

IZKUŠNJE UPORABNIKOV S PROTOTIPOM APLIKACIJE Z VAMI, VEDNO

User experiences with the With You,
Always app prototype

Mojca Zvezdana Dernovšek, Jernej Horvat,
Barbara Vogrinec Švigelj

POVZETEK

Zagotavljanje obravnave duševnih težav prek digitalnih tehnologij ustvarja veliko priložnost za razširitev dostopa do obravnave in zmanjševanje vrzeli med potrebami prebivalstva po podpori ob duševnih stiskah in razpoložljivimi viri pomoči. Namen kvalitativne študije je bil raziskati izkušnjo uporabnikov prototipa aplikacije With You, Always, ki je namenjena olajšanju trenutne duševne stiske. V študiji je sodelovalo pet uporabnikov aplikacije in uporabljali so jo štiri tedne. Izsledki intervjujev z uporabniki so bili obdelani s pomočjo interpretativne fenomenološke analize. Pokazalo se je, da je aplikacija ponudila nekaj dobrih pravočasnih prilagojenih ukrepov, s katerimi so bili uporabniki zadovoljni. Aplikacija se je izkazala za najuporabnejšo pri pisanju dnevnika, dobro se je obnesel tudi ukrep postavitve prednosti in koristnih je bilo tudi nekaj

Avtorica: Mojca Zvezdana Dernovšek

Znanstveni in strokovni naziv: redna profesorica psihiatrije,
specialistka psihiatrije, doktorica medicine

Inštitucija/zaposlitev, naslov: Zdravstveni dom Sevnica, Trg svobode 14, 8290 Sevnica

E-naslov: mojca-zvezdana.dernovsek@guest.arnes.si

Avtor: Jernej Horvat

Znanstveni in strokovni naziv: univerzitetni diplomirani ekonomist

Inštitucija/zaposlitev, naslov: Nisha Explore, Reinickendorfer Straße 3, 13347 Berlin

E-naslov: jernej.horvat@nishaexplore.com

Avtorica: Barbara Vogrinec Švigelj

Znanstveni in strokovni naziv: doktorica znanosti s področja filozofije,
univerzitetna diplomirana filozofinja, asistentka z doktoratom, raziskovalka

Inštitucija/zaposlitev, naslov: Karakter – inštitut za osebnostne motnje
in oblikovanje osebnosti, Ježa 90, 1231 Ljubljana

E-naslov: barbara.vogrinc@guest.arnes.si

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-7826-4255>

https://doi.org/10.3986/9789610510390_13, CC BY-SA

predlogov, vezanih na vedenje. Uporabniki so kot pomanjkljivost izpostavili predvsem preveč splošno odzivanje aplikacije in izrazili nezadovoljstvo z nekaterimi predlaganimi ukrepi. Omejitev raziskave predstavlja kratek čas opazovanja.

Ključne besede: duševno zdravje, umetna inteligenca, aplikacije za pametne naprave, pravočasni prilagojeni ukrepi

ABSTRACT

The provision of mental health care through digital technologies offers a great opportunity to improve access to treatment and reduce the gap between the population's need for mental health support and the help available. The aim of the qualitative study was to investigate the experiences of users of the prototype application With You, Always, which was developed to alleviate current mental health problems. Five users of the application took part in the study and used it for 4 weeks. The results of the user interviews were analysed using interpretative phenomenological analysis. It was shown that the application offered some good just-in-time adaptive interventions with which users were satisfied. The application proved to be most useful for journaling, the priority setting measure also worked well, and some behavior-related suggestions were also useful. Users highlighted the application's overly general response as a drawback and expressed dissatisfaction with some of the proposed measures. One limitation of the study is the short observation period.

Keywords: mental health, artificial intelligence, smart device applications, just-in-time adaptive interventions (JITAI)

Kratka predstavitev avtorjev

Mojca Zvezdana Dernovšek je doktorica medicine in specialistka psihiatrije. Je redna profesorica na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Vključena je v implementacijo Resolucije nacionalnega programa duševnega zdravja 2018–2028. Zavzema se za preventivo duševnih motenj in promocijo duševnega zdravja. Stremi k opolnomočenju oseb z izkušnjo težav v duševnem zdravju.

