

Využití mobilních aplikací a nositelných zařízení ke zvyšování psychické pohody a snižování stresu vysokoškolských studentů



Mezifakultní výzkumný projekt s možností zpracování diplomové práce

Garant: Ing. et Ing. Michal Doležel, Ph.D., Katedra informačních technologií, FIS VŠE

(michal.dolezel@vse.cz, <https://chi.vse.cz>)

Konzultant: Mgr. Petr Arbet, Katedra manažerské psychologie a sociologie, FPH VŠE

Kontext. Z průzkumu provedeného společností GTS Alive v roce 2022 vyplývá, že více než tři čtvrtiny českých studentů pociťují stres a úzkostné stavy. Účinnou možností redukce stresu může představovat praxe mindfulness (všímavosti), kterou lze definovat jako schopnost vnímat a uvědomovat si události v přítomném okamžiku. Ačkoliv praxi mindfulness lze provozovat i bez podpory digitálních technologií, mobilní aplikace mohou skýtat potenciál praxi provozovat efektivním, zábavným a přístupným způsobem. Tyto činnosti lze navíc doplnit sledováním vybraných fyziologických indikátorů (např. variabilita srdečního rytmu – HRV), které pomáhají osobní pocity částečně objektivizovat a mohou být využity jako forma pozitivní zpětné vazby prostřednictvím zapojení vybraných gamifikačních mechanismů.

Cíl. Cílem aplikovaného výzkumného projektu je vyvinout mobilní aplikaci (pro platformu iOS) a ověřit přínosy funkcionalit cílících na podporu praxe mindfulness a sběr a vyhodnocování vybraných fyziologických indikátorů, a to za účelem zvyšování psychické pohody a snižování stresu studentů Vysoké školy ekonomické.

Složení studentské části týmu (lze navázat na téma diplomové práce)

Vývojář	Michael Slavev (program IST, specializace Vývoj IS)
Vývojář	Daniel Davidík (program IST, specializace Vývoj IS)
UX designer	... hledáme ... (preferujeme studenta/-ku specializace UX výzkum a design)
Juniorní výzkumník se zájmem o psychofyziologii	... hledáme ... (preferujeme studenta/-ku programu Kognitivní informatika)
Technologický nadšenec – wearables	... hledáme ... (bez preference, ideálně magisterský student/-ka v oblasti aplikované informatiky se zkušeností s vývojem mobilních aplikací)

Pozn.: Termín vašich „příhlášek“ k zapojení se do formální části navrhovaného projektu (navázáno na odeslání přihlášky projektu [IGA FIS VŠE](#)) je stanoven na pátek **1.12.2023** (jde o termín z hlediska návaznosti na harmonogram soutěže IGA; tento termín nevyklučuje možnost neformálního zapojení se v pozdějších fázích). Garanta projektu kontaktujte e-mailem, případně si rezervujte termín konzultačních hodin – viz osobní profil v InSIS. Účast v projektu není podmíněna zpracováním diplomové práce na stejné téma.

Doplňkové informace organizačního charakteru

Předpokládáme, že část práce na projektu pro členy týmu z řad studentů by mohla být podpořena stipendiem IGA FIS VŠE. Z hlediska dlouhodobé udržitelnosti projektu vítáme i další zájemce, kteří se zapojí do projektu až v další etapě (podzim 2024) a/nebo pomohou s beta testováním softwarového prototypu formou dobrovolné činnosti. V případě zájmu zanechtejte prosím kontakt přes formulář <https://cutt.ly/VSEmind>, příp. kontaktujte garanta projektu anebo průběžně sledujte web skupiny *Consumer Health Informatics* (<https://chi.vse.cz>).

Na základě dohody s garantem doktorského studijního programu *Aplikovaná informatika* bude pro ak. rok 24/25 vypsáno téma doktorské disertační práce řešící výše uvedenou problematiku formou návrhově orientovaného výzkumu (Design Science Research). Vzhledem k perspektivnosti tématu předpokládáme možnost budoucí spolupráce na výzkumu s partnery z dalších výzkumných institucí a konkurenceschopné finanční zajištění úvazku doktoranda řešené formou financování z externích projektových zdrojů.

Závěr

Praktiky mindfulness mají v prostředí univerzit velký potenciál. Základní informace obecného charakteru lze získat například na [stránkách provozovaných Masarykovou univerzitou v Brně](#).

Odkazy na vybrané studie

Shearer, A., Hunt, M., Chowdhury, M., & Nicol, L. (2016). Effects of a brief mindfulness meditation intervention on student stress and Heart Rate Variability. *International Journal of Stress Management*, 23(2), 232.

Kirk, U., Staiano, W., Hu, E., Ngnoumen, C., Kunkle, S., Shih, E., ... & Lee, L. (2023). App-Based Mindfulness for Attenuation of Subjective and Physiological Stress Reactivity in a Population With Elevated Stress: Randomized Controlled Trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 11, e47371.

Zdroj fotografie: Pexels.com