvstává i v kontextu pandemie COVID-19 a transformace dostupné psychologické péče.