

POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno studenta: Laura Voštiarová

Název bakalářské práce: Design Help - Světelná terapie

Posudek:

Tématem práce Laury Voštiarové je světlo, jako terapeutická metoda při sezónní afektivní poruše, či jako forma terapie zmírňující příznaky, či světlo, které by pomohlo takové poruše předejít. Moc oceňuji výběr tématu a zaměření na healthcare a zdraví člověka.

Ve spojení s produktem jako je stropní světlo, jejíž propojením se Laura zabývala, může být pomůcka velice krásným prvkem v interiéru a tím může dojít k velice citlivému přístupu k terapii, která se stane součástí denní rutiny v pohodlí domova.

Oceňuji důkladnou rešerši, díky které jsem velice rychle pochopila, jak závažná tato porucha může být a dokázala jsem se rychle orientovat v problematice deprese i technických detailech souvisejících se samotným světlem.

Oceňuji i zabroušení do historie a léčby světlem i do odborných současných publikací, kde je terapie světlem považována jako léčebná metoda. V této oblasti by bylo určitě zajímavé ji probádat třeba do budoucna více do hloubky, do jaké míry je to metoda, která je podložena třeba klinickou studií, zdají se taková metoda hrazená z části pojišťovnou, zdali jsou lékaři v ČR, kteří takovou metodu aktivně využívají a jaké pomůcky k tomu používají.

Na to bych navázala, že mi v práci přes důkladnou rešerši z odborných zdrojů a literatury chybí zažití zkušenosti terapie světlem na vlastní kůži, pokud se autorka dostala k návrhu právě tím, že byla ve stresu, zajímalo by mě, zdali se dá třeba na světelnou terapii nějakam objednat nebo si světlo musí uživatel koupit domů.

Ocenila bych třeba zapůjčení si světla a vyzkoušení, jak to na samotnou autorku práce působí, či propojení se s lékařem, který pracuje s lidmi, kteří takovou poruchou trpí a v neposlední řadě vyhledat lidi, kteří by byli ochotni se pobavit o tom, co v takové v náročném období zažívají a co jim pomáhá k tomu, aby se cítili lépe. V ideálním případě vyhledat lidi, kteří již takové světlo používají a doptat se, jak často jej používají, jaké jsou třeba bariéry každodenního používání k co nejlepší efektivitě terapie.

Laura toto konzultovala s panem doc. MgA.Šafaříkem Ph.D., to jsem se dozvěděla až při osobním setkání a přišlo by to moc zajímavé a určitě bych právě tyto debaty do práce zahrнула. Kolik světel má doma? Používají světla všichni najednou? Jaký typ světla používají

a proč si vybrali právě toto, co mu vyhovuje a nevyhovuje? Právě tyto podněty by byly zajímavé promítnout do návrhu a přemýšlení.

Laura v práci popisuje, že světla, která jsou nyní na trhu mají jen jeden účel a po ukončení terapie v interiéru spíš překáží, toto ji vedlo k návrhu světla, které by plnilo dvě funkce a ještě bylo možné používat je ve dvojici a to přijde mi to jako moc hezká myšlenka.

Ať už poruchou nebo jiným duševním onemocněním trpí jen jeden z partnerů nebo jen jeden člen rodiny, může společná terapie to prohloubit vztahy, třeba i beze slov. Jeden druhého může v terapii podpořit a sám třeba takovému stavu předejít. Je velice těžké z pohledu zdravého člověka porozumět tomu, čím prochází ten s poruchou, cítím ze svého pohledu, že toto je moc hezká forma vyjádření snahy porozumění. Zároveň to může velice příznivě působit i na psychicky zdravého člověka.

U samotného produktu oceňuji jednoduchost ovládání a manipulace se světlem. Jednoduše jedním pohybem vytvořím z terapeutického světla světlo stropní, aniž bych musela hledat nějaké tlačítko a vypínač. Pokud by bylo světlo brané jako opravdu terapeutická pomůcka a z práce vyplývá, že svícení více než 2 hodiny může být škodlivé, zaměřila bych se třeba do budoucna nějaké omezení svícení, aby se uživatel „nepřesvítil“. Světlo by se například samo za 2 hodiny ztlumilo, nějakým nenásilným způsobem by upozornilo na uplynulý čas terapie. Moc se mi líbí, že ke světlu nejsou žádné aplikace v telefonu, které by podporovaly kontrolování času terapie na obrazovce. Zároveň, pokud víme, svícení nad 2 hodiny je naopak škodlivé, měl by produkt takovému případu zamezit.

K pochopení toho, jak světlo funguje, samotné natáčení mi pomohlo vidět fyzický model, v bakalářské práci bych ocenila ještě více kreseb a vizualizací. Určitě bych si ráda vyzkoušela i manipulaci nastavování výšky světla, ale rozumím, že taková výroba modelu, který by to umožnil by byla nákladná pro účel bakalářské práce.

Na závěr práce se Laura propojila ze 3 respondenty. Myslím, že toto mělo být spíše v úvodu a na závěr bych viděla testování už samotného produktu, ovládacích prvků, záření, vnímání terapie v páru. Sama vím, že na takové dopracování by bylo potřeba více času než jen semestr, proto pokud by chtěla Laura v práci chtěla pokračovat, určitě by takové testování dalo impulzy k tomu, co třeba vylepšit nebo zdali byly hypotézy zcela správné.

Jako milovnice Skandinávie, jsem zažila pár měsíční přítmi a takové světlo by se tam hodilo do každé domácnosti. Seveřané rádi stolují, hodují, zabydlují domy světly, svíčkami,

lampičkami všech možných typů, odstínů světla právě k nabuzení atmosféry dne. Takové světlo si myslím, že by se jim moc líbilo. Doporučuji v práci vytrvat a do testování zapojit i nějaké uživatele právě ze severských zemí (kteří třeba žijí v Praze), ale mají několikaleté zkušenosti se severským počasím.

Práce Laury má podle mě velký potenciál a doufám, že práce nezůstane v šuplíku.

V práci mi chybí konzultace s odborníky a větší začlenění uživatelů, hodnotím ji známkou „velmi dobře“, tedy B

V Praze dne 12.6. 2022

jméno oponenta bakalářské práce: MgA. Kateřina Rydlová

podpis oponenta bakalářské práce: