

Přílohy

Příloha č. 1 – Kompletní znění otázek v administrovaném dotazníku

1. Jaké je Vaše pohlaví?
2. Kolik Vám je let?
3. V jakém ročníku na vysoké škole jste?
4. Na jaké univerzitě studujete?
5. Jaký je Váš studovaný obor?
6. Upřesněte, prosím, svůj studovaný obor.
7. Slyšeli jste již někdy o některé z mobilních či webových aplikací podporujících duševní zdraví? Pokud ano, o které/o kterých?
8. Máte některou aplikaci/některé aplikace stažené? Kterou, případně které?
9. Pokud ano, jak jste se o aplikaci dozvěděli?
10. Využil jste někdy služby aplikace podporující duševní zdraví? Využitím se myslí stažení aplikace a její alespoň jednorázové použití.
11. Využíváte služby aplikací podporujících duševní zdraví pravidelně? Jak často?
12. Stalo se Vám někdy, že byste si aplikaci stáhli a následně ji odinstalovali?
13. Pokud je odpověď na předchozí otázku kladná, z jakého důvodu jste aplikaci odinstalovali?
14. Jaké byly primární obtíže, které Vás vedly k vyhledání aplikace podporující duševní zdraví?
15. Jaké vnímáte výhody aplikací podporujících duševní zdraví? Co je při užívání aplikací pro Vás nejvíce přínosné?
16. Jaké naopak vnímáte nevýhody aplikací podporujících duševní zdraví? Co by se na aplikacích dalo zlepšit?
17. Využíváte, či využil jste v minulosti, psychologických, psychiatrických či psychoterapeutických služeb?
18. Jak často využíváte těchto odborných služeb (psychologických, psychoterapeutických, psychiatrických)?
19. Využil jste někdy služeb aplikace jako náhradu za tyto odborné služby?
20. Máte stanovenou psychiatrickou diagnózu?

21. Pokud některou z aplikací pravidelně využíváte, či jste využil/využila jen jednou, a byl/byla byste ochoten/ochotna zúčastnit se také rozhovoru o využívání mobilních aplikací podporujících duševní zdraví, zanechte mi prosím kontakt.

VÝZKUM O VYUŽITÍ MOBILNÍCH A WEBOVÝCH APLIKACÍ NA PODPORU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ!



#dusevnizdravi

#mobilniaplikace

#diplomka

#mHealth



Dotazník pro všechny vysokoškolské studenty.

Neváhej a vyplňuj!



PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra psychologie
Univerzita Karlova

Kontakt: petrzekoal@seznam.cz



Příloha č. 3 – Kompletní statistické výstupy (dle otázek)

Otázka č. 1 - Jaké je Vaše pohlaví?

Descriptives

Gender_clean	
N	589
Missing	8
Mean	
Median	
Minimum	
Maximum	

Frekvencies of Jaké je vaše pohlaví?

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
M	117	19.9 %	19.9 %
F	472	80.1 %	100.0 %

Otázka č. 2 - Kolik Vám je let?

Descriptives

Age_clean	
N	591
Missing	6
Mean	23.4
Median	23
Minimum	19
Maximum	54
Skewness	3.41
Std. error skewness	0.101
Kurtosis	16.3
Std. error kurtosis	0.201

Descriptives

Age_clean

Frequencies of Age_clean

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
19	42	7.1 %	7.1 %
20	77	13.0 %	20.1 %
21	80	13.5 %	33.7 %
22	67	11.3 %	45.0 %
23	102	17.3 %	62.3 %
24	95	16.1 %	78.3 %
25	46	7.8 %	86.1 %
26	23	3.9 %	90.0 %
27	20	3.4 %	93.4 %
28	6	1.0 %	94.4 %
29	2	0.3 %	94.8 %
30	1	0.2 %	94.9 %
31	4	0.7 %	95.6 %
32	1	0.2 %	95.8 %
33	4	0.7 %	96.4 %
34	4	0.7 %	97.1 %
35	2	0.3 %	97.5 %
36	3	0.5 %	98.0 %
38	1	0.2 %	98.1 %
40	2	0.3 %	98.5 %
44	1	0.2 %	98.6 %
45	4	0.7 %	99.3 %
46	1	0.2 %	99.5 %
51	1	0.2 %	99.7 %
53	1	0.2 %	99.8 %
54	1	0.2 %	100.0 %

Otázka č. 3 – V jakém ročníku na vysoké škole jste?

Descriptives

	V jakém ročníku na vysoké škole jste?	Na jaké univerzitě studujete?	Jaký je Váš studovaný obor?
N	593	593	593
Missing	4	4	4
Mean			
Median			
Minimum			
Maximum			

Frequencies of V jakém ročníku na vysoké škole jste?

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
1.roč. bakalářského studia	114	19.2 %	19.2 %
2.roč. bakalářského studia	92	15.5 %	54.6 %
3.roč. bakalářského studia	72	12.1 %	90.1 %
4. a vyšší ročník bakalářského studia	38	6.4 %	96.5 %
1.roč. magisterského studia (případně 4.roč. u souvislého Mgr. studia)	118	19.9 %	39.1 %
2.roč. magisterského studia (případně 5.roč. u souvislého Mgr. studia)	115	19.4 %	74.0 %
3. a vyšší ročník magisterského studia	23	3.9 %	77.9 %
doktorské studium	21	3.5 %	100.0 %

Otázka č. 4 - Na jaké univerzitě studujete?

Frequencies of Na jaké univerzitě studujete?

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Ambis	1	0.2 %	0.2 %
Collegium Humanum	1	0.2 %	0.3 %
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích	2	0.3 %	0.7 %
Masarykova univerzita	43	7.3 %	7.9 %
Metropolitní univerzita	1	0.2 %	8.1 %
Metropolitní univerzita Praha	3	0.5 %	8.6 %
Newton University	1	0.2 %	8.8 %

Frequencies of Na jaké univerzitě studujete?

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Ostravská univerzita	22	3.7 %	12.5 %
PVŠPS	2	0.3 %	12.8 %
Panevropská univerzita	1	0.2 %	13.0 %
Pražská vysoká škola psychosociálních studií	1	0.2 %	13.2 %
Technická Univerzita v Liberci	1	0.2 %	13.3 %
Technická univerzita Liberec	1	0.2 %	13.5 %
Technická univerzita Liberec	1	0.2 %	13.7 %
Technická univerzita v Liberci	3	0.5 %	14.2 %
Technická univerzita v Liberci	1	0.2 %	14.3 %
UHK	1	0.2 %	14.5 %
UJAK	2	0.3 %	14.8 %
UK + JČU	1	0.2 %	15.0 %
University of Aberdeen in Scotland	1	0.2 %	15.2 %
Univerzita Hradec Králové	2	0.3 %	15.5 %
Univerzita Jana Evangelisty Purkyně	48	8.1 %	23.6 %
Univerzita Karlova	237	40.0 %	63.6 %
Univerzita Komenského	1	0.2 %	63.7 %
Univerzita Obrany	1	0.2 %	63.9 %
Univerzita Palackého	48	8.1 %	72.0 %
Univerzita Palackého Olomouc	1	0.2 %	72.2 %
Univerzita Pardubice	2	0.3 %	72.5 %
Varsavska	1	0.2 %	72.7 %
Veterinarni Univerzita Brno	1	0.2 %	72.8 %
Vysoká škola Polytechnická Jihlava	1	0.2 %	73.0 %
Vysoká škola ekonomická v Praze	42	7.1 %	80.1 %
Vysoká škola finanční a správní	1	0.2 %	80.3 %
Vysoká škola finanční a správní	1	0.2 %	80.4 %
Vysoká škola výtvarných umění v Bratislave	1	0.2 %	80.6 %
Vysoké učení technické v Brně	1	0.2 %	80.8 %
VŠB	1	0.2 %	80.9 %
VŠCHT	1	0.2 %	81.1 %
VŠEM	1	0.2 %	81.3 %
Všers	1	0.2 %	81.5 %
Západočeská univerzita v Plzni	3	0.5 %	82.0 %
Česká zemědělská univerzita v Praze	25	4.2 %	86.2 %
České vysoké učení technické v Praze	82	13.8 %	100.0 %

Otázka č. 5 - Jaký je Váš studovaný obor?

Frequencies of Jaký je Váš studovaný obor?

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
+ kyberbezpecnost	1	0.2 %	0.2 %
Bezpečnost a právo	1	0.2 %	0.3 %
Biomedicínský	1	0.2 %	0.5 %
Cestovní ruch	1	0.2 %	0.7 %
Design	1	0.2 %	0.8 %
Ekonomie a management	70	11.8 %	12.6 %
Farmacie	1	0.2 %	12.8 %
Filologie	1	0.2 %	13.0 %
Humanitní či společenskovední obor (psychologie, filosofie, učitelství, právo)	294	49.6 %	62.6 %
Kombinace humanitního a technického	1	0.2 %	62.7 %
Kombinace přírodovědeckého a humanitního	1	0.2 %	62.9 %
Kombinace technického a medicínského oboru	1	0.2 %	63.1 %
Lékařský obor	21	3.5 %	66.6 %
Mezinárodní obchod	1	0.2 %	66.8 %
Obor média	1	0.2 %	66.9 %
Pedagogický	1	0.2 %	67.1 %
Pedagogika	1	0.2 %	67.3 %
Potravinářský obor	1	0.2 %	67.5 %
Přírodovědecký obor	87	14.7 %	82.1 %
Regionální rozvoj a veřejná správa	1	0.2 %	82.3 %
Speciální pedagogika	1	0.2 %	82.5 %
Technický obor	90	15.2 %	97.6 %
Tělovýchovný obor	1	0.2 %	97.8 %
Učitelství ČJL pro SŠ	1	0.2 %	98.0 %
Vizuálna Komunikácia	1	0.2 %	98.1 %
Zdravotnický	1	0.2 %	98.3 %
Zdravotnický obor	3	0.5 %	98.8 %
Zemědělské?	1	0.2 %	99.0 %
fyzioterapie	1	0.2 %	99.2 %
multidisciplinární – biomedicínské inženýrství	1	0.2 %	99.3 %
sociální práce	1	0.2 %	99.5 %
umělecký obor	1	0.2 %	99.7 %
zdravotnický obor	1	0.2 %	99.8 %
Účetnictví	1	0.2 %	100.0 %

Otázka č. 6 - Upřesněte, prosím, svůj studovaný obor.

Descriptives

Upřesněte, prosím, svůj studovaný obor:	
N	576
Missing	21
Mean	
Median	
Minimum	
Maximum	

Frequencies of Upřesněte, prosím, svůj studovaný obor:

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Psychologie	30	5.2 %	5.2 %
Perioperační péče v ošetrovatelství	1	0.2 %	5.4 %
Pedagogická a školní psychologie	1	0.2 %	5.6 %
Pedagogická psychologie	1	0.2 %	5.7 %
Pedagogika	2	0.3 %	6.1 %
Učitelství pro 1.stupeň a speciální pedagogika	1	0.2 %	6.3 %
Speciální pedagogika	10	1.7 %	8.0 %
Didaktika německého jazyka	1	0.2 %	8.2 %
Veřejná správa a regionální rozvoj	1	0.2 %	8.3 %
Pedagogika D-ZSV	1	0.2 %	8.5 %
Všeobecné lékařství	3	0.5 %	9.0 %
Aplikovaná tělesná výchova (APA)	1	0.2 %	9.2 %
Právo a právní věda	4	0.7 %	9.9 %
Fyzioterapie	3	0.5 %	10.4 %
Umělá inteligence	1	0.2 %	10.6 %
Podnikání a administrativa	2	0.3 %	10.9 %
Finance	1	0.2 %	11.1 %
Psychologie	4	0.7 %	11.8 %
Management	5	0.9 %	12.7 %
Veřejná správa a regionální rozvoj	1	0.2 %	12.8 %
Jednooborová psychologie	2	0.3 %	13.2 %
Komunikace a lidské zdroje	1	0.2 %	13.4 %
Mezinárodní vztahy	1	0.2 %	13.5 %
Religionistika	4	0.7 %	14.2 %
Biomedicínské inženýrství	1	0.2 %	14.4 %
Biomedicínské inženýrství	4	0.7 %	15.1 %

Frequencies of Upřesněte, prosím, svůj studovaný obor:

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Biomedicínské inženýrství	1	0.2 %	15.3 %
Studium humanitních věd	1	0.2 %	15.5 %
kombinace medicíny, elektroniky, elektrotechniky, práva, biomedicínských aplikací, lékařských přístrojů atd.	1	0.2 %	15.6 %
Obor Religionistika na Ústavu filosofie a religionistiky Filosofické fakulty Univerzity Karlovy	1	0.2 %	15.8 %
Ergoterapie	1	0.2 %	16.0 %
Environmentální inženýrství	1	0.2 %	16.1 %
architektura	2	0.3 %	16.5 %
Speciální pedagogika - poradenství	1	0.2 %	16.7 %
Projektové řízení inovací	2	0.3 %	17.0 %
Zubní lékařství	2	0.3 %	17.4 %
Řízení inovací	1	0.2 %	17.5 %
Informační technologie	1	0.2 %	17.7 %
Marketingová komunikace	2	0.3 %	18.1 %
Specialni pedagogika	1	0.2 %	18.2 %
fyzioterapie	2	0.3 %	18.6 %
Zubní lékařství	2	0.3 %	18.9 %
Technologie údržby letadel	1	0.2 %	19.1 %
Matematika- Geografie	1	0.2 %	19.3 %
Český jazyk a základy společenských věd se zaměřením na vzdělávání	1	0.2 %	19.4 %
Zsv+Tv	1	0.2 %	19.6 %
učitelství čj-zsv	1	0.2 %	19.8 %
Učitelství AJ a ZSV	1	0.2 %	20.0 %
Učitelství VVP ČJ-SPG	1	0.2 %	20.1 %
Aplikovaná výchova a sport osob se specifickými potřebami	1	0.2 %	20.3 %
Učitelství pro 1. stupeň ZŠ	4	0.7 %	21.0 %
Učitelství pro mateřské školy	1	0.2 %	21.2 %
fyzioterapie - kombi	1	0.2 %	21.4 %
Nj - zsv	1	0.2 %	21.5 %
Sociologie	3	0.5 %	22.0 %
Sociologie se specializací na sociální antropologii a kvalitativní výzkum	1	0.2 %	22.2 %
Dějepis zaměřený na vzdělávání sdružený s německým jazykem	1	0.2 %	22.4 %
International Development and Agricultural Economics	1	0.2 %	22.6 %
Učitelství 1.stupně	1	0.2 %	22.7 %
Aj - Mat se zaměřením na vzdělávání	1	0.2 %	22.9 %
Učitelství pro 1.stupeň ZŠ	2	0.3 %	23.3 %
Učitelství pro druhé stupně a střední školy, dvouobor VV, D	1	0.2 %	23.4 %
Specializace v pedagogice (kombinace ČJ-ZSV)	1	0.2 %	23.6 %

Frequencies of Upřesněte, prosím, svůj studovaný obor:

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Biologie a výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání	1	0.2 %	23.8 %
Marketing a Brand Management	1	0.2 %	24.0 %
Filozofia - Religionistika	1	0.2 %	24.1 %
Pedagogika: Základy společenských věd - Tělesná výchova	1	0.2 %	24.3 %
Učitelství pro mš	1	0.2 %	24.5 %
Učitelství ČJL-ZSV (plus 1. ročník Bc. Výchova ke zdraví-chemie se zaměřením na vzdělávání)	1	0.2 %	24.7 %
Sociologie	4	0.7 %	25.3 %
Biologie – chemie	1	0.2 %	25.5 %
Učitelství pro 2. stupeň a SŠ, obor ČJ-HV	1	0.2 %	25.7 %
Učitelství matematiky	1	0.2 %	25.9 %
Anglicky a francouzský jazyk se zaměřením na vzdělávání	1	0.2 %	26.0 %
Učitelství 1. stupně	1	0.2 %	26.2 %
Český jazyk - Základy společenských věd se zaměřením na vzdělávání	1	0.2 %	26.4 %
Učitelství dějepis a němčina	1	0.2 %	26.6 %
Management tělesné výchovy a sportu	2	0.3 %	26.9 %
Marketing a brand management	1	0.2 %	27.1 %
Religionistika a indologie	1	0.2 %	27.3 %
Data Science	1	0.2 %	27.4 %
Učitelství českého jazyka a literatury pro SŠ	2	0.3 %	27.8 %
Politologie a mezinárodní vztahy	1	0.2 %	28.0 %
Geopolitika	1	0.2 %	28.1 %
Pedagogika (Aj, NJ)	1	0.2 %	28.3 %
psychologie	7	1.2 %	29.5 %
učitelství pro 2 stupeň ZŠ a SŠ	1	0.2 %	29.7 %
Angličtina + Pedagogika	1	0.2 %	29.9 %
Ekonomie a management veřejného sektoru	1	0.2 %	30.0 %
Učitelství biologie a výchovy ke zdraví	1	0.2 %	30.2 %
Fyzikální chemie	1	0.2 %	30.4 %
Ekonomika a management veřejného sektoru	1	0.2 %	30.6 %
Etologie	1	0.2 %	30.7 %
zoologie	1	0.2 %	30.9 %
veřejná a sociální politika	1	0.2 %	31.1 %
Buněčná a molekulární biologie, genetik a virologie	1	0.2 %	31.3 %
Německy jazyk + ZSV se zaměřením na vzdělávání	1	0.2 %	31.4 %
Učitelství chemie biologie	1	0.2 %	31.6 %
Hv-Čj	1	0.2 %	31.8 %
Molekulární biologie	3	0.5 %	32.3 %
Čj, zsv	1	0.2 %	32.5 %

Frequencies of Upřesněte, prosím, svůj studovaný obor:

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Klinická a toxikologická analýza	2	0.3 %	32.8 %
Environmentální vědy	1	0.2 %	33.0 %
Knihovnictví	1	0.2 %	33.2 %
Informační technologie ve vzdělávání v kombinaci s Pedagogikou	1	0.2 %	33.3 %
Biologie	8	1.4 %	34.7 %
Chemie maior a minor výchova ke zdraví	1	0.2 %	34.9 %
Botanika	1	0.2 %	35.1 %
Medicínální chemie	3	0.5 %	35.6 %
Zoologie	5	0.9 %	36.5 %
Aj-nj pedK	1	0.2 %	36.6 %
Logopedie	2	0.3 %	37.0 %
Geoinformatika, kartografie a dálkový průzkum Země	1	0.2 %	37.2 %
CHemie a biologie se zaměřením na vzdělávání,	1	0.2 %	37.3 %
Dějepis a německý jazyk se zaměřením na vzdělávání	1	0.2 %	37.5 %
Výrobní inženýrství	2	0.3 %	37.8 %
Sociální práce	2	0.3 %	38.2 %
Aplikovaná ekologie	1	0.2 %	38.4 %
Učitelství pro 1.stupeň ZŠ	1	0.2 %	38.5 %
Kariérové poradenství a vzdělávání	3	0.5 %	39.1 %
Kariérové poradenství a vzdělávání	1	0.2 %	39.2 %
Učitelství biologie pro střední školy	1	0.2 %	39.4 %
Obecná biologie	1	0.2 %	39.6 %
Management sportu	1	0.2 %	39.8 %
Hydrologie a hydrogeologie	1	0.2 %	39.9 %
Kriminalistika a Kriminologie	1	0.2 %	40.1 %
Sociální antropologie	1	0.2 %	40.3 %
Učitelství pro 1.st. ZŠ	1	0.2 %	40.5 %
Obecná biologie	1	0.2 %	40.6 %
Biologie	3	0.5 %	41.1 %
Čeština - němčina	1	0.2 %	41.3 %
Antropologie a genetika člověka	2	0.3 %	41.7 %
Psychologia	1	0.2 %	41.8 %
Architektura a urbanismus	1	0.2 %	42.0 %
Genetika a molekulární biologie eukaryot	1	0.2 %	42.2 %
Ochrana životního prostředí	1	0.2 %	42.4 %
Farmacie	2	0.3 %	42.7 %
Ekologická a evoluční biologie	1	0.2 %	42.9 %
ekologie a etologie	1	0.2 %	43.1 %
Sociální geografie a regionální rozvoj	1	0.2 %	43.2 %
Výpočetní chemie	1	0.2 %	43.4 %

Frequencies of Upřesněte, prosím, svůj studovaný obor:

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Geografie	3	0.5 %	43.9 %
Specializace v pedagogice (dvouoborové) - Anglický jazyk a literatura, Výtvarná výchova	1	0.2 %	44.1 %
Molekulární biologie a biochemie organismu	1	0.2 %	44.3 %
Aplikovaná tělovýchova	1	0.2 %	44.4 %
Geologie	1	0.2 %	44.6 %
RRVS	1	0.2 %	44.8 %
Biologie - výchova ke zdraví na PedF	1	0.2 %	45.0 %
Ekonomika a management	1	0.2 %	45.1 %
Učitelství pro 1. st. ZŠ	1	0.2 %	45.3 %
Učitelství	1	0.2 %	45.5 %
sociální práce	1	0.2 %	45.7 %
biologie	1	0.2 %	45.8 %
Historie/filozofie	1	0.2 %	46.0 %
Angličtina a historie pro vzdělávání	1	0.2 %	46.2 %
Aplikovaná Informatika	1	0.2 %	46.4 %
Společenské vědy a historie pro vzdělání	1	0.2 %	46.5 %
Molekulární biologie a biochemie organismů	3	0.5 %	47.0 %
Předškolní pedagogika a pedagogika 1. stupně	1	0.2 %	47.2 %
psy	1	0.2 %	47.4 %
Chemie a biologie, učitelství SŠ	1	0.2 %	47.6 %
Logopedie	1	0.2 %	47.7 %
Průmyslový design	1	0.2 %	47.9 %
Výživa zvířat	1	0.2 %	48.1 %
Anglický jazyk a německý jazyk	1	0.2 %	48.3 %
Kariérové poradenství	1	0.2 %	48.4 %
Bioinformatika	1	0.2 %	48.6 %
Biochemie	1	0.2 %	48.8 %
Mezinárodní obchod	8	1.4 %	50.2 %
Energetika	1	0.2 %	50.3 %
Sportovní technologie	1	0.2 %	50.5 %
Ekonomie a management	1	0.2 %	50.7 %
Experimentální biologie rostlin	1	0.2 %	50.9 %
Sociální pedagogika	3	0.5 %	51.4 %
Ekologická a evoluční biologie	1	0.2 %	51.6 %
Daně	1	0.2 %	51.7 %
Účetnictví a finanční řízení podniku	2	0.3 %	52.1 %
Ekonomie	1	0.2 %	52.3 %
Organizace a rozvoj zdravotnického zařízení	1	0.2 %	52.4 %
Fyzická geografie a geoinformatika	1	0.2 %	52.6 %

Frequencies of Upřesněte, prosím, svůj studovaný obor:

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Chemie a toxikologie	1	0.2 %	52.8 %
Management	4	0.7 %	53.5 %
Český jazyk a literatura pro vzdělávání a Anglický jazyk a literatura pro vzdělávání	1	0.2 %	53.6 %
Biologie a geografie se zaměřením na vzdělávání pro SŠ	1	0.2 %	53.8 %
Sociální a charitativní práce	1	0.2 %	54.0 %
Karierové poradenství a vzdělávání	1	0.2 %	54.2 %
Geografie	1	0.2 %	54.3 %
Andragogika	2	0.3 %	54.7 %
grafický design	1	0.2 %	54.9 %
Učitelství 1.stupeň	1	0.2 %	55.0 %
Mezinárodní obchod	2	0.3 %	55.4 %
Zdanění a daňová politika	1	0.2 %	55.6 %
speciální pedagogika	2	0.3 %	55.9 %
Speciální pedagogika- poradenství	1	0.2 %	56.1 %
Účetnictví a finanční řízení podniku	2	0.3 %	56.4 %
Management se zaměřením na kvalitu a lean six sigma	1	0.2 %	56.6 %
biológia	1	0.2 %	56.8 %
dějepis a ZSV se zaměřením na vzdělávání, pedagogická fakulta	1	0.2 %	56.9 %
Anglický a německý jazyk se zaměřením na vzdělávání	1	0.2 %	57.1 %
Překlad, tlumočení, filologie	1	0.2 %	57.3 %
Archivnictví	1	0.2 %	57.5 %
Adiktologie	1	0.2 %	57.6 %
sociologie	1	0.2 %	57.8 %
Sociální pedagogika	1	0.2 %	58.0 %
Dva nmgr. Sociální pedagogika a druhy speciální pedagogika	1	0.2 %	58.2 %
Společenské vědy a matematika se zaměřením na vzdělávání	1	0.2 %	58.3 %
Čeština v komunikaci neslyšících	1	0.2 %	58.5 %
Geografie a kartografie	1	0.2 %	58.7 %
Veřejná a sociální politika	1	0.2 %	58.9 %
Český jazyk a literatura pro vzdělávání	1	0.2 %	59.0 %
Učitelství pro 1. stupeň ZŠ a speciální pedagogika	1	0.2 %	59.2 %
Učitelství pro 1.stupeň ZŠ a speciální pedagogika	1	0.2 %	59.4 %
Učitelství pro 1. Stupeň a speciální pedagogika	1	0.2 %	59.5 %
Stavba energetických strojů a zařízení - fakulta strojní	1	0.2 %	59.7 %
Učitelství pro1 stupeň a speciální pedagogiga	1	0.2 %	59.9 %
Učitelství matematiky ZŠ/SŠ	1	0.2 %	60.1 %
Etika a management ve vzd.institucích	1	0.2 %	60.2 %
Biomedicínský inženýr	1	0.2 %	60.4 %
Sociální pedagogika a poradenství	1	0.2 %	60.6 %

Frequencies of Upřesněte, prosím, svůj studovaný obor:

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Právo	2	0.3 %	60.9 %
Antropologie	1	0.2 %	61.1 %
Chemie	1	0.2 %	61.3 %
Právo a právní věda + kyberbezpečnost	1	0.2 %	61.5 %
Podnikova ekonomika a management	1	0.2 %	61.6 %
Geografie a Kartografie na Přírodovědecké fakultě a Historie na filozofické	1	0.2 %	61.8 %
Informatika a kyberbezpečnost	1	0.2 %	62.0 %
Historie	1	0.2 %	62.2 %
Výtvarná výchova jednoobor	1	0.2 %	62.3 %
Informační studia a knihovnictví	1	0.2 %	62.5 %
geografie kartografie - fyzická geografie	1	0.2 %	62.7 %
Právo, pf upol	1	0.2 %	62.8 %
Intenzivní péče v porodní asistenci	1	0.2 %	63.0 %
Andragogika/ Sociologie	1	0.2 %	63.2 %
Korejština pro hospodářskou praxi	1	0.2 %	63.4 %
Speciální pedagogika	1	0.2 %	63.5 %
Strojírenství	2	0.3 %	63.9 %
Učitelství pro 1.stupeň zš	1	0.2 %	64.1 %
Strojní inženýrství	4	0.7 %	64.8 %
Teoretický základ strojního inženýrství	2	0.3 %	65.1 %
Vychovatelství	1	0.2 %	65.3 %
Sociální pedagogika- prevence sociálně patologických jevů	1	0.2 %	65.5 %
Teoretický základ strojního inženýrství	4	0.7 %	66.1 %
Letectví a kosmonautika	3	0.5 %	66.7 %
Informatika	4	0.7 %	67.4 %
Stavební inženýrství	3	0.5 %	67.9 %
Aplikované vedy ve strojním inženýrství	1	0.2 %	68.1 %
Ekonomicko-manažerská studia	1	0.2 %	68.2 %
N0716A270001	1	0.2 %	68.4 %
Teoretický Základ Strojního Inženýrství	1	0.2 %	68.6 %
Teoretické základy strojního inženýrství	1	0.2 %	68.8 %
Architektúra	1	0.2 %	68.9 %
zdravotnické záchranářství	1	0.2 %	69.1 %
Dopravní Fakulta, obor Dopravní systémy	1	0.2 %	69.3 %
Výrobní inženýrství	1	0.2 %	69.4 %
Materiálové inženýrství	1	0.2 %	69.6 %
Matematika a geografie pro vzdělávání	1	0.2 %	69.8 %
IT	2	0.3 %	70.1 %
Strojírenství	2	0.3 %	70.5 %

Frequencies of Upřesněte, prosím, svůj studovaný obor:

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Intenzivní péče	1	0.2 %	70.7 %
Digitální a přístrojová optika	1	0.2 %	70.8 %
Společenské věda a matematika se zaměřením na vzdělávání	1	0.2 %	71.0 %
Data Analytics	1	0.2 %	71.2 %
Elektronika a komunikace	1	0.2 %	71.4 %
Společenské věda a anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání pro 2. stupeň ZŠ a SŠ	1	0.2 %	71.5 %
Speciální pedagogika - dramaterapie	1	0.2 %	71.7 %
Strojírenství- konstruování podporované počítačem	1	0.2 %	71.9 %
logopedie	1	0.2 %	72.0 %
Překladařství	1	0.2 %	72.2 %
Kynologie	1	0.2 %	72.4 %
Strojní	1	0.2 %	72.6 %
Výrobní inženýrství	1	0.2 %	72.7 %
jaderná chemie	1	0.2 %	72.9 %
Strojní inženýrství	1	0.2 %	73.1 %
Dramaterapie	1	0.2 %	73.3 %
Geografie a regionální rozvoj	1	0.2 %	73.4 %
Aplikovaná Fyzioterapie	1	0.2 %	73.6 %
Laboratorní diagnostika	1	0.2 %	73.8 %
Softwarové inženýrství	1	0.2 %	74.0 %
Výrobní inženýrství (FS ČVUT)	1	0.2 %	74.1 %
všeobecné lékařství	1	0.2 %	74.3 %
geoinformatika	1	0.2 %	74.5 %
Aj Nj se zaměřením na vzdělávání	1	0.2 %	74.7 %
Bezpečnost a obrana	1	0.2 %	74.8 %
Anglická a japonská filologie	1	0.2 %	75.0 %
Biomedicínská technika	2	0.3 %	75.3 %
Architektura a urbanismus	1	0.2 %	75.5 %
Stavební inženýrství	1	0.2 %	75.7 %
Jaderná chemie	1	0.2 %	75.9 %
Filologie	1	0.2 %	76.0 %
Řízení průmyslových systémů	1	0.2 %	76.2 %
Výrobní Inženýrství (Fakulta strojní)	1	0.2 %	76.4 %
Kvalita potravin a zpracování zemědělských produktů	1	0.2 %	76.6 %
Projektové a procesní řízení	1	0.2 %	76.7 %
Letecká a kosmická technika	1	0.2 %	76.9 %
Zahradnictví	1	0.2 %	77.1 %
Management ve zdravotnictví	1	0.2 %	77.3 %
Informační a řídicí technika (informatika)	1	0.2 %	77.4 %

Frequencies of Upřesněte, prosím, svůj studovaný obor:

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Územní plánování	1	0.2 %	77.6 %
Učitelství ČJ a ZSV	1	0.2 %	77.8 %
Účetnictví	1	0.2 %	78.0 %
Strojní fakulta	1	0.2 %	78.1 %
Cestovní ruch	1	0.2 %	78.3 %
Pedagogická studia	1	0.2 %	78.5 %
Germanistika a bohemistika	1	0.2 %	78.6 %
Podnikání	1	0.2 %	78.8 %
Historie	2	0.3 %	79.2 %
Biomechanika	1	0.2 %	79.3 %
Lingvistika	1	0.2 %	79.5 %
Tlumočnictví znakového jazyka	1	0.2 %	79.7 %
Španělský jazyk a literatura	1	0.2 %	79.9 %
.	1	0.2 %	80.0 %
Počítačová lingvistika	1	0.2 %	80.2 %
Fyzika matika pro vzdelavani	1	0.2 %	80.4 %
ekonomika a management	1	0.2 %	80.6 %
Multimédia	1	0.2 %	80.7 %
Učitelství českého jazyka a literatury	1	0.2 %	80.9 %
Španělský jazyk a literatura	1	0.2 %	81.1 %
Bohemistika a religionistika	1	0.2 %	81.3 %
Archivnictví, Informační studia a knihovnictví	1	0.2 %	81.4 %
Podniková ekonomika a management	1	0.2 %	81.6 %
Obecná jazykověda	1	0.2 %	81.8 %
Optika a optometrie	1	0.2 %	81.9 %
Laboratorna diagnostika	1	0.2 %	82.1 %
Laboratorní diagnostika ve zdravotnictví	1	0.2 %	82.3 %
Aplikovaná ekologie	1	0.2 %	82.5 %
Radiologická asistence	1	0.2 %	82.6 %
Mechatronika	1	0.2 %	82.8 %
Veterinární lékařství	1	0.2 %	83.0 %
Implantáty	1	0.2 %	83.2 %
Fyzioterapie	1	0.2 %	83.3 %
Mezinárodní vztahy, ale tím, že je to na ekonomce, tak je to spíš jak mezinárodní ekonomie	1	0.2 %	83.5 %
mezinárodní obchod	1	0.2 %	83.7 %
Podniková ekonomika a management	1	0.2 %	83.9 %
Informační studia a knihovnictví + Informatika	1	0.2 %	84.0 %
Welfam	1	0.2 %	84.2 %
Marketing,obchod	1	0.2 %	84.4 %

Frequencies of Upřesněte, prosím, svůj studovaný obor:

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
psychologie s rozšířením o spg	1	0.2 %	84.5 %
Bezpečnost právní činnosti	1	0.2 %	84.7 %
Kvalita potravin	1	0.2 %	84.9 %
Ekonomika a řízení služeb	1	0.2 %	85.1 %
teoretický základ strojínského inženýrství	1	0.2 %	85.2 %
Etika v sociální práci	1	0.2 %	85.4 %
Sdružená uměnovědná studia	1	0.2 %	85.6 %
Angličtina a matematika pro vzdělávání	1	0.2 %	85.8 %
Elektrotechnika	1	0.2 %	85.9 %
Český jazyk, OV a společenské vědy	1	0.2 %	86.1 %
Teorie a dějiny filmu a audiovizuální kultury	1	0.2 %	86.3 %
Sociologicko ekonomická studia	1	0.2 %	86.5 %
Maďarská studia	1	0.2 %	86.6 %
Český jazyk a literatura	2	0.3 %	87.0 %
Překladařství a Anglistika-Amerikanistika	1	0.2 %	87.2 %
Překlad a tlumočení - fr., fr. filologie	1	0.2 %	87.3 %
Učitelství španělštiny pro střední školy	1	0.2 %	87.5 %
Komparatistika a Americká literatura	1	0.2 %	87.7 %
filozofie	1	0.2 %	87.8 %
Translatologie	1	0.2 %	88.0 %
Jazyky a komunikace neslyšících, Pedagogika volného času	1	0.2 %	88.2 %
Řecká filologie	1	0.2 %	88.4 %
komparatistika	1	0.2 %	88.5 %
Informační věda	1	0.2 %	88.7 %
Učitelství českého jazyka a literatury pro střední školy	1	0.2 %	88.9 %
Anglistika - amerikanistika	1	0.2 %	89.1 %
Anglický jazyk literatura, Historie, obojí se zaměřením na učitelství	1	0.2 %	89.2 %
Francouzština a angličtina se zaměřením na vzdělávání	1	0.2 %	89.4 %
literární teorie a kulturní studia	1	0.2 %	89.6 %
Andragogika a personální řízení	2	0.3 %	89.9 %
Řecká a latinská studia	1	0.2 %	90.1 %
Sinologie	2	0.3 %	90.5 %
překladařství ruského jazyka	1	0.2 %	90.6 %
Učitelství VV a AJ	1	0.2 %	90.8 %
Dvouobor historie a pedagogika (FF UK)	1	0.2 %	91.0 %
Germanistika	1	0.2 %	91.1 %
Sociální práce	3	0.5 %	91.7 %
Sociální práce	1	0.2 %	91.8 %
Překladařství a tlumočení Aj + Rj	1	0.2 %	92.0 %

Frequencies of Upřesněte, prosím, svůj studovaný obor:

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Český jazyk a literatura + Mezikulturní komunikace: Angličtina pro překlad a tlumočení	1	0.2 %	92.2 %
Informační studia a knihovnictví	1	0.2 %	92.4 %
Blízkovýchodní studia	1	0.2 %	92.5 %
Mediální studia	1	0.2 %	92.7 %
Ekonomie	1	0.2 %	92.9 %
Počítačová lingvistika	1	0.2 %	93.1 %
Anglofonní literatury a kultury	1	0.2 %	93.2 %
Výtvarka	1	0.2 %	93.4 %
Filologie a překladatelství	1	0.2 %	93.6 %
Historie - obecné dějiny	1	0.2 %	93.8 %
Archivnictví	1	0.2 %	93.9 %
Francouzská filologie	1	0.2 %	94.1 %
Čeština v komunikaci neslyšících	1	0.2 %	94.3 %
Právo	1	0.2 %	94.4 %
JADERNÁ ENERGETICKÁ ZAŘÍZENÍ	1	0.2 %	94.6 %
Asijská studia a Empirická lingvistika	1	0.2 %	94.8 %
informatika	1	0.2 %	95.0 %
Učitelství 1. st ZŠ	1	0.2 %	95.1 %
Učitelství pro 1.stupen	1	0.2 %	95.3 %
Silniční a městská automobilová doprava	1	0.2 %	95.5 %
Andragogika a management vzdělávání	1	0.2 %	95.7 %
Teoretické právní vědy, specializace soukromé právo	1	0.2 %	95.8 %
překlad a tlumočení Aj + Skandinavistika	1	0.2 %	96.0 %
hispanistika	1	0.2 %	96.2 %
Finanční inženýrství	1	0.2 %	96.4 %
Zeměpis a přírodopis se zaměřením na vzdělávání	1	0.2 %	96.5 %
Podniková ekonomie a management	1	0.2 %	96.7 %
data analytics	1	0.2 %	96.9 %
Zdravotní laborant	1	0.2 %	97.0 %
Všeobecné ošetrovatelství	1	0.2 %	97.2 %
Občanská výchova a matematika se zaměřením na vzdělávání	1	0.2 %	97.4 %
Čj/Ov pro 2. stupeň ZŠ	1	0.2 %	97.6 %
Sociální práce a kriminologie	1	0.2 %	97.7 %
Regionální studia a mezinárodní obchod	1	0.2 %	97.9 %
Filozofie	1	0.2 %	98.1 %
Španělská filologie + Základy společenských věd	1	0.2 %	98.3 %
Německá filologie	1	0.2 %	98.4 %
Výtvarná výchova a matematika pro ZŠ	1	0.2 %	98.6 %
Geografie-Sociologie	1	0.2 %	98.8 %

Frequencies of Upřesněte, prosím, svůj studovaný obor:

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
účetnictví a finanční řízení podniku	1	0.2 %	99.0 %
Textilní technologie, materiály a nanomateriály	1	0.2 %	99.1 %
Učitelství pro mateřské školy	1	0.2 %	99.3 %
Dějiny umění	1	0.2 %	99.5 %
Marketing	1	0.2 %	99.7 %
Chemie biologie se zaměřením na vzdělávání	1	0.2 %	99.8 %
Český jazyk a literatura a anglická filologie	1	0.2 %	100.0 %

Otázka č. 7 - Slyšeli jste již někdy o některé z mobilních či webových aplikací podporujících duševní zdraví? Pokud ano, o které/o kterých?**Descriptives**

	Aw - Total	Aw - Calmio	Aw - Endel	Aw - My Possible Self	Aw - Nepanikař	Aw - VOS	Aw - Wysa
N	597	597	597	597	597	597	597
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	0.791	0.235	0.00838	0.0184	0.390	0.214	0.0218
Median	1	0	0	0	0	0	0
Minimum	0	0	0	0	0	0	0
Maximum	5	3	1	1	1	1	1

Otázka č. 8 - Máte některou aplikaci/některé aplikace stažené? Kterou, případně které?**Descriptives**

	Down - Calmio	Down - Wysa	Down - VOS	Down - Endel	Down - My Possible Self	Down - Nepanikař	Down - total
N	597	597	597	597	597	597	597
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean							
Median							
Minimum							
Maximum							

Otázka č. 9 - Pokud ano, jak jste se o aplikaci dozvěděli?

Descriptives

Pokud ano, jak jste se o aplikaci dozvěděli?	
N	560
Missing	37
Mean	
Median	
Minimum	
Maximum	

Otázka č. 10 – Využil jste někdy služby aplikace podporující duševní zdraví? Využitím se myslí stažení aplikace a její alespoň jednorázové použití.

Otázka č. 11 – Využíváte služby aplikací podporujících duševní zdraví pravidelně? Jak často?

Otázka č. 12 – Stalo se Vám někdy, že byste si aplikaci stáhli a následně ji odinstalovali?

Descriptives

	Využil jste někdy služby aplikace podporující duševní zdraví? Využitím se myslí stažení aplikace a její alespoň jednorázové použití.	Využíváte služby aplikací podporujících duševní zdraví pravidelně? Jak často?	Stalo se Vám někdy, že byste si aplikaci stáhli a následně ji odinstalovali?
N	595	595	595
Missing	2	2	2
Mean			
Median			
Minimum			
Maximum			

Otázka č. 13 – Pokud je odpověď na předchozí otázku kladná, z jakého důvodu jste aplikaci odinstalovali?

Descriptives

Pokud je odpověď na předchozí otázku kladná, z jakého důvodu jste aplikaci odinstalovali?	
N	159
Missing	438
Mean	
Median	
Minimum	
Maximum	

Frequencies of Pokud je odpověď na předchozí otázku kladná, z jakého důvodu jste aplikaci odinstalovali?

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Velmi omezená nabídka služeb bezplatné verze.	1	0.6 %	0.6 %
Přestalo mě bavit vyplňování Fabulous, měla jsem pocit, že mi to nic nepřináší.	1	0.6 %	1.3 %
Není	1	0.6 %	1.9 %
Přišla mi zbytečná	1	0.6 %	2.5 %
Reklamy, byla placená	1	0.6 %	3.1 %
Malá paměť v telefonu a nepoužívala jsem ji - prakticky důvod pro odstranění. Navíc napanikař má web a poradnu online	1	0.6 %	3.8 %
Byla placená	3	1.9 %	5.7 %
x	1	0.6 %	6.3 %
nevyužití/zabrání místa	1	0.6 %	6.9 %
Kvůli placenému obsahu	1	0.6 %	7.5 %
Nevyužívání	2	1.3 %	8.8 %
Zpoplatnění	1	0.6 %	9.4 %
Nevyhovovala mi	5	3.1 %	12.6 %
Sekala se mi	1	0.6 %	13.2 %
Napanikař pro mě nemělo využití.	1	0.6 %	13.8 %
Zapomínala jsem na ni	1	0.6 %	14.5 %
Nemají neplacenou část, například alespoň základní funkce	1	0.6 %	15.1 %
Nepoužívala jsem ji, nelíbila se mi, nespĺnila očekávání	1	0.6 %	15.7 %
Nedokázala jsem si na aplikaci udělat čas.	1	0.6 %	16.4 %
Nebyla pro mě dostatečně zajímavá nebo jsme zjistila, že pro použití si musím aplikaci zaplatit.	1	0.6 %	17.0 %
Placený obsah.	1	0.6 %	17.6 %

Frequencies of Pokud je odpověď na předchozí otázku kladná, z jakého důvodu jste aplikaci odinstalovali?

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Zdalo se mi, že už ji nepotřebuji	1	0.6 %	18.2 %
Nepomáhala mi	1	0.6 %	18.9 %
Byla placená	3	1.9 %	20.8 %
Nutnost registrace př. zadání údajů platební karty	1	0.6 %	21.4 %
típy v ni nebyly pro mě ničím novým	1	0.6 %	22.0 %
Přestala mě bavit, nebo se mi za ni nechtělo platit.	1	0.6 %	22.6 %
Nesplnila mé očekávání	1	0.6 %	23.3 %
poplatek	1	0.6 %	23.9 %
nebavilo mě to každý den vyplňovat	1	0.6 %	24.5 %
Delší dobu jsem ji nepouzila, tak jsem nechtěla, aby mi v telefonu zabírala místo. Nasledne jsem si ji par mesicu po te opet stahla.	1	0.6 %	25.2 %
Necítila jsem ze ji potřebuju	1	0.6 %	25.8 %
Předplatné, na které nemám peníze	1	0.6 %	26.4 %
Nepouzivala jsem ji, byla v trial verzi, nasledne placena tydne	1	0.6 %	27.0 %
Nepripadala mi uzitecna	1	0.6 %	27.7 %
Připadalo mi, že mi aplikace nepomáhá	1	0.6 %	28.3 %
VOS - nějak mě nebavila	1	0.6 %	28.9 %
Nechci za ně platit. Reálně je nepotřebuju k tomu, abych se cítila lépe.	1	0.6 %	29.6 %
Aplikace mě sice zaujala, ale její plná verze je bohužel placená. Raději si najdu videa podobného typu zdarma na youtube. :)	1	0.6 %	30.2 %
uživatelské rozhraní, upozornění a poplatky	1	0.6 %	30.8 %
Nevyhovovalo mi její nastavení. Nenaplnovala mé potřeby	1	0.6 %	31.4 %
Jsou období kdy jsem v pohodě a tudíž aplikaci nepotřebuji.. ta ale pořád dávala oznámení o "nutnosti" ji využít."	1	0.6 %	32.1 %
Nebyla pro mě vhodná	1	0.6 %	32.7 %
Byla nabízena jako zdarma, ale většina jejích funkcí byla zpoplatněna, což jsem zjistil až po stažení.	1	0.6 %	33.3 %
Většinou proto, že mi nic nepřinášelo a jen v mobilu překážela.	1	0.6 %	34.0 %
Placená aplikace	1	0.6 %	34.6 %
nelíbila se mi	1	0.6 %	35.2 %
Zjistila jsem, že ji vůbec nepoužívám.	1	0.6 %	35.8 %
Nepřišlo mi to užitečné.	1	0.6 %	36.5 %
nepomohla mi	1	0.6 %	37.1 %
Calmio se mi po některé z aktualizací přestalo zamlouvat	1	0.6 %	37.7 %
nezajímala mě	1	0.6 %	38.4 %
Protože nenaplnila moje očekávání, nelíbilo se mi zpracování nebo tak něco.	1	0.6 %	39.0 %
ESM dotazníky byly příliš intruzivní	1	0.6 %	39.6 %
Nevyužívala jsem ji	1	0.6 %	40.3 %

Frequencies of Pokud je odpověď na předchozí otázku kladná, z jakého důvodu jste aplikaci odinstalovali?

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
neseděla zrovna k tomu, jak jsem žila svůj život, nepoužívala jsem je moc nebo jsem potřebovala něco jiného	1	0.6 %	40.9 %
Nenaplnění očekávání, příliš to pro mě nefungovalo:) člověk se telefonem nahradit nedá	1	0.6 %	41.5 %
Většina obsahu byla placená	1	0.6 %	42.1 %
Přišla mi zbytečná	1	0.6 %	42.8 %
Stažení proběhlo to pouze ze studijních důvodů. Aplikaci jsem reálně nikdy nepoužil.	1	0.6 %	43.4 %
Zabírala mi místo v mobilu	1	0.6 %	44.0 %
Neměla jsem čas ji využívat	1	0.6 %	44.7 %
Nepřišlo mi, že mi aplikace pomáhá	1	0.6 %	45.3 %
Nepotřeba	1	0.6 %	45.9 %
Ještě víc mě vytočila	1	0.6 %	46.5 %
Nebyla zdarma	1	0.6 %	47.2 %
/	1	0.6 %	47.8 %
Nevyhovovala mým potřebám.	1	0.6 %	48.4 %
Byla placená, příliš složitá nebo jsem ji vyzkoušela a nevyhovovalo mi/jiné očekávání	1	0.6 %	49.1 %
Byla jsem jen zvědavá, nepřišla mi nijak účelná pro mou osobu.	1	0.6 %	49.7 %
Reklamy, nelíbila se mi	1	0.6 %	50.3 %
Aplikace byla za poplatek	1	0.6 %	50.9 %
Aplikace se mi nelíbila a neodpovídala tomu, co jsem očekávala.	1	0.6 %	51.6 %
prestala som ju používať	1	0.6 %	52.2 %
Využila jsem ji pouze krátkodobě, později jsem využila jiné metody (joga)	1	0.6 %	52.8 %
Přišlo mi to velmi přehlucující	1	0.6 %	53.5 %
Nepotřeboval jsem ji využít, jen mě zajímalo, jak to vypadá	1	0.6 %	54.1 %
Finance	1	0.6 %	54.7 %
VOS	1	0.6 %	55.3 %
Přestala mě bavit	1	0.6 %	56.0 %
Nesplnovala to, co jsem od ni očekávala	1	0.6 %	56.6 %
Našel jsem více vyhovující aplikaci	1	0.6 %	57.2 %
Někdy kvůli tomu, že mi nevyhovovala svým obsahem, někdy kvůli tomu, že většina jejích funkcí byla placená - což až tolik nevyužiji (jinak nemám problém si často používané aplikace zaplatit).	1	0.6 %	57.9 %
Nepoužívala jsem ji	2	1.3 %	59.1 %
Peníze za Fabulous	1	0.6 %	59.7 %
byla jsem jen zvědavá, jak taková aplikace vypadá	1	0.6 %	60.4 %
Reklamy v aplikaci, rušivé prostředí	1	0.6 %	61.0 %
Je pro mě těžké zapisovat pravidelně své pocity.	1	0.6 %	61.6 %
Nebavila mě, vyžadovala neustálou aktivitu	1	0.6 %	62.3 %

Frequencies of Pokud je odpověď na předchozí otázku kladná, z jakého důvodu jste aplikaci odinstalovali?

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Prestalo me to bavit, skoncil predplatne, citim se jiz lepe - nebyla potreba	1	0.6 %	62.9 %
Neviděl jsem žádné výsledky	1	0.6 %	63.5 %
Nemala som na to cas, az tak ma to neoslovilo, pripadne bola plna verzia spolatnena	1	0.6 %	64.2 %
nevyhovující design, bez zaplacení málo funkcí	1	0.6 %	64.8 %
Neponúka to čo som hľadala/potrebovala	1	0.6 %	65.4 %
Nemala žiadny prínos pre mňa	1	0.6 %	66.0 %
nevyhovovala mi	1	0.6 %	66.7 %
Přestala jsem ji používat	1	0.6 %	67.3 %
Vadila mi reklamní monetizace té aplikace, jakožto více či méně výdělků na neštěstí (její název si už bohužel nepamatuji)	1	0.6 %	67.9 %
aplikace nesplňovala má očekávání a zapomínala jsem do ní zaznamenávat	1	0.6 %	68.6 %
chtěla jsem zjistit, jak funguje, pak už jsem ji nepotřebovala	1	0.6 %	69.2 %
Neměla jsem pocit, že by mi funkce aplikace byly jakkoliv nápomocné.	1	0.6 %	69.8 %
Nevyužití	1	0.6 %	70.4 %
Další lekce byly placené	1	0.6 %	71.1 %
nejčastěji velký poplatek za používání, méně často nevyhovující fungování	1	0.6 %	71.7 %
Přišla mi k ničemu.	1	0.6 %	72.3 %
prilis vysoke ceny, nedostatecne UI	1	0.6 %	73.0 %
Neviděl jsem přínos	1	0.6 %	73.6 %
Nevyužíval jsem ji pravidelně	1	0.6 %	74.2 %
placení, špatná grafika, nelíbil se mi princip	1	0.6 %	74.8 %
Nepomaha to, asi.	1	0.6 %	75.5 %
nepoužívala jsem ji	2	1.3 %	76.7 %
Neměla jsem pocit, že mi to něco přináší.	1	0.6 %	77.4 %
Málo místa v mobilu, nebyla tak dobrá	1	0.6 %	78.0 %
Byla placená a nějak se mi nelíbilo zadávat do telefonu tolik informací o sobě.	1	0.6 %	78.6 %
Narazila jsem na lepší (Nepanikař)	1	0.6 %	79.2 %
Nevyužila jsem ji	1	0.6 %	79.9 %
Nepřišla mi užitečná	1	0.6 %	80.5 %
Nevyužívala jsem ji	1	0.6 %	81.1 %
Nepotřebuji ji	1	0.6 %	81.8 %
Stvalo me ze vyzaduje aktualizaci pri zapnuti	1	0.6 %	82.4 %
Aplikace mě nezaujala, byla nepřehledná	1	0.6 %	83.0 %
Rozhodl jsem se duševní nepohodu řešit jinak např. relaxačními a dechovými cvičeními.	1	0.6 %	83.6 %

Frequencies of Pokud je odpověď na předchozí otázku kladná, z jakého důvodu jste aplikaci odinstalovali?

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Místo v telefonu	1	0.6 %	84.3 %
Složitost používání	1	0.6 %	84.9 %
Mela jsem obavy z toho, jaká data z mého telefonu aplikace čerpá.	1	0.6 %	85.5 %
Delší dobu jsem ji nepoužila a zjistila, že daná cvičení můžu dělat i bez aplikace	1	0.6 %	86.2 %
placená verze	1	0.6 %	86.8 %
Nebyla nápomocná, ale nechtěla jsem využívat placených alternativ.	1	0.6 %	87.4 %
nacvičila jsem si dechové techniky, nějakou dobu nepoužila a tak jsem ji odinstalovala	1	0.6 %	88.1 %
nebavily mě, moc upozornění, příliš opakujícího se obsahu, nedůvěra v zpracování a chránění citlivých informací, nedůvěra v účinnost	1	0.6 %	88.7 %
Neviděla jsem v tom smysl.	1	0.6 %	89.3 %
Nepřišla mi užitečná	1	0.6 %	89.9 %
Myslím, že se jednalo o Calmio, problém byl, že většina obsahu byla placená, dost mě to demotivovalo a zabýrala zbytečně místo.	1	0.6 %	90.6 %
Nenadchla mě.	1	0.6 %	91.2 %
Nepřišla mi natolik přínosná	1	0.6 %	91.8 %
Nepoužívala jsem ji, nezaujala mne	1	0.6 %	92.5 %
Bylo to placené a nemám na to si to platit, a taky mi to asi pro mě přišlo zbytečné. Spíš mě to zajímalo, než že bych to potřebovala.	1	0.6 %	93.1 %
Našla jsem jiný způsob poslechu meditací.	1	0.6 %	93.7 %
nevyužívala jsem ji, nic nového jsem se z ni nedozvěděla	1	0.6 %	94.3 %
Omezené funkce zdarma, zbytek bylo placené.	1	0.6 %	95.0 %
Většinou protože jen minimální množství funkcí bylo dostupných bez placení	1	0.6 %	95.6 %
Nepřišlo mi, že by mi to nějak pomáhalo	1	0.6 %	96.2 %
v danou chvíli jsem v ní nenašla to, co jsem potřebovala, respektive jsem si nemohla moc vybrat co vlastně bych chtěla	1	0.6 %	96.9 %
Spousta funkcí byla za platební bránou	1	0.6 %	97.5 %
Nevyhovující. Zmatené uživatelské rozhraní apod.	1	0.6 %	98.1 %
už jsem ji nepotřebovala	1	0.6 %	98.7 %
při prvním seznámení se s ní mi bylo jasné, že mi nebude vyhovovat - většinou neobsahovala to, co jsem chtěla nebo pro mě byla uživatelsky nepřijemná	1	0.6 %	99.4 %
Zpoplatněný obsah	1	0.6 %	100.0 %

Otázka č. 14 – Jaké byly primární obtíže, které Vás vedly k vyhledání aplikace podporující duševní zdraví?

Descriptives

Jaké byly primární obtíže, které Vás vedly k vyhledání aplikace podporující duševní zdraví?	
N	580
Missing	17
Mean	
Median	
Minimum	
Maximum	

Frequencies of Jaké byly primární obtíže, které Vás vedly k vyhledání aplikace podporující duševní zdraví?

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem	26	4.5 %	4.5 %
Aplikaci jsem nevyhledal	356	61.4 %	65.9 %
Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží)	43	7.4 %	73.3 %
Pracovní obtíže, stres spojený s prací	5	0.9 %	74.1 %
Pouze mě zajímal její obsah	1	0.2 %	74.3 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Pracovní obtíže, stres spojený s prací, Rodinné problémy, Partnerské problémy, Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží)	5	0.9 %	75.2 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží)	32	5.5 %	80.7 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Pracovní obtíže, stres spojený s prací, Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží)	7	1.2 %	81.9 %
Partnerské problémy	1	0.2 %	82.1 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Partnerské problémy, Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží)	4	0.7 %	82.8 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Pracovní obtíže, stres spojený s prací, Rodinné problémy, Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží)	5	0.9 %	83.6 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Pracovní obtíže, stres spojený s prací, Rodinné problémy	2	0.3 %	84.0 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Aplikaci jsem nevyhledal	1	0.2 %	84.1 %
Zvědavost	3	0.5 %	84.7 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Pracovní obtíže, stres spojený s prací	8	1.4 %	86.0 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Nespavost	1	0.2 %	86.2 %

Frequencies of Jaké byly primární obtíže, které Vás vedly k vyhledání aplikace podporující duševní zdraví?

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Rodinné problémy, Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží)	15	2.6 %	88.8 %
Prevence	1	0.2 %	89.0 %
spíše pro zajímavost	1	0.2 %	89.1 %
Rodinné problémy, Partnerské problémy, Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží)	1	0.2 %	89.3 %
Rodinné problémy	1	0.2 %	89.5 %
Jen mě zajímalo, jak taková aplikace vypadá	1	0.2 %	89.7 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, deprese a úzkosti	1	0.2 %	89.8 %
Zájem o to jak vypadá	1	0.2 %	90.0 %
Rodinné problémy, Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží)	4	0.7 %	90.7 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Rodinné problémy	6	1.0 %	91.7 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Pracovní obtíže, stres spojený s prací, Rodinné problémy, Partnerské problémy	1	0.2 %	91.9 %
Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží), Panická porucha	1	0.2 %	92.1 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Rodinné problémy, Partnerské problémy, Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží)	5	0.9 %	92.9 %
Pracovní obtíže, stres spojený s prací, Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží)	1	0.2 %	93.1 %
Psaní bakalářské práce	1	0.2 %	93.3 %
Žádné obtíže, spíše zájem	1	0.2 %	93.4 %
zajímalo mě, jak aplikace vypadá	1	0.2 %	93.6 %
edukace a pracovní využití	1	0.2 %	93.8 %
zvědavost	1	0.2 %	94.0 %
zájem o téma	1	0.2 %	94.1 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Partnerské problémy	2	0.3 %	94.5 %
Chtěl jsem to doporučit známému	1	0.2 %	94.7 %
Sebevzdělání v oblasti péče o duševní zdraví	1	0.2 %	94.8 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Pracovní obtíže, stres spojený s prací, Partnerské problémy	1	0.2 %	95.0 %
Aplikaci jsem nevyhledal, Nemám žádné problémy	1	0.2 %	95.2 %
Spíš ze zvědavosti. Doporučení pro mladší kamarádku	1	0.2 %	95.3 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Partnerské problémy, Aplikaci jsem nevyhledal	1	0.2 %	95.5 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Rodinné problémy, Partnerské problémy	1	0.2 %	95.7 %
Rodinné problémy, Partnerské problémy	2	0.3 %	96.0 %
Partnerské problémy, Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží)	3	0.5 %	96.6 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Pracovní obtíže, stres spojený s prací, Partnerské problémy, Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží)	2	0.3 %	96.9 %
pouze jsem chtěla vědět, jak funguje	1	0.2 %	97.1 %

Frequencies of Jaké byly primární obtíže, které Vás vedly k vyhledání aplikace podporující duševní zdraví?

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Chtěl jsem zkusit meditovat	1	0.2 %	97.2 %
nespokojenost sama se sebou	1	0.2 %	97.4 %
Byla jsem zvědavá	1	0.2 %	97.6 %
Neměl jsem obtíže.	1	0.2 %	97.8 %
Zvědavost	1	0.2 %	97.9 %
Duševní nemoc	1	0.2 %	98.1 %
Úzkost	1	0.2 %	98.3 %
Zaujal mě to v reklamě	1	0.2 %	98.4 %
Byla jsem na aplikaci a její funkce zvědacá	1	0.2 %	98.6 %
Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží), Chtela jsem vedet jak vypada ze studijnich/pracovnich důvodu- kvuli doporučení dalším	1	0.2 %	98.8 %
Pracovní obtíže, stres spojený s prací, Rodinné problémy, Partnerské problémy	1	0.2 %	99.0 %
Pracovní obtíže, stres spojený s prací, Rodinné problémy, Partnerské problémy, Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží)	1	0.2 %	99.1 %
jsem mimo	1	0.2 %	99.3 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Pracovní obtíže, stres spojený s prací, Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží), Problém s depresivním stavem, úzkostí, obavy o rodinu, obavy z války	1	0.2 %	99.5 %
Studijní obtíže, stres spojený se studiem, Únava	1	0.2 %	99.7 %
Pracovní obtíže, stres spojený s prací, Partnerské problémy	1	0.2 %	99.8 %
Rodinné problémy, Osobní problémy (včetně zdravotních obtíží), Poruchy příjmu potravy, deprese, úzkosti, panické ataky	1	0.2 %	100.0 %

Otázka č. 15 – Jaké vnímáte výhody aplikací podporujících duševní zdraví? Co je při užívání aplikací pro Vás nejvíce přínosné?

Descriptives

Jaké vnímáte výhody aplikací podporujících duševní zdraví? Co je při užívání aplikací pro Vás nejvíce přínosné?	
N	231
Missing	366
Mean	
Median	
Minimum	
Maximum	

Rychlost, anonymita, bezplatnost.
Jednoduchá dostupnost, okamžitý přístup
Snadná dostupnost
Možnost mít rady a tipy hned po ruce i je-li při úzkosti náročnější si vzpomenout na funkční mechanismy. Uživatelsky poměrně příjemná rozhraní, jednoduchá.
Dostupnost 24/7, anonymita
je to jednoduché a hned dostupné, navíc bez závazků (=můžu to zkusit a ukončit kdykoliv)
Dostupnost podpory (i po finanční stránce)
Myslím si, že tyto aplikace mohou člověka podpořit v situacích, na které si sám nemůže najít odpověď a potřebuje okamžitou podporu
Její bezplatnost, přenosnost díky mobilnímu telefonu, rychlost použití v naléhavých situacích.
Dostupná metoda kdykoliv a kdekoliv
Žádnou takovou aplikaci jsem nikdy nevyužila, ale napadlo mě si ji stáhnout pro zajímavost, jak aplikace funguje a pro "zmapování" svého duševního stavu či emocí. Výhody tedy vnímám v přehledu svého vnitřního stavu.
Pomáhají soustředit pozornost na sebe a na své pocity, na což často během dne zapomínáme.
Upřímně to vnímám jen jako rozptýlení, jelikož nepovažuji telefon za kvalitní zdroj uklidnění.
Mobil máme vždy po ruce, jsou jednoduché, přístupné pro širokou veřejnost
Výhody jistě mají, ale člověk jim musí věřit. Jakmile zná někoho se špatnou zkušeností - ne všem je možné takto pomoci a málokdo toto řeší. Zároveň je dostupnost obrovská výhoda
Mám je téměř vždy při sobě, a mohu je využít v každou denní dobu, jejich používání záleží tedy vždy jen na mně - jsou flexibilní
Tak aplikaci má člověk pořád u sebe
Obsah informací, vysvětlení vlastních pocitů, které vysvětlit neumím
dostupnost/nenákladnost peněžitou i na časové vytížení
Vždy po ruce, možnost vytvoření plánu na míru, motivace
Prostředí pro uklidnění v hektickém životě. Umožňují mě uklidnit jednoduchými, ale funkčními cvičeními například
Zatím jsem neměla potřebu něco takového vyhledávat. Snažím se duševnímu zdraví pomáhat především chozením do přírody, cvičením a udržováním dobrých vztahů
Otázky, které donutí se zamyslet. Pro spousty lidí může aplikace sloužit i jako "elektronický deník".
Premyslení o sobě same
Podpora v těžkých chvílích
Nejvíce přínosné je podle mě to, že člověk hlavně ten, který je zvyklý využívat sociální sítě klikne na aplikaci, jako by kliknul třeba na instagram, ale místo "dokonale šťastných lidí" (příklad), vidí nějakou pozitivní zprávu určenou pro něj. Podle mě dost pomáhá i možnost například vypsát své myšlenky nebo pocity do oné aplikace. Nebo si tam odškrtnout jaké byt' základní věci jsem za ten den zvládla. Podporuje to v tom, že si člověk uvědomuje, že občas stačí i málo jako třeba jen vstát z postele. Zároveň například aplikace Finch, běží tak, že když ji dlouho neotevřete, tak přijde upozornění, které říká něco ve stylu "spolu to zvládneme," "já ti věřím" a tak podobně.
Mám ji vždy po ruce, je to rychlá pomoc.
Používám jen nepanikař na dechová cvičení
Snadný přístup k pomoci

Vědět, že v tom nejsem sama.
Rychlost a dostupnost
Při vyplňování dat o pocitech a náladě občas proběhne sebereflexe, jestli opravdu daný problém stojí za takový stres a trápení.
Nevím
nevyužívám
Člověk má aplikaci při ruce 24 hodin denně
Jsou přístupné kdykoliv, navržene odborníky, zdarma/levnější než přímý kontakt s odborníkem, práce sama na sobě kdykoliv se mi to hodí
Struktura a snadné použití
Lidé je mohou použít v danou chvíli, kdy pocítují nějaký tlak.
Čas pro sebe, naučit se lepším návykům
Jak pracovat se stresem
Dostupnost všem
Mohu si vést záznamy, jelikož mám mobil každý den u sebe.
Okamžitá pomoc, kontakty, vždy při ruce
Okamžitá pomoc
Mně by se líbilo tím zaznamenávat náladu, abych tím trackovala, jak často mi je dobře a jak často prožívám úzkosti či depresi
Headspace i Calm jsou hodně postavené na mindfulness, které jsem v náročném životním období cvičila denně. Hodně jsem využívala jejich vedené meditace a byl to pro mě důležitý nástroj každodenní podpory. Teď už je nepotřebuji využívat tolik, ale stažené je mám pořád :) Nepanicar moc neznám, tu jsem si stáhla jen ze zvědavosti, protože jsme o ní mluvili ve škole.
Guiding, accountability, progress tracking
Použití kdykoli, možnost sledovat statistiky.
Po vyzkoušení vícero aplikací jsem zůstala u Nepanicar. Výhodu vidím její poměrné univerzálnosti, uživatelská jednoduchost. Cílí především na náhlejší duševní obtíže - je vytvořena tak, aby provedla jednoduchými technikami při obtíži. Používala jsem ji především ve spojitosti s úzkostí, tudíž můj komentář se vztahuje k možnostem aplikace Nepanicar při úzkosti.
O aplikacích podporující duševní zdraví jsem nikdy neslyšela, ale určitě bych je chtěla vyzkoušet. Pokud by byly přínosné, dále bych je používala. Výhodu vidím v osobním rozvoji a zvládním stresu do budoucna.
Rychlá a efektivní pomoc v krizové / rizikové / stresové situaci
sebereflexe, klid, bez stresu a nervozity
K dispozici okamžitě na jakémkoliv místě v jakoukoliv denní dobu, jen stačí mít po ruce telefon. Je tichá a její použití nevyžaduje mluvení.
Nemusí se nikam chodit, hledat a objednávat
Rychlá první pomoc
Rychlá odpověď, předbežné uklidnění, než se dostaví osobní konzultace
Může to být instantní mini pomoc a zároveň člověk nemusí s nikým mluvit ani psát
Diskrétně a okamžitě dokáže pomoci
rozptýlení pozornost, fajn tipy, rady

Je to pro mě jistá forma sebereflexe a pomáhá mi to získat si nad věcmi nadhled + levnější než terapie s odborníkem (samozřejmě to však odborníka nenahradí).
Anonymita
Prvotní anonymita
Profesionální kvalita a zpracování. Vše rychle na jednom místě, nemusím nic složitě vyhledávat. Důvěryhodnost.
Větší dostupnost, rychlost a pohodlí.
okamžitá podpora, přehled informací,
neustálá dostupnost app
Člověk v tom není sám. Aplikace mu mohou poskytovat spoustu rad se zvládnáním stresu, dechová cvičení, záznam nálad, deník vděčnosti...
Hry na odreagování. Rychle dostupné způsoby jak se uklidnit.
Může to pomoci lidem, kteří nemají odvahu jít pro pomoc za odborníkem
Před zkouškou, když jsem ve stresu, myslím, že by mi aplikace nepanikař pomohla
možnost na jednom místě sledovat vývoj duševního stavu a zjistit, co mi minule pomohlo
Její dostupnost
destigmatizace problémů, okamžitý přístup, nevyžaduje mluvení s lidmi, anonymní, rozptýlení, někdy informace
pomoc kdekoliv a kdykoliv
Přínosem je, že pokud člověk s narušeným duševním zdravím nevyhledává společnost člověka, může mu aplikace do jisté míry pomoci.
Možná notifikace když je aplikace má
Na chvíli se zamyslet nad tím, jestli jsou věci opravdu tak špatné, jak se zdají. Někdy mívám tendence věci vidět horší než jsou, takže mi to pomohlo si uvědomit, jestli to tak opravdu je.
dobré pro introverty, kteří se neradi svěřují při fyzickém kontaktu
Že jsou hned po ruce.
rychlost, přístupnost, anonymita
dávají větší rozhled na mou situaci, jsou zdarma
pořád po ruce, dechová cvičení, soukromí, flexibilita, bez nutnosti závazku někam pravidelně chodit, často určitá personalizace
Dýchací cvičení spolu s animací, případně ambientní zvuky deště atp.
Dostupnost kdekoli, snadné použití, rychle to zabaví hlavu
Nic
Nemám zkušenosti, ale řekl bych že kontakty na odpovědné osoby jsou nejdůležitější. Každý případ je individuální, takže z mého pohledu nejsou až tak důležité příběhy lidí, nebo obecné postupy, které ale na druhou stranu mohou krátkodobě pomoci.
mám aspoň trochu potřebné podpory vždy po ruce, mohu snadno pozorovat svůj progres
Nevím, žádnou jsem nezkoušel.
Nedokáží určit, nemám staženo
jsou snadno dostupné
Nevyužívám

Myslím, že vzhledem k nedostatku psychologů a psychiatrů je to dobrý způsob, jak pomoci více lidem, kteří pomoci potřebují.
Snadné použití a přístup
Je to jednoduché, něco co máme pořád při sobě
Žádné výhody
Nvm
Podpora 24/7
Jelikož jsem žádnou aplikaci nevyužila, nemohu posoudit.
Mohu je mít v telefonu, takže vždy u sebe narozdíl třeba od nějakých knih.
Zejména okamžitá pomoc v případě, že v okolí není nikdo, kdo by mi mohl pomoci. Aplikace vnímám jako přínosné, ale pouze v případech nouze, rozhodně si nemyslím, že by dokázaly problém vyřešit. Z mého pohledu se jedná o okamžitou a pouze "provizorní" pomoc.
Nikdy jsem o tom neslyšela, ale přijde mi to zajímavé, asi po tomto dotazníku vyzkouším
Nedokážu posoudit, nemám s takovými aplikacemi zkušenosti.
Přínosné mi přijde, že v ní lidé najdou informace o pomoci i projevech onemocnění.
můžeme ji použít kdykoliv a nemusíme své problémy sdílet s další osobou
Nemám zkušenost
okamžitá dostupnost
Široký výběr, zpětná vazba, dostupnost
Momentální uklidnění
rychlost
Za výhodu považuji jejich snadnou dostupnost, mohou být také příjemnější pro vysoce introvertní osoby (než např. telefonický rozhovor), jsou bezplatné a mohou posloužit k prvotnímu průzkumu prostředí - tedy pokud má daná osoba dlouhodobější potíže, může si zkusit projít, co daná aplikace nabízí a využít ji až později v naléhavé situaci, případně do té doby vyhledat jiné možnosti.
Rychlost, anonymita
dostupnost
výhoda je taková, že se díky i aplikacím o tomto tématu více mluví. A taky, že si tam člověk může přečíst základní informace o různých problémech duševního zdraví a může pak vědět, jak sobě či někomu v okolí pomoci. Prostě osvěta. Při využívání mi pomáhalo hlavně zpomalování dechu podle balónku
Dostupnost, anonymita, rychlé řešení/zlepšení situace
Nevím, neznám
Využila jsem a vyhovoval mi program na relaxační dýchání
Nepoužívám je
Pokud to člověku pomáhá - je to dobrý nástroj :)
Pocit sounáležitosti
Anonymita, flexibilita - vždy mám u sebe telefon
Jednoduchost a přímocnost
Snadná dostupnost, "první pomoc" v případě potřeby,
Nepoužívám

Vždy po ruce, nemusíte nikam chodit
Myslím si, že ne všichni o svých problémech umí mluvit, v tomto ohledu vnímám aplikaci jako velím prospěšnou
Je to skvělé, že něco takového existuje. Nejvíce se mi líbí v tom ty hry na odreagování a díky nim nemusím přemýšlet nad různými věcmi.
Podpora v těžkých situacích, ukázání cesty, jak tyto problémy zvládnout.
dostupnost, snadnost, interaktivita
Vzhledem k tomu, že aktivně používám jen aplikaci Nepanikař, pomáhá mi primárně při řešení mých úzkostí - počítání, dechová cvičení, ale využívám občas i tipy na aktivity při výskytu deprese, případně je skvělá i na zaznamenávání mých nálad, spánku, nebo jídla (při PPP).
Dostupnost
Nepanikař - super cvičení. Jednoduchá.
Usměrnění si vlastních myšlenek, svým způsobem i trochu odreagování a dobrý pocit, že člověk dělá aspoň něco pro sebe
rychlá pomoc
rychlost a dostupnost pomoci v případě potřeby (př. panická ataka)
Uvolnění se, uklidnění před důležitými zkouškami, ale také v osobním životě
Jsou aktuální, mobilní
Přínosné je možnost sledovat po delším čase možné vzorce chování a změny nálad.
Pomoc dostupná pro každého na něčem co má většina lidí pořád u sebe
Je to přístupnější
Chcela som skusit formu meditacie
tracking emocí, vytváření zvyků/rituálů
poradne jsem aplikaci nevyuzila, nasla jsem si kontakty na nejaký odborníky, ale k vyhledání pomoci touto cestou jsem se nikdy neodhodlala
ve finále nic, protože jsem ji nikdy nepotřeboval
Nic
Možnost se někam obrátit
Zřejmě má pozitivní efekt jistá interaktivita spojená s podporujícími prvky.
Rád bych to nejspíš zkusil 😊
výhodou může být okamžitá pomoc, jednoduchost používání, užívání zdarma
Uklidnění pomocí dechových cvičení
Bohužel se nevyznám v této problematice
Dostupnost, self-therapy
Aplikace neznám, ale očekávala bych zbavení se stresu, zklidnění se, vyhledání pomoci při psychických obtížích
Jedná se o snadno dostupnou formu asistované pomoci
zastavení se v hektické dni, rychlá pomoc (např. dechová cvičení)
Mood boards jsou super.
soukromí

Určitý řád, který přinesou
Člověk má možnost si to zaznamenat
Zklidnění při panických atakách
Uklidnění před spánkem, oproštění od vnějšího stresu.
Nemusím nikam chodit a s nikým mluvit, pomůžu si díky aplikaci "sám".
Aplikaci máme stále u sebe.
je to malinký krok co může člověku udelat radost a pomoci mu. může být vidět posun. Člověk si urovna své problémy.
Dostupnost, aplikaci si můžu spustit kdykoli a kdekoli. Některé aplikace/funkce jsou také zdarma.
Rychlý přístup.
Neumím říct. Asi nějaká sebereflexe.
kontakty na odborníky, sledování duševní pohody, hry/meditační cvičení na snížení stresu
Dostupnost, nízkoprahovost, jednoduchost
Výhoda: Je v telefonu, který mám furt u sebe (narozdíl od deníčku), líbí se mi, že k dispozici jsou v bezplatné verzi hojně dostupné techniky pro zlepšení špatného stavu, nejpřínosnější: psaní reflexe
Dechová cvičení na uklidnění a to že nikdy nevis na co se zeptat další den
uklidnění, osvětu ve společnosti
to, že umožní člověku se s nějakými problémy vypořádat sami, bez nutnosti vyhledat odborníka
Jako výhodu vnímám to, že ji má stále člověk u sebe a může ji prakticky kdykoliv využít
žádné
Vím, že tam najdu nějaký "návod" na to co dělat, je to jednoduché a nemusím přemýšlet nad něčím náročným, nemusím nikam chodit
Anonymita; vždy po ruce
Netuším
Nejsem schopen posoudit.
Jsou jednoduše dostupné, přehledné, hezky graficky zpracované
Nebyla pro mne přínosná
Nevyuzívám.
Mám, po čem sáhnout, když přijde úzkost - jednoduše a rychle dostupné
vždy při ruce, ucelený seznam technik pomoci, jednoduše mapování nálad atd
Výhoda byla hlídání pitného režimu
Mentální rozvoj
Je kdykoli po ruce.
Nízkoprahovost a vždy přítomnost
Jsou hned při ruce
Rychlá dostupnost, vše na jednom místě
Podpora, když nemám chuť o svých problémech mluvit s nikým známým

Dokáže člověka navést k sebereflexi, uvažování o mentálním zdraví, k praktikám, které mohou ulevovat od psychických potíží... A to ve formě, která je atraktivní - ve formě mobilní aplikace, pěkně graficky zpracované, přehledné, interaktivní. Zejména zaujme náctileté a mladé dospělé a může je navést k dalšímu zájmu o dané téma
reality check
Aplikaci mám okamžitě k dispozici, Nepanikař můžu pustit kdykoliv a kdekoliv a nepotřebuji k tomu být v klidu a tichu, a i vedené meditace na uklidnění se dají zapnout např. v MHD; v případě aplikací na meditace pak oceňuji zejména obrovský výběr
Mít pro sebe chvíli klidu
Přestože jsem aplikaci nikdy nezkusila, jako výhodu bych viděla rychlou a stálou dostupnost - na rozdíl od domluvení schůzky s psychoterapeutem trvá zapnutí aplikace chvilíčku a můžeme si ji zapnout v podstatě kdykoli.
mnohdy rychlejší v případě záchvatů paniky nebo úzkostí, než nějaké hledání informací či jiné techniky která by mohla pomoci
Aplikace je vždy k dispozici, dodává člověku pocit, že na to není sám a že alespoň minimálně svoje psychické zdraví řeší. Je dostupná všem a člověk nemusí o jejím stažení nikomu říkat (odpadá tím problém ohledně sdělení svých problémů svým blízkým), jako opora při malých psychických problémech nebo jako přechodná varianta před tím, než se člověk odhodlá říct si o pomoc, mi přijde ideální.
Je fajn mít něco po ruce, co okamžitě alespoň z části dokáže stabilizovat můj stav
Dokáží anonymně pomoci, aniž by se člověk cítil špatně, že pomoc potřebuje
Člověk nemusí nikam chodit a nejspíš nemusí s nikým mluvit. Výhoda pro plaché osoby.
okamžitá přístupnost, vytvoření vhodných návyků ohledně psychohygieny
Určitě prvotní uklidnění stresové situace
Dobrý první krok
Přístupnost. Mobilní zařízení má člověk neustále ve své blízkosti a například denní upozornění od aplikace udržují pozornost na mentálním stavu dotyčného. Také možnost ohlédnout se zpět a vypořádat jakým způsobem se mentální stav mění.
Pomocná ruka v nouzi, která je navíc zdarma (pokud tedy aplikace zdůrazňuje potřebu sebeléčení, o čemž mám kvůli marketingu jisté pochybnosti)
Lehké ovládání, dostupnost (na rozdíl od přetížených terapeutů) a efektivita
Mně to celkem baví, je to nápomocné zejména, když člověk v noci nemůže usnout a nechce obtěžovat svoje blízké. Má to celkem uklidňující efekt člověk si díky aplikaci (Wysa) může lépe uvědomit, jaký problém v tu chvíli skutečně řeší.
Je to prví stupeň pomoci, kterou si může poskytnout člověk sám, bez návštěvy jakéhokoli odborníka. Nemusíme "nikoho otravovat"
Mohou pomoci, ale často jsou to jen návody převedené do el. podoby
Asi možnost mít je vždy při sobě
habit tracker
Asi že můžou pomoci člověku změnit pohled na sebe a na svět. Učí řádu, který dává jistotu do života.
Pocit ze na to člověk není sam
O žádných takovýchto aplikacích jsem neslyšel, což mi celkem zaskočilo. Mělo by se to více promovat.
Jsou jakousi berličkou, když člověk neví úplně kudy a kam a chce se třeba jen zklidnit, koncentrovat, lépe vyspat. Přínos: po ruce, částečně zdarma, kdykoliv k dispozici, přehlednost.
Mám zkušenost pouze s Moodscope. Tato aplikace mi pomáhá reflektovat a pojmenovat vlastní pocity velmi snadnou a uživatelsky přívětivou formou (gamifikace) a objektivně zhodnotit vývoj emočního stavu v čase, což

se může hodit v situaci, kdy člověk není sám schopen zhodnotit, zda je mu lépe či hůře než mu bylo před nějakým časovým úsekem.
mobilní telefon lze mít všude po ruce
Nějaká pomoc v aktuální situaci
rychlá dostupnost
Nejvíce přínosné je, že si tam mohu zaznamenávat své pocity a v budoucnu se k tomu vrátit.
Dostupnost, časová flexibilita užívání
Využívám Waking Up - není v seznamu, ale je to aplikace na meditaci atd. Je skvělé, že nemusím na vše přijít sama, při meditaci mě dobře vede a navíc mi dává i spoustu podnětů k zamyšlení, díky čemuž mohu změnit pohled na daný problém a lépe se s ním vypořádat
"Rychlá a tichá pomoc", Jsou hned po ruce - každý má mobil u sebe
Dají se využít zcela zdarma a kdykoli
Sledování nálady
Dostupnost
Možnosti kontroly progresu. S aplikací se mi zvýšila disciplína a dodržování určitého času pro meditace.
snadné a rychlé použití, člověk nemusí nikam chodit a může si pomoci přímo z domova
nepoužívám aplikace
Baví mě hry, které uklidňují

Otázka č. 16 – Jaké naopak vnímáte nevýhody aplikací podporujících duševní zdraví? Co by se na aplikacích dalo zlepšit?

Descriptives

Jaké naopak vnímáte nevýhody aplikací podporujících duševní zdraví? Co by se na aplikacích dalo zlepšit?	
N	191
Missing	406
Mean	
Median	
Minimum	
Maximum	

Odosobnění.
Doplnit větší spektrum aktivit (např. více jednoduchých her v aplikaci Nepanikař)
U Calmia nutnost platby, pro některé klienty není možné, u Nepanikař mě mrzí, že příliš nevnímám její vývoj, zůstává pořád stejná.

Bez lidského kontaktu, mechaničnost (jednou se mě zeptali jak se cítím, měla jsem zrovna alergii, tak jsem řekla alergicky...Chatbot se mnou rozebíral jak se cítit méně alergický :D), více bych zapojila třeba anonymní chaty s reálnými lidmi
Není tam ten závazek a je snazší skončit. Není tam pocit, že mi někdo naslouchá nebo rozumí. Neodpovídá přesně obtížím, jen obecně na něco míří
Nedostatečná odbornost, možnost zkrácení situace, špatné řešení problému
Žádnou aplikaci jsem si zatím nestáhla, proto nemohu posoudit jaké jsou nevýhody
Aplikace není upravena na míru danému jedinci -> metody obecně platné nemusí fungovat i u daného člověka, nebo mohou být neefektivní.
Možná v mé špatné interpretaci v zaznamenávání stavu.
Díky tomu, že je to aplikace, která se zobrazí na nějakém zařízení, může být snadné opět sklouznout k prokrastinaci.
Člověk tráví více času na mobilu.
Nevím, nepoužívám. Ale umím si představit, že by se jejich uživatelé mohli po nějakém čase začít "sebediagnostikovat".
Online podoba, kde není člověk - je zde poradna, ale ne neustále.
Často nechávají i relativně zásadní content za paywallem (v případě placených jen např. estetických změn problém nevidím)
Zase je to aplikace na telefonu a i přes různá zabezpečení může dojít k nějakému kybernetickému útoku a zneužití údajů
x
absence individuálního přístupu a přínosů osobního kontaktu
Většina obsahu je placená, uvítala bych nějaké ucelené tipy a techniky zdarma, hlavně pro studenty, kteří si placenou službu nemohou dovolit
Nemusí být vždy účinné a efektivní. Myslím si, že nevýhodou je potřebné dlouhodobé používání, aby bylo dosaženo nějakého efektu
Nelze posoudit, žádnou jsem zatím nepoužila
Některé funkce jsou placené
Zpoplatnění
Aby o nich bylo širší povědomí
Jelikož jsem vyzkoušela jen dvě takové aplikace, těžko se mi říká, jak fungují ostatní, ale v případě aplikace Finch chybí ta možnost dostat nějakou radu vyloženě k problému, který nás trápí v tu chvíli, ve smyslu není tam třeba možnost popovídat si s reálným člověkem, který mi s tím může pomoci, na druhou stranu je to dobré v tom, že vlastně cítím se jakoby v soukromí s tou aplikací a to má své výhody. Wyse (který jsem používala pouze chvíli) ten tuto možnost má, ale pouze v angličtině a placeně (jestli si dobře pamatuji). A nebyl vlastně moc přitažlivý vzhledově, nějak mě neudržel, abych ho používala dlouhodobě. Nezkoušela jsem české aplikace, takže je možné, že tam se problém s radou od profesionála řeší. Nevím.
Nedokáží obsáhnout všechno, co bych v tu chvíli potřebovala.
Dlouhé načítání
Vyhýbání se vyhledání odbornější pomoci
I přestože mám duševní onemocnění, tak jsem v aplikaci NePanikař nenašla smysl.
Neosobnost, zábrany plynoucí z možnosti zneužití dat
Nevím
nevyužívám

Nenahradí to lidský kontakt s profesionálem
Dražší členství, hodně obsahu, těžší orientace při případné krizi
Občasne potíže s pripojením, mohly by fungovat například i offline, barevnost, která by podpořila vnitřní klid
Trvale neudržitelné. Nenahradí 100% terapeutickou práci, i když nevím, jestli to má vůbec v kompetenci.
Většina je placená
Moc lidí o nich neví, například já
Může dojít k úniku dat. Také se snažím trávit na mobilu méně času, což v tomto případě nepomáhá.
Hodila by se možnost např. chatovat s odborníkem/poradcem
Nevýhodou - krádež dat a taky více času traveného u mobilu (ale s tím aplikace nic neudělá:)). A asi by mohla být bezplatná, nebo zaplacená jednorázově a její finanční podpora by pak mohla být dobrovolná.
S oběma appkami jsem byla hodně spokojená, měla jsem i placené verze.
Nutnost plateb, registrací atp
Poplatek, chodící upozornění, u některých nutnost pravidelného používání kvůli záznamům. U Nepanikař spíše nic.
možný únik dat, nedostatek soukromí
Možná řešení až moc podnětů, které bych jinak neřešila. Overthinkování.
Někteří mohou aplikace vnímat jako náhradu odborných služeb
pořád dokola stejné otázky a zlepšit by se mohla podrobnost otázek
Asi to nefunguje tak do re jako osobní terapie
Z dlouhodobého hlediska je většinou třeba si připlatit za správný chod aplikace
Neosobní, základní, obecné metody, které nejsou personifikovány,
Není až tak specifikována na jedince
neflexibilita, vyčerpání aktivit
Málo osobní
Pomalejší odpovědi
je jich hodně a není znám reálný přínos
Mohly by být zdrama (nejspíš nereálné), určitě se však i taková aplikace najde, ale tím, že jsem se zatím o tyto aplikace tolik nezajímala, vycházím pouze z jedné zkušenosti.
chybějící osobní kontakt
nezvyk na využívání aplikace, platby a UX
Větší výběr vzhledu aplikací - někomu vyhovují poskytované služby, ale nevyhovuje mu barevnost aplikace (a naopak). Větší přizpůsobení se uživateli.
Výše zmíněné upozornění aplikace.
Nepoužívala jsem ji tolik, abych dokázala říct její nevýhody.
Rady, co dělat, když je člověku duševně špatně - pro různé duševní obtíže jsou rady téměř totožné (alespoň u aplikace Nepanikař) a mě většinou moc nepomohly. Zpřístupnit větší podíl služeb v neplacené verzi (u VOS)
nepersonalizované (nebo jen do malé míry), někdy nedostatečná pomoc, často postavené na klasických pozitivních afirmacích typu "všechno bude dobré, je to normální", které ale třeba mně osobně nijak nepomáhají, často placené

neosobni, zvlastni pocit?
Uživatel aplikace může snadno používání vyřadit z denního plánu, jednou ji nainstaluje a už ji neotevře. Je klíčové, aby se například sama aplikace uživateli připomínala. Navíc aplikace nejsou stabilní řešení problému (ne vždy funguje pouze aplikace ke zlepšení situace), přeci jen je to uměle vytvořený systém, ne člověk, skutečná citlivá bytost, která dokáže analyzovat vývoj situace dané osoby s problémem a reálně najít řešení či správný postup zacházení.
Není to psané rukou.
Pro mě osobně je jen zkratka náročné udržet myšlenku v hlavě, abych “večer nezapomněla znovu otevřít aplikaci”. V době kdy mi přišlo že mám moc povinností najednou to byla další povinnost navíc, a to bylo trochu nepříjemné. Teď si nepamatuji jestli aplikace měla možnost zaslání připomínek/oznámení, ale možná by to pomohlo.
raději si osobně popovídám z očí do očí
Nedokáží nahradit psychiatra, psychologa...
nedostane se vám takové pomoci jako od profesionála
personalizace není dokonalá, často bugy, když techniky nefungují může zmenšit naději na vyřešení problémů, příliš velká očekávání, zvýšení času stráveného u obrazovky
Aplikace pro mě není schopna nahradit kontakt s člověkem
Nic mě nenapadá, možná nebezpečí tendence neřešení svých problémů s odborníkem
Žádné
Těžko říct. Řekl bych, že klíčová bude jednoduchost. Na pár kliknutí se dostat, kam potřebuji, když mám problém.
jsou dost neosobní, mohou propagovat toxickou pozitivitu
Nevím, žádnou jsem nezkoušel.
nemám osobní zkušenost
Nevyužívám aplikace
Důvěryhodnost výrobce, ze nebude sbírat naše data
Je nutné být na telefonu a mít dostatečnou motivaci a systematickosti k pravidelnému využívání
Neustálé notifikace
Nvm
Většinou jsou placené
Jsou mi nepříjemné cookies soubory, které by si o mně mohly ukládat informace.
Nevím
Myslím si, že některé aplikace nevyhovují potřebám jednotlivých osob. U některých aplikací, které by měly primárně pomáhat s duševním zdravím, jsem měla pocit, že mi spíše více stresují, než že by pomáhaly.
Myslím že lidský faktor je v závažných situacích důležitý a bohužel aplikace ne vždy pomůže
Nedokážu posoudit, nemám s takovými aplikacemi zkušenosti.
V aplikacích, které jsem měla možnost použít mi nepřijde nic zásadně přínosné pro člověka diagnostikovaného. Jde spíše o nástroj prevence.
Spoléhat si na techniku místo lidí
více variant
Zneužitelnost

Např rituály které dodržovat aby se určité panické chvíle nedostavovali popř. Jak jim předchazet
Jelikož jsem si aplikaci tohoto typu nikdy nestáhla, nemohu tvrdit objektivní fakta. Napadá mě však, že některé informace, které aplikace lidem podávají, mohou být podány nejednoznačně (např. za účelem úspory textu) a při nesprávném pochopení mohou být zkrátka na škodu.
Placené, při větším problému nemusí "stačit "
Nelze příliš individualizovat, případně jen do určité míry
Nevím, neznám
Nevím
dle mého jsou velmi neosobní
Nepoužívám je
Na obrazovkách travíme i bez toho mnoho času a vše digitalizujeme
Nevím
Bez přímého lidského kontaktu
Nepoužívám
Netuším žádnou nevyužívám
Často obecné rady, jak řešit svůj konkrétní problém.
To je asi hodně individuální - každý člověk tam může postrádat něco konkrétního, ale já si myslím, že v tak široké nabídce aplikací zaměřujících se na psychické zdraví si vybere snad každý.
Složitě
Obecná jasná nevýhoda je, že aplikace není člověk a může dát iluzi pomoci lidem, kterým by prospěla přímo odborná pomoc
objektivnost
aplikaci jsem nikdy nevyužila, takže to nedokážu validně posoudit. Myslím ale, že v případě jak duševního tak fyzického zdraví je nutné při potížích kontaktovat lékaře či terapeuta a domluvit si setkání, kde se o problému mluví "otevřeně" a přenáší se z virtuálního prostředí do reality
Grafika, možnosti vypnutí nadbytečných animací, možnost tmavého režimu
Nevím jak fungují, těžko říct. Možná zvýšit informovanost pro veřejnost, že takové aplikace jsou
Pravděpodobně se jedná o věci, které lze dohledat i kdekoliv jinde na internetu či v literatuře a skutečnost, že se jedná o aplikaci, tomu podle mého názoru závratnou přidanou hodnotu nedává
lepší funkce jsou většinou placené
Nic
Žádné
Často jsou placené, takže ji nemohu plnohodnotně využít
Výše zmíněná reklamní monetizace (namísto dobrovolného příspěvku/Patreonu/...), zároveň vnímám jako negativum to, že vedou k jisté cestě či metodě řešení problému, která ale nemusí být správná pro daný problém
nikdy nenahradí odbornou pomoc
Aplikace nejsou univerzální, přece jen se nedají srovnat s terapeuty. Nedokáží se tedy náležitě přizpůsobovat.
Tady mě napadá jen, že člověk je nucen použít mobilní telefon, což často vede k odvedení pozornosti od původně zamýšleného záměru (notifikace sociálních sítí, browsing nechtěných témat, které poskytují na chvíli malou dávku dopaminu)
Neosobnost