Jernej Horvat, univerzitetni diplomirani ekonomist, se ukvarja s produktnim oblikovanjem pri Nishi Explore v Berlinu. Osredotočen je na razvoj digitalnih produktov na področju duševnega zdravja s ciljem ustvarjanja znanstveno utemeljenih in uporabnih rešitev za ljudi z duševnimi težavami. Njegov poudarek je na združevanju oblikovanja, vedenjske znanosti in tehnologije za ustvarjanje učinkovitih pristopov pri upravljanju duševnega zdravja za vsakdanje življenje.

Barbara Vogrinec Švigelj je doktorica znanosti s področja filozofije. Od leta 2020 je zaposlena kot raziskovalka na Inštitutu Karakter. Pred tem je na svoji poklicni poti raziskovalke, urednice in prevajalke na področjih filozofije, kulturnih študijev, izobraževanja (zlasti v povezavi z zaposlovanjem in trgom dela) in duševnega zdravja sodelovala z različnimi raziskovalnimi in drugimi organizacijami.

1 UVOD

1.1 Ozadje študije

Po najnovejšem poročilu Svetovne zdravstvene organizacije o duševnem zdravju za večino sveta še vedno velja, da so težave z duševnim zdravjem, ki močno obremenjujejo življenja ljudi, zelo razširjene, medtem ko večina teh ljudi ne prejema učinkovitega zdravljenja, predvsem zato ker poleg stigme, ki jih odvrča od iskanja pomoči, ni dovolj služb in strokovnjakov za duševno zdravje (WHO, 2022).

Poročilo dalje poudarja pomembnost zagotavljanja obravnave težav z duševnim zdravjem z uporabo digitalnih tehnologij – od spletnih strani in platform do pametnih telefonov in mobilnih aplikacij. Zakaj je to pomembno?

Zagotavljanje obravnave duševnih težav s pomočjo digitalnih tehnologij ustvarja veliko priložnost za razširitev dostopa do obravnave, saj je po vsem svetu število njenih uporabnikov veliko, pri čemer ne smemo pozabiti, da niso le v državah z višjimi dohodki, ampak tudi drugod (Molloy in Anderson, 2021; WHO, 2022).

Drugi močan razlog, ki utemeljuje pomembnost zagotavljanja obravnave duševnih težav s pomočjo digitalnih tehnologij, je priložnost za takojšni dostop. Različne aplikacije omogočajo t. i. pravočasne prilagojene ukrepe (angl. Just-In-Time Adaptive Interventions – JITAI). To pomeni, da so »zasnovane tako, da zagotavljajo pravo vrsto podpore ob pravem času s prilagajanjem spremembam notranjih stanj in zunanjih okvirov (kontekstov)« (Coppersmith in sod., 2022).

Mobilna JITAI-aplikacija With You, Always (slov. Z vami, vedno) je nastala na podlagi sodelovanja avtorjev pričujočega zapisa, pri čemer smo stremeli k čim kakovostnejši storitvi, ki jo ves čas znanstveno spremljamo.

Cilj mobilne aplikacije With You, Always je ponuditi oporo v trenutku duševne stiske. Udeleženci študije so s prototipom aplikacije komunicirali preko uporabniškega vmesnika za klepet (angl. chat). V trenutku stiske je lahko vsak udeleženec uporabil klepet, da bi opisal svoje trenutno čustveno stanje, in dobil pomoč za zmanjšanje trenutne stiske s pomočjo umetne inteligence (UI). Vpeljali smo klepetalnega robota z UI ChatGPT in UI zasnovali tako, da se uporabljajo posamezne tehnike kognitivno-vedenjske psihoterapije. Prototip vključuje kontekstualne informacije. Podatki o spanju, spremenljivosti srčnega utripa (oboje če ima uporabnik pametno uro), trenutnem kraju nahajanja, trenutnem vremenu, uri in datumu se zbirajo samodejno. Dodatno pa lahko uporabnik poda informacije, ki jih bo aplikacija upoštevala v prihodnjih pogovorih. Uporabnik lahko v aplikaciji shrani svoje cilje in vse podatke o sebi, za katere meni, da bi jih aplikacija morala vedeti. V ta namen je v aplikaciji na voljo poseben razdelek,

pri čemer je zagotovljeno varovanje osebnih podatkov. Na podlagi pogovorov aplikacija samodejno predlaga cilje, ki jih uporabnik potrdi ali zavrne.

