

Filosofická fakulta, Katedra psychologie
Celetná 20, Praha 1
Univerzita Karlova v Praze

Posudek oponenta diplomové práce

Název práce: Možnosti využití e-health metody zaměřující se na stres management u vysokoškolských studentů

Autorka: Bc. Andrea Kretíková, MSc.

Oponent: Mgr. Jitka Taušová, Ph.D.
Filosofická fakulta, Katedra psychologie
Celetná 20, Praha 1
Univerzita Karlova v Praze

PŘÍNOS / NOVOST / VÝZNAMNOST

Diplomová práce se zabývá novou oblastí využívání eHealth nástrojů v péči o duševní zdraví, která v posledních letech zaznamenala rychlý rozvoj a také zájem ze strany vědy. Autorka předkládá aplikaci Nestresuju, jako jedinou aplikaci v českém prostředí zaměřenou na zvládání stresu u vysokoškolských studentů, na jejíž rozvoji se autorka spolupodílela a garantovala psychologickou část aplikace. Empirická část práce je pilotní studií zkoumající Nestresuju z hlediska funkčnosti, účinnosti a zkušenosti uživatelů. Právě novost a možnosti praktického využití zde prezentovaných výsledků lze považovat za silnou stránku předložené práce.

LITERÁRNĚ PŘEHLEDOVÁ ČÁST

Autorka zmiňuje vybrané teorie stres managementu, podrobně se věnuje kognitivně-transakčnímu modelu. Dále popisuje možnosti eHealth v péči o fyzické i duševní zdraví, eHealth aplikace fungující v českém prostředí a představuje aplikaci Nestresuju, na jejímž rozvoji se podílela. Shrnuje také současné vědecké poznatky o dopadu eHealth nástrojů na míru stresu, což je adekvátní vzhledem k cílům práce a provedenému výzkumu.

Oceňuji zejména to, že zde autorka shrnuje jak přínosy a pozitivní efekty eHealth nástrojů a již existujících aplikací, tak možná rizika a negativní dopady spojené s jejich užíváním. Zohledňuje také nové okolnosti spojené s pandemií COVID-19, které se vyskytly v průběhu

sběru dat a zmiňuje souvislosti mezi stresem a změnami, které pandemie přináší, včetně možných vlivů na užívání eHealth nástrojů v tomto období. Kladně hodnotím také to, že autorka vychází z velkého množství literárních zdrojů s převahou mezinárodních publikací.

Za malý nedostatek považuji absenci jasného odůvodnění a zmínění podkladů, na základě kterých se autorka rozhodla použít k vývoji aplikace právě kognitivně transakční model.

METODOLOGIE VÝZKUMU

Zvolenou metodologii a vzorek 22 respondentů považuji za adekvátní vzhledem k cílům práce, zkoumaným otázkám a k tomu, že se jedná o pilotní studii. Práce má jasně stanovené cíle a výsledky jsou prezentovány přehledně.

Velmi pečlivě je zpracovaná sekce etika výzkumu, která také poukazuje na to, že při provedení samotné studie bylo dobře ošetřeno nakládání s citlivými daty a bezpečí respondentů, jako debriefing a nabídka kontaktů a podpůrných služeb či intervence v případě psychického diskomfortu. Všechny kroky metodologického postupu jsou detailně popsány a relevantně odůvodněné.

VÝSLEDKY

Výsledky jsou prezentované adekvátním způsobem v sekcích odpovídajících jednotlivým otázkám výzkumu.

Text je vhodným způsobem doplněn tabulkami, které umožňují rychlou orientaci a přehlednost, zejména co se týče prezentace výsledků a cílů. Vše je detailně doloženo doplňujícími materiály (otázky k rozhovorům s respondenty, tabulky sumarizující analýzu dat, ukázky z aplikace) v přílohách diplomové práce.

DISKUSE

Kladně hodnotím rozsah diskuse, detailní vyjádření se k možným intervenujícím proměnným, drop-out rates a zasazení aplikace Nestresuju do kontextu dalších aplikací existujících v českém prostředí. Autorka zdařile diskutuje, v jakých ohledech představuje aplikace nový přínos a zaplňuje mezeru v dostupných eHealth nástrojích v českém prostředí. Dále z výsledků pilotní studie vyvozuje doporučení pro další vylepšení aplikace, což je v souladu s cíli práce.

Za nedostatky považuji jisté „nedotažení“ úvah o výsledcích. Autorka například uvádí, že by bylo zajímavé rozšířit vzorek o studenty z jiných regionů nebo jiných studijních oborů. To je určitě pravda, ale již neuvádí konkrétní argumenty ve smyslu v čem konkrétně by to bylo zajímavé a přínosné. Podobný příklad je, že autorka uvádí, že byl vzorek specifický například

v zastoupení mužů a žen a studijních oborů respondentů. Ale již nevztahuje tyto charakteristiky ke svým výsledkům a neuvádí vyjádření, v jakém smyslu mohly tyto charakteristiky ovlivnit výsledky. Dále zde chybí vyjádření k tomu, jaká rizika se mohou pojit s užíváním této konkrétní aplikace, zejména s ohledem na to, že autorka v teoretické části práce zmiňuje možná rizika spojená s eHealth nástroji, ale již nezmiňuje možná rizika této konkrétní aplikace.

FORMÁLNÍ ZPRACOVÁNÍ

Po formální stránce je práce adekvátně zpracovaná. Čítá 83 stran textu, text je dobře strukturovaný, tabulky a grafické ilustrace jsou správně označené, jazykově a stylisticky je práce v pořádku, přílohy jsou velmi podrobné.

Za drobný nedostatek lze označit to, že seznam použité literatury není z hlediska APA stylu úplně správně formátovaný (periodikum není psané italikou, není dvojitě řádkování, odsazení prvního řádku)

OTÁZKY K OBHAJOBĚ

Proč byl pro vývoj aplikace zvolen právě kognitivně transakční model?

Může užívání aplikace Nestresuj představovat nějaká rizika pro uživatele celkově, nebo určité skupiny uživatelů? Jak plánujete v dalších verzích aplikace případná rizika a omezení ošetřit?

CELKOVĚ hodnotím práci za velmi zdařilou a pečlivě zpracovanou. Oceňuji zejména její praktický přínos.

Navrhuji hodnocení **VÝBORNĚ** a **DOPORUČUJI** k obhajobě.

Mgr. Jitka Taušová, Ph.D.

V Praze 16. května 2021