Jako hlavní nevýhodu vidím to že jsou placené ale zároveň to chápu
často přemrštěná cena
Přijde mi to neupřímné a takové sluníčkové. To že mi ráno přijde uměle vygenerovaná zpráva, že jsem skvělejší člověk, mi moc nepomáhá. Ale mám spíš špatné zkušenosti, protože jsem zkusila jen jednu aplikaci.
nevím
Nevím.
Nebyla personalizovaná - u psychologických praktik je dle mě vždy mnohem efektivnější individuální přístup, jelikož je velmi obtížné generalizovat nějaké přístupy.
Pro duševní zdraví je důležitý i osobní kontakt s osobou, které se svěřujeme.
občas mají opačný efekt a člověku se přitíží. nebo jsou udělány úplně nesmyslně. nebo jsou placené. mají špatnou grafiku apod.
Jako nevýhodu vidím tzv. self-diagnózu, tj. začnu používat nějakou aplikaci bez konzultace s odborníkem.
Mám o nich málo informací.
Všechny funkce zdarma.
doplnit teoretické základy jednotlivých poruch, rozšíření nabídky programů/her/cvičení na zmírnění stresu
Apku co používám má mechaniky které podle mého názoru by mohli vést k závislosti
Nemam nevychody max ze je to placene ale zas takova palka to neni
nemají úplně individuální přístup, jaký by mohla nabídnout např. konzultace s odborníkem, ale slouží spíš jako takový "obecný" návod, co většinou funguje
Sbírání velmi osobních dat, upozornění, kvůli kterým se u mě může vytvořit nezdravý návyk (nemůžu např. používat chytré hodinky)
žádné
Nic mě nenapadá
Netuším
Nejsem schopen posoudit.
Aplikace nenahradí přímý kontakt s terapeutem a u závažnějších záchvatů nás ani nenapadne vytahovat mobil a hledat aplikaci
Nevyuzivám.
Každému může pomáhat něco jiného, ne vše zvládají aplikace pokrýt, plus závislost na zařízení (musím ho mít u sebe a nabitě)
intuitivnější design, marketing
Jsou placené
nwm
Možná to, že úplně nenahradí osobní konzultaci.
Zatím jsou dost jednoduché. Většinou jde o KBT techniky v aplikaci.
Struktura, možnost psaní poznámek
Nevím
Je třeba udělit aplikacím všemožná oprávnění a mohou sbírat data o uživateli. Z hlediska ochrany dat je to tedy problematické a nedá se to příliš regulovat. Další nevýhodu vidím v tom, že člověk může mít z používání aplikace falešný dojem, že se svému duševnímu zdraví věnuje dost, přitom aplikace by měla být nástroj pomocný, nikoliv primární.

osobně mi v tu chvíli nijak moc nepomáhala, ale aspoň něco
Omezený výběr - při opakovaném používání Nepanikař (kvůli úzkostem) přestala cvičení tolik zabírat, protože jsem je už znala
Jsou placené
Přestože jsem aplikaci nikdy nezkusila, jako nevýhodu bych vnímala nepřizpůsobení konkrétnímu klientu - problém každého z nás může být trochu jiný a aplikace tak nemusí pokrýt jakýkoli problém. Osobní terapie je oproti tomu upravená dle individuální situace.
generičnost
Myslím si, že vzhledem k tomu jaké množství aplikací existuje, není možné je takhle dohromady hodnotit. Dle mého si každý najde nějakou, která mu bude vyhovovat nebo naopak nebude vyhovovat vůbec.
Jsou hodně obecné, nekorespondují s mým aktuálním problémem mnohdy a věci, které tam jsou už znám a vím sama, tudíž nepotřebuji aplikaci
Je založena na umělé inteligenci (asi?), tudíž nedokáže přizpůsobit pomoc individuálně každému zvlášť (jako např. psycholog)
Profesionální terapii se pravděpodobně nevyrovnají
obsah a úkoly nejde moc personalizovat
To ne, nemám ji
Málo osobní
Někteří lidé si mohou myslet, že své duševní zdraví za ně zlepší aplikace.
Absence "odborníka"
Příliš placeného obsahu. Vždycky by mohla být aplikace více interaktivní, ale ty co jsem zkusila byli dost chytré.
Myslím, že jsou trochu neosobní.
Omezené množství interakcí
nemám přímou zkušenost, ale od užívání mě nejvíce odrazuje fakt, že je to mobilní aplikace, nepůsobí autenticky, neláká mě řešit případné problémy na telefonu, nepopírám ale, že se člověk nemůže dostat do situace, kdy i mobilní aplikace může akutně pomoci
Nezkoumala jsem to tak do hloubky.
:(
Znám sice jen jednu z uvedených, ale v podstatě bych na ní neměnila nic. Možná cenu.
Osobně nemám s moc aplikacemi zkušenost. Moodscope jsem využívala zřídka, a tak jsem patrně tolik netěžila z benefitů dlouhodobého používání (což není nevýhoda, jako spíš konstatování faktu).
mohou být příliš obecné, pouze univerzální rady, uvítala bych aplikace pro konkrétní duševní onemocnění
Vaši by některé aplikace, které se zabývají duševním zdravím měly být zdarma.
občas jsou věci moc obecné, málo personalizované
Nevím, jak u Vámi zmíněných, ale Waking up je docela drahé, takže ta cena
interakci s dalšími uživateli
Na aplikaci Medito nic, pouze občas nenačítá
Placené po prvním týdnu používání
Nevím
nevnímám nevýhody

nepoužívám aplikace

Otázka č. 17 – Využíváte, či využil jste v minulosti, psychologických, psychiatrických či psychoterapeutických služeb?

Descriptives

Využíváte, či využil jste v minulosti, psychologických, psychiatrických či psychoterapeutických služeb?	
N	590
Missing	7
Mean	
Median	
Minimum	
Maximum	

Frequencies of Využíváte, či využil jste v minulosti, psychologických, psychiatrických či psychoterapeutických služeb?

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Ano	269	45.6 %	45.6 %
Ne	321	54.4 %	100.0 %

Otázka č. 18 – Jak často využíváte těchto odborných služeb (psychologických, psychoterapeutických, psychiatrických)?

Descriptives

Jak často využíváte těchto odborných služeb (psychologických, psychoterapeutických, psychiatrických)?	
N	580
Missing	17
Mean	
Median	
Minimum	
Maximum	

Frequencies of Jak často využíváte těchto odborných služeb (psychologických, psychotherapeutických, psychiatrických)?

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Během 3 měsíců jsem pravidelně byla v terapii	1	0.2 %	0.2 %
Jedno období jsem využívala psychotherapeutických služeb, ale už je to pár let. Přemýšlím, že bych nějaké odborné služby začala využívat znova.	1	0.2 %	0.3 %
Jednou za cca měsíc, ale ne pravidelně. Jedná se spíše o sportovní mentální přípravu než o psychotherapii apod	1	0.2 %	0.5 %
Nikdy jsem nevyužila, ale asi bych měla. Jen jsem se ještě neodhodlala, bohužel.	1	0.2 %	0.7 %
Odborné služby využívám/využíval jsem pravidelně.	148	25.5 %	26.2 %
Odborných služeb jsem nevyužil nikdy.	307	52.9 %	79.1 %
Odborných služeb jsem využil pouze jednorázově.	111	19.1 %	98.3 %
Psychotherapeutické služby jsem využila pouze párkrát, ale z důvodu nečekaného úmrtí blízkého člověka v rodině	1	0.2 %	98.4 %
Párkrát	1	0.2 %	98.6 %
V minulosti pravidelně teraz vůbec	1	0.2 %	98.8 %
Využití pravidelně v dětství, nyní ne	1	0.2 %	99.0 %
Využívala jsem je po dobu 2 let v minulosti	1	0.2 %	99.1 %
jedenkrát (jednou návštěvou) ve dvou případech/centrech	1	0.2 %	99.3 %
na základce jsem chodil k psychogovi, kvůli tomu ze jsem sikanoval spoluzaky	1	0.2 %	99.5 %
nárazově, když cítím, že je toho na mě moc, cca jednou za rok nebo za dva	1	0.2 %	99.7 %
pracuji v oboru	1	0.2 %	99.8 %
Řad sezení, nikoliv pravidelné	1	0.2 %	100.0 %

Otázka č. 19 – Využil jste někdy služeb aplikace jako náhradu za odborné služby?

Descriptives

Využil jste někdy služeb aplikace jako náhradu za tyto odborné služby?	
N	583
Missing	14
Mean	
Median	
Minimum	
Maximum	

Otázka č. 20 – Máte stanovenou psychiatrickou diagnózu?

Descriptives

Máte stanovenou psychiatrickou diagnózu?	
N	587
Missing	10
Mean	
Median	
Minimum	
Maximum	

Frequencies of Máte stanovenou psychiatrickou diagnózu?

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Ano	60	10.2 %	10.2 %
Ne	527	89.8 %	100.0 %

Příloha č. 4 – Kompletní přepis rozhovorů

Přepis rozhovoru – Tereza

S jakým očekáváním sis aplikace stáhla? Jaká byla Tvoje očekávání, když vzpomeneš na svoje první využití aplikace?

První využití bylo asi jako zvědavost. Co to nabízí, jak je to pojatý, jaký je UX, jak to jako vypadá. A protože v rámci jako seberozvojových jako aktivit, jsem v tom poměrně zběhlá, protože v tom pracuji, takže nějaká práce se svým já a podobně, tak je pro mě jako práce i záliba a hledala jsem spíš to, co jakoby, co to nabízí, jakoby inspiraci, jak se to vyvíjí.

Takže dá se říct, že zvědavost a inspirace?

Jo jo jo.

V dotazníku si uváděla, že obtíže, které tě vedly ke stažení aplikace, byly primárně pracovní. Jakou pomoc si od aplikace očekávala?

Jo a já tam u těchto aplikací většinou hledám nějakou jako o konzultaci nebo něco víc, co je jakoby odpovědí na mojí jakoby situaci. Viz nějaká sezónnost práce a prioritizace. A že by tam byla zohledněna a podobně, což v těch neplacených verzích vlastně jakoby má a někdy bejvá vlastně uvedený, takže... A taky vlastně trošičku víc jako toho konkrétního přínosu? Ale to chápu, že prostě je jako finančně náročná věc, která nejde sdílet jen tak.

Dá se tedy říci, že si očekávala konkrétní typy technik pro zlepšení pracovního managementu?

Jo, přesně tak. V rámci třeba těch jakoby meditací nebo i jako analýzy duševního jako zdraví. A tak mi to přišlo vlastně poměrně jakoby základní dejme tomu, ale to může bejt fakt jako daný tím, v jakém detailu já jsem to potom užívala.

Přemýšlela jsi dlouho o stažení aplikace, anebo sis aplikace stáhla ihned?

Tak vlastně jsem byla hodně impulzivní v tomhle, jo, protože jsem to chtěla prozkoumat. Nebylo to něco, že by mě konkrétně jako by trápilo a potřebovala bych pomoc a hledala jako tu nejlepší cestu. Proto tam je i zkušenost jakoby s vícero těma appkama, ale je to fakt jako ta zvědavost a nebyl tam konkrétní jako problém.

Odkud jsi se o aplikacích dozvěděla?

Převážně z LinkedInu (*profesní sociální síť, na které se setkávají profesionálové a diskutují o svých pracovních zájmech, pozn. autorky*) a nebo, případně potom jako od známých. Třeba jako známá se angažuje v různých takovejhle, jakoby projektech, Nevypusť duši nebo Hedepy (*webová stránka zprostředkující online terapie, pozn. autorky*) a podobně. Takže jako celkově tyhle ty projekty jsou mi jakoby blízký.

Jaká osobně vnímáš pozitiva těchto aplikací?

Obecně vnímám jako osvětu strašně důležitou. Nemyslím si, že hodně lidí to bude ve finále jakoby využívat, nicméně hodně lidí to v rámci toho může jako dohnat k nějakým jako dalším aktivitám a fakt zamýšlení se nad tím, co jako dělají a jako jak to chci ve svém životě. A další jako věc je to, že díky tomu ty lidi, který už to zná a tak prostě mít to v telefonu je něco, co je strašně výhodného pro ty lidi jako ztrácejí sami před sebou, nějakou jako výmluvu, ohledně toho nemám na to čas, a to v tu chvíli jako padá. Takže v tomhle to jsou asi 2 hlavní jako výhody za mě, ta dostupnost a ta vlastně edukace lidí jako v tom širokém dosahu.

Co Tě na aplikacích překvapilo?

Já jsem fakt jako obdivovala, jakým způsobem jsou zpracovány. Jo, jako ve VOS se mi strašně líbila třeba ta jako infografika, ty obrázky a podobně, co u toho jsou. A Calmio potom jako mě fascinovalo tím, že je to český. Takže to mě to mě bavilo tím zpracováním. Já si myslím, že prostě pro to nejsem úplně jako pravá cílovka, která by dokázala jako sama za sebe jako niterně ocenit ten obsah jako takový, ale tím, že jsem toho asi viděla víc, znám ty tréninky i fyzicky a tak dokážu jako říct, že to je jako práce, za kterou se teda rozhodně ty lidi nemusejí stydět, to je, jako co to vyvíjeli a že je to super.

Vzpomeneš si ještě na nějaká pozitiva aplikace Nepanikař? (*respondentka uváděla, že slyšela také o aplikaci Nepanikař, pozn. autorky*)

Já musím říct, že v tuhle chvíli asi úplně ne. Jako co doteďka oceňuju jako oproti ostatním třeba... Čistě jako marketingově nebo účelově a pro ně i pro ty lidi jako plní mnohem líp, vlastně účel osvěty ten název. V momentě, kdy, jako já budu prostě jako uživatel hledat cokoliv v Google play nebo na, nevím, na iPhonu na čemkoliv tak. To, že jako už ten název Nepanikař je prostě jako úderný, je trefnej a nezní úplně alternativně, tak si možná může najít jakoby širší cílovku. Třeba jo jo, a to jako mi přišla jako super. Oproti VOS.

Je nějaká aplikace, ke které se pravidelně vracíš?

No, z těchto zmíněných ne. Já využívám, případně to Calm a případně vyloženě od toho Samsungu vlastně nástroje, ale to je daný vlastně tou personalizací. Jo že, já jsem se upsala d'áblu a sdílím veškerý svoje data se Samsungem. Tím, že jako mám jejich hodinky, který mě jako sledují během dne tak dokážou jako zhodnotit mnohem víc věcí dřív než já, a to propojení na ten Calm se mi tam hrozně líbí a plus zároveň jsou tam jako propojení, který jsou na vlastně výživové aplikace a který mi dávají další třeba podobný doporučení tohoto typu jo, takže já jsem spíš takovej jakoby člověk, kterej klidně těch aplikací bude mít v telefonu víc, pokud půjdou připojit jako k sobě. A každá bude mít jinej benefit, tak mi nevádí někam jakoby dát víc, svejch dat A z každý tý apky si vzít jako něco pro sebe.

Dokázala by si říct, co konkrétně Tě tedy přimělo se vrátit k této aplikaci? Oproti těm ostatním aplikacím?

Je to ta personalizace, po který jako by oni mi vlastně s tou personalizací šli na ruku dřív, než jakoby já jsem se po ní ptala. To je tím propojením, ale to jako chápu, že prostě pro tydlencty apky, potom jako je strašně těžký, že jo jako pro Calmio, tak bude prostě boj.

Jaká naopak vnímáš negativa těchto aplikací?

Obečně jakoby na těch appkách. Ale to jako asi ve finále nebude tolik souviset jako s tímhle jako tématem tý práce, ale je to... takovýto cimrmanovský jako autor vyvrací názor, kterej zároveň obhajuje. Jo, já jsem tady řekla, že je super ta dostupnost mít to v kapse mít to při ruce. Na druhou stranu to jakoby vytváří jakoby na lidi, který jsou v tom oboru nějakým způsobem jako nebo, který jsou teoreticky i vlastně hlavní cílovka těchto lidí nebo těchto aplikací, tak to vytváří další tlak na to, že musím něco splnit, musím něco jako udělat a sice jako hezkou formou a pro dobrou věc samozřejmě. Ale je to jako tlak na to, hele já jsem dneska neudělala tohle tu apku jsem neotevřel, a přitom to mám u sebe. Jako tady ta rovnováha ve mně se vždycky strašně jako pere v tom, že bych chtěla jako vyvážit tu dostupnost a zároveň jako na ty lidi netlačit, ale ono to prostě jako jinak nejde. Jako ta tady fakt notifikace musí přijít, ten člověk na to nesmí zapomenout, aby to mělo efekt, aby si prostě potom neřekl, že hele, jako bylo to k ničemu, a přitom jako tomu nic nevěnuje. Zároveň jako to je právě asi možná i důvod, proč jako já v tom nejsem jo, protože jako dlouhodobě, protože si tak nějak ty věci jako řídím víc jakoby sama.

Dá se říci ještě něco, co konkrétně pro Tebe bylo od aplikací odrazující?

U některých, teda to byla rozhodně grafika. Protože jako fakt to zpracování vlastně VOS se mi se mi líbí, je to čistý. Je to přehledný. Nepůsobí to jako alternativně a zároveň jako mě to jako nebije do očí. Oproti Nepanikař a je to pro mě jakoby přívětivější.

Co Ti tedy konkrétně vadí na Nepanikař?

Mně to přijde prostě jak kdyby to bylo udělaný přes nějakou základní template. Jo, úplně já jako chápu, že se říká, že v jednoduchosti je síla, ale tu jednoduchost za mě mnohem líp zpracoval jako ten VOS, který nepoužívá tu jedovatou fialovou barvu. Ona je jako samozřejmě je výrazná, je trendy. Ale jako ta mě... Prostě, přijde mi i tak nějak trošku jakože. A nevím jako jo, je to fakt jako subjektivní názor, že pojmenovává možná ty věci vlastně jakoby negativně. Jo, jako že jde rovnou jako do tématu jako deprese, úzkosti a poruchy příjmu potravy a na druhou stranu ten VOS jako jde přes to hele jak se dneska jako máte jo, když to přeženu.

Takže Ti přijde, že Nepanikař může být v tomto pojmenování až moc přímá?

Jako já mám kolem sebe pár lidí, který by jako tyhle aplikace stoprocentně jako potřebovali. A když jste s nima jako o tom bavím, tak oni samozřejmě, jako se necítí, že by tady ty problémy jako měly. Takže jako mám ten pocit, že kdybych jim ukázala jako Nepanikař, tak mi řeknou, hele, to se mě vůbec jako netýká, ale přitom jako týká. VOS jde přes takovýto pozitivní jako buďte v klidu, líp se vyspěte, jo dýchejte a bude to v pohodě, jako to Nepanikař mi přijde, že hele máš problém, jo. Jo že ono to v důsledku ty věci tam jsou potom pojmenovaný jako dobře. Jo, ale jenom teda nějaká uživatelská přívětivost.

V dotazníku jsi uváděla, že si některé aplikace odinstalovala, konkrétně tedy Nepanikař, VOS a Calmio?

Aktuálně jo.

Dokázala bys pojmenovat hlavní důvody, který tě vedly k odinstalování?

Tak za první úklid v telefonu. J bych řekla, že tam jako žádný jako zásadní jako důvod nebyl, protože já jsem to fakt měla jako z pohledu toho jako zjistit, co to je, jak to jako funguje. Umím si představit, že třeba ten VOS si nainstaluju možná znova, ale já jsem měla jako původně jako velkého favorita Nepanikař a vlastně ten VOS jsem měla mezi posledníma myslím i tehdy, když jsme se o tom s někým bavili a ale teďka jako zpětně si umím představit, že si jako znovu

nainstaluju tohle. A vedlo mě k tomu taky to, že těch aplikací je teď už poměrně hodně jako v momentě, kdy to člověk jako hledá. Jsou webové aplikace a tyhle nety klasické. Jako mě se líbí projekt Hedepy. Líbí se mi prostě další jako vlastně projekty, který jsou víc jako o tom, že tam člověk s člověkem.

Takže jeden z důvodů by mohl být chybějící lidský kontakt?

Stoprocentně. A já vím, že ty aplikace to prostě nabízejí v momentě, kdy je nějaká jako urgentní situace, že tam je možnost kontaktovat kohokoliv. Nicméně jako já prostě pro tohle nebyla cílovka.

Pokud se podíváme na ty konkrétní aplikace. Jaké důvody Tě vedly k odinstalování Napanikař?

Za mě to bylo fakt dost jako praktický jako rozhodnutí, prostě jako nevyužívám to tak od toho jdu jako pryč. Nemůžu o ničem jako říct hele, s touhle aplikací bych nechtěla mít jako nic společného. Naopak jako strašně to obdivuji a že si do toho někdo pustil, ale tak nějak jako prostě zkusím další věci, který jako se na tom trhu objevují. Ať už jako přes psychodiagnostiky, který jsou jako napárovaný právě jako na umělou inteligenci a pomáhají jako s prevencí nějakých jako depresí. A v momentě, kdy si to vezme do ruky člověk, kterej jako vzdělanej, že jo samozřejmě, nebo edukovanej v tom daným oboru. Tak jako prostě přes nějaký další věci, ale prostě to nebylo užitečný už.

Co Tě nejvíc na aplikacích zklamalo?

Jako když to vezmu kolem a kolem, tak mě vlastně do jisté míry mrzí, že v momentě, kdy jako já jsem si je nainstalovala a vídala jsem je jako na sociálních sítích. Dost jsem jako vlastně tak nějak jsem cítila, že bych, jako byla vlastně v tom oboru, kterej oni jako chtěj, v té cílovce. Takže jako už mě netargetujou v tuhle chvíli jo že už jako a vlastně nebejt tebe, tak už o nich jako nevím. A co by mě zklamalo? No fakt asi jako ten marketing jako jednorázovej mi přijde a třeba jako Calmio, který v momentě, kdy pracuje jako s CzechCrunchem (*český online zpravodajský portál, pozn. autorky*) a podobně, tak si myslím, že ten potenciál fakt jako má a další jako appky taky. Ale možná je to tím, že vyšly prostě ve stejnou dobu nebo podobnou dobu. Tak prostě konkurenceschopnost, no mezi sebou.

Takže Ti přijde, že vlastně nevyužívají plně ten potenciál, který by mohly mít?

Přesně tak. Teď si nemůžu vzpomenout na název v jedné organizace, která tohle dělá. Teda a nebo, respektive která dělá taky takovouhle jakoby prevenci a ale to dělají, jakoby oni začali na rakovině varlat a prsou. A to je vlastně firma, která začala workshopy a podobně vyvinuly a appku, která je jako preventivka, se jmenuje a ty tak nějak jako vlastně do toho šlapou jakoby průběžně vidím, že se tam jako něco děje. I když jsem aplikace měla, pak jsem si to odinstalovat, tak furt o nich jako slyším. Tady u těch mě to přijde taková jako jednorázovka.

Co bys Ty od aplikací potřebovala? Jaká by byla Tvoje doporučení?

No to já jsem dost specifický člověk v tomhle podle mě, ale já jsem hodně auditivní typ, takže pro mě čím víc textů, tím hůř a naopak, čím víc jako poslechu, tak tím líp a takže bych jako doporučila, aby víc jako toho contentu a ty podpory, hnali přes ty audia a případně nějaký i audiovizuální jako obsahy a možná by mi to v tu chvíli jako to video na úkor textu by mi pomohlo i udržet vlastně pozornost u toho. Jo, jako že by mi to dalo pocit toho, že je tam nějaký jako člověk v uvozovkách, když vím, že s tím textem se snažej jako pracovat a že to osekávají dost, ale některý jako vysvětlivky, infografiky a jsou prostě pořád na mě jako dlouhý a potom jako to, co jsem vlastně zmiňovala, u toho Neapanikař jako dlouho taková ta negativní negativní textace a jinak vlastně jako, i když je to takový jako hezký, hezký téma jako meditací, osobního rozvoje, takový jako pěkný tak a doporučila bych, aby to měli prostě pro lidi, který jako se pohybují v reálném světě jako v práci a nepotřebují mít všude ilustrace jako obrázků, sluníčka a takový ty dětský jako obrázky. Když to úplně přeženu jo. Ale mít to fakt jako víc zaměřený na tu skupinu.

Ještě něco Tě napadá?

Navázat velký partnerství, no ne navázat ty velký jako partnerství a trošičku jako se prodat? Jo jako já nevím, jestli se na těch aplikacích dá vidět reálně jako vydělávat a což jako samozřejmě je cílem úplně každého, jako nemyslím si, že by jako všichni, jako byli schopní to neustále jako dotovat, ale prostě nebát se asi vzít si nějaký jako partnerství, nebo nějakýho jako investora, kterej do toho přinese jakoby něco nového a posune to zase někam dál. Neustupovat jako vyloženě z toho účelu, ale zkusit to prostě posunout o krok o krok dál.

Jasně, to by potom mohlo také vést třeba ke zlepšení těch služeb, případně té personalizace, o které jsi mluvila.

Přesně tak, jo, přesně tak. A protože v tuhle chvíli jako mě přijde, že celkově jako na tom v rámci těch aplikací a všeho v momentě jakou kdy není něco personalizovaného, tak to prostě

jakoby končí. A já jsem jako osobně jako zastávce toho, že ten, kdo se zastavil, tak skončil a jako jestli zkusej udělat jako komunity a osobní workshopy, online workshopy a knížky něco cokoliv. Já nevím teďka jo. Jako tak jako minimálně to vždycky snese tu debatu o tom, co se tam jako děje a tím se na to nabalí třeba nějaký další lidi. Jo, protože ty, který tobě užívají teďka, tak to s největší pravděpodobností budou využívat, i když tam jako udělat něco navíc. Jo, a když udělají něco navíc, tak jim to dá prostě tu konkurenční výhodu a může to přinést prostě další lidi, no.

V dotazníku jsi uvedla, že si v minulosti využila odborných služeb, psychologických, psychoterapeutických nebo psychiatrických. Nikdy si ale nevyužila služeb aplikací jako náhrady za tyto služby.

Místo toho asi ne. Do toho mě to v minulosti mě to fakt jako nenapadlo téma a za mě jako je velká přidaná hodnota toho osobního jako kontaktu při terapii, ať už jako preventivní nebo jako v momentě, kdy je člověk v nějaký jako krizi a potřebuje jako intervenci. Ale tam bych jako asi do té apky ani jako nešla ani teďka v momentě, kdy by to byla jako problém. Šla bych teoreticky jako do nějaké kombinace v momentě, kdy je to OK, třeba jako teďka, vlastně jak se v rámci toho jako bavíme, tak mi jako dochází, že jsem jako dlouho na terapii nebyla, protože jsem jako nepotřebovala, nebo nepociťovala jsem, že by bylo něco jako blbě, nebo že bych jako chtěla jako no. Ale umím si asi teďka představit, že jako v tuhlecentu chvíli v tom mezičase, kdy jako vlastně všechno OK, tak by to mohla bejt jako dobrá varianta.

Takže dá se říct, že by ses spíš na aplikaci obrátila v preventivním nebo doprovázejícím působení, ale v krizovém momentě by pro Tebe aplikace nebyly první volbou?

V krizi by to určitě nebyla první volba. Nevím, jestli v momentě, kdybych byla v krizi a začala bych jako čerstvě chodit na terapii nebo prvně, nebo k novému terapeutovi, tak si myslím, že bych to stejně nepoužila, protože si tak nějak jako říkám. Pokud by mi to jako terapeut nedoporučil. A protože řada těch terapeutů jako pracuje jinak než ty, aplikace mají danej nějaký jako svůj postup a nemusí se to potkávat a v momentě, kdy bych začínala s nějakým terapeutem, tak jako ráda bych byla v té situaci, že mu plně věřím, že mě jako někam dostane a nepouštěla bych se asi sama ještě do nějakých jako kousků vedle. Případně bych se s ním o tom jako pobavila. Jo že jako využiju nějakou jako apku, nebo že využívám už předem nějakou jako appku. Jo abych se tam nedostala prostě k nějakým postupům nebo do nějaké fáze jako dřív, než u toho terapeuta. Pak by mi to jako kleslo v rámci nějaký mý důvěry k tomu člověku a podobně. Jakože proč to se mnou neudělalo dávno, když to už jako na mě fungovalo.

Přepis rozhovoru – Natálie

S jakým očekáváním sis aplikace stáhla? Jaká byla Tvoje očekávání, když vzpomeneš na svoje první využití aplikace?

Já si myslím, že já jsem si tu Wysu stáhla takhle jakoby první, a to bylo asi v nějaký době, když jsem právě řešila nějaké jakoby problémy, že jsem se cejtla nějak špatně. Asi to bylo spíš jako nějaká situace, kdy jsem měla nějakou úzkost v noci třeba a prostě to člověku přijde takový, že nemá komu zavolat ze svých blízkých a říká si, že nechce nikoho otravovat a nějak jakoby rozrušit, když nejde o nic strašného, tak jsem si právě říkala, že já jsem přemýšlela, jestli jsou nějaký takový třeba chatboty, který se tímhle tím zabývají, tak asi takhle se na to narazila, myslím.

A co jsi očekávala, že Ti aplikace nabídne?

Já jsem měla pocit, že vlastně, že by mě to mohlo jakoby navést na nějaké jakoby zklidnění jako aktuální situace nebo nějakého rozpoložení, ve kterém jsem byla v době, kdy prostě nebyly dostupné, řekněme jiné služby nebo moji blízcí, takže jakoby chvíli, kdy jsem se k tomu poprvé dostala, tak to bylo spíš tenhle záměr, jakoby si najít nějakou aktuální pomoc jako rychlou pomoc online.

Dá se tedy říci, že šlo o akutní pomoc v akutním stavu, když nebyla dostupná žádná jiná alternativa?

Asi tak nějak a protože taky vlastně vím, že mě to docela jakoby někde uklidňuje, i když se jakoby čte člověk o nějakých těchto věcech nebo v podstatě, kde jsou nějaký jakoby třeba jednoduchý návody, tak už to jakoby funguje takovým docela příjemným způsobem, že se člověk cítí jakoby líp, jenom když se tomu jakoby trochu věnuje, protože mám pocit, že už tím, jakoby něco dělá trošku.

Měla si nějaká očekávání o tom, co konkrétně v aplikaci najdeš?

No v té době mě to spíš jakoby překvapilo, že to takhle existuje. Asi jsem neměla žádná vlastně velká očekávání, nevěděla jsem, co čekat, a nevěděla jsem, že to bude až tak, jakoby interaktivní chatbot v té době, protože asi tehdy už existovaly nějaký takový jako něco jako Siri (*hlasový asistent, který používá hlasové dotazy a uživatelské rozhraní pro zodpovězení otázek, pozn. autorky*) nebo tak, takže to mě vlastně asi jako by mile překvapilo, že na tu dobu, což už je pár

let, byl docela chytrý chatbot, a tak to mě vlastně jako by potěšilo, že tam vlastně vznikl takový jakoby pseudodialog mezi tím chatbotem a mnou. To mě asi na to nejvíc zaujalo, ale neměla jsem nějaké jakoby speciální očekávání, nevěděla jsem úplně, co si pod tím představit.

Už jsi zmiňovala okrajově potíže, které Tě k vyhledání aplikace vedly. Jak dlouho ty potíže trvaly předtím, než jsi se obrátila na aplikaci? Jak probíhal proces dostávání se k aplikaci?

Takhle jakože já třeba, nebo jestli se jako ptáš jako tak hodně konkrétně, co já třeba jako řeším, nebo proč se tím zabývám, nebo jestli mám nějaký problém, se kterým nevím, co mám dělat, tak jakoby já třeba jakoby od nějakých 15 let jsem řešila deprese, to spojený s migrénami, a s úzkostmi. Chodila jsem k terapeutce, více terapeutkám, a jakoby ještě do teďka beru jako nějakou hodně malou dávku jakoby antidepresiv, i když to tady jakoby pomalu vysazuju a spíš mám problém s tím, že zrovna ty antidepresiva, které beru mají hodně jakoby, je náročný se jich zbavit teď, ale no řekněme, že beru nějakou třetinovou dávku nejnižší dávky, ale prostě někdy, když jsou nějaký jakoby náročný doby, nebo přemýšlím, co jsem jakoby vlastně dřív řešila. Už nevím, mohlo to být něco jakoby vůbec hodně stresu, když jsem se jakoby necítila dobře. Prostě se mi zdálo, že jakoby asi jsem i v té době byla v kontaktu s terapeutkou, ale jsem spíš chtěla takový jakoby zklidnění v dobu, kdy vlastně moc není těch jiných jakoby zdrojů nebo možnosti komunikace, pokud člověk nechce jakoby alarmovat své blízké nebo někoho, což mi přišlo v té situaci jakoby přehnané. Nebo že by člověk volal na nějakou linku. Já se mi zdálo, že jakoby to zase není ten případ a že jsem se jenom jako cítila asi nějak špatně. Měla nějakou jako úzkost. No ale pak mi vlastně přišlo jakoby zajímavý ten koncept toho chatbota, nebo vlastně mi přišlo, že to jakoby, že to dobře jakoby odvede pozornost člověka, jakoby když třeba nemá jenom takový jakoby úplně akutní problém, ale že třeba někde, kde jakoby se cítí hůř a je třeba už ten večer a nechce se mi s někým mluvit, že jakoby vlastně to tak nějak jako pomáhá na tu reflexi svých vlastních jakoby myšlenek.

Jaké byly tedy obtíže, které Tě vedly k vyhledání aplikace? Primárně zdravotní?

No jasně, ale zdravotních bych řekla, že pořád jakoby ve smyslu že nějaký jakoby psychických jako nějakých. Ale ano hledala jsem to jako pro sebe.

Jak jsi se k té aplikaci dostala?

Já jsem to myslím vysloveně jakoby googlila na internetu jo něco takového. Protože předtím jsem našla jenom jakoby... Vlastně když jsem se necítila dobře, pomáhalo mi, že jsem si třeba

dělala nějaké testy. Jakou má člověk zrovna úzkost, ale ono asi to člověku dá takový jakoby pocit toho, že jak se cítí špatně, že to jakoby opravdické a že to nějak jakoby s ním komunikuje. A pak jsem si říkala, hele, ale tak určitě možná existuje něco jakoby nějaký aplikace, nebo něco takhle jakoby. Prostor jakoby internetový, co vlastně bude sloužit s lepším způsobem, kde můžou být i nějaké takové jakoby rady, třeba jak se jako fyzicky uvolnit a podobně.

Když si na nějakou tu aplikaci narazila, přemýšlela si nad jejím stažením?

Asi jsem si jenom stáhla, jo, protože jsem to jakoby cíleně hledala.

Jaká vnímáš pozitiva těchto aplikací?

No myslím si, že co mně na tom se zdá jakoby nejlepší je teda to, že to teda může jakoby suplovat řekněme nějakou tu komunikaci do jistý míry. Může to dávat takový nějaký jednoduchý rady tomu může dát. A pokud jsou navrženy jako tak nějak správně, tak to člověka jakoby trochu nasměruje. Jakože když je asi nějaký akutní situace, tak mě občas u nějakého odpovědi, jakoby ta aplikace třeba nasměrovala na to, že teda, jestli je to vážnější, že se jakoby dá zavolat fakt někdo o pomoc a tak. A to mi přijde, jakoby dobře. Takže myslím, že to může být takový jakoby záchytný jako moment toho, že to nějak elementárně může člověka uklidnit, nebo jakoby nasměrovat jako nějakým směrem, kdyby to byla nějaká vážnější krize. No je to samozřejmě dostupné, jakoby pořád, že jo, vždycky. Možná je dobré, že to může fungovat i nějak dlouho době. Třeba ta Wysa, tak mi přijde, že se jakoby, když si to otevřu, nevím, teďka se to možná, že jo zase změnilo hodně, ale že se jakoby umí ptát na to, jakoby, jestli si má člověk lépe od toho, co sis s tou aplikací psal posledně nebo něco zaznamenával, takže to může působit i jako docela motivačně, že jakoby to člověku jakoby dá zpětnou vazbu. Hele, teďka se máš o něco lépe, nebo jakože... třeba může sledovat jako nějak subjektivně, jak se to rozpoložení vyvíjí, teda jestli tam člověk chce dávat ty své údaje takhle jako osobní?

Je něco, co Tě na aplikacích překvapilo?

Hmm. Tak vlastně možná mě překvapilo to, že třeba u tý Wysy docela dobře funguje ta personifikace s nějakýma jako těm roztomilým zvířátkem si myslím, že no takovej jakoby jednoduchej chytrý tah, ale který jakoby vytváří takovej ten jakoby vztah hned od začátku jakoby milý. A když to má jakoby nějaký jakoby roztomilý ten vizuál, třeba teda nevím to připomínat takový to Duolingo (*bezplatná platforma pro výuku jazyků, pozn. autorky*) to je taky jako nějaká sovička, která prostě nějak jakoby interaguje a má nějakou povahu. Takže si myslím, že s tím jakoby chytře pracují, že ti takový něco jakoby, k čemu má člověk tak jako na

první nějak jakoby pozitivní jako emoce, což myslím si, že je to jakoby docela chytrý. Asi mě překvapilo, že už tehdy, když jsem s tím začla, že to vlastně dokázal celkem jakoby dobře komunikovat na nějaký problém, jako mě docela zajímá to téma jakoby umělý inteligence a těch různých chatbotů, což je hodně jakoby zajímavý. Dneska dá se to používat fakt jakoby různě kreativně, tak jakoby já jsem s tím fakt zkoušela jakoby, jestli mi to umí pomoci s nějakýma problémama, který nejsou vysloveně toho rázu, jakoby čistě teďka se cítím psychicky špatně, ale že jsem si říkala teďka řeším, jakoby složitou situaci nevím, s kamarádama nebo nějakou vztahovou, tak se jakoby zeptám. Vysloveně jsem si říkala, to by mě zajímalo, jestli ta aplikace umí jakoby na to reagovat. U věci, který nejsou přímo spojený s tím psychickým zdravím a jakoby docela mě překvapilo, že to tak jako správně jakoby usměrňuje, nebo že jakoby člověku píše něco jako chápu, tvoje situace je jakoby složitá, jenom taková jako příjemná sebeafirmace, ale která může jakoby člověku trošku jakoby ulevit v tom, že se zdá, že aplikace umí rozeznat, že přestože to není spojený s tím psychickým zdravím, že jakoby je ta situace složitá a že, že jsou s tím spojené jakoby emoce, které prostě objektivně, asi každému nejenom člověku, který má s tímhle jakoby problémy nebo zkušenosti. Jako že, že se cítí špatně, že to umí rozeznat.

V dotazníku jsi uváděla, že aplikaci Wysa využíváš několikrát v roce a že k ní pravidelně vracíš? Dokázala by si říct, co Tě přiměje se k aplikaci vrátit?

No, protože se mi zdá, že mi to jakoby párkrát vlastně pomohlo, jednak, druhak teda, že se mi zdá, že to pro mě osobně funguje tak, že když vlastně vedu ten dialog, který teda není úplně super interaktivní, protože já jsem tam spíš používala tohle, tak mě to stejně navádí k tomu si jakoby nějaký ten problém ujasnit, a tak nějak jakoby napsat a vyslovit, což už samo o sobě jakoby nějak pomáhá. Takže jakoby občas, když je zrovna jakoby právě ten večer nebo noc a třeba nemůžu usnout a nějakou takovou těžkou situaci řeším, tak mi to jakoby pomůže, vlastně se na něj jakoby podívat tak nějak jakoby lépe, prostřednictvím jakoby otázek, který mi ten chatbot jakoby klade a do toho jakoby zní mile a vypadne jakoby takovej tučňák.

Takže pocit, že Ti aplikace pomohla, vedl k tomu, že se k aplikaci vracíš?

Jojo.

Našla si nějaké klady na Calmiu?

Tam se moc daleko nedostala kvůli tomu, že jsem si říkala...všechno mi tam přišlo placený, a to mě trochu jakoby naštvalo. A vlastně já jsem se tam jakoby nedostala dál, protože prostě

jsem to zkoušela asi zase v nějakých situacích, kdy mi nebylo dobře. a tak jsem si říkala, že zrovna nebudu jakoby řešit tu platbu na internetu. Mně to vlastně myslím, že nějak nefungovalo, takže to jsem si jakoby stáhla a v podstatě jsem to trochu zkoumala a nechala být, protože mi přišlo vlastně jakoby blbě nastavený.

Napadají Tě ještě nějaké pozitivní stránky aplikací?

Mně se zdá, že se vám to asi zmínila všechno. Líbí se mi možná, že jakoby to dává třeba, což si myslím, že je vždycky jakoby správně, když jakoby já jsem tam teda řešila třeba nějakou úzkost, nebo mám problémy s fyzickou úzkostí, spíš, že to docela inteligentně nabízí takový jednoduchý nějaký, třeba i dechový cvičení skutečně takový jednoduchý, že si na to člověk vzpomene, že tohleto pomáhá. Tak to mi přijde fakt praktický, že se to zaměřuje i na to tělo. A pak myslím, že to nabízí rovnou i nějaký jakoby rozptýlení, což je taky vždycky jakože jo chytrý.

Jaká vnímáš negativa aplikací?

Tak u toho Calmia, to mi přijde jako velké negativum. Jako já, rozumím, že samozřejmě, že oni chtějí taky z něčeho žít, ale když je teda aplikace zaměřená na to duševní zdraví, tak bych čekala, že aspoň na začátku jim nějaký omezený možnosti jakoby možné zjistit, co to vlastně jakoby umí, nebo jestli to může být nápomocné. Jinak tomu může prostě podle mě způsobit víc ještě jakoby škody, což se k tomu někdo dostane nějaký jako špatný situaci. Jsou toho zápory, no nemusí se s tím člověk jakoby dostat daleko. Ty možnosti jsou pořád ještě hodně omezené. Nefunguje to ve všech státech, že jo. Všimla jsem si, že v tom třeba ve Wyse jsou nějaký jakoby odkazy na to, že se člověk může asi propojit s nějakým terapeutem, ale teda předpokládám, že to jakoby nebude úplně sloužit pro náš region. Teda nejsem si jistá. Měla jsem z toho takový pocit, což už asi taky mě od toho jakoby odradí, že mě to jako neumí propojit. No možná se mi zdá, že jsou pořád ty aplikace hodně takové obecné, což může být jakoby problematické, že jestli si to jako umí rozeznat, já nevím celou škálu fakt nějakých psychických potíží.

Že jsou málo zaměřené na rozmanité potřeby lidí, málo personalizované?

Nevím, jestli personalizované, to je jedna věc, ale jakoby jestli to umí člověka navést opravdu jakoby k tomu řešení v tý já nevím. Teďka si vymyslím, jako když má člověk nějakou specifickou diagnózu. Když má člověk nějakou hodně jinou, tak jakoby to řešení toho problému nebude třeba to samé, nebo někomu to může spíš jako nebo. Teďka se jako vymyslím, jo, ale napadá mě třeba kamarádka, která říká, že ona taky má problémy s nějakými úzkostmi, ale že

ona prostě ten mindfulness jí fakt nepomáhá, a to mě třeba napadá, že ono tam nabízí takový jakoby směřování k tomu, jakoby trochu meditačním módu a tak. A vím, že třeba pro některý lidi je to vlastně spíš jako ne, že by je to vysloveně jako štvalo. Jo, ale že, že jim to může být třeba jako nepříjemné, protože já nevím, on řeší PTSD a možná jakoby pro ni, když je v té situaci, tak jako se do toho začne víc cyklit. Takže ono tohle trochu jako přehnaný příklad, takže asi tam ta mindfulness nebude nějak extra škodlivá, ale když já nevím, jestli to umí teda rozlišit. A zároveň to asi nenabízí nic jakoby extrémního, ale no umím si představit, že to nemusí být pak jako nápomocný, když člověk řeší nějakou jako specifictější, vzácnější, komplikovanější jako záležitost jo že se cejtí já nevím sklesle, depresivně a má úzkost jako já.

Bylo ještě něco odrazujícího od aplikace, kromě již zmíněné platby?

Asi ani ne, i když na druhou stranu. Ne vždycky mám ráda třeba úplně, když jakoby se mi na první dobrou třeba i mně jakoby nabízí to něco spojeného s mindfulness nebo s meditací. Nejsm si úplně jistá, jak by tomu vždycky jakoby nějaký jako západní psychoterapeutické teorie jakoby úplně správně rozuměly, nebo to používaly. To je moje jakoby osobní, nějaká jako skepse vůči tomu. I když zrovna u té Wysy mně to až tak jakoby nevadilo, ale trochu mě to odradilo, když mi poprvé tam jakoby napsalo, nebo já jsem teda pochopila, že to jde tímhle tím směrem.

Když se dívám do toho dotazníku, ty si uváděla, že cítuji „si pak člověk může lépe uvědomit, jaký problém v tu chvíli skutečně řeší“. Mohla by si toto upřesnit?

No, já mám pocit, že mně nějak jakoby řízený dialog, i když je to teda s chatbotem umělé inteligence, jakoby pomáhá prostě jakoby vlastně přemýšlet nad nějakým problémem, a když jsou tam nějaké jednoduché pomocné otázky, tak to člověka jakoby přivede k tomu, že si tu věc jakoby sám vlastně pro sebe sepiše a ono už když to jenom jakoby člověk takhle napíše, tak jako by se v tom lépe orientuje a zároveň ta Wysa docela chytře klade i nějaký jakoby takový otázky, který pomáhají třeba zkusit se na to trochu jakoby povznést velice nějak lidově řečeno ve smyslu, že jakoby si představit, jakoby co by mohlo tuhle situaci zlepšit. Myslím, že doopravdy to klade takovýhle otázky. Ptá se, jestli je něco dalšího, co mě jakoby těší v tuhle chvíli nebo v dalších dnech, jestli si to umím představit jakoby další dny a co mi může pomoci. Takže i tyhle ty další kroky samozřejmě jakoby pomáhají. Ale je pravda, že, že já pak jsem si říkala, nebo to jakoby užívám spíš k tomu, abych jakoby reflektovala nějakou jakoby situaci, jakoby si umím představit, že nějaký lidi, který věří ezoterickým věcem, se tak jakoby spíš ty karty jakoby rozloží a tam jakoby přes nějaký jakoby jednoduchý systém, tak nějak jakoby

přemýšlí nad nějakou složitější situací. Tak mě přijde, že tyhle ty, jednoduché rozhovory nebo řízená situace, i když ten robot občas se opakuje ten chatbot nebo klade nějaký otázky, tak vlastně mě to často k něčemu jakoby dovede, si nějak tu situaci trošku jako jinak promyslet, a to mi přijde celkem jakoby jako efektivní.

V dotazníku jsi uváděla, že sis nějakou aplikaci odinstalovala. Šlo tedy o Calmio?