Poleg glavne funkcije klepeta so lahko udeleženci izbrali še naslednje: preoblikovanje misli, postavljanje dnevnega cilja, razmislek o svojem dnevu na koncu dneva in možnost, da aplikacija stopi v stik z uporabnikom zjutraj. Svojo izkušnjo so lahko prilagodili tako, da so za UI nastavili avatar, ga poimenovali in mu določili značaj (izbirali so lahko med bolj usmerjevalno in bolj podporno obliko). Z uporabo lestvice Subjektivne mere stiske (angl. Subjective Units of Distress Scale – SUDS) aplikacija ponuja možnost podajanja povratnih informacij o stiski pred in med klepetom in po vsaki seji klepeta. Udeleženci so lahko določili tudi dolžino sporočil, ki so jih v odgovor prejeli od UI.

Potek pogovorov je zasnovan tako, da se približa interakciji med dvema človekoma. Ko uporabnik odpre aplikacijo, ga UI pozdravi po imenu in občasno že vključi kontekstualne informacije, kot so trenutno vreme, datum ali npr. trajanje spanja prejšnjo noč. Pri podajanju predlogov za ukrepe aplikacija upošteva kontekstualne podatke, pa tudi pretekle pogovore z uporabnikom – v ta namen po koncu vsake seje klepeta ustvari povzetek pogovora.

1.2 Namen študije

Namen študije je raziskati izkušnjo uporabnikov z aplikacijo With You, Always, natančneje je cilj ugotoviti, ali jim ta aplikacija dejansko omogoča olajšanje trenutne stiske, ki jo doživljajo kot oviro oz. jim povzroča nelagodje.

2 Metoda

Prototip aplikacije smo preizkusili v kvalitativni študiji s petimi udeleženci. Da bi nabrali udeležence, smo se obrnili na spletno platformo User Interviews (slov. intervjuji z uporabniki) in na naš poziv se je javilo 55 kandidatov.

Vsak kandidat je moral izpolniti presejalni vprašalnik, ki je bil sestavljen iz treh vprašanj – dveh zaprtega in enega odprtega tipa. Zaprti vprašanja sta služili za izločitev tistih, ki ne uporabljajo pametnega telefona z operacijskim sistemom iOS, in tistih, ki nimajo izkušenj z navedenimi možnimi oblikami pomoči v primeru težav z duševnim zdravjem (terapija, aplikacije, pisanje dnevnika, knjige o duševnem zdravju). Odprto vprašanje je kandidata spraševalo o trenutku v preteklosti, ko mu je katerakoli od zgoraj omenjenih možnosti pomoči koristila. Namen tega je bil prepoznati tiste, ki so se sposobni podrobno izraziti in podati izčrpen vpogled v svojo izkušnjo uporabe pripomočkov za zmanjšanje duševne stiske, saj je bila ta sposobnost pogoj za vključitev kandidata v študijo.

Udeleženci so pisno privolili v sodelovanje. Pred aktiviranjem aplikacije so opravili intervju z raziskovalcem, ki jim je predstavil aplikacijo in jih poučil glede uporabe. Nato so aplikacijo štiri tedne uporabljali po lastnih željah in z neomejenim dostopom. Po štirih tednih uporabe aplikacije smo z njimi opravili individualne intervjuje: Zanimalo nas je naslednje:

- 1) Je uporabnik od sogovornika (UI) prejel v odgovor nekaj, kar mu je koristilo v danem trenutku?
- 2) Mu je aplikacija pomagala usmeriti pozornost na lastne cilje in stran od nelagodja?
- 3) Je lahko s pomočjo aplikacije bolje uravnaval svoje vedenje?
- 4) Mu je aplikacija pomagala vzpostaviti pozitiven notranji pogovor s samim seboj?

Pri analizi intervjujev smo uporabili interpretativno fenomenološko analizo (angl. interpretative phenomenological analysis – IPA), ki je kvalitativna oblika psihološkega raziskovanja. IPA se osredotoča na idiografijo, kar pomeni, da namesto da bi posplošila ugotovitve, želi ponuditi vpogled v to, kako določeni človek v določenem kontekstu razume določeni položaj (Alase, 2017). Pri tem smo bili pozorni na to, ali je bila aplikacija sposobna pripraviti JITA!, ki so bili za uporabnika sprejemljivi in učinkoviti.

3 REZULTATI

Iz intervjujev z udeleženci smo izluščili odgovore, ki so neposredno povezani z našimi raziskovalnimi vprašanji. Izsledki analize intervjujev so prikazani v tabeli 1.

Tabela1: Izsledki analize intervjujev z Dario, Raymondom, Jemimo, Dano in Emirjem (imena so izmišljena, da se prikrije identiteta udeležencev).

	Da	Ne
1. Ali si od UI prejel/-a v odgovor nekaj, kar ti je koristilo v danem trenutku?	Daria: »Uporabila sem jo tako, da sem namesto pisanja dnevnika ali zapisovanja, kako se počutim, za naslednji obisk pri svoji terapevtki samo odprla aplikacijo, vtipkala, kako se počutim, in videla, kaj je UI rekla.« Aplikacija ji je torej služila kot nadomestilo za pisanje dnevnika. »Ampak namesto da si samo zapisal, si tudi dobil povratno informacijo. In nekatere od njih so bile izjemno koristne.« Jemima: UI ji je predlagala, naj pokliče sestro, in to je storila ter se zato dobro počutila. Rešila je njeno začasno težavo (tesnobo) – spodbudila jo je, da je nekaj naredila in se v trenutku počutila bolje. Emir: /	Daria: Bila je jezna na moža in je vzela telefon, da bi se pogovorila z UI, ta pa se je z njo prepirala. Vztrajala je, naj se samo osredotoči nase namesto na druge – z njenega vidika se UI ni ustrezno odzvala na njeno razpoloženje. Raymond: »Občutek imam, kot da od terapevta z UI nikoli nisem dobil dejanskega nasveta.« »Iskal sem le bolj konkreten akcijski načrt.« Upal je, da bo dobil konkreten načrt, kako se lotiti dneva od trenutka stiske naprej – kako se pripraviti do dela, ki ga mora opraviti. »Resnično osnovna raven ... če ste v stresu, kaj pa, če si vzamete nekaj časa za branje knjige ali gledanje televizije. In sem si mislil, da mi to ni ravno v pomoč.« Dana: Omenila je, da je razmišljala, ali je postavila napačna vprašanja. »Zdelo se mi je zelo enostransko.« »Zdelo se mi je zelo plehko.« »Nisem imela občutka, da dobivam kakršnokoli podporo od te aplikacije.« »Preprosto me ni pritegnila.« »Morda sem iskala več, kot naj bi ti ta aplikacija ponudila.« »Morda sem mislila, da bi aplikacija morala prevzeti več pobude.« »Bolj človeško.« – Želela bi imeti bolj človeški pogovor. Potrdila je, da je od aplikacije pričakovala, da bo ustrezala ravni pogovora s človeškim terapevtom. Emir: /

2. Ali ti je aplikacija pomagala usmeriti pozornost na lastne cilje in stran od nelagodja?	Daria: Tistega dne je bila zelo preobremenjena – zato ji je aplikacija rekla, naj prednostno razvrsti naloge na seznamu opravil – to je storila. »Verjeli ali ne, več narediš, če jih prednostno razvrstiš.« Aplikacija ji je predlagala, naj si vzame čas zase, in to je storila ter šla ven. »Tistega dne sem se na neki točki zjokala. Bil je naporen dan. Ampak da ti nekdo končno reče, da si samo vzemi čas zase, je v redu. To je bilo res pomirjujoče in sproščujoče in kot da je nekemu mar. Tega ne dobim pogosto.« »Veš, prav imaš. To moram storiti.« Jemima: Ul ji je predlagala, naj pokliče sestro, in to je storila, zato se je počutila dobro. Rešila je njeno začasno težavo (tesnobo) – spodbudila jo je, da je nekaj naredila in se v trenutku počutila bolje. Emir: /	Daria: Bila je razburjena, ker odziv ni bil takšen, kot ga je pričakovala (UI se je z njo prepirala ...). »Ni bilo to, kar sem si želela. Pravzaprav me je spravilo v slabšo voljo.« Raymond: »Včasih zapustim aplikacijo bolj razočaran, kot sem bil, preden sem vstopil vanjo.« Dana: »Zaradi aplikacije se nisem počutila nič bolje.« »Nisem imela občutka, da me aplikacija podpira. Počutila sem se bolj žalostno.« Emir: /
3. Ali si lahko s pomočjo aplikacije bolje uravnaval/-a svoje vedenje?	Daria: Tistega dne je bila zelo preobremenjena – zato ji je aplikacija rekla, naj prednostno razvrsti naloge na seznamu opravil – to je storila. Aplikacija ji je predlagala, naj si vzame čas zase, in to je storila ter šla ven. Jemima: Ul ji je predlagala, naj pokliče sestro, in to je storila. Emir: /	Raymond: Upal je, da bo od UI dobil konkreten načrt, kako se pripraviti do dela, ki ga mora opraviti, od trenutka stiske naprej, a ga ni. Dana: Ni imela občutka, da dobiva kakršnokoli podporo od te aplikacije. Emir: /
4. Ali ti je aplikacija pomagala vzpostaviti pozitiven notranji pogovor s samim/-o seboj?	Daria: »Všeč mi je, da se lahko vrneš in še enkrat prebereš, kar so ti povedali. Tako lahko razmisliš ...« Raymond: / Jemima: / Dana: / Emir: /	Raymond: / Jemima: / Dana: / Emir: /

4 RAZPRAVA

Z analizo intervjujev z udeleženci smo poskušali ugotoviti, kakšne so njihove izkušnje z uporabo aplikacije With You, Always.

Na prvo vprašanje, ali je uporabnik od aplikacije prejel v odgovor nekaj, kar mu je koristilo v danem trenutku, smo dobili zelo raznolike odgovore: en da (Jemima), en da in ne (Daria) in dva ne (Raymond, Dana). Pri tem je zanimivo, da je Daria aplikacijo uporabila kot dnevnik, v katerega si je zapisovala vsebine za načrtovano uro terapije, in ji je bilo všeč, da je takoj dobila tudi povratne informacije o svojih zapisih, od katerih je nekatere ocenila kot izjemno koristne. Ni pa doživela kot pozitivnega iz strokovnega vidika povsem ustrezno ponujenega predloga ob razburjenju – da se osredotoči nase. Tu je mogoče, da ji je UI to predlagala na tak način, da predloga ni mogla sprejeti. Raymond je bil razočaran, saj so bili zanj napotki premalo natančni in je pričakoval bolj osebno svetovanje. Dana je ugotavljala, da je pogovor z UI preveč površinski in da je morda pričakovala preveč – da bo bolj podobno pogovoru s človeškim terapevtom. Povsem drugačno izkušnjo pa je navedla Jemima, saj ji je aplikacija svetovala točno določeno dejanje, s katerim se ji je tesnoba v trenutku znižala.

