



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

Bakalářská práce

Digitální wellbeing na příkladu mobilních aplikací

Vypracovala: Sára Paulíková
Vedoucí práce: doc. Mgr. Alena Nohavová, Ph.D.

České Budějovice 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci na téma Digitální wellbeing na příkladu mobilních aplikací jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne

.....

Sára Paulíková

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala své vedoucí práce doc. Mgr. Aleně Nohavové, Ph.D., za její čas, odborné vedení, ochotu a vstřícný přístup. Dále bych chtěla poděkovat Mgr. Monice Kahudové, za pomoc při shánění respondentů pro praktickou část této práce. A v neposlední řadě všem respondentům a těm, kteří mi při tvorbě této práce pomohli.

Abstrakt

Bakalářská práce je zaměřena na téma wellbeingu, digitalizace ve školství a mobilních aplikací pro podporu duševního zdraví. Cílem této práce je zmapovat, jak žáci 2. stupně ZŠ pracují s vybranými mobilními aplikacemi na podporu wellbeingu (tj. aplikacemi na relaxaci, uvolnění, práci se stresem).

Teoretická část práce se zaměřuje na digitální kompetence, přibližuje pojem digitální gramotnost, dále se věnuje definici wellbeingu a digitálního wellbeingu a jejich pojetí v revizi RVP ZV. Poslední kapitola teoretické části práce je věnována vybraným mobilním aplikacím.

Praktická část je věnována kvantitativnímu výzkumu. Pomocí dotazníku a deníku byla sledována práce 33 žáků 2. st. ZŠ (23 dívek a 10 chlapců) s vybranými mobilními aplikacemi. Ve výzkumu bylo zjištěno, že nejoblíbenější aplikací se stala Daylio (16 žáků), dále bylo zjištěno, že 21,2 % z respondentů mělo předchozí zkušenosti s podobným typem aplikací. Nálada po používání aplikací se v průměru zvedla k lepšímu. 60,6 % z dotazovaných má v plánu používat aplikace i nadále.

Klíčová slova

Wellbeing, digitální wellbeing, kompetence, digitální gramotnost, vzdělávání, mobilní aplikace

Abstract

The bachelor thesis focuses on the topic of wellbeing, digitalization of education and mobile apps for mental health support. The aim of this thesis is to map how middle school students work with selected mobile apps to promote wellbeing (i.e. apps for relaxation, relaxation, stress management).

The theoretical part of the thesis focuses on digital competence, introduces the concept of digital literacy, and discusses the definition of wellbeing and digital wellbeing and their concept in the revision of the RVP ZV. The last chapter of the theoretical part of the thesis is devoted to selected mobile applications.

The practical part is devoted to quantitative research. Using a questionnaire and a diary, the work of 33 pupils of the second cycle was monitored. Primary school (23 girls and 10 boys) with selected mobile applications. In the research, it was found that Daylio was the most popular app (16 students), it was also found that 21.2 % of the respondents had previous experience with similar type of apps. The mood after using the apps on an average rose for the better. 60.6 % of the respondents plan to continue using the apps.

Key words

Wellbeing, digital wellbeing, competences, digital literacy, education, mobile applications

OBSAH

ÚVOD.....	7
1 DIGITÁLNÍ KOMPETENCE.....	9
1.1 Digitální kompetence v zahraničí	10
1.2 Akční plán digitálního vzdělávání.....	11
1.3 Digitální gramotnost	12
2 WELLBEING.....	14
2.1 Wellbeing ve škole	15
2.2 Digitální wellbeing.....	15
3 MOBILNÍ APLIKACE NA PODPORU WELLBEINGU	17
3.1 Vybrané mobilní aplikace.....	19
Recenze aplikace	19
Osobní zkušenosti s aplikací Calmio.....	20
Aplikace Nepanikař	20
Recenze aplikace	21
Shrnutí osobní zkušenosti	22
Aplikace Daylio.....	22
Recenze Aplikace.....	22
Shrnutí osobní zkušenosti	23
4 CÍLE PRÁCE	25
5 METODA A ZPŮSOB SBĚRU DAT.....	26
5.1 Výzkumný soubor.....	28
6 VÝSLEDKY VÝZKUMU	30
7 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	35
8 DISKUZE	36
SOUHRN	38
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	41
Literární zdroje	41
Internetové zdroje	41
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	45
PŘÍLOHY.....	46

ÚVOD

K dnešní době plné digitalizace a technologických objevů neodmyslitelně patří i téma mobilních aplikací, se kterými můžeme být v kontaktu téměř po celý den. Pokud jde o téma duševního zdraví, mobilní aplikace nabízí mnoho možností, jak o sebe pečovat. Vzhledem k událostem v poslední době, je důležitější (než kdy předtím), abychom pečovali o svoje zdraví, jak to fyzické, tak i to psychické. Právě pandemie covidu-19 nebo válka na Ukrajině přispěly ke zhoršení duševního zdraví na celém světě. A proto je dobré seznamovat již žáky na 2. st. ZŠ s možnostmi, které se jim nabízí například mobilní aplikace pro rozvoj duševního zdraví.

Dané téma bakalářské práce jsem si vybrala z toho důvodu, že mobilní aplikace jsou mi velmi blízké a sama jich mnoho využívám každý den. Vedle používání mobilních aplikací je mi také velmi blízké téma duševního zdraví. Sama dobře vím, že je třeba o něj pečovat. Oslovila mě představa spojení těchto dvou témat dohromady a jsem ráda, že jsem mohla ostatním předat informace o mobilních aplikacích, které se mohou stát jejich každodenním společníkem.

Tato bakalářská práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část této bakalářské práce je zaměřena na wellbeing, digitalizaci a teorii o mobilních aplikacích, vyskytují se zde základní pojmy, vysvětlují zde základní vize revize RVP ZV a věnuji se popsání digitálních kompetencí u nás a v zahraničí. V této části práce se také zaměřuji na mobilní aplikace a to především na ty, které jsou využity pro praktické části práce.

Praktická část je zaměřena na zkušenosti žáků druhého stupně základního vzdělávání s aplikacemi na podporu wellbeingu, které testovali po dobu jednoho týdne. Zkušenosti s vybranými mobilními aplikacemi zaznamenávali do dotazníku a deníku. Výsledky této práce mohou dále sloužit jako inspirace pro pedagogy nebo vývojáře aplikací, kteří se chtějí zaměřit na tuto věkovou skupinu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 DIGITÁLNÍ KOMPETENCE

Hlavním cílem vzdělávání jsou *klíčové kompetence* jejichž základním principem je, aby byli žáci připraveni na uplatnění ve společnosti a na další *vzdělávání*. Proces osvojování klíčových kompetencí začíná již v předškolním vzdělávání, dále se rozvíjí po celou dobu základního a středního vzdělávání, postupně se však rozvíjejí po celý život. (MŠMT, 2021)

V RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání) je žádáno po školách a učitelích, aby vědomosti, dovednosti, postoje a hodnoty byly, pokud to lze, rozvíjeny napříč vzdělávacími obory. Základním principem klíčových kompetencí je totiž právě jejich nadoborovost.

Hlavní klíčové kompetence v období základního vzdělávání jsou: kompetence k učení, kompetence komunikativní, kompetence k řešení problémů, kompetence občanské, kompetence sociální a personální, kompetence pracovní a kompetence digitální. (MŠMT, 2021)

Digitální kompetence byla v rámci tzv. „malé revize“ RVP ZV začleněna v roce 2021. Spolu s ní byl zaveden i nový vzdělávací obor – informatika. Další rozvíjení digitálních kompetencí ve vzdělávacích oborech RVP ZV bude záviset na vývoji a následném zásahu těchto kompetencí do obsahů dalších vzdělávacích oblastí. (Edu.cz, n.d.)

Vzdělávací obor informatika se zaměřuje na porozumění základním principům digitálních technologií a na rozvoj inforatického myšlení. Je založena na aktivních činnostech, při nichž žáci používají koncepty a postupy z oblasti informatiky. Přináší metody a prostředky ke sledování řešitelnosti problémů a k hledání a nalézání jejich optimálních řešení, ke zpracování dat a jejich interpretaci a na základě řešení dílčích úloh z praxe i poznatky a zkušenosti, kdy je lepší přenechat práci počítači nebo stroji. (MŠMT, 2021)

Dle RVP ZV z roku 2021 je žák na konci základního vzdělání kompetentní v těchto oblastech:

- dokáže ovládat digitální zařízení, služby a aplikace, které jsou běžně používány, zvládá je správně použít při zapojení do společnosti, při vzdělávání i začlenění do života školy, dále sám dokáže rozhodovat o použití vhodné technologie v dané činnosti nebo řešení problému;
- nalézá, kriticky hodnotí, získává, spravuje a poskytuje údaje, informace a digitální obsah, odpovídající danému záměru a okolnostem;
- formuje a modifikuje digitální obsah, vyjadřuje se skrze digitální prostředky, sdružuje odlišné formáty;
- využívá digitální technologie k usnadnění práce, zautomatizování každodenních činností, zkvalitnění výsledků práce a zjednodušení či zefektivnění pracovních postupů;
- rozumí významu digitálních technologií ve spojitosti s lidskou společností, kriticky posuzuje jejich přínosy, poznává nové technologie a hodnotí rizika jejich využití;
- obchází situace ohrožující bezpečnost dat i zařízení, situace s nežádoucím dopadem na jeho duševní a tělesné zdraví, stejně tak na zdraví ostatních; při kooperaci, sdílení informací a komunikaci v digitálním prostředí respektuje etické normy (MŠMT, 2021)

1.1 Digitální kompetence v zahraničí

Digitální kompetence je jednou z hlavních klíčových kompetencí. (School Education Gateway, 2020) Jedná se o soubor znalostí, dovedností, postojů a hodnot, které jsou nezbytné pro vzdělávací dráhu, profesní integraci a občanský život ve společnosti s neustále se měnícím technologickým prostředím. (Schola Europaea, 2020) Digitální kompetence se zaměřují na kritické a sebevědomé používání digitálních technologií pro komunikaci, informace a řešení základních životních otázek. Dle Digital Agenda Scoreboard z roku 2015 mělo 40 % obyvatel Evropské unie nedostatečnou úroveň vzdělání v této oblasti, 22 % z toho internet nepoužívá vůbec. (School Education Gateway, 2020)

Dr. Riina Vuorikari píše ve svém odborném článku o důležitosti digitálních kompetencí v rozvíjení dalších klíčových kompetencí, jako jsou jazykové nebo matematické dovednosti, znalosti v přírodních vědách a komunikaci. (School Education Gateway, 2015) DigComp je také využíván k navrhování a plánování nabídek na vzdělávání a odborné přípravy, například pro vývoj kurzů vzdělávání dospělých, pro vytváření programů profesního rozvoje pedagogů nebo jako úvodní informace k revizi učebních plánů. Odborné studie opětovně hovoří o nedostatku profesního rozvoje, především ve spojitosti s použitím informačních a komunikačních technologií pro pedagogické záměry. Zvyšování kvalifikací učitelů v oboru ICT (informační a komunikační technologie) je také velmi omezeno. (School Education Gateway, 2020)

Rámec digitálních kompetencí (DFC) je založen na evropském systému digitálních kompetencí pro občany, známý také jako DigComp. Hlavními důvody jsou – DigComp přispívá k vytvoření společného jazyka a porozumění digitálním technologiím, také nabízí interoperabilitu s evropskými národními systémy, aby bylo možné kvalitněji uznávat vzdělání poskytované v evropských školách a také mobilitu učitelů a studentů, DigComp poskytuje základní pokyny a podporu při definování školících a vzdělávacích akcí pro rozvoj digitálních kompetencí, V neposlední řadě je nutné zmínit, že DigComp byl vyvinut za pomoci velkého počtu odborníků a je uznáván i na evropské úrovni. (Schola Europaea, 2020)

Rámec digitálních kompetencí je mezipředmětový a cílem je tedy rozvíjet digitální kompetence napříč předměty a napříč stupni škol (od mateřské školy až po střední školu). Ve všech hodinách lze zapojit digitální nástroje a zdroje. Digitální kompetence by neměly být v učebních plánech brány v potaz jako omezení, ale jako příležitost, stejně jako ostatní klíčové kompetence. (Schola Europaea, 2020)

1.2 Akční plán digitálního vzdělávání

Digital Education Action Plan (2021–2027), také Akční plán digitálního vzdělávání je zmodernizovaná politická iniciativa EU, stanovující společnou vizi inkluzivního, vysoce kvalitního a dostupného digitálního vzdělávání v Evropě, navazuje na Akční plán digitálního vzdělávání (2018–2020). Hlavním cílem je podpořit přizpůsobení vzdělání a odborné přípravy systémů členských států do digitálního věku. Akční

plán přijatý 30. září 2020 je výzvou k větší kooperaci na evropské úrovni v oblasti digitálního vzdělávání s cílem řešit příležitosti a výzvy pandemie covidu-19, představit příležitosti pro školící a vzdělávací komunitu, tvůrce politik, akademickou obec a výzkumné pracovníky na národní, evropské a mezinárodní úrovni. Tento plán je klíčovým faktorem pro umožnění realizace vize dosažení Evropského vzdělávacího prostoru do roku 2025. Dále přispívá k dosažení cílů Evropského akčního plánu pro sociální pilíř, Evropské agendy dovedností a Digitálního kompasu 2030. Od července do září 2020 zahájila komise otevřenou veřejnou konzultaci, za účelem informování o návrhu, cílem této konzultace bylo shromáždit zkušenosti a názory všech občanů, organizací a institucí. (An official EU website, n.d.)

V březnu roku 2022 bylo uspořádáno Fórum zúčastněných stran v oblasti digitálního vzdělávání, kde se tento plán již po roce po svém uvedení mohl pochlubit několika svými úspěchy, které zde byly prezentovány. Mezi ně patří přidělení více než 13 miliard euro na oblast digitálního vzdělávání, doporučení Rady o kombinovaném vzdělávání a nástroj SELFIEforTEACHERS (online nástroj, který pomáhá učitelům základních a středních škol zamyslet se nad tím, jak využívají digitální technologie ve své profesní praxi, je zcela zdarma a může ho používat každý učitel kdekoliv na světě). Margrethe Vestagerová, výkonná místopředsedkyně Evropské komise, ve svém hlavním projevu nastínila význam digitálního vzdělávání pro současné krize, zejména pro válku na Ukrajině a pandemii, dále zdůraznila, že je třeba, aby platformy nesly odpovědnost a umožnily všem efektivně využívat digitální technologie. (School Education Gateway, 2022)

1.3 Digitální gramotnost

Význam pojmu *digitální gramotnost* se v průběhu let změnil. Zatímco kdysi se uchazečům o zaměstnání doporučovalo, aby ve svém životopise uváděli znalost programů Microsoft Word, dnes jsou tyto dovednosti považovány za standard. Tento posun směrem k technologicky znalým pracovníkům pronikl i do výuky. (USCRossier, n.d.) Digitální gramotnost je schopnost hodnotit, vyhledávat, využívat, sdílet a vytvářet obsah pomocí online zdrojů, včetně sociálních médií a videí, webových stránek i elektronických knih. Přispívá k učení žáků tím, že jim poskytuje

pevný základ pro práci s online zdroji, a to díky efektivnímu využívání digitálních nástrojů v procesu učení. (PowerSchool, 2021) Digitální gramotnost je tedy základním předpokladem pro práci s digitálními technologiemi. (Brdička, 2021)

Digitální gramotnost by neměla být založena pouze na dovednostech ovládat funkce jednoho konkrétního programu nebo systému, měla by vycházet z orientačního porozumění procesům. Pouze taková schopnost je využitelná a přenositelná při řešení mezioborových problémů. Proto je důležité se ve výuce zaměřovat na nový přístup k výuce informatiky, který aktuálně zavádí revize RVP ZV v oblasti ICT. (Brdička, 2021)

Řada žáků má přístup k nějakému osobnímu anebo školnímu zařízení, může to být telefon, počítač nebo tablet, pomocí něhož získávají informace z digitálního světa. Učitelé a rodiče by jim měli pomáhat efektivně se v digitálním světě orientovat a komunikovat v něm. Díky dovednostem v oblasti digitální gramotnosti mohou žáci překročit hranice procesního chápání technologií a kreativně využívat digitální zdroje. (PowerSchool, 2021) Je proto logické předpokládat, že čím více budou naši učitelé digitálně gramotní, tím více budou tyto dovednosti využívat ve výuce, což následně posílí zájem o digitální gramotnost u našich žáků. (USCRossier, n.d.)

2 WELLBEING

V průběhu historie výzkumu pocitu štěstí a spokojenosti spolu s dalšími faktory, jež k nim přispívají, vznikla celá řada teoretických konceptů. *Wellbeing* vycházející z hédonické tradice je charakterizován zejména nízkou úrovní prožívaných negativních emocí, vysokou úrovní prožívaných pozitivních emocí a kognitivním hodnocením vlastního života v celku. Zatímco wellbeing z hlediska eudaimonické tradice, kromě pozitivních pocitů, je výsledkem dosažení pozitivních životních snah, plnohodnotného a uspokojujícího života. Je spojený s osobním růstem, autonomií, smyslem života a osvojování si životního prostředí.

Vztahy mezi wellbeingem a osobnostními charakteristikami zůstávají relativně stabilní po celý život. Charakteristika osobnosti vysvětluje větší rozdílnost pohody v mladším věku než v pozdní dospělosti. Jelikož lidé postupem času získávají větší motivaci k dosahování emočně smysluplných cílů, k regulaci emocí a přijímání negativních emocí, emoční prožívání se s věkem zlepšuje. (Blatný, 2015)

Najít vhodný předklad slova wellbeing není zrovna jednoduché, jelikož neexistuje žádný doslovný ekvivalent. V odborné literatuře se v současnosti ustálil překlad „osobní pohoda“ nebo jen „pohoda“. (Blatný et al., 2010) V případě, že bychom stáli o zachování celého komplexního významu slova wellbeing, je vhodnější vycházet z anglického základu „to be well“, v češtině bychom to mohli poté chápat jako „prožívání životního zdaru“. (Huppert, 2014) Wellbeing lze tedy chápat jako celkový stav jak fyzického tak psychického *zdraví* jedince, který se může projevat sebeakceptací, uvědoměním si svých silných stránek, převažujícími pozitivními emocemi nebo zvládnutím stresu. Wellbeing můžeme také rozlišovat, např. na psychologický, fyzický nebo sociální. Jelikož wellbeing souvisí s osobnostním rozvojem a socializačními procesy, navíc je důležité, aby ve školách panoval pocit bezpečí, nejen toho fyzického, ale i psychického a aby byl usnadňován rozvoj žáků. (Kirovová, 2022)

2.1 Wellbeing ve škole

Prostředí, ve kterém učení probíhá má vliv na úspěch každého ze žáků a na dosahování výsledků *vzdělávání*. *Wellbeing* je celoškolská záležitost, neboť se nevztahuje jen na žáky, ale všechny, kdo na škole pobývají – tedy pedagogičtí i nepedagogičtí pracovníci. Wellbeing je podmínkou pro správné učení žáků, kvalitní výkon učitelů a spolupráci s rodiči žáků. (Spurná, 2022)

„Události poslední doby vyžadují akcentovat problematiku wellbeingu žáků, klimatických změn, ale také nových ohrožení demokracie a svobody“ (Baierlová et al., 2022, s. 25). V dokumentu Hlavní směry revize RVP ZV je akcent daný na všechny oblasti wellbeingu: fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní. Wellbeing ve škole nemá být pouze jenom v rovině vytváření příznivých podmínek pro vzdělávání, ale také na úrovni očekávaných výstupů. Tato myšlenka vychází z předpokladu, že mezi wellbeingem a učením je pozitivní souvislost. To dokládají např. výsledky mezinárodního šetření PISA (program pro mezinárodní hodnocení žáků), ve kterém dá se mimo jiné sledovat vztah mezi wellbeingem a čtenářskou gramotností. (Lebeda et al., 2021)

V roce 2020 vzniklo Partnerství pro vzdělávání 2030+, z. ú., které podporuje snahu zlepšit wellbeing dětí a pracovníků škol. Cílem této platformy je snížit nerovnosti v českých školách a zlepšit wellbeing a učení dětí. (Partnerství pro vzdělávání 2030+, n.d.)

2.2 Digitální wellbeing

Jak již bylo uvedeno, wellbeing je chápán jako schopnost zvládnutí životního stresu, přizpůsobování se obtížným okolnostem a prospívat. *Digitální wellbeing* je částí celkového wellbeingu a znamená schopnost, zvládat stres *online*, zapojit se do zdravého digitálního chování a používat technologie takovým způsobem, který pomáhá naší prosperitě. (Davis, n.d.) Digitální wellbeing může zahrnovat jak fyzické nástroje, které používáme (např. při spravování množství času, který trávíme online), tak emocionální nástroje používané ke správě zážitků v online prostředí a chování na internetu. (Davis, 2021)

Ve velkém k proměně užití technologií přispěla pandemie covidu-19. Museli jsme se adaptovat na online výuku, kdy se jednalo o náhlou změnu fungování každodenního režimu. S negativními dopady měli zkušenosti nejen samotní žáci, ale také učitelé a rodiče. (Kirovová, 2022)

V českém školství se také projevil válečný konflikt na Ukrajině, který je provázen pocitů ohrožení a nejistotou, socializací a adaptací do kolektivu a chodu škol. (Kirovová, 2022) Právě tyto události ještě více zdůrazňují potřebu rozvíjet wellbeing u žáků. Dnešní mladé lidi těžko „odtrhneme“ od digitálního světa a ani to není řešení. Řešením je naučit je správně zacházet s technologiemi tak, aby jim byli k užitku.

Touto problematikou se zabývá např. Candice L. Odgers, která ve svých studiích uvádí, že mírný kontakt s technologiemi má pozitivní vliv na stav duševního zdraví. (Adaptlab, n.d.)

Dalšími byli např. Tristan Harris, který založil vlastní hnutí Time Well Spent a snaží se ovlivňovat a podporovat výuku digitálních kompetencí. (Tristan Harris, 2022) Nebo Beth Holland jejíž názory byly oceněny při řešení problematiky používání mobilních zařízení ve školách (Holland, 2017)

3 MOBILNÍ APLIKACE NA PODPORU WELLBEINGU

V dnešní době existuje již mnoho mobilních aplikací, které jsou zaměřeny na téma wellbeingu. Tyto aplikace mají pomáhat lidem v cestě za lepším duševním zdravím, v překonávání psychicky náročných situací anebo s udržováním přehledu o jejich aktivitách a náladě. Používání těchto aplikací a zapisování si všech potřebných údajů nakonec může vést ke zvýšení osobní spokojenosti. Je nutné zmínit, že žádná z aplikací nenahradí odbornou pomoc, která je v některých případech nevyhnutelná, aplikace poté mohou být například odborníky doporučeny právě ke sledování průběhu léčení. Tento druh mobilních aplikací je oblíbený a jak je vidět na recenzích, dopady mohou být pozitivní.

Vzhledem k pandemii koronaviru došlo k prudkému nárůstu stahování aplikací pro podporu duševního zdraví, konkrétně se jedná o ty, které se zaměřují především na řešení úzkosti, meditaci a s usínáním. (Perez, 2020)

Ve statistikách z roku 2020 dominovaly aplikace:

- *Calm* (Perez, 2020) s více než 4 miliony platících uživatelů a více než 100 milionů stažení (Singh, 2022)
- *Headspace* 1,5 milion stažení, aplikace je používána přibližně ve 190 zemích (Singh, 2022)
- *Meditopia* 1,4 milion stažení (Perez, 2020)

Statistiky z roku 2022 uvádí, že počet vyhledávání aplikací pro meditaci a jógu vzrostl meziročně o 65 %. Od roku 2015 do roku 2020 bylo na trhu spuštěno přibližně 2500 aplikací tohoto druhu. Počet amerických uživatelů, kteří alespoň jednou meditovali, vzrostl od roku 2012 do roku 2022 trojnásobně. (Singh, 2022) V roce 2021 držela Severní Amerika nejvyšší podíl v tržbách za mobilní aplikace a to přibližně 37,4 %. Předpokládá se, že oblasti Asie a Tichomoří porostou v prognózovaném období nejrychlejším tempem. (Precedence research, 2022)

Konkurence mezi softwary iOS a Android byla viditelná i v počtu navržených aplikací. V tomto případě iOS vede (Singh, 2022), v roce 2021 dosáhl totiž nejvyššího tržního podílu a to přibližně 46 %. (Precedence research, 2022)

Studie zpracovaná společností App Annie uvádí, že v roce 2020 strávil průměrný člověk na svém mobilním telefonu 4,8 hodiny denně, tento údaj je o 30 % vyšší než v roce 2019. Nejoblíbenějšími aplikacemi se staly sociální síť TikTok, YouTube a Facebook. (Mindsea, n.d.)

Dle Statista bylo v roce 2021 v obchodě Google Play zveřejněno 2,89 milionů aplikací, Apple App Store vedle něj disponuje 4,75 miliony aplikací. I přesto, že iOS má na trhu více aplikací, aplikace pro Android jsou vydávány 2,5 rychleji, každý měsíc vychází přes 70 000 nových aplikací, zatímco pro iOS je to v průměru 32 000. (Mindsea, n.d.)

Trh s mobilními aplikacemi je velmi silný, tržby z aplikací za poslední dobu ohromně vzrostly a tento trend se očekává i do budoucna. (Mindsea, n.d.)

Sociální síť nepatří jen mezi nejčastěji stahované aplikace, ale také mezi ty, na kterých uživatelé tráví největší část svého času, a to v průměru 50 %. Na druhém místě jsou poté aplikace jako je Netflix. Oblíbenost sociálních sítí můžeme zaznamenat především, pokud se jedná o generaci Z, u těchto uživatelů se průměr používání sociálních sítí zvyšuje podle MindSea na 69 %, na druhém místě to jsou aplikace pro komunikaci a spojení s ostatními. (Mindsea, n.d.)

Dle průzkumu Common Sense z roku 2015 teenageři tráví až 9 hodin denně na sociálních sítích, přičemž většina z nich se obává, že zde tráví příliš času. Tyto obavy naznačují, že sociální síť mohou ovlivňovat duševní zdraví svých uživatelů. Průzkumy a studie ukazují na nebezpečnost sociálních sítích. V USA došlo v letech 2009 až 2017 k 25 % nárůstu pokusů o sebevraždu mezi teenagery. V tomto případě jsou sociálními sítěmi ovlivňovány více dívky. (Mindsea, n.d.)

Sociální síť mají však i pozitivní dopad na duševní zdraví, a to především ve spojování mezi malými skupinami lidí. Lidé s různými problémy mohou lépe komunikovat a řešit své problémy s lidmi, kteří jim rozumí. Dále mohou poskytovat prostor pro sebevyjádření a kreativitu. (Mindsea, n.d.)

3.1 Vybrané mobilní aplikace

Mobilní aplikace zvolené pro tuto práci jsou – Calmio, Nepanikař a Daylio. Tyto aplikace byly vybrány po předchozím otestování a zkonzultování s vedoucí práce. Aplikace jsem testovala sama po dobu 14 dnů.

Veškerá data, která jsou zde uváděna, jsou čerpána z oficiálních stránek aplikací Calmio, Nepanikař a Daylio, obchodu Google Play a App Store.

Aplikace Calmio

Aplikace Calmio nabízí bezplatnou základní verzi, ve které se uživatel krok po kroku seznámí se základy meditace, po celou dobu bude veden velmi příjemným a uklidňujícím hlasem, který si může sám na začátku zvolit. Aplikace je navíc vhodná i pro ty, kteří nemají moc času, jelikož každá lekce nezabere víc než 10 minut.

Calmio má i vlastní blog, kde jsou informace o meditacích, aplikaci atd. Naleznete zde tipy a rady, jak pečovat o „duši“ nebo jak si dopřát kvalitní spánek, který je velmi důležitý. Blog nabízí i různé články, které si můžete vyfiltrovat podle tématu, které vás zajímá.

Recenze aplikace

Aplikace Calmio má v součtu hodnocení 4,6 bodů z 5.

Aplikace je dostupná ke stažení na Google Play a AppStore, přičemž byla stažena více jak 90 000 uživateli. Aplikace má mnoho kladných i záporných recenzí. Výběrově:

- „Jsem moc spokojená jak se skvělou aplikací, tak s podporou v případě jakýchkoli problémů. Děkuji za tenhle skvělý počin. Calmio by měl zkusit každý.“ (Jana 5/5)
- „Tato aplikace je skvělá, má moc příjemné hlasy a lekce mi moc pomohli se spaním. Dříve jsem se vzbudila v noci zpocená, zmatená a vystresovaná. Ale teď už je to v pořádku a já moc děkuji za úžasné lekce Calmio. Hodně doporučuji. Obzvláště když se potřebujete nakopnout před školou či prací nebo uklidnit a vyčistit si mysl.“ (Tereza 5/5)

- „Výběr hlasů je velmi dobrý. Grafika též. Jen relativně vyšší cena pravidelně platby není přístupná každému, zvláště na vesnicích a pro lidi, kteří by rozvoj myslí opravdu potřebovali. Možná program jednorázové platby, či nižší platby s rozšířenější základnou meditací pro větší rozšíření mezi lidi.“ (Ondřej 4/5)
- „Za mě zklamání. Dobré jsou akorát úvodní meditační lekce, které jsou zdarma. Ty jsou i relativně krátké (do 5 minut) a je to tak akorát. Na základě nich jsem udělal tu hloupost, že jsem si tuto appku předplatil. Jenže placený obsah paradoxně ztrácí na kvalitě. Lekce trvají příliš dlouho, hlas už vás v nich ani nevede a začíná být spíš iritující. Velmi špatné, odinstalovávám.“ (Josef 1/5)

Osobní zkušenosti s aplikací Calmio

Mobilní aplikaci Calmio jsem poprvé použila v únoru roku 2022, od té doby jsem aplikaci zkoušela pouze první měsíc, nyní si ji ráda pustím, při horším usínání. Aplikace mi pomáhá při usínání před zkouškou nebo ve dnech, kdy se potřebuji lépe koncentrovat na danou aktivitu.

Aplikace Nepanikař

Nepanikař je pro všechny dostupná aplikace, která je zcela zdarma a po stažení je dostupná i v offline režimu, navíc je v 11 různých jazycích. Nepanikař nabízí 7 modulů – deprese, úzkost, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, poruchy příjmu potravy, mé záznamy a kontakty na pomoc.

Aplikace má širokou nabídku, každý z již zmíněných modulů obsahuje různé způsoby pomoci v daném problému, ať už se jedná o dechová cvičení, antistresové hry nebo ukázky jídelníčků, téměř každý uživatel si zde „najde to své“. V sekci Mé záznamy je navíc možné dlouhodobě sledovat svoji náladu, spánek nebo si vést deník.

Za vznikem aplikace stojí zakladatelka Veronika Kamenská, která v roce 2019 celý projekt zrealizovala, impulzem pro ni byla vlastní zkušenost s duševním

onemocněním. Projekt Nepanikař získal během svého působení několik ocenění, např. Forbes 30 pod 30, Cena ministra školství, Cena Gratis TIBI nebo Ceny SDGs 2022.

Recenze aplikace

Aplikace Nepanikař má v součtu hodnocení 4,2 bodů z 5.

Nepanikař má také svůj vlastní blog, kde najdete další zajímavosti a odpovědi na různé otázky, navíc zde najdete sekci Reference, kde se můžete dočíst recenze od odborníků.

Aplikace je dostupná ke stažení na Google Play, AppStore a AppGallery, přičemž byla stažena více jak 100 000 uživateli. Recenze aplikace jsou převážně kladné, ale najdou se zde i některé ze záporných. Výběrově:

- “Nepanikař je přehledná, jednoduchá aplikace, což ji zpřístupňuje i pro lidi, kteří mají jinak s využíváním techniky obtíže. Zatím ji nejvíce doporučuji pro zvládání panických atak. Sami klienti jsou pak překvapení, když je aplikace například přiměje počítat matematické příklady a za chvíli je po panice.” (Mgr. Tereza Janásová psycholog a psychoterapeut, Praha)
- „Recenze téměř nepíšu, ale tahle aplikace je pro mě natolik důležitá, že chci. Opravdu mi moc pomohla jak s rychlým nalezením kontaktu na krizovou pomoc, tak na zklidnění úzkosti a dokonce i na deprese, se kterými bojuju nejvíc. V nich mi obzvlášť pomáhá plánování a odškrtování aktivit a v dobrých chvílích vypsání si důvodů proč nespáchat sebevraždu. Doslova mi to zachraňuje život, a to je nedocenitelné. Taky se mi moc líbí zpracování pomoci na poruchy příjmu potravy. Děkuju.“ (Mateřídouška 5/5)
- „Aplikace je opravdu velkým pomocníkem v mnohdy dost náročném studentském životě. Jsou i situace, kdy se člověk dostane do stavu úzkosti několikrát za týden (nebo i za den) a z nejhoršího jej dostane právě aplikace Nepanikař, za což patří jejím autorům velké poděkování. Přestože vím, že nelze vždy splnit vše, co aplikace doporučuje (např. obejmout blízkou osobu ze vzdálenosti stovek kilometrů – z místa pobytu za účelem studia), aplikaci vřele doporučuji všem, kteří bojují se stresem a panikou. (David 5/5)

- „Byla to fajn aplikace, ale po nejnovější aktualizaci to jaksi nefunguje. Data u zaznamů se rozhodily. V minihře houpačka nejdou balónky. Nejde už změnit barva aplikace. Když je záznam větší než rámeček, tak text přečnívá a nelze přečíst.“ (Terka 1/5)

Shrnutí osobní zkušenosti

Aplikaci Nepanikař jsem začala používat minulý rok v únoru 2022, zpočátku mi nějaký čas trvalo zorientování se v aplikaci, poté co jsem ji více poznala a naučila se ji používat jsem si ji velmi oblíbila. Ráda si ji pustím, když se necítím „ve své kůži“, navíc aplikaci ráda doporučuji známým, kteří se mi svěří s nějakým ze svých problémů, pokaždé jsem dostala ty nejlepší zpětné ohlasy.

Aplikace Daylio

Aplikace Daylio je založena na bázi deníku, který má tu výhodu, že do něj uživatel nemusí nic psát. K vytvoření zápisu stačí pouze zakliknout náladu a aktivity, které uživatel daný den provozoval, denní shrnutí lze potom v případě zájmu dále rozšířit o vlastní poznámky nebo fotografie.

Princip Daylio spočívá ve zpracování dat, která jsou do aplikace zadávána. Daylio pak umožňuje pomocí statistik a grafů vyhodnotit zadávané údaje, což může uživatelům pomoci k osobnímu růstu.

K plnému využití aplikace stačí pouze free verze, která zahrnuje veškeré předchozí body. Navíc je nutno podotknout, že při správném nastavení lze aplikace využít v ke sledování statistik o čemkoliv.

Recenze Aplikace

Aplikace Daylio má hodnocení 4,7 bodů z 5.

Aplikace je dostupná ke stažení na Google Play a AppStore, přičemž byla stažena více jak 10 000 000 uživateli. Najít negativní recenzi je velmi obtížné, proto jsou uvedeny jen kladné. Výběrově:

- „Daylio používám už několik let. Aplikace je výborná, velmi přehledná a uživatel si ji může přizpůsobit podle svých představ. Vývojáři se navíc o aplikaci řádně starají, vnímají přání uživatelů, a tak si Daylio prošlo již řadou užitečných vylepšení. Chci též vyzdvihnout free verzi, s níž můžete normálně fungovat. Skutečně stojí za to! Zakoupení Premium Vám přinese mnoho rozšiřujících funkcí, takže taky není od věci. Vřele ji doporučuji vyzkoušet. Myslím, že lepší podobnou aplikaci nenajdete.“ (Michaela 5/5)
- „Tato aplikace je super, můžu si rychle zaznamenat to co mám ráda a to co dělám a podle záznamů si pak mohu upravit svůj plán tak aby mi byl co nejpříjemnější. Doporučuji všem co si chtějí co nejvíce zpříjemnit život.“ (Eliška 5/5)

Shrnutí osobní zkušenosti

Aplikaci Daylio jsem stejně jako předchozí aplikace začala také používat v únoru 2022, od této doby jsem aplikaci přerušovaně používala, vždy zhruba týden. Od ledna 2023 si v Dayliu vedu pravidelně záznamy a je zde vidět, jak se na mně „podepsali“ např. vánoční svátky nebo zkouškové období. Ráda si do deníku přikládám fotografie, jelikož si mohu situace lépe připomenout. Na výsledcích je dobře vidět, jaké situace pro mne představují větší psychickou zátěž a mohu se tak pokusit tyto situace zvládnout ve svém životě.

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 CÍLE PRÁCE

Cílem výzkumné části bakalářské práce je zjistit, která z vybraných mobilních aplikací na podporu wellbeingu – Daylio, Nepanikař, Calmio je mezi žáky 2. st. ZŠ nejoblíbenější. Dále mapovat jejich náladu během jejich týdenního používání. Následně zjistit, která z aplikací se stala nejvíce používaná a zda respondenti plánují aplikace používat i nadále. Jedná se o žáky v rozmezí od jedenácti do patnácti let, přičemž byli oslovováni pouze ti ze základních škol, nikoli víceletých gymnázií.

Hlavní výzkumné otázky:

1. Jaké jsou zkušenosti žáků 2. st. ZŠ s týdenním používáním vybraných mobilních aplikací – Daylio, Nepanikař a Calmio?
2. Která z vybraných mobilních aplikací – Daylio, Nepanikař, Calmio se stala mezi žáky 2. st. ZŠ nejoblíbenější?

5 METODA A ZPŮSOB SBĚRU DAT

Pro uskutečnění praktické části bakalářské práce byly vybrány tři aplikace, které byly nabídnuty žákům. Vzhledem k tomu, že aplikací, které se zabývají tímto tématem je několik, stáhla jsem si do svého telefonu ty, které měly nejlepší hodnocení nebo mi byly doporučeny. Sama jsem poté aplikace po dobu dvou týdnů testovala, a nakonec jsem vybrala tři, které mi přišly nejvhodnější. Pro tyto aplikace jsem měla jasně stanovená kritéria – každá se musela zaměřovat na něco jiného (tzn. jiný druh pomoci pro relaxaci a jiný způsob fungování), musely být zdarma a v českém jazyce.

Pro tento výzkum jsem využila jednu z nejčastějších metod získávání informací, tedy dotazník. Dotazník byl dále doplněn o deník, který si žáci v průběhu týdne vedli. Celý výzkum probíhal od května 2022 do února 2023.

Dotazník i deník byly doplněny o průvodní dopis, ve kterém jsem se představila a následně vysvětlila, jak by celá naše spolupráce měla vypadat. O aplikacích jsem napsala pouze základní informace, aby si každý vytvořil svůj vlastní názor. Vysvětlila jsem zde také vytvoření osobního kódu, který je pro mě důležitý při následném spárování. Nakonec jsem přidala svůj email, na který mě mohl kdokoli kontaktovat v případě nějakých otázek, a aby mi na email mohl být zasílán deník. Oba nástroje měření byly vytvářeny postupně po konzultaci s vedoucí práce. Co se dotazníku týče, zde byly vytvořeny dvě zkušební verze, které byly postupně transformovány do finální podoby.

Dotazník byl vytvořen skrze Google forms. Celkem obsahoval 14 otázek, z toho 6 otázek bylo otevřených a 8 uzavřených. Vyplnění dotazníku bylo zcela anonymní, a proto byla první kolonka věnována vytvoření si individuálního kódu, aby mohly být dotazníky později spárovány s deníky. Vytvoření kódu bylo vysvětleno, aby měly všechny kódy stejný formát, jednalo se o 2 písmena a 3 čísla. Další otázka byla věnována pohlaví dítěte a jeho aktuálnímu ročníku studia. Další otázky se již věnovaly zvoleným aplikacím a danému uživateli. První otázka k tomuto tématu se zaměřovala na předchozí zkušenosti s jakoukoliv podobnou mobilní aplikací a pokud ano, tak o jakou se jednalo. K otázce „Která aplikace se vám nejvíce líbila“

se vázala otázka další, a to plusy a mínusy aplikace, která danému uživateli nejvíce vyhovovala. Dotazník dále pokračoval dotazy ohledně pocitů před a po používání aplikací. K posledním otázkám patřily názory na aplikace, zda v nich něco chybělo nebo, co je naopak nadchlo a zda mají v plánu pokračovat s používáním těchto aplikací. Na konci dotazníku byl vytvořen prostor pro poznatky, které si jednotliví respondenti vytvořili během používání aplikací. Dotazník je uveden v příloze č. 1.

Deník, který je součástí výzkumu, sloužil k mapování nálady během celého týdne při používání aplikací. Byl vytvořen v Microsoft Word. Nálada byla zaznamenávána pomocí smajlíků na 5 bodové škále (na škále bylo celkem 5 smajlíků – červený se vztahoval k nejhorší náladě, oranžový ke špatné náladě, žlutý k normální náladě, tedy ani dobré ani špatné, světle zelený se vztahoval k dobré náladě a tmavě zelený k výborné náladě). Deník je uveden v příloze č. 2.

Sběr dat

Prvně jsem osobně oslovila některé z rodičů žáků 2. stupně, kontakty na ně mi byly poskytnuty od jedné paní učitelky. Jelikož počet vyplněných dotazníků nebyl dle mých představ (získala jsem takto pouze 5 vyplněných dotazníků), dále jsem oslovovala přímo školy a další vyučující, na které jsem měla kontakt. Tímto způsobem jsem získala dalších 10 respondentů

Nakonec jsem tedy využila své sociální sítě, na kterých mám větší počet sledujících, dohromady okolo 14 tis., zde jsem nahrála několik příběhů na platformách Instagram a TikTok, v těchto příbězích jsem oslovovala, jak rodiče, příbuzné tak i samotné žáky, kteří měli zájem o spolupráci nebo znali někoho, kdo by mohl nějak přispět. Tímto způsobem jsem získala dalších 18 respondentů, vzhledem k tomu, že díky sociálním sítím bylo osloveno něco přes 3000 lidí, tímto způsobem bylo do výzkumu zapojeno 1,1 % oslovených jedinců.

Celkem jsem získala 33 vyplněných dotazníků a deníků, se kterými jsem následně pracovala a analyzovala je. Používání aplikací a následné zaznamenávání informací u každého respondenta probíhalo jeden týden.

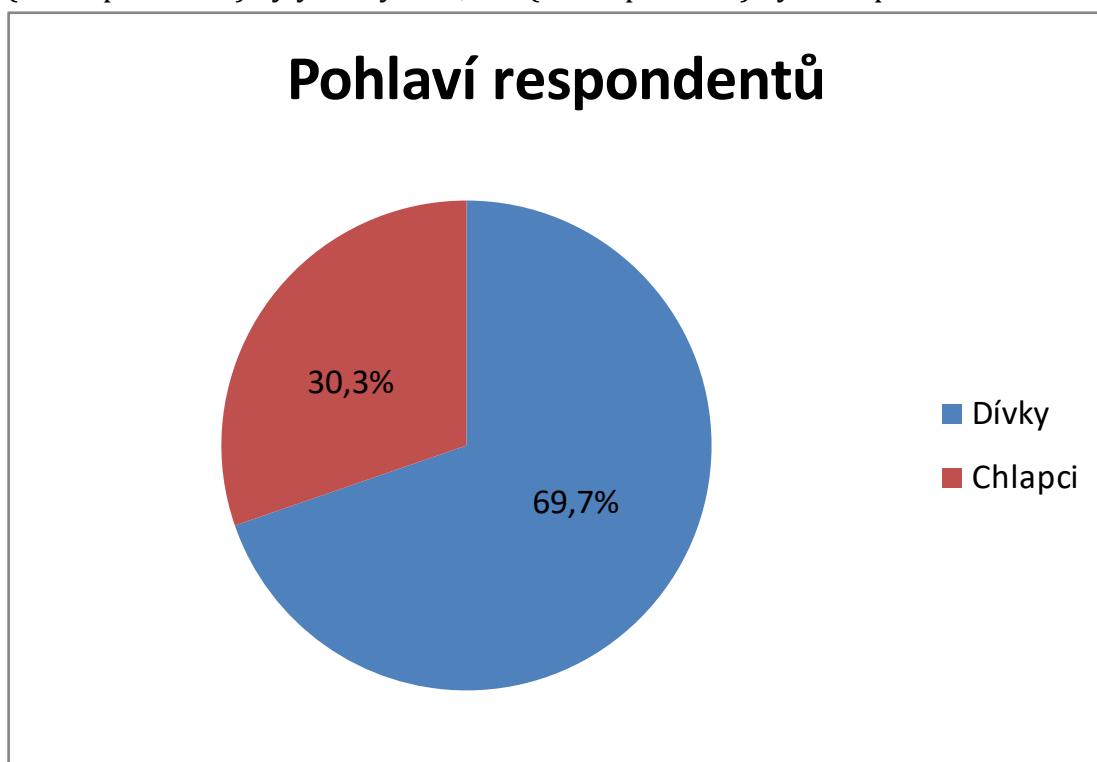
5.1 Výzkumný soubor

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 33 respondentů, z toho 23 dívek a 10 chlapců. Oslovováni byli žáci z celého 2. stupně základního vzdělávání po celé České republice. Jednalo se tedy o děti v rozmezí od 11 do 15 let. 2 žáci byli z 6. třídy (6,1 % účastníků), 11 žáků (33,3 %) ze 7. třídy, 9 žáků (27,3 %) z 8. třídy a 11 žáků (33,3 %) z 9. třídy.

Tabulka č. 1 Respondenti zapojení do výzkumu

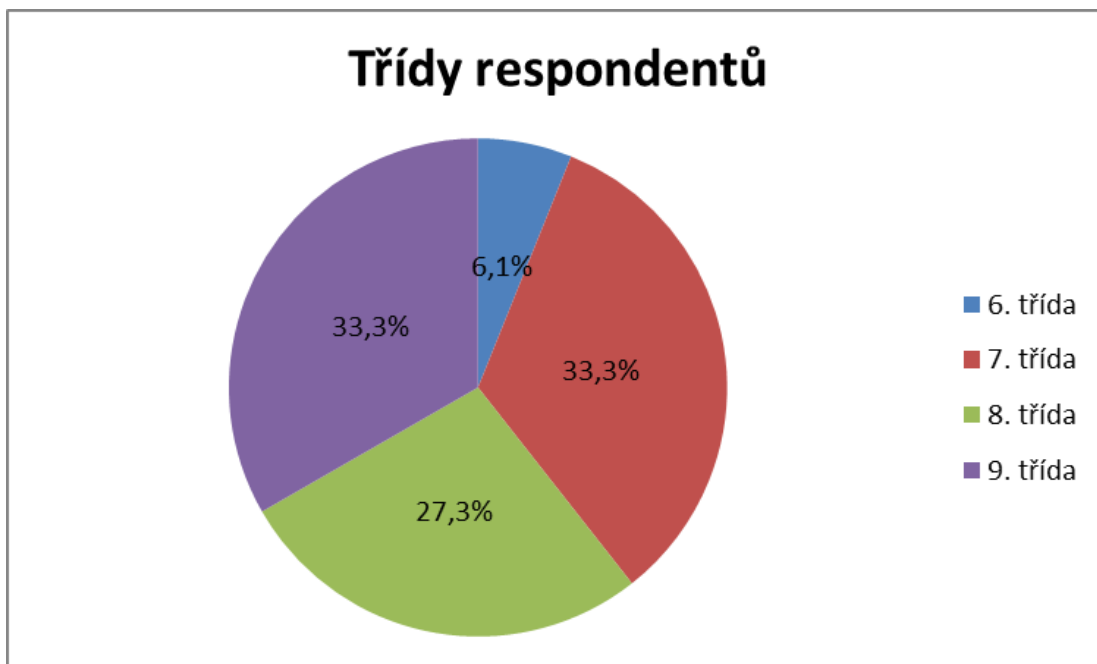
pohlaví	počet	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída
dívky	23	2	6	9	6
chlapci	10	0	5	0	5
Celkem	33	2	11	9	11

Graf č. 1 – tento graf určuje pohlaví všech respondentů, z čehož 69,7 % (23 respondentů) byly dívky a 30,3 % (10 respondent) byli chlapci.



Graf č. 1 – graf pohlaví respondentů

Graf č. 2 – souhrnný graf tříd všech respondentů. 2 respondenti (6,1 %) byli z 6. třídy, 11 respondentů (33,3 %) ze 7. třídy, 9 respondentů (27,3 %) z 8. třídy a 11 respondentů (33,3 %) z 9. třídy.

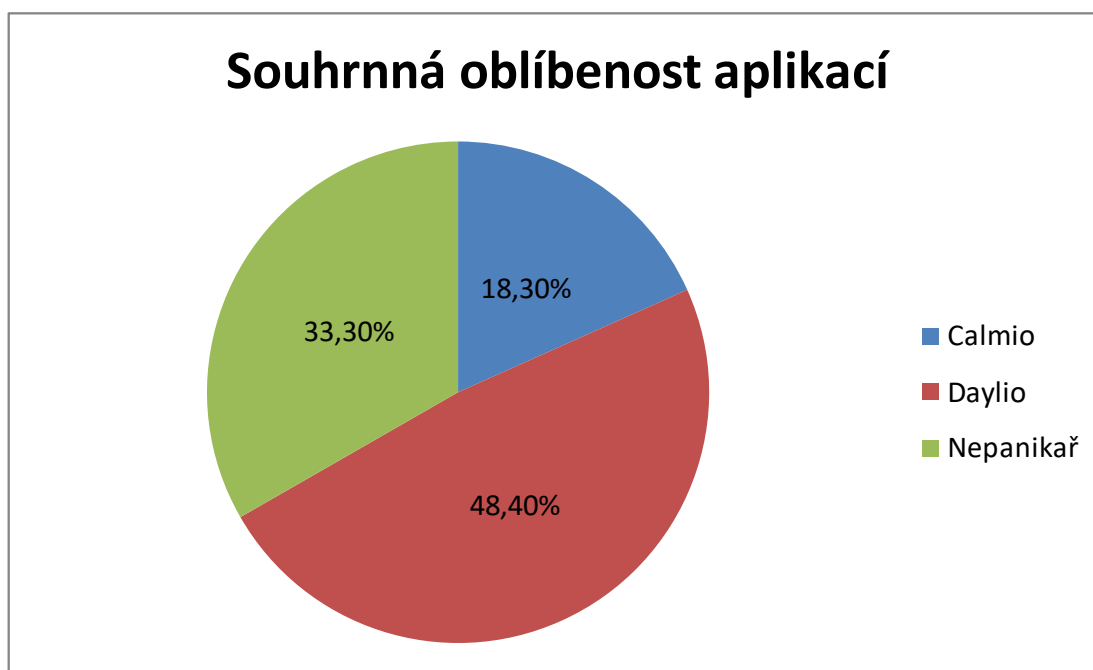


Graf č. 2 – souhrnný graf tříd respondentů

6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Nejprve se budu věnovat souhrnně oblíbenosti aplikací, která je vyobrazena v grafu č. 3.

Graf č. 3 – tento graf názorně zobrazuje oblíbenost aplikací v rámci všech tříd. Zde uvedlo 16 žáků (48,40 %) jako nejoblíbenější aplikaci Daylio, 11 žáků (33,30 %) uvedlo jako nejoblíbenější aplikaci Nepanikař a 6 žáků (18,30 %) uvedlo jako nejoblíbenější aplikaci Calmio.



Graf č. 3 – graf souhrnné oblíbenosti aplikací

Další z výsledků se věnuje předchozí zkušenosti s používáním podobné nebo dokonce stejné aplikace. Zde převládala s 26 hlasy odpověď „Ne“. Ze zbylých 7 kladných odpovědí, je patrné, že respondenti mají největší předchozí zkušenosti s aplikací Nepanikař (4 žáci), dále byly uvedeny aplikace Diář a VOS (aplikace VOS pečuje o duševní zdraví uživatelů pomocí AI a připravených programů od odborníků).

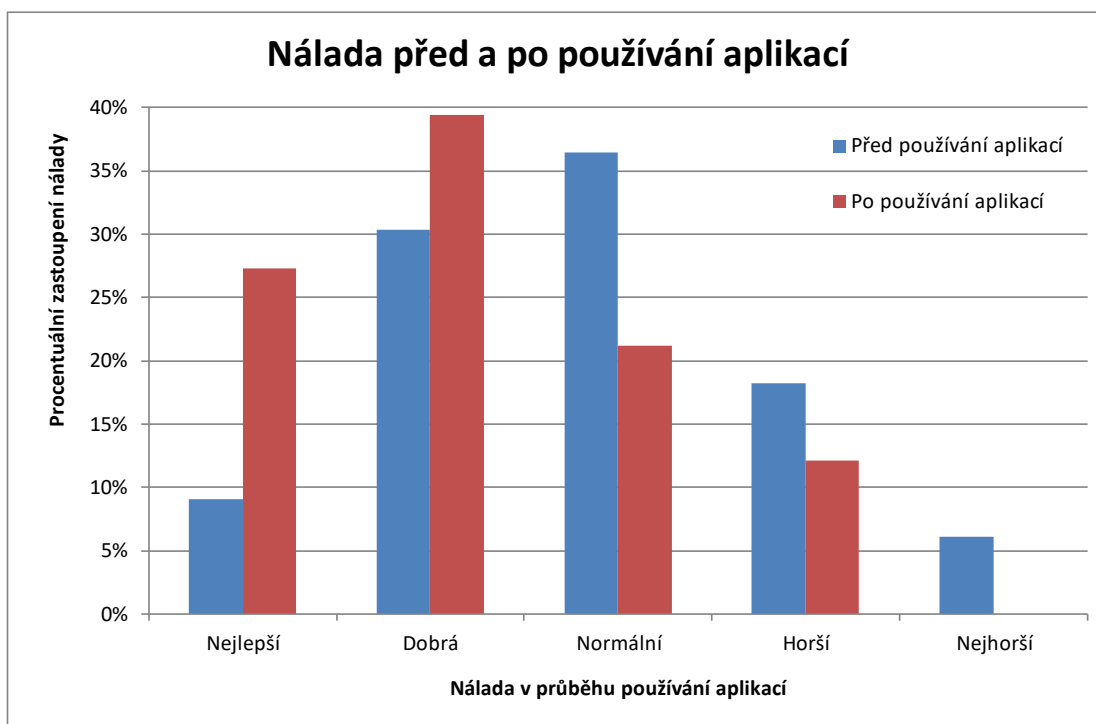
Obecně bylo, jako kladná odpověď uváděno stahování aplikací zdarma. U aplikace *Calmio* uvedlo 6 respondentů jako plus možnost volby hlasů, které provází uživatele meditací, dále měla pozitivní zpětnou vazbu lekce na usínání, to uvedlo 5 respondentů. K aplikaci *Calmio* nebyly uvedeny žádné mínusy.

Jako plusy u aplikace *Nepanikař* byly v 7 případech uvedeny možnosti výběru daného problému, což bylo ve 3 případech považováno i za mínus, jelikož si daný uživatel nebyl schopný vybrat skupinu problémů. Mezi další plusy patřily různé hry na odreagování (7 respondentů) nebo kolonka pro vyplňování vlastních úspěchů (3 respondenti).

Nejčastějšími plusy v aplikaci *Daylio* byly smajlíci u vyplňování kalendáře (14 respondentů), vkládání fotek (8 respondentů) a rychlost zaznamenávání (9 respondentů). Mezi mínusy patřil omezený počet fotografií při ukládání denního záznamu (10 respondentů).

Téměř 40 % (13 respondentů) vydrželo používat všechny tři aplikace celý týden, 30 % (10 respondentů) používalo aplikace dvě, 24 % (8 respondentů) jednu a jen 6 % (2 respondenti) nevydrželo používat ani jednu z aplikací po dobu jednoho týdne.

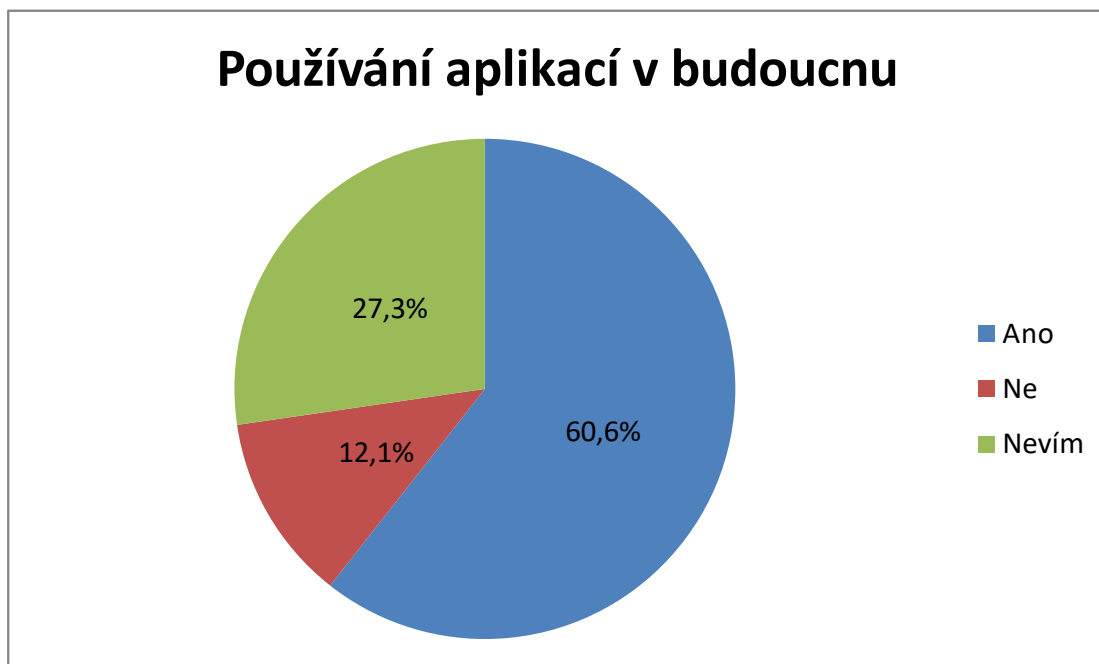
Graf č. 4 – tento graf se týká nálad respondentů před a po používání aplikací. K tomu, aby si mohli zaznamenávat náladu si každý z nich vedl vlastní deník, do kterého si pomocí škály zaznamenával svou náladu po celý týden. Do dotazníku poté zaznamenávali informace pouze z prvního a posledního dne. Z grafu je patrné, že nálada se po používání aplikací v průměru zlepšila, před používáním zvolilo 6 % z dotazovaných za svou odpověď „5“, tudíž nejhorší možnou variantu, zatímco po používání aplikací nikdo tuto možnost již neuvedl. Před používáním byla nejčastější z uvedených nálad „dobrá“ a „normální“, po používání se nejvíce uváděly odpovědi „nejlepší“ a „dobrá“.



Graf č. 4 – graf nálady před a po používání aplikací

Následovaly otázky „Co vám v aplikacích chybělo“ a „Co vás naopak nadchlo“. U první otázky bylo osm konkrétních odpovědí, v ostatních případech bylo uvedeno, že vše bylo v pořádku a nic v aplikacích nechybělo. Mezi již osmi zmíněnými byly například odpovědi jako kontakt s lidmi, tuto odpověď napsali 2 respondenti, více lekcí zdarma v aplikaci Calmio, 4 respondenti, anebo živý chat, tuto odpověď uvedli opět 2 respondenti. U druhé otázky bylo šestnáct konkrétních odpovědí, často se shodoval kladný komentář k aplikaci Nepanikař a sekci ohledně poruchu příjmu potravy, tuto odpověď uvedlo 6 respondentů, dále byla častá kladná reakce na kalendář a zpracování aplikace Daylio, tuto odpověď uvedlo 7 respondentů.

Graf č. 5 – tento graf znázorňuje kolik procent z respondentů má v plánu pokračovat v používání aplikací. Téměř 61 % (20 respondentů) zvolilo kladnou odpověď, tedy, že má v plánu pokračovat s používáním alespoň jedné z aplikací. 27,3 % (13 respondentů) v době vyplňování dotazníku nevědělo, zda bude aplikace nadále používat a 12,1 % (4 respondenti) uvedlo, že je nemá v plánu používat.



Graf č. 5 – graf používání aplikací v budoucnu

Poslední část dotazníku byla věnována poznatkům a byla dobrovolná. Celkem odpovědělo 12 respondentů a pouze 3 odpovědi z dvanácti uvedených byly negativní. Nejvíce mě překvapila tato odpověď „ Aplikace nepanikař obsahuje různé hry , tipy a pomáhá člověku se cítit normálně , ukazuje , že prožívat špatné období je v pořádku . Aplikace Dailyo se mě každý ptala na to , jak se mám , to je maličkost co člověku pomáhá a takové aplikaci člověk řekne pravdu , né jen to tupé „ Mám se dobře.“ Také tam má vyhrazené místo na vypovídání a díky zaklikávání různých aktivit co jsem ten den dělala mi připomněla na co jsem ten den zapomněla a na co bych se další den měla zaměřit. Calmio mi moc nevyhovovalo , ty různé kurzy člověku trochu připomínají nějakou léčbu , jakoby měl opravdu diagnózu . Aplikace je ale hezky organizovaná a má každý krok ať už meditace ohledně spánku nebo meditace týkající se úzkostí hezky rozepsaný“, která byla od dívky z 9. třídy.

Další kladné odpovědi byly následující:

- „nikdy předtím jsem o těchto aplikacích neslyšela, děkuji za jejich představení“
- „děkuji, je fajn si zkusit něco nového“
- „urcite mam v planu aplikaci pouzivat dal, velmi se mi libila a dlouhodobě si myslim, ze bude mit i kladny efekt“

- „Vymením svoji deníkovou aplikaci za Daylio, myslím, že aplikace jsou spíše pro starší, že děti jim nemusí úplně rozumět“
- „jeste nevím, zda budu používat, zatím jsem používala jako deník poznámky v telefonu“
- „myslím, že na moji náladu nemělo vliv pracování s aplikacemi“
- „aplikace mě bavilo používat, přišlo mi super zkusit něco nového a nekoukat jen tupe na sociální síte, budu moc ráda používat i dál“
- „Bohužel mě zaujala jen jedna z aplikací, ty nebyly pro mě, ale ta Daylio byla super“

Záporné odpovědi:

- „V životě nepoužiji. Meditace jsme nedělal ztrata času“
- „moc mě to nebavilo, nějak jsem to nepochopil“
- „moc mě to nebavilo, zapomel jsem používat“

7 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit, která z vybraných mobilních aplikací na podporu wellbeingu – Daylio, Nepanikař, Calmio je mezi žáky 2. st. ZŠ nejoblíbenější. Následně mapovat jejich náladu a zaznamenat změnu nálady před a po používání aplikací. Vzhledem k tomu, že ještě nebylo toto téma zpracováno, byl vytvořen dotazník, který byl testován a následně upraven, do finální verze.

Výsledky výzkumu jsou shrnuty do bodů:

- Dotazníkového šetření se zúčastnilo 23 dívek (69,7 %) a 10 chlapců (30,3 %)
- 21,2 % z respondentů mělo předchozí zkušenost s aplikací pro podporu duševního zdraví – VOS, Daylio, Nepanikař
- Nejoblíbenější aplikací se stala aplikace Daylio, kterou uvedlo za nejoblíbenější 16 respondentů (48,4 %), aplikaci Nepanikař zvolilo za nejoblíbenější 11 žáků (33,3 %) a aplikaci Calmio zvolilo za nejoblíbenější 6 respondentů (18,3 %)
- 13 respondentů (40 %) vydrželo používat všechny tři vybrané aplikace – Daylio, Nepanikař, Calmio po celý týden, 10 respondentů (30 %) dvě aplikace, 8 respondentů (24 %) jednu a 2 respondenti (6 %) ani jednu
- Nálada před a po používání aplikací se v průměru zvedla k lepšímu – před používáním uvedlo na škále nálady 6 % respondentů „nejhorší“ náladu, po používání aplikací již tuto odpověď nikdo neuvedl
- 60,6 % z dotazovaných uvedlo, že plánují v budoucnu aplikace používat i nadále

Tyto výsledky jsou diskutovány ve vztahu k limitům práce.

8 DISKUZE

V první části diskuze bych se chtěla věnovat cílům práce. Hlavním cílem bylo zjistit, která z vybraných mobilních aplikací na podporu wellbeingu – Daylio, Nepanikař, Calmio je mezi žáky 2. st. ZŠ nejoblíbenější. Z výsledku je patrné, že největší úspěch u respondentů měla aplikace Daylio, tuto odpověď zvolilo 16 žáků (48,4 %).