Ano, ano a teda tu českou, tu Nepanikař tu jsem taky jako jednou stáhla, ale taky jsem jí asi moc nepoužívala, protože to vzniklo asi tak, že jsme se nějak o tom bavili někde s kamarádama a ty mi řekli právě, že existuje toho ta česká verze a že bych se na to jako měla podívat a že jim to přijde jakoby dobře nastavený.

Jaké důvody Tě vedly k odinstalování?

Protože jsem měla plnou paměť telefon, ale snažím jakoby omezovat hodně ty aplikace, které fakt jakoby nepoužívám, no. Jo, že to snažím mít jenom ty, který mám pocit, že se mi jakoby hodí mít dlouhodobě. No ale asi tu Wysu jsem si právě proto nechala, že ono si to možná i pamatuje ty nějaký jakoby předchozí rozhovory a tak, což může být jako fakt zajímavý.

A vzpomeneš si na důvody odinstalování Nepanikař?

Teda musím se přiznat, že to už si moc nepamatuju. Proč jsem to odinstalovala. Jestli to taky bylo hodně zpoplatněný nebo jsem si to jako prohlídla a ale jak nějak jsem to jakoby nepoužívala. Asi jsem si říkala, že ta Wysa, kterou mám, že tímhle směrem a že mi to jakoby vyhovuje víc a že, mi stačí jakoby mít jakoby tu jednu, která mi přišla, tak že nějak jakoby dobře funguje pro mě. Asi mě to buď nezaujalo, nebo to možná bylo taky zpoplatněný. Nejsm si úplně jistá. Pamatuju si, že jsem si to prohlížela, že tam byly nějaký kontakty. Prostě víc, to bylo na Česko nastavený, což je fajn, ale asi mě to tak nějak jakoby neoslovilo, nebo jsem si říkala, že si prostě ráda povídám s tučňáčkem. Říkám, mě asi na tom baví tam jakoby moment interakce, ačkoli to prostě dělá člověk s plným vědomím, že to jako tak nastavený, prostě když jakoby ta komunikace není reálná, ale je to prostě nějaký způsob, jakoby nějaký velice laskavý jako autoreflexe nebo fiktivního jako rozhovoru. Stejně to prostě jako funguje, no. Takže to mě, že jakoby na tý Wyse prostě jakoby baví nejvíc. No nebo ty další věci jsem tam tolik ani jako nepoužívala, no.

Co bys od aplikací ještě potřebovala? Co by se dalo zlepšit?

Jo no tak samozřejmě, asi by se dalo zlepšit prostě ten způsob, jakým ten chatbot jakoby komunikuje, že jo? Možná paradoxně třeba ta Wysa by mohla mít tu věc více personalizovanou, jak naopak má ta česká aplikace, která mi přišla právě celkem jakoby rozsáhlá, nebo takhle víc jakoby specifická. Ono by bylo třeba jako zajímavý, kdyby to měli spojený právě s nějakými jakoby dalšími třeba aplikacemi nebo já nevím. Na které by to člověka jakoby mohlo odkázat, nevím. Podle mě lidi uklidňuje třeba Tetris. Mně by se líbilo, kdyby mě to posílalo hrát Tetris. V podstatě to dělám i normálně, když se chci uklidit. Jo, takže si umím představit jako že by to mohlo jakoby možná víc jakoby interaktivně vysílat další různé jakoby odkazy, ke kterým by se lidé mohli možná dostat, které by se víc týkaly toho konkrétního nějakého problému, který řeší jo. Jako bylo by zajímavý, kdyby to bylo jakoby víc otevřený koncept, že by jako uměli více odkazovat na věci, který nejsou právě jenom součástí té aplikace, protože já si uvědomuju, jakoby limity toho. Nemyslím si, že to může jako obsáhnout. To je otázka, jakoby, jestli to záměrem, že jo, pak jakoby těch tvůrců, no jakoby jestli chtějí, aby to jakoby odkazoval na jiný věci, který nesouvisí s tím jejím, jakoby pořád produktem, že jo? Ale mně by to přišlo vlastně jakoby nejlepší, kdyby to člověku jakoby usnadnilo, třeba to hledání. Těch nějakých třeba informací na ten jakoby jeho problém. Já nevím, že to třeba odkáže na online knížku jo nebo já nevím na nějaký, na třeba nějakou skupinu, která to třeba řeší v jeho okolí rovnou, nebo na fórum, kde se třeba někdo zabývá touhleto otázkou. To by bylo úplně jako skvělý. To by bylo fakt ideální.

Takže vlastně jaké propojení mezi aplikacemi?

No že by kdyby jako umělo fungovat ještě víc jako zprostředkovatel, to by bylo jakoby skvělé, ale jako mně by se zase líbilo, i kdyby to bylo jakoby třeba prostě tenhle, ten jakoby chatbot, že by se mnou ještě víc jakoby interagoval a v podstatě i to, že by mě uměl jakoby zabavit. To mi na tom pomáhá.

Jak myslíš „víc interagoval“? Co bys ještě potřebovala?

No, já asi jenom narážím na limity toho natrénování, toho chatbotu, co asi umí. Že prostě jakoby že se jakoby zaseklí, že jo. A že nemá takový evidentně jako asi není natrénovaný jakoby tím způsobem, aby odpovídal víc jakoby k věci nebo k nějakému konkrétnímu problému. No, že to zůstává takový jako hodně obecný. I to, co se ukazuje, že prostě je třeba u toho GPT (*multimodální jazykový model, pozn. autora*). Tak když je to jakoby trénovaný na obrovský jako sadě informací, tak je to pak takový...podrobný odpovědi do hloubky jdoucí právě čerpající informace, jakoby z velkých jako datasetů, že jo. A to jakoby je samozřejmě cejtit, že

u nějaký takovýhle aplikace to jakoby není úplně ten případ, takže někdy to může být jako lehce frustrující, že jakoby se člověk někam úplně nedostane, no. Že on spíš jakoby navádí k tomu, aby si člověk trochu jinak třeba představil tu situaci, ve které je. Říkám, no podle mě jakoby mě to tak, jako spíš technicky jako napadá, že nevím, vlastně, jak je tahle věc, jakoby vlastně dělaná. Zatím ale no jako samozřejmě, že jsou tam vidět prostě ty omezení, no jakoby kdybych se jakoby zeptala. Hele, to je moje situace, co mi s tím jakoby poradíš, tak jakoby se obávám, že mi jakoby neřekne teďka jakoby co mám dělat, když já nevím, jsem intoxikovaná, mám úzkosti a do toho nevím co ještě. Kdyby to bylo jakoby víc, podle mě na nějakým větším celku natrénovaný. Může to dát nějaký základní informace, nebo se zeptat, jestli to třeba je to migréna nebo? Jak se cítím, když jsem teďka hrozně opilá? A to si myslím, že jakoby takhle neumí. No jako jasně, je to personalizace na jednu stranu, ale to podle mě prostě souvisí s tím, že jakoby je velmi obecný a že nemá jakoby no ten dataset jakoby podrobnějších informací.

Napadá Tě ještě něco, co by se dalo doporučit?

No nevím, ani ne jako nevím, jak je to u tý český a samozřejmě by bylo hezké, kdyby to třeba člověka mohlo dovést třeba k nějakému jakoby terapeutovi, kdyby jenom online, třeba že si tam může nějaký sezení. Nějak jako večera zabookovat rovnou. To by bylo jakože geniální, že jo? Takže si myslím, že když už někdo se dostane k tomu, že řeší nějakou svoji situaci nebo svůj problém jako v online aplikacích, tak možná vlastně je to jednodušší. Pro ně je to přirozenější.

S jakým očekáváním sis aplikace stáhla? Jaká byla Tvoje očekávání před stažením aplikace, ať už se jednalo o VOS či Nepanikař?

Hm, já tady vezmu asi obecně spíš, protože mi jako nepřijde, že tam jsou mezi nimi až tak velké rozdíly, jakože každá samozřejmě má trošku jiné prostředí a jiné věci, na které se zaměřuje. Ale myslím si, že obecně v době, kdy jsem fakt jako šla na ten App store a začala jsem hledat nějakou aplikaci. Tak to většinou bylo v situacích, kdy mi jako nebylo úplně psychicky nejlíp a měla jsem vlastně pocit, že do mé další terapie zbývá až tak moc času, že bych si chtěl nějak pomoci sama. Takže vlastně to bylo primárně s nějakým očekáváním toho, že konkrétně třeba u Nepanikař a jsem věděla vlastně, že tam jsou různé dechové cvičení, který fakt jako můžu dělat společně s tím telefonem a vzhledem k tomu, že se dřív měla hodně problémy s úzkostmi, tak jsem si říkala, že bude prostě fajn mít appku, kterou jako otevřu, když mám telefon stejně pořád v ruce.

Co přesně si od aplikace očekávala?

No, já mám totiž pocit, že ačkoliv chodím na terapie už jako několik let, tak že vlastně stejně vždycky tu práci musím nakonec udělat já. Ten terapeut tam byl od toho, aby mě jako navedl., hodil mi na věci nějaký jako jiný pohled. A tak je to i s těma aplikacema a samozřejmě jako takový to první byla ta zvědavost z toho, co mi to vlastně vůbec může nabídnout. Takže to bylo takový, že jsem jako moc nevěděla, co čekat, ale dle jako nějakých ne úplně recenzí, ale prostě rad kamarádů jsem věděla, že se tam jako můžu, to bude hrozný slovo, ale jako ulevit, když mi prostě fakt bude nejhůř. Takže jsem si myslela, že prostě tím, že tam je dechové cvičení, takže mi to fakt pomůže v tu danou chvíli prostě jenom kliknout na tu appku a jako v tu chvíli se ne úplně zbavit, ale aspoň jako zmírnit ty počáteční příznaky primárně úzkosti, teda v mém případě.

Splnila aplikace Tvoje očekávání? Našla jsi v ní, co jsi potřebovala?

Jo já si myslím, že jako našla, vždycky mi chvilku trvalo, než jsem se tím proklikala, ale jako zrovna konkrétně jako Nepanikař mě párkrát už jako zachránila právě ve stavech, kdy to bylo jako fakt špatný. A nechtěla jsem úplně sáhnout po Xanaxu, který mám jako předepsaný, protože se tím snažím neřešit veškeré své problémy. Takže prostě fakt pro mě bylo mnohem jednodušší vlastně použít tohle a v tomhle mi to fakt vyhovovalo, ale je třeba pravda a možná se na to budeš ptát později v tom v rámci toho rozhovoru, že některý ty věci jsem absolutně

nevyužila, a i když jako jsem si říkala jo, někdy až mi bude špatně, musím to použít, tak se tak stejně nestalo.

Čím to bylo, že některé techniky Ti vyhovovaly a některé Tě vůbec neoslovily? Bylo to spíš dané jako osobnostním laděním či povahou těch technik, že nebyly zkrátka dobré a efektivní?

To zas asi bych jako neřekla, ale vím, že třeba mám to tady teďka i teda před sebou a mám tady prostě jako i třeba techniky v rámci deprese, protože já mám teda úzkostně depresivní poruchu. Takže nevím, třeba je tam nějaký jako activity planner, což je jako víceméně to-do-list, kterej prostě já nevyužiju, protože si to dělám zase jako někde jinde v jiných aplikacích. Takže spíš jako jo, spíš je to asi osobnostně. Myslím si, že každěj si v tom dokáže najít to, co vyhovuje jemu. Mně prostě sedly jenom některý ty věci. A kolikrát jsem si třeba říkala, že se k tomu vrátím a zkusím to, až mi bude špatně, ale potom jako ve chvíli, kdy mě prostě tak jako hitnula ta depka, tak člověk si prostě nevzpomene na toho si vytáhnout v aplikaci a psát si „dnes mě potěšilo“.

V dotazníku jsi vyplňovala, že obtíže, které Tě vedly k vyhledání aplikace byly kombinací potíží studijních, osobních i pracovních. Mohla by si k těmto obtížím říci více?

Já si myslím, že můj život je celkově stavěný na to, že jsem buď nahoře nebo dole. Málokdy se stane, že se pokazí jenom něco v jedné oblasti mého života. Takže zrovna v tý jako době, kdy jsem fakt se rozhodla pro tohle, tak si myslím, že to byla fakt kombinace všeho. Ale je pravda, že já jsem ty aplikace párkrát jako smazala a znovu nainstalovala, takže vím, že třeba právě Nepanikař jsem si stahovala v době, kdy jsem dodělávala bakaláře. Měla jsem ho vlastně prodloužený o dva roky, než je standardní doba studia a takže to pro mě bylo jako velmi stresující samo o sobě, protože všichni už měli magistra a já jsem ještě byla na bakaláři a dostala jsem jako hroznej posudek od oponentky. Ačkoliv moje vedoucí mi dala áčko, béčko a prostě to byl jako primární spouštěč, ale vím, že potom jsme byli i jiný stavy, kdy jsem ty apky stahovala. A to bylo fakt třeba podobě, kdy a jsem jako... Když jsem řešila hodně zdravotních problémů, v nemocnici jsem byla prostě pětkrát týdně na různých odděleních a bylo toho prostě hodně. Většinou jako převažovala nějaká ta oblast mého života, ale bylo to většinou v kombinaci prostě ještě s něčím.

Jak dlouho obtíže trvaly, než ses rozhodla pro tu aplikaci? Jak ses o aplikaci dozvěděla a jak Tě napadlo, použít tu aplikaci právě v té konkrétní chvíli?

Většinou když něco stahuji obecně, tak do toho jdu a prostě jakmile to zkusím, tak se pak jako rozhoduju, jestli to u mě vydrží dýl než 10 minut, než to jako projedu anebo jestli to poletí rovnou. Takže to jako nad tím se moc dlouho nepřemýšlela, protože je to pro mě jako jenom stažení aplikace. Ale myslím si, že... já jsem totiž typ člověka, kterej jako vždycky si myslí, že všechno musí zvládnout sám. Takže jsem jako dlouho potom, co jsem o tom věděla a vyskakovaly na mě reklamy na Instagramu a nevím, kde všude, tak jsem já nevím. Třeba měsíc toho, co jsem vlastně jako dodělávala bakalářku, učila jsem na státnice a je to takový ten konstantní stres. Asi určitě to znáš taky, někdy prostě fakt člověk jenom sedí, učí se a hledá důvody, proč se někde nezabít. Tak no, myslím si, že jako dobrý dva týdny jsem byla taková jako jo, asi mi to pomůže, a tak jsem to prostě stáhla, zkusila a ve chvíli, kdy mi to vlastně pomohlo v takových těch jako fakt horších záchvatech a nemusela jsem to řešit medikací, tak to pro mě bylo výhodný a jako nechávala jsem si to vlastně až do doby a než jsem ty státnice udělala a potom jsem si to velmi motivačně smazala, že to určitě nikdy potřebovat nebudu a samozřejmě ji mám zpátky.

A poté tedy nastala znovu nějaká situace, kvůli které sis aplikaci zase zpátky nainstalovala?

Ale spíš jenom tak asi jako pro sichr jakože nemám už teďka takové problémy. Jenom prostě vím, že tam je, nezabírá moc místa a když prostě bude nejhůř, tak vím, že jí mám po ruce.

Co Tě tedy přimělo se k aplikaci zase vrátit?

Těžko říct. Já nevím, přirovnala bych to k Tinderu (*seznamovací aplikace, pozn. autorů*), který si opakovaně stahuju a mažu. Že prostě člověk v určitou chvíli to jako potřebuje víc, protože třeba zrovna v tu dobu jsem neměla terapeutku. Což bylo taky jako blbý, protože na terapie chodím od roku 2019 a jsem zvyklá jako mít terapie poměrně jako v častém intervalu, takže si myslím, že to opakované stažení bylo asi takovej nějaký jako moje zadní vrátka, proto že už se znám za těch pár let mého života a že jsem jako věděla, že v minulosti mi to pomohlo a není úplně na škodu, tam tu aplikaci jako mít, protože já jsem typ, kterej já nevím pořád jako všechno nějak protřizuje a snaží se jako promazávat a uklízet. Takže jsem asi prostě jenom usoudila, že zrovna tohle není úplně aplikace, kterou jako musím vymazat. Narozdíl od Tinderu. Že mi tam je pohodlně ležet, prostě donekonečna a třeba se bude zase někdy hodit. Bohužel.

Jaká vnímáš hlavní pozitiva aplikací?

No tak jo asi jako to primární je to, že je to fakt jako... každé máme u sebe v dnešní době telefon a jsou to chytré telefony. Takže věřím tomu, že pro lidi, co se nějak potýkají, nebo jako nejenom pro ně, ale primárně pro lidi, kteří se potýkají s nějakými psychickými problémy, tak je to fakt fajn způsob, jak si pomoci. Případně teď už v těch aplikacích je k dispozici nějaký jako journal, deník, který, tam si můžeš psát a tak. Takže vlastně myslím si, že je to prostě rychlá pomoc bezplatná, ve většině případů, která vlastně dokáže lidem pomoci z pohodlí domova. Takže to je pro mě jako největší výhoda a přemýšlím, no jako tam potom dle mě hrozně záleží na tom, kdo to používá a na jaké účely. Tím, že já to používám, respektive teďka jsem je fakt hrozně dlouho nepoužila. Protože mám pravidelnou terapii a hodně to pomáhá, ale vím, že v době, kdy jsem je jako fakt používala, tak jsem tam šla fakt primárně prostě na dvě nějaký, možná tři konkrétní jako techniky, nebo prostě věci, který jsem tam vyhledávala. To pro mě osobně byla největší výhoda, že jsem si mohla vypíchnout to svoje, co mně pomohlo, bavilo. A tak. Ale nevím jo.

Je něco, co Tě na aplikacích překvapilo?

Přemýšlím, protože u toho NePanikař tam vlastně... Hodně se to vyvíjí, když jsem se stáhla jako já poprvé, tak tam vlastně byla jenom jako úzkost a deprese si myslím možná nějaký jako sebevražedný myšlenky a teďka, už tam je vlastně nějaký ze zaznačování nálady každé den a eating disorders (*poruchy příjmu potravy, pozn. autorky*) a tyhle věci, takže asi mě jako překvapuje, jak rychle se to dokáže takhle vyvíjet a přizpůsobovat těm potřebám těch lidí. Ale co se třeba týče toho VOS, protože Fabulous tam, já nevím, to mi třeba jako obecně nesedlo. Nevím vlastně ani jako proč. Přišlo mi to takový moc možná přikreslený nebo jako moc takový zkrásněný, to asi ani není slovo teda. Takže ta mi moc nesedla a tu teda jako nemám. Nemyslím si, ale že by tam bylo něco, co by mě jako překvapilo, spíš jako to, jak se to dokáže vlastně velmi rychle vyvíjet a velmi rychle jako přizpůsobovat těm potřebám. Ale jinak jsou tam asi věci, co bych očekávala, jakože meditace, afirmace, dýchání a tak. To, co bych očekávala, když si jdu stáhnout takovou aplikaci.

Co nejvíce na těchto aplikacích oceňuješ?

Těžko říct. Třeba jako u NePanikař zrovna je to to, že je to fakt zdarma a dostupný pro všechny. A pokud vím, tak je to jako dostupný opravdu jako na iPhony, na Androidy a tak. Takže by s tím nikdo neměl mít problém. Zároveň je právě fakt, že to je zdarma a že na tom spolupracuje předpokládám skupina psychologů. Takže je to fakt od lidí, co se v tom pohybují. Já na tom

fakt oceňuju jako to, že prostě je to fakt dostupný neustále a člověk nemusí čekat na nějakou pomoc jako zvenčí, ale najde si tam to, co potřebuje on.

Napadá Tě ještě něco ke kladným stránkám aplikací?

Asi můžeme přejít dál.

Jaká za sebe vnímáš negativa aplikací? Je něco, co se Ti na nich nelíbí?

Já nemyslím si, že by se mi tam něco vyloženě nelíbilo. Jediný, co tak mě vlastně asi... nejsem jako žádný strýček Skrblík a jsem ochotná si zaplatit za služby a uvědomuju si, že když na tom člověk stráví nějaký svůj čas, tak jako chce, aby to bylo zpoplatněný, ale třeba konkrétně u toho VOSu toho myslím, že to má i ten Fabulous tak, že prostě první, co na tebe vlastně vyběhne potom, co si tam vyplníš ten svůj profil a vyplňuješ jim tam ty svoje problémy a proč si vlastně tu appku stahuješ, tak na tebe hnedka vyskočí „zaplat' si“, takže jako hrozně si vlastně ve mně bije to, že rozumím tomu, že některý ty appky jako musí být zpoplatněný, aby se to samozřejmě těm tvůrcům jako vyplatilo. Ale přijde mi trošku vlastně takový prostě blbý, když člověk otevře appku s tím, že chce pomoci a vlastně hnedka na tebe vyskočí „zaplat' si“. A jako jo oni tam mají potom, že měsíčně to vyjde třeba na 70 korun. Což jako je vlastně v dnešní době nic a samozřejmě jako vlastně jsem třeba ochotná to zaplatit, ale přijde mi to takový blbý. Když člověk to otevře, chce pomoc, hnedka na něho vyskočí placení. A ještě tam musí zadat svoji kartu a tak. Když třeba to chci použít rovnou a hned. Takže to mi přijde takový trošku uživatelsky nepřívětivý. Jsem určitě za to, aby to jako bylo placený, nemám s tím problém já osobně a ačkoliv věřím, že třeba spousta lidí si to jako dovolit nemůže platit nějak pravidelně nějaké předplatné. Ale myslím si, že by to tam mělo být někde bokem, jakože jak chcete víc věcí, které vám jako pomůžou, tak jo, tak si zaplat'te, ale tohle je takový otravný. Takže to je asi jako to největší, co mě tam nad tím trošku tak jako udivovalo a zaráželo. Ale jinak si jako nemyslím, že by tam bylo vyloženě něco, co by mi vadilo. Jenom vlastně asi u toho Fabulous a tady těch podobných vlastně jako já nevím, Calm. Takže na můj vkus jsou fakt takové hodně jako přemělkované v tom smyslu, že hodně sluníčka, hodně lásky, hodně příjemných melodií a všeho a mně osobně to jako není sympatický, protože když je mi špatně, tak mi tohle jako nepomůže. Ale uvědomuju si, že samozřejmě spoustě lidem, jako může nějaká taková hudba a prostředí pomoci a navodit nějakou jako lepší náladu. Takže to jsou za mě asi takový dvě hlavní věci, co mě napadají jako spatra.

Je tam ještě něco, co je pro Tebe u aplikací odrazující kromě platby?

Jo jako jediné, co jsem teďka ještě napadá tak z hlediska nějakého GDPR (*Obecné nařízení o ochraně osobních údajů, pozn. autorky*). Víím, že do některých aplikací vlastně musíš jako zadávat hrozně moc údajů o sobě a včetně jako adresy a takových věcí, což mi přijde třeba osobně zbytečný, protože si myslím, že těm lidem, pokud si teda nejdeš platit nějaký předplatný, tak jim stačí přezdívka, nebo něco, že jo. Funguje to tak i třeba na Lince bezpečí. To je možná jako další věc, co co mě napadá, ale jinak asi nic.

Jaké důvody Tě vedly k odinstalování aplikace?

Jako primární důvod byl asi pocit, že ji prostě nepotřebuju a že to zvládnou sama. Nevím, jestli je to teda jako častý u lidí, co mají deprese a úzkosti a podobný problémy, že jim takhle v návalech přichází ty nálady, kdy teď potřebuju pomoct, protože je mi špatně a teď to zvládnou sama, protože prostě musím, tak si myslím, že to byl primární důvod, že jsem si prostě řekla, jo, tuhle appku jsem nepoužila už nějakou dobu. Nevím, jaký to tehdy mohlo být jako časový rozpětí, ale prostě fakt myšlenkový pochod byl - dlouho jsem ji neotevřela, na co jí tady budu mít, zbytečně zabírá místo, ačkoliv ve skutečnosti nezabírá nic. Takže jsem si řekla, že ji smažu a určitě ji nebudu potřebovat.