Čeprav se pričakovanja klienta pogosto obravnavajo kot pomemben dejavnik, ki je skupen večini terapevtskih pristopov, je njihov pomen slabo raziskan (Greenberg in sod., 2006). Hkrati pa je ena uporabnica sama od sebe uporabila aplikacijo kot dnevnik. Pisanje dnevnika se šteje za eno od najstarejših terapevtskih metod (Alexander in sod., 2016). Rečemo lahko, da je aplikacija v tem primeru njena pričakovanja izpolnila. Razvoj aplikacije, ki podpira neke vrste dnevnik, bi lahko imel dober učinek. Raziskava, ki so jo opravili Smyth in sodelavci (2018), je ugotavljala, da ciljano zapisovanje pozitivnih čustev pomaga zniževati duševno stisko in izboljšati delovanje. Raziskava, ki so jo izvedli Nepal in sodelavci (2024), pa je pokazala, da lahko UI pomaga pri pisanju dnevnika in zmanjšuje stiske pri mladih odraslih.

Pri drugem vprašanju, ali je uporabniku aplikacija pomagala usmeriti pozornost na lastne cilje in stran od nelagodja, smo prav tako dobili zelo raznolike odgovore. Najbolj je bila zadovoljna Jemima, ki ji je izvedba dejanja, ki ji ga je UI svetovala, prineslo olajšanje. Raymond je ocenil, da je včasih po uporabi aplikacije bolj razočaran, kot je bil pred njo. Tudi Dana je bila po uporabi aplikacije bolj žalostna oz. se ni počutila nič bolje. Daria pa je bila oboje: zadovoljna in nezadovoljna. Zadovoljna je bila, ko ji je aplikacija svetovala, da prednostno razvrsti naloge v zelo zaposlenem dnevu, kar ji je pomagalo, da je opravila vse in se počutila bolje. Ni pa bila zadovoljna, ko je zaznala, kot da se aplikacija z njo prepira, in

to jo je spravilo v slabo voljo. Postavitev prednosti je zelo učinkovita metoda obvladovanja vsakdana in pristopov je veliko, raziskave pa se bolj nanašajo na posebna okolja (delovna okolja z večjim časovnim pritiskom) kot na vsakodnevno življenje. Middleton in sodelavci (2018) ugotavljajo, da je postavitev prednosti in s tem obvladovanje časa ena najdragocenejših veščin zdravstvenih delavcev.

Pri tretjem vprašanju, ali je uporabnik lahko s pomočjo aplikacije bolje uravnaval svoje vedenje, smo dobili dva pritrdilna in dva nikalna odgovora. Jemini in Darii je vedenje po nasvetu UI prineslo olajšanje. Raymond pa od UI ni dobil natančnih napotkov za svoje vedenje in Dana od nje ni dobila nobene podpore.

Na četrto vprašanje, ali je uporabniku aplikacija pomagala vzpostaviti pozitiven notranji pogovor s samim seboj, smo dobili samo en odgovor in ta je bil pritrdilen. Darii je bilo všeč, da je lahko še enkrat prebrala, kar je od UI prejela v odgovor, in to ji je omogočilo, da je o tem razmislila. Razlog, da nismo dobili več odgovorov, lahko vidimo v kratkem času trajanja raziskave, saj večje spremembe notranjega pogovora in zaznavanje pozitivnih sprememb lahko pričakujemo v daljšem časovnem obdobju. Res pa je, da je bilo vprašanje zastavljeno zelo celovito in zapleteno – želeli smo namreč ugotoviti, ali se je razvil tak notranji pogovor, ki omogoči človeku čutiti večjo samostojnost, ne pa samo spremenjen notranji dialog, ki je lahko tudi negativen. Mellado in Del Río (2024) ugotavljata, da se spremembe v psihoterapevtskem procesu dogajajo zaradi vpliva več dejavnikov, pri katerih so eni podporni, drugi pa proces ovirajo, vsi pa potrebujejo bistveno več časa, kot je trajala raziskava.

4.1 Omejitve raziskave

Čas opazovanja je bil kratek, zato smo nekatera vprašanja – sploh zadnjega o spremembi samogovora – zastavili preveč pogumno. Zavedati se moramo, da je UI na trgu zelo kratek čas in je nova tehnologija, ki se nenehno izboljšuje. Omejitev raziskave je tudi ta, da so bili udeleženci plačani.

Skupina opazovanih ljudi je bila premajhna, da bi lahko znanstveno ovrednotili vpliv izbora značaja avatarja.