Dalším cílem bylo mapování nálady respondentů před a po používání aplikací. Respondenti dostali společně s dotazníkem i deník, do kterého si zaznamenávali pomocí škály svou náladu. Díky již zmíněnému deníku poté mohli snadno odpovědět na otázku v dotazníku. Dle grafu č. 4 je patrné, že nálada se po týdnu v průměru zlepšila. V tomto případě je důležité zmínit, že v takto krátkém intervalu mohly mít na náladu vliv i jiné záležitosti. Což potvrzují i odpovědi z deníku, kde respondenti uváděli, že na jejich náladu měly vliv například známky ve škole nebo rodinné záležitosti.

Oslovování k vyplňování dotazníku bylo poměrně náročné a zabralo mnohem více času, než jsem čekala. V první řadě se jednalo o náročnost a dobu používání mobilních aplikací. Případné respondenty od spolupráce často odváděl deník, který se jim nechtěl během týdnu vyplňovat a brali ho jako moc velký závazek. Z mé strany se zde stala chyba a dnes bych se pokusila do mého průvodního dopisu zahrnout i informaci, že pokud by se jim používání aplikací nelíbilo, mohou dotazník a deník vyplnit a odevzdat i po prvním dni používání, neboť i tento údaj by pro mne byl velmi cenný.

Aplikace byly zvoleny dle mého názoru správně, každá z nich cílila na jiné téma a každý mohl „najít to svoje“. Nejoblíbenější aplikací se stala *Daylio* (16 žáků). To je možná z toho důvodu, že někteří žáci z 2. stupně si ještě nemusí uvědomovat, co jsou to například poruchy příjmu potravy, deprese nebo co je to meditace, právě z toho důvodu pro ně byla nejlepší varianta aplikace, která sloužila jako deník (*Daylio*). Aplikace *Nepanikař* je více zaměřená na konkrétní problémy, pokud se najde někdo, kdo potřebuje pomoci s daným tématem, aplikace je pro něho ideální. Aplikaci *Nepanikař* za oblíbenou uvedlo 11 žáků. Zároveň za nejoblíbenější ji uváděli žáci od 7. ročníku výše. Aplikace *Calmio* měla nejméně ohlasů (6 žáků).

Dnes již vím, že pokud bych tento výzkum prováděla znovu, zaměřila bych se na starší děti, nejlépe na střední škole. Předpokládám, že s vyšším věkem případných respondentů by se mohl zvednout i počet zúčastněných. Zároveň, že by téma mobilních aplikací pro rozvoj duševního zdraví mohlo být pro ně přínosnější. Jak jsem vypožorovala, žáci na 2. st. ZŠ nebyli schopni u tohoto tématu vytěžit potenciál mobilních aplikací. Zároveň to ukazuje na to, že je potřeba se duševnímu zdraví systematictěji věnovat právě již na 2. st. ZŠ. Zajímavé by také mohlo být zpracování dat v podobě rozhovorů. Dále by bylo možné distribuovat dotazníky skrze školní psychology a dostat se tím k dětem, kteří by tento typ aplikací mohly ocenit.

Osobně si myslím, že s těmito daty by mohli pracovat vývojáři aplikací a vytvořit například aplikaci, která by byla vhodná i pro mladší uživatele, je zde několik užitečných výsledků, která by mohly být použity – plusy a mínusy aplikací, co v aplikacích chybělo, jaký typ aplikace je nejoblíbenější. Dále si myslím, že by tato práce mohla být příkladem pro psychology a výchovné poradce, kteří by mohli aplikace více zviditelnit a doporučit těm, kteří je potřebují, děti totiž často neznají všechny možnosti. Na konec by tato práce mohla oslovit učitele.

Existuje několik diplomových prací, které se zabývají aplikacemi nebo wellbeingem např. Weis (2022, s. 29–41) ve své práci uvádí zdravotní a motivační mobilní aplikace. Zabývá se aplikacemi Daylio, Fabulous, eMoods a Moodnotes. Cílem této práce je navrhnout aplikaci pro zmapování a podporu duševního zdraví. I přesto, že se zmiňovaná práce věnovala také mobilním aplikacím pro podporu duševního zdraví, nejsou zde žádné výsledky, které by byly k porovnání s výsledky této práce. Pražáková (2022, s. 13–21) se ve své práci zabývá podporou wellbeingu v dětských domovech, cílem této práce bylo zmapování přispívání dětského domova k rozvoji wellbeingu dětí. Ani u této práce není možné porovnat výsledky, jelikož práce se zaměřuje na téma wellbeingu, nikoli na téma mobilních aplikací.

SOUHRN

Kapitola *Digitální kompetence* popisuje kompetence klíčové a digitální, dále se zabývá digitálními kompetencemi v zahraničí, akčním plánem digitálního vzdělávání, digitální gramotností a revizemi RVP. Hlavním cílem vzdělávání je vybavit všechny žáky klíčovými kompetencemi, jejich osvojování začíná již v předškolním věku. Za klíčové kompetence v období základního vzdělávání jsou považovány kompetence k učení, kompetence komunikativní, kompetence k řešení problémů, kompetence občanské, kompetence sociální a personální, kompetence pracovní a kompetence digitální. *Digitální kompetence* se zaměřují na kritické a sebejisté používání digitálních technologií pro komunikaci, informace a řešení základních životních otázek. Jedná se o soubor dovedností, postojů a znalostí. V zahraničí byl na evropském systému digitálních kompetencí založen rámec digitálních kompetencí, známý také jako DigComp.

Akční plán digitálního vzdělávání je zmodernizovaná politická iniciativa EU, stanovující společnou vizi inkluzivního, vysoce kvalitního a dostupného digitálního vzdělávání v Evropě, navazuje na Akční plán digitálního vzdělávání (2018–2020). Hlavním cílem je podpořit přizpůsobení vzdělání a odborné přípravy systémů členských států do digitálního věku.

Význam pojmu *digitální gramotnost* se v průběhu let změnil. Digitální gramotnost je schopnost hodnotit, vyhledávat, využívat, sdílet a vytvářet obsah pomocí online zdrojů, včetně sociálních médií a videí, webových stránek i elektronických knih. S rostoucím využíváním digitálních zdrojů ve výuce musí učitelé a rodiče pomáhat žákům efektivně se orientovat v digitálním světě a komunikovat s ním.

Kapitola *Wellbeing* se věnuje definici wellbeingu. Najít vhodný předklad slova wellbeing není zrovna jednoduché, jelikož neexistuje žádný doslovný ekvivalent. V odborné literatuře se v současnosti ustálil překlad „osobní pohoda“ nebo jen „pohoda“. Wellbeing lze chápat jako celkový stav jak fyzického tak psychického zdraví jedince, který se může projevovat sebeakceptací, uvědoměním si svých silných stránek, převažujícími pozitivními emocemi nebo zvládnutím stresu.

Kapitola Wellbeing se dále věnuje wellbeingu ve škole, který je podmínkou pro správné učení žáků, kvalitní výkon učitelů a spolupráci s rodiči žáků.

Digitální wellbeing je částí wellbeingu, která se zabývá mírou, do jaké jsme schopni již zmíněné okolnosti zvládnout v našem digitálním světě. Digitální wellbeing lze tedy definovat jako schopnost zvládat stres online, zapojit se do zdravého digitálního chování a používat technologie takovým způsobem, který nám pomáhá prosperovat. Osobnosti zmíněné v této kapitole jsou profesorka psychologie Candice L. Odgers, Tristan Harris a Beth Holland.

Poslední část teoretické části se věnuje mobilním aplikacím, jejich statistikám a konkrétním aplikacím pro podporu duševního zdraví. V dnešní době existuje již mnoho mobilních aplikací, které jsou zaměřeny na téma wellbeingu, tyto aplikace mají pomáhat lidem v cestě za lepším duševním zdravím, v překonávání psychicky náročných situací anebo s udržováním přehledu o jejich aktivitách a náladě. Vzhledem k pandemii koronaviru došlo k prudkému nárůstu stahování aplikací pro podporu duševního zdraví, konkrétně se jedná o ty, které se zaměřují především na řešení úzkosti, meditaci a s usínáním.

Cílem praktické části bylo zjistit, která z vybraných mobilních aplikací na podporu wellbeingu – Daylio, Nepanikař, Calmio je mezi žáky 2. st. ZŠ nejoblíbenější. Dále mapovat jejich náladu během jejich týdenního používání. Následně zjistit, která z aplikací se stala nejvíce používaná a zda respondenti plánují aplikace používat i nadále. Pro tento výzkum jsem využila jednu z nejčastějších metod získávání informací, tedy dotazník. Dotazník byl dále doplněn o deník, který si žáci v průběhu týdne vedli. Celý výzkum probíhal od května 2022 do února 2023. Vytvořený dotazník společně s deníkem, byl poskytnut všem osloveným žákům. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 33 respondentů, z toho 23 dívek a 10 chlapců. Oslovováni byli žáci celého 2. stupně základního vzdělávání po celé České republice. Jednalo se tedy o děti v rozmezí od 11 do 15 let.

Byly definovány hlavní výzkumné otázky, a které můžeme po zpracování výsledků odpovědět.

- Jaké jsou zkušenosti žáků 2. st. ZŠ s týdenním používáním vybraných mobilních aplikací – Daylio, Nepanikař a Calmio? – Na příkladech je patrné, že zkušenosti jsou kladné, viz. 6. kapitola Výsledky výzkumu
- Která z vybraných mobilních aplikací – Daylio, Nepanikař, Calmio se stala mezi žáky 2. st. ZŠ nejoblíbenější? – Nejoblíbenější aplikací je Daylio (16 žáků)

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Literární zdroje

Blatný, M. (2015). *Personality and well-being across the life-span*. Palgrave macmillan

Blatný, M. et al. (2010). *Psychologie osobnosti. Hlavní téma, současné přístupy*. Grada

Huppert, F. (2014). *The state of wellbeing science: concepts, measures, interventions, and policies*. Wiley Black-well

MŠMT. (2021, leden). *Rámcový vzdělávací program pro žáky základního vzdělávání*. MŠMT

Schola Europaea. (2020, září). *Digital Competence Framework for the European Schools*

Internetové zdroje

Adaptlab. (n.d). About Adaptlab. <https://adaptlab.org/>

An official EU website. (n.d.). Digital Education Action Plan (2021-2027). <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/action-plan>

Baierlová, Š. et al. (2022). Hlavní směry revize rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. <https://velke-revize-zv.rvp.cz/files/hlavni-smery-revize-rvp-zv.pdf>

Brdička, B. (2020, 21. září). Metodologický portál RVP.CZ. Digitální wellbeing pro Strategii 2030+. <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/22594/digitalni-wellbeing-pro-strategii-2030-.html>

Brdička, B. (2021, 3. května). Metodologický portál RVP.CZ. Digitální kompetence pro wellbeing. <https://spomocnik.rvp.cz/clanek/22858/DIGITALNI-KOMPETENCE-PRO-WELLBEING.html?nahled=>