5 ZAKLJUČEK

UI je v aplikaciji With You, Always pri vključenih uporabnikih zelo zadovoljivo svetovala določena vedenja oz. ukrepanja (postavitev prednosti, pogovor z drugim človekom), pripomogla k dodatnim uvidom pri pisanju dnevnika in je v nekaterih primerih prinesla olajšanje. So pa udeleženci poročali tudi o nezadovoljstvu.

Kritično moramo oceniti tudi vprašanja, ki smo jih udeležencem zastavljali.

Prvo vprašanje, ki se je glasilo, ali je uporabnik od sogovornika (UI) prejel v odgovor nekaj, kar mu je koristilo v danem trenutku, ocenjujemo kot ustrezno za ocenjevanje, ali smo res dobili JITAI. Drugo vprašanje, ali je aplikacija pomagala uporabniku usmeriti pozornost na lastne cilje in stran od nelagodja, bi lahko izpustili, saj ga vključuje že prvo – ustrezni JITAI dejansko preusmerijo pozornost in zmanjšajo nelagodje. Tretje vprašanje, ali je lahko s pomočjo aplikacije uporabnik bolje uravnaval svoje vedenje, se je izkazalo za dobro, saj smo dejansko ugotavljali, ali se je neko vedenje pojavilo zaradi predloga aplikacije. Četrto vprašanje, ali je aplikacija uporabniku pomagala vzpostaviti pozitiven notranji pogovor s samim seboj, pa je po naši oceni z vidika trajanja raziskave neustrezno.

JITAI bi lahko bil dober pristop, ki ga je treba posebiti (personificirati), da je čim manj neugodnih izidov.

Nobena aplikacija ne more nadomestiti živega terapevta in pristen odnos, je pa lahko v veliko pomoč, če imajo uporabniki ustrezna pričakovanja. Dobra stran takšnih aplikacij pa je zagotovo nenehna dostopnost podpore.

Literatura

- Alase A. The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): A Guide to a Good Qualitative Research Approach. *International Journal of Education & Literacy Studies*. 2017; 9–19.
- Alexander J, McAllister M, Brien DL. Exploring the diary as a recovery-oriented therapeutic tool. *Int J Ment Health Nurs*. 2016; 25(1): 19–26.
- Coppersmith DDL, Dempsey W, Kleiman EM, Bentley KH, Murphy SA, Nock MK. Just-in-Time Adaptive Interventions for Suicide Prevention: Promise, Challenges, and Future Directions. *Psychiatry*. 2022; 85(4): 317–333.
- Greenberg RP, Constantino MJ, Bruce N. Are expectations still relevant for psychotherapy process and outcome?. *Clinical Psychology Review*. 2006; 26(6): 657–678.
- Mellado A, Del Río MT, Andreucci-Annunziata P, Molina ME. Psychotherapy focusing on dialogical and narrative perspectives: a systematic review from qualitative and mixed-methods studies. *Front Psychol*. 2024; 15: 1308131.
- Middleton S, Charnock A, Forster S, Blakey J. Factors affecting – individual task prioritisation in a workplace setting. *Future healthcare journal*. 2018; 5(2): 138–142.
- Molloy A, Anderson PL. Engagement with mobile health interventions for depression: A systematic review. *Internet Interventions*. 2021; 26: 100454.
- Nepal S, Pillai A, Campbell W, Massachi T, Heinz MV, Kunwar A, et al. MindScape Study: Integrating LLM and Behavioral Sensing for Personalized AI-Driven Journaling Experiences. *Proceedings of the ACM on interactive, mobile, wearable and ubiquitous technologies*. 2024; 8(4): 186.

Smyth JM, Johnson JA, Auer BJ, Lehman E, Talamo G, Sciamanna CN. Online Positive Affect Journaling in the Improvement of Mental Distress and Well-Being in General Medical Patients With Elevated Anxiety Symptoms: A Preliminary Randomized Controlled Trial. *JMIR mental health*. 2018; 5(4): 11290.

World Health Organization (WHO). World mental health report: transforming mental health for all. 2022. Dostopno na: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> (pridobljeno: 9. 2. 2025).