Davis, T. (2021, 22. února). Psychology Today. What Is Digital Well-Being?. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/202102/what-is-digital-well-being>

Davis, T. (n.d.). Berkley well-being institute. Digital Well-Being: Definition, Apps, and Strategies. <https://www.berkeleywellbeing.com/digital-well-being.html>

Edu.cz. (2022). Vznik Strategie 2030+. <https://www.edu.cz/strategie-msmt/s2030/vznik-strategie-vzdelavaci-politiky-cr-2030/>

Edu.cz. (n.d.). Co je nového v RVP. <https://revize.edu.cz/co-se-meni>

European Education Area. (n.d.). Digital Education Action Plan (2021-2027). <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/action-plan>

Holland, B. (2017). About. <https://brholland.com/about/>

Kirovová, I. (2022, 11. května). Metodologický portál RVP.CZ. Inspirace pro rozvoj odolnosti a well-beingu žáků a studentů ve školách. <https://clanky.rvp.cz/clanek/23290/INSPIRACE-PRO-ROZVOJ-ODOLNOSTI-A-WELL-BEINGU-ZAKU-A-STUDENTU-VE-SKOLACH.html>

Lebeda, T., Lysek, J., Marek, D., Meislová, M. B., Navrátilová, A., Soukop, M., ... & Pražáková, D. (2021). Sekundární analýza PISA 2018: Well-being žáků, třídní klima, používání ICT a vnímání role učitele. Česká školní inspekce. <https://www.csicr.cz/cz/Aktuality/Sekundarni-analyza-PISA-2018-Well-being-zaku,-trid>

Mindsea. (n.d.). 25 Mobile App Statistics To Know In 2022. <https://mindsea.com/app-stats/>

Nohavová, A. (2022, 14. dubna). Metodický portál RVP.CZ. Problematika digitální kompetence a wellbeingu – na příkladu s mobilními aplikacemi. <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/23251/problematika-digitalni-kompetence-a-wellbeingu-na-prikladu-s-mobilnimi-aplikacemi.html>

Partnerství pro vzdělávání 2030+. (n.d.). Proč wellbeing ve škole? Kdo stojí za podporou wellbeingu ve školách?. <https://www.wellbeingveskole.cz/o-nas/>

Perez S. (2020, 28. května). TechCrunch. Meditation and mindfulness apps continue their surge amid pandemic. <https://techcrunch.com/2020/05/28/meditation-and-mindfulness-apps-continue-their-surge-amid->

pandemic/?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmN6Lw
&guce_referrer_sig=AQAAALsbmLbnaOp4hCjASCo3xxcKsWPAjh7WyCuoDHTXvE
hcegPwgv_Gb4WlxD8I1NcpgRz1eDNhH00ThbfMBx_TvwCqOsFRKN5wkhiK1hSy4
SBBnMwxn9gZ9604hqmnPjMAMQuIPhZdyIMNpi15pL_KQs9Zv_oviBSImkI7td0T6
61

PowerSchool. (2021, 19. srpna). The Classroom Guide to Digital Literacy in K-12 Education. <https://www.powerschool.com/blog/the-classroom-guide-to-digital-literacy-in-k-12-education/>

Pražáková, E. (2022). *Podpora wellbeingu dětí v dětských domovech* [Bakalářská práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/176698/130341262.pdf?sequence=1>

Precedence research. (2022). Mental Health Apps Market (By Platform Type: Android, iOS, Others; By Application: Depression and Anxiety Management, Meditation Management, Stress Management, Wellness Management, Others; By Subscription: Monthly subscription, Yearly subscription) - Global Industry Analysis, Size, Share, Growth, Trends, Regional Outlook, and Forecast 2022-2030. <https://www.precedenceresearch.com/mental-health-apps-market>

School Education Gateway. (2015, 21. května). Becoming digitally competent: A task for the 21st-century citizen. https://www.schooleducationgateway.eu/en/pub/viewpoints/experts/riina_vuorikari_-_becoming_dig.htm

School Education Gateway. (2020, 17. ledna). Digital competence: the vital 21st-century skill for teachers and students. <https://www.schooleducationgateway.eu/en/pub/resources/tutorials/digital-competence-the-vital-.htm>

School Education Gateway. (2022, 31. března). One year into the Digital Education Action Plan: what have we learned?. <https://www.schooleducationgateway.eu/en/pub/latest/news/digital-education-plan.htm>

Singh, P. (2022, 28. listopadu). Appinventiv. Top Meditation App Statistics to Know in 2022. <https://appinventiv.com/blog/latest-meditation-app-statistics/>

SKAV. (2022, únor). Stanovisko Revize RVP podle SKAV. https://skav.cz/wp-content/uploads/2022/02/SKAV_RevizeRVP_podle-SKAV_2022_A4.pdf

Spurná, M. (2022, 25. ledna). Well-being a kultura školy. <https://clanky.rvp.cz/clanek/23141/WELL-BEING-A-KULTURA-SKOLY.html>

Tristan Harris. (2022) About Tristan. <https://www.tristanharris.com/>

USCRossier. (n.d.). 7 Reasons Why Digital Literacy is Important for Teachers. <https://rossieronline.usc.edu/blog/teacher-digital-literacy/>

Weis, A. (2022). *Mobilní aplikace pro podporu duševního zdraví* [Diplomová práce, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně]. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. <https://digilib.k.utb.cz/handle/10563/51386>

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

atd.	A tak dále
DigComp	Rámec digitálních kompetencí pro spotřebitele
EU	Evropská unie
ICT	Informační a komunikační technologie
např.	Například
PISA	Program pro mezinárodní hodnocení žáků
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
SKAV	Stálá konference asociací ve vzdělávání
st. ZŠ	Stupeň základní školy
ŠVP	Školní vzdělávací program
tzn.	To znamená

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Dotazník – Digitální wellbeing

Digitální wellbeing - dotazník

Ahoj/Dobrý den,

jmenuji se Sára Paulíková a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia na Pedagogické fakultě v Českých Budějovicích. Píši bakalářskou práci na téma Digitální wellbeing na příkladu mobilních aplikací. Právě v tuto chvíli oslovuji žáky 2. stupně základních škol, kteří by byli ochotni vyzkoušet si mobilní aplikace.

Jednalo by se o používání tří zvolených aplikací – Daylio, Calmio a Nepanikař. Tyto aplikace jsou zaměřené na relaxaci, uvolnění, práci se stresem. Úkolem je po dobu 7 dní s nimi pracovat a dát mi zprávu, jaké to pro vás bylo. Každý se budete zapisovat vaše pocity a poznatky do deníku (viz příloha) a po sedmi dnech vyplníte i krátký dotazník.

Aplikace jsou zcela zdarma (nabízí sice možnosti nákupu, ale vám bude stačit free verze) a všechny jsou v češtině. Veškeré informace, které o sobě poskytnete, budou anonymní. Uvidím pouze vámi zvolený kód, který mi pomůže najít stejnou dvojici – dotazník a deník. Kód tedy prosím uveďte jak do dotazníku, tak do deníku, jedná se o kombinaci 2 písmen a 3 číslic. Je zcela na vás, jaký kód si zvolíte. Můžete například pouze 2 písmena z vašeho jména a 3 číslice z vašeho data narození.

Vyplněný deník mi prosím zašlete na můj email paulis01@jcu.cz, případně dotazů mě můžete přes email taktéž kdykoliv kontaktovat.

paulikova2000@gmail.com Přepnout účet



Není sdíleno

* Označuje povinnou otázku

Váš osobní kód (kombinace vámi zvolených 2 písmen a 3 čísel) *

Vaše odpověď

Pohlaví *

- Dívka
- Kluk
- Nechci uvádět

Do jaké třídy chodíte *

- 6. třída
- 7. třída
- 8. třída
- 9. třída

Používali už jste dříve nějakou podobnou aplikaci? *

- Ano
- Ne

Pokud ano o jakou aplikaci se jedná?

Vaše odpověď

Která z aplikací se vám nejvíce líbila *

- Calmio
- Daylio
- Nepanikař

Plusy a mínusy aplikace, která vám nejvíce vyhovovala? *

Vaše odpověď

Kolik aplikací jste používal/a celý týden *

- 1
- 2
- 3
- žádnou

Zkuste si vzpomenout nebo se podívejte do deníku, jak jste se cítil/a před používáním aplikací *

Výborně 1 2 3 4 5 Špatně

Jak jste se cítil/a po týdnu používání aplikací *

Výborně 1 2 3 4 5 Špatně

Co vám v aplikacích chybělo *

Vaše odpověď

Co vás naopak nadchlo *

Vaše odpověď

Máte v plánu s některou z aplikací pokračovat i nadále? *

- Ano
- Ne
- Nevím

Prostor pro vaše poznatky

Vaše odpověď

Odesláním dotazníku souhlasím s anonymním zpracování dat. *

- Ano

Odeslat

Vymazat formulář

Příloha č. 2 – Deník

Ahoj/Dobrý den,

Jmenuji se Sára Paulíková a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia na Pedagogické fakultě v Českých Budějovicích. Momentálně píši bakalářskou práci na téma Digitální wellbeing na příkladu mobilních aplikací. Právě v tuto chvíli se snažím oslovovat žáky 2. stupně základních škol, kteří by byli ochotní pomoci mi s mou prací. Jednalo by se o používání tří zvolených aplikací – Daylio, Calmio a Nepanikař, které je potřeba 7 dní zkoušet a následně vyplnit krátký dotazník a v průběhu zapisovat vaše pocity a poznatky do deníku (viz příloha).

Aplikace jsou zcela zdarma (nabízí sice možnosti nákupu, ale vám bude stačit free verze) a všechny jsou v češtině. Veškeré informace budou anonymní, uvidím pouze vámi zvolený kód, který mi pomůže najít stejnou dvojici – dotazník a deník. Kód tedy prosím uveďte, jak do dotazníku, tak do deníku, jedná se o kombinaci 2 písmen a 3 číslic, je zcela na vás, jaký kód si zvolíte.

Vyplněný deník mi prosím zašlete na můj email paulis01@jcu.cz, v případě dotazů mě můžete přes email taktéž kdykoliv kontaktovat.

VÁMI ZVOLENÝ KÓD:

DEN 1. – Jaký máte první dojem z aplikací? Jak se dnes cítíte?



DEN 2. – Jak se vám dnes s aplikací pracovalo? Jak se dnes cítíte?



DEN 3. – Jak se vám dnes s aplikací pracovalo? Jak se dnes cítíte?



DEN 4. – Jak se vám dnes s aplikací pracovalo? Jak se dnes cítíte?



DEN 5. – Jak se vám dnes s aplikací pracovalo? Jak se dnes cítíte?



DEN 6. – Jak se vám dnes s aplikací pracovalo? Jak se dnes cítíte?



DEN 7. – Jak se vám dnes s aplikací pracovalo, co byste o aplikacích mohl/a říct? Jak se dnes cítíte?