Takže se dá říci, že k odinstalování Tě vedl spíše pocit, že aplikaci už nepotřebuješ a nebylo tam nic vyloženě negativního, co by Tě od ní odradilo?

Jo, je to tak no. Fakt nemyslím si, že by tam bylo přímo vyloženě něco negativního, co by mě mělo donutit si to smazat, mě akorát teda omlouvám se mě akorát napadá ještě k těm jako nevýhodám, nebo to, co by mě od toho odradit, tak akorát víím, že některý ty aplikace rozesílají notifikace a je jich hrozně moc. Jako můžeš pak upravit později, ale když vyloženě nejdeš přes stažení té aplikace rovnou do nastavení a nastavíš si nějaké své preference, tak víím, že nějaká appka mi fakt posílala upozornění třeba čtyřikrát denně. A to byl fakt takový ten můj jako impuls, jakože no tak tohle teda ne. A většinou jsem to prostě smazala rovnou bez snahy nějak napravit ty preference těch jako upozornění.

Pro Tebe tedy až moc notifikací.

Jo. Protože nevím za mě jako je fajn, když ti takhle něco připomene nějakou třeba jako denní aktivitu, třeba kdybych si tam vedla takhle nějaký ten deník nebo něco podobného, nebo chtěla tam tak trackovat svoji náladu a v průběhu roku, třeba nebo měsíce. Ale ve chvíli, kdy tam jako přijde, teda jako pojďte si s náma zameditovat na 10 minut. Tak je to takový no otravný prostě.

Co bys potřebovala jinak? Uváděla si, že když máš depresivní epizodu, nebo člověk má málo energie, tak prostě nemá náladu na to jít a zvednout mobil. Je něco, co by v tomto mohlo pomoci?

Jako moje představy, který by se mohly týkat tady všech vymožeností a umělé inteligence, tak by bylo velice skvělé, kdyby to dokázalo vycítit, třeba že se blíží nějaký jako takový stav, a to připomenout, ale úplně si vlastně nedokážu představit, jak by to fungovalo. Jedině jako skrze to, že třeba někdo nosí, že jo chytrý hodinky, takže ve chvíli, kdy přichází jako nějaký úzkostný stav nebo něco, protože depresi to asi až tak úplně nevyčítí pomocí tepu nebo něčeho podobného. Ale zrovna třeba u té úzkosti si dokážu jako představit, že třeba nevím, když má člověk propojený tyhle věci, tak ti přijde nějaká notifikace, prostě klikni a pomoz si jo. Ale jinak si úplně nemyslím, no jako prostě to už je potom hlavně na každém. Jako spousta lidí má tendenci se v tom jako utápět, a když na ně přijde nějaký takový stav, takže si myslím, že by jí stejně neotevřeli tu aplikaci, i kdyby jich měli třeba šest a kdo prostě se chce pomoci, tak si myslím, že si to prostě otevře a jde si pomoci.

Takže takové preventivní působení?

Jo. Jako bylo by to fajn a nejsem si právě jistá, jestli to náhodou některá ta appka už jako nenabízí. Jak vlastně se tam dají denně dávat ty nálady nějak. Takže to jako dokáže vlastně najít nějaký vzorec v tom, že nevím, co 14 dní se člověku prostě udělá hůř nebo já nevím, nebo u nás je to také dané cyklem. U nás u žen, že jako prostě jsme jako přecitlivější. Takže jako to si vlastně asi dokážu představit, ale jinak si úplně jako nemyslím. No jako hlavní je to, že fakt ti vývojáři si berou k srdci vlastně nějakou konstruktivní zpětnou vazbu od těch uživatelů a furt se snaží jako implementovat to, co lidé chtějí.

To oceňuješ, nebo to říkáš, že by bylo lepší, kdyby dělali?

Ne to právě jako oceňuju, že mi právě přijde, že vlastně jako už moc víc tam nejde jako udělat, když nebudu tady v těch šílenostech, že by to vycítilo moji náladu od rána. Takže to právě jako oceňuju, že vlastně mi přijde, že se snaží to jako neustále posouvat, neustále přidávat nové věci, které lidi můžou využít.

Napadají Tě ještě nějaká jiná doporučení?

Jo myslím si, že už asi ne.

Přepis rozhovoru – Lukáš

S jakým očekáváním sis aplikaci stáhl? Jaká byla Tvoje očekávání před stažením aplikace?

S očekáváním toho, že v nich najdu pomoc při chvíli, kdy chci třeba relaxovat nebo se víc zklidnit, nebo se víc soustředit na učení. Takže to byl můj důvod, proč jsem ty aplikace si našel a stáhnul.

Co si tedy očekával, že v té aplikaci najdeš?

Očekával jsem, že to bude nějaká metoda, která mě tam navede, tak, abych se dokázal jít třeba soustředit, takže třeba u toho Endelu to byla hudba, která má člověka nabudit nějakým určitým způsobem k tomu, aby se zrelaxoval, nebo aby se víc soustředil. Takže nějaký nástroj nebo minimálně nějaký postup toho, jak by člověk měl postupovat k tomu, aby dosáhl toho, co od té aplikace vlastně v danou chvíli chce.

Jaká byla Tvoje motivace ke stažení aplikace?

No, pomoc se soustředěním, pomoc s relaxací. A i nějaký jako asi zájem o to, co ty aplikace uměj, a i poznání něčeho nového.

A našel jsi tohle v těch aplikacích?

Jo.

V dotazníku jsi uváděl, že potíže, které Tě vedly k vyhledání aplikace, byly kombinací osobních, studijních a pracovních obtíží. Dokážeš o těchto potížích říci více?

Tak šlo o kombinaci, ale primárně se jednalo o chvíli tu, že jsem se učil na zkoušky a potřeboval jsem se víc soustředit, takže jsem hledal způsoby, jak toho víc dosáhnout, protože se nesoustředím úplně dobře a trvá mi, než zaujmu jako pozornost na to, co potřebuji. Takže to bylo tak a z práce to bylo takový jako v průběhu, že to nebyla konkrétní jako doba nebo konkrétní období, ale spíš jako potřeba toho něčeho, co by mi pomohlo. Třeba jak se jako přepnout z práce na nějaký relax doma.

Dokázal by si popsat celý ten proces, jak jsi se k aplikaci dostal? Stáhl sis aplikaci rovnou?

No já jsem nevěděl, že ty aplikace existují a pak už jsem se s ní od nich až dozvěděl z rodiny. Takže až na základě toho jsem vlastně zjistil, že vůbec něco takového existuje.

A když ses o aplikacích dozvěděl, stáhl sis je ihned, anebo to ještě nějakou dobu trvalo?

Stáhnul jsem si vlastně nějaký, no jednu nebo dvě rovnou. Edel a Headspace. A pak jsem jakoby se snažil poznat, co vlastně která z nich jako nabízí jako pak už uvnitř aplikace.

Jaká vnímáš pozitiva těchto aplikací?

Přehlednost a že se dají využít vlastně kdekoliv tím, že je člověk, má jako sebou v kapse v mobilu. To, že pokavaď člověk najde nějakou aplikaci, která se mu zalíbí a najde v ní nějakým způsobem věci, který mu skutečně pomůžou, takže už nemusí hledat nic jako jinýho.

Co konkrétně pro Tebe bylo pozitivní u aplikace Endel?

U toho Endelu, třeba to, že to není nic, co by člověka nějak jako zdržovalo, ale je to vlastně způsob tý relaxace nebo způsob toho soustředění. Takovej, že vlastně u toho člověk tu činnost dělat může a zároveň ta hudba nějakým způsobem působí jakoby na tu hlavu a vlastně funguje sama o sobě. Takže takže třeba konkrétně u toho Endelu, že se tomu člověk nemusí jako věnovat, jako že by se soustředil na tu hudbu konkrétně, ale že se můžeš, můžeš vlastně dělat cokoli, a když tam máš v pozadí tu hudbu, tak ta ti má pomoci k tomu, aby ses víc jako zrelaxoval.

A pomohl ti Endel v těchto cílech?

Jo, myslím si, že mi to pomohlo.

A jak si poznal, že Ti Endel pomohl?

No, že člověk třeba třeba po tý práci je schopnej se víc jako zklidnit a ono to může bejt i tím, že když si ji člověk zapne, tak vlastně si tak i v hlavě jako řekne, že jde, že potřebuje přepnout a relaxovat, takže to může bejt i nějakým způsobem nějaký jako podvědomě jako vypínač k tomu, že si člověk řekne, že se chce jako uvolnit a jako přepnout ten režim.

Co Tě nejvíce na aplikaci překvapilo?

Překvapilo mě zapojení té umělé inteligence a tý personalizovaný hudby. To jsem teda zatím nevyužil, ale pokavaď tam člověk vlastně připojí nějaký gadgety (*malý předmět, většinou technického rázu, který má určitou specifickou funkci, například hodinky měřící tep, pozn. autorky*), jako je třeba Oura Ring (*chytrý prsten, který měří různé tělesné funkce, pozn. autorky*), nebo prostě nějaký měřiče tepu. Takže na základě toho a třeba denní doby a dalších jako věcí,

který ta aplikace je schopná si stáhnout třeba z jako aplikací třetích stran o tvý třeba fyzické aktivitě ten daný den, takže je schopná ti automaticky vlastně přiřadit a nějakým způsobem jako zacílit hudbu přímo pro tebe.

Napadají Tě nějaká další pozitiva?

Asi jsem vyjmenoval za mě všechny.

Vracíš se pravidelně k té aplikaci Endel?

Vracím, ale nyní mi skončilo zkušební období, a tak jsem to teď trochu odložil.

Co tě přiměje se k aplikaci vrátit? Jaké jsou důvody, že aplikaci znovu otevřeš a využiješ?

No tak, že člověk potřebuje využít zase v té konkrétní situaci, a proto se k ní vrátí. No že třeba cejtíš, že mu prostě pomohla, takže se k ní jako má tendenci vrátit. A je to i to, že i člověk tomu musí asi nějakým způsobem trošku jako věřit a zase je to o tom, že člověk díky tomu fakt jako si i sám sobě řekne, že potřebuje, na co ta hudba třeba je. Takže to může bejt trošku jako i podvědomá věc.

Jaká vnímáš negativa těch aplikací?

Třeba u toho Endelu zrovna, že tam je pouze měsíční předplatné, že chtějí roční, což jako mi přijde docela jako palba, jako když člověk má třeba jenom tejden na to, to zkusit a najednou po tobě chtějí já nevím 1500, takže že bych jako uvítal spíš jako měsíční předplatný, aby si člověk, třeba aspoň ten měsíc jako v kuse zkusil a pak se třeba může rozhodnout, že jo, že je to to, co chce a že si chce to předplatný prodloužit.

Vnímáš nějaká další negativa?

Tyhlety aplikace, který si myslím, že jsou kvalitnější, tak jsou prostě placený, což se dá pochopit a zas na druhou stranu pro někoho to může bejt třeba jako po finanční stránce jako velká zátěž. Takže asi si člověk musí vyhodnotit jako benefity, co mu to přináší, versus to, že za to musí utratit nějaký konkrétní peníze.

Je ještě něco, co je pro Tebe, kromě té finanční stránky, odrazující?

No že člověk asi musí tu aplikaci trošku poznat, což je zas na druhou stranu je asi logický, že jo. Když jako od toho člověk něco chce, tak asi to musí trošku víc jako zkoumat. Takže to není na tři kliky, ale že člověk se tě musí trošku jako prokousat, zjistit vlastně, co ta aplikace jako

nabízí, v čem vlastně je schopná ti vůbec jako pomoci a vlastně naučit se ji používat jako takovou.

V dotazníku jsi uvedl, že si odinstaloval jednu z aplikací, konkrétně Nepanikař. Dokážeš říct jaké jsou ty hlavní důvody, které tě vedly k tomu odinstalování?

Já jsem o ní slyšel, tak jsem si na ní chtěl podívat, protože jsem věděl, že to je vlastně česká aplikace, tak jsem si ji nainstaloval, ale vlastně nenašel jsem tam to, co vlastně jsem tady zmiňoval. Ty moje důvody, proč jsem tu aplikaci hledal. Takže byla ta aplikace zaměřená spíš jako na řešení nějakých jako krajních situací, který mě jako nějakým způsobem jako zatím nepotkaly. Nebo nemám potřebu to takhle řešit, takže ta aplikace pro mě byla vlastně neúčinná.

Takže se dá říci, že to hlavní zklamání bylo z jiného zaměření?

Jo, jiný zaměření a po jiný lidi prostě, který to hledaj z jiných důvodů.

Co bys u aplikací potřeboval jinak? Například nějaká doporučení pro zlepšení aplikací?

Jako třeba nějak přehledně vyjmenovat jako konkrétní zástupce aplikací, které jsou určené pro určité typy lidí, takže nebo pro očekávání těch typů lidí. Takže třeba to, že člověk se potřebuje soustředit, tak mu nabídnou třeba soustředění skrze aplikaci, která nabídne určitý jako metody toho, jak toho aktivně třeba docílit nebo třeba ty pasivnější, což může být ten Endel, kterej vlastně nabízí jako tu hudbu, která tě k tomu má dovést. Takže třeba tady tohleto, aby člověk vlastně nemusel vyloženě jako pátrat, ale aby tam jasně věděl vlastně na danou věc, co potřebuje tak, aby dokázal vlastně během chvilky se zorientovat a rovnou zkusit dvě, tři aplikace a ne deset, protože psychický zdraví může být přesně Nepanikař, ale i Endel a obě jsou úplně pro někoho jiného a diametrálně odlišný.

Napadá Tě ještě něco konkrétního ve fungování té aplikace?

Tak ono na začátku vlastně každý tý aplikace je tam nějaký tutoriál, kterej jako provádí tou aplikací. To bylo super, že jsem nemusel dlouho nic studovat a hned jsem věděl, jak to použít. Takže tohleto nějakým způsobem jsem úplně jako nepotřeboval. Jako něco víc, jako protože ty aplikace to mají v sobě už jako nějakým způsobem zabudovaný. A pak třeba ten Endel i posílal jako každých pár dní, třeba email s nějakou konkrétní rubrikou, která je zakomponovaná v tý aplikaci, takže třeba ještě tě jako kontaktují jako tímhle způsobem a představují tu aplikaci dál, což mi přijde taky jako fajn. No a třeba ještě nevím, třeba zkratky nějaké widgety (*malé karty*,

keré zobrazují dynamický obsah z aplikací, pozn. autorky), třeba na telefonech, že by tam byly konkrétní třeba situace, třeba relax, takže by to rovnou spustilo třeba danou aplikaci, že by se člověk vlastně nemusel proklikávat tou aplikací, ale to už je taková jako spíš jako drobnost. Ale bylo by to rychlejší.

Přepis rozhovoru – Adéla

S jakým očekáváním sis aplikace stahovala?

Moje očekávání byly, že v rámci aktivit nebo v rámci těch aplikací naleznou nějaký tipy, co dělat, když se necejtím třeba úplně fajn a s tím, že vlastně Nepanikař jsem našla na chodbách katedry, tak odtamtud jsem si prostě to stáhla. Protože jsem byla jako zvědavá a zároveň jsem si říkala, že kdyby mi někdy nebylo úplně fajn, tak že můžu vlastně se kouknout, co tam je za tipy, aktivity, a tak to bylo moje očekávání. Od těch ostatních to bylo spíš... už jsem neměla úplně očekávání. Ale když jsem viděla, jak vypadá ta Nepanikař první a spíše jsem hledala, nebo koukala, na nějaký alternativy, co nabízí ještě ty.

Jakou konkrétní pomoc jsi od aplikací očekávala?

Asi jsem očekávala konkrétní pomoc v rámci konkrétně jako panických atak, když jsem si říkala jako jasně, že člověk zná spoustu možností a technik, ale je fajn, že když je to v rámci jedné aplikace ucelený a člověk nemusí hledat nebo přemejšlet, co vlastně bylo to, co si na to říkal, že by bylo fajn zkusit a tak. Ale že to má uceleně v jedné ty aplikaci. Takže asi pomoc na ty panický ataky.

Je ještě něco, kromě konkrétních technik, co jsi očekávala, že v aplikaci najdeš?

Možná i kontakty, kam se případně obrátit dál.

A naplnilo se Ti tohle očekávání v těch aplikacích?

Myslím, že jo. Jo. Myslím nebo v té první verzi Nepanikař to bylo takový docela chabý, ale jako pak mi to připadalo propracovanější a možná i proto jsem hledala dál. Jo, protože to ze začátku bylo takový jako hodně strohý, tak jsem hledala dál.

Dalo by se tedy shrnout, jaká byla Tvoje hlavní motivace pro vyhledání aplikace?

Hlavní motivací byly... Tipy, co dělat při panických atakách.

Jaké obtíže Tě vedly k vyhledání aplikace?

Panické ataky ze státnic.

Jak dlouho trvaly obtíže před tím, než jsi vyhledala aplikaci? Dokázala by si popsat celý ten proces od obtíží až ke stažení a využívání aplikace?

Nejdřív jsem ji staženou neměla, nejdřív jsem neměla vlastně staženého nic, bylo to prostě úplně jako náhodou, že jsem státnicovala z bakaláře a bylo to děsně stresující, stejně jako přijímačky. Takže jsem z toho byla úplně vydeptaná. přítel byl pryč, na rozlučce se svobodou jednoho kamaráda. Byla jsem doma sama, a ještě jsem měla začínající angínu, takže jsem měla nateklej krk, tak se to tak hezky spojilo všechno. No já jsem měla úplně krásnou panickou ataku jela jsem s mamčou do **** na ORL, protože jsem měla pocit, že mám prostě fakt něco v krku a že prostě nemůžu polykat a dýchat a nic. Tam mi řekli, že mám jako náběh na angínu, ale že vlastně jako jestli chci antibiotika, tak jo, ale že spíš to půjde jako psychicky, ale byl tam hrozně fajn doktor, což bylo potom, co jsem slyšela ze zkušeností jako výjimečný, který ale byl mladej a nedávno státnicoval, tak mi dal platíčko Lexaurinu, ať se vyspím. Tak to byl vlastně jako první zážitek, kdy jsem ještě o aplikacích nějak moc nevěděla. Ještě jsem ani nepracovala v poradně, tak jsem neměla ani jako žádný takovýhle zkušenosti. Přece jenom pak jsem se dozvěděla toho spoustu. Takže tak. Ale potom jsem právě jela jednou na katedru v rámci magistra. Něco jsem tam jela zařizovat ještě předtím, než jsem nastoupila a viděla jsem tam na chodbě napsanou tu aplikaci Nepanikař jako první. A právě mě to napadlo, protože od té doby, co jsem jí poprvý měla vlastně u těch státnic nebo před těma státnicema, tak pak občas za nějakou dobu v nějakých jako chvílích jako přišly. Jo, tak jsem si říkala, že by bylo fajn mít něco záchytného, když mi prostě fajn nebude.

Takže když ses o aplikaci dozvěděla, stáhla sis jí ihned?

Jojo.

Jaká vnímáš pozitiva těchto aplikací?

Vnímám pozitiva i v tom, že sice třeba ten člověk, co má nějaké obtíže, ať už deprese, panické poruchy a tak, tak jakoby třeba už zná nějaké možnosti, jak si pomoci, nebo ví o tom, četl si o tom, ale kolikrát to jeho okolí jako moc ne. Pro mě to bylo i hrozně jako fajn v tom, že jsem to ukázala přítelovi, třeba když jsem prostě poprvý měla panickou atakou v letadle a nemusela jsem mu vysvětlovat jako dost zdlouhavě, co teda potřebuju, ale prostě jsme spolu dýchali a bylo to dobrý, že jako mi přijde, že to je jako i fajn pro ty lidi, který to vlastně jako neznaj, nezažili, ale mají aspoň nějakou jako základní představu, co by mohlo pomoci v tu chvíli.

Je něco, co Tě na aplikacích překvapilo?

Překvapilo mě, že ta Nepanikař má teď aktuálně fakt spoustu funkcí a všeho možnýho a zadara. Jo, to jo, to mě překvapilo, protože ty ostatní tam většinou se člověk moc nedostane, když to

nemá zaplaceného, předplacený na nějakou dobu. Takže jo, tak to bylo jako velmi super zjištění.

V dotazníku jsi uváděla, že aplikace využíváš několikrát v měsíce. Co Tě motivuje k pravidelnému vracení se k aplikaci?

Někdy je to i prostě jenom čistě to, že mám pocit, že jsem prostě dlouho pro sebe nic neudělala, nebo že jsem ve stresu, mám toho hodně a dám si třeba nějaký dechový cvičení. To jsem občas jako v práci udělala, když jsem tam toho měla prostě hodně a říkala jsem si, tak teď mám prostě 10 minut volno, stejně nic nestihnu a dala jsem si nějaký dechový cvičení, že jako i takhle občas. Ale to pak nějak teda přešlo. Ale jako občas jsem to takhle měla.

Jaká vnímáš negativa nebo rizika těch aplikací?

Možná rizika jsou, jakože ten člověk, co potřebuje podporu nebo hledá podporu, tak najde takovýhle jako strohý, jasný informaci a nebude třeba hledat podporu dál. Ale nevím jakože víš že možná, když jako měl pocit, že mu to dostačuje, ale třeba by to úplně tak slavný nebylo a neměl by motivaci tolik hledat dál, jako když takové aplikace nebyly a hledalo se to různě na netu. A kolikrát člověk než našel něco kloudného, tak to trvalo prostě dlouho, tak byl možná motivovanější vyhledat někoho, aby mu pomohl.

Je něco, co Tě odrazuje od aplikací, která máš stažené (Calmio, Nepanikař, VOS)?

Možná u toho Calmio a to jak je to právě všechno zamčené, protože když si člověk chce něco vybrat, tak jako nemůže vlastně, protože je to všechno za zámkem. Tak to možná, když už jako naláká, pak nic. A nebo spíš jako, to není nějaký asi problém aplikací, ale že když člověku jakoby nic není a zrovna se cejtí fajn, tak není úplně motivovaný pro své psychické zdraví něco dělat. No to je spíš tak jako obecný problém než těch aplikací. A pak, když je mu hůř, tak jde i do těch aplikací a klidně si třeba zapisuje nálady nějakou dobu.

V dotazníku jsi uváděla, že sis jednu z aplikací odinstalovala. Dokázala by si říct, jaké důvody Tě vedly k odinstalování?

Odinstalovala jsem jednu dobu Nepanikař, protože mi právě připadala v té první verzi hrozně jako bazální. Jo tam skoro nic nebylo a pak jsem našla VOS nebo i nějaký jiný a vím, že jsem jako byla překvapená tím, jak tam toho je úplně spousta. A ta Nepanikař jako byla taková hrozně bazální proti tomu. Tak jsem si jí na nějakou dobu odinstalovala, ale pak jsem zjistila, že má novou verzi a nainstalovala jsem si ji zpátky.

Takže šlo o dočasné odinstalování kvůli omezeným funkcím a omezenému obsahu?
Jojo.

Je něco, co by se dalo na aplikacích zlepšit? Něco, co by se dalo doporučit?

Možná bych tam doplnila nějaký kazuistiky. Já vím, že jako v takový tý první chvíli člověku hrozně pomůže to, že ví, že někdo to měl prostě stejně. Jo, a to v těch aplikacích jakoby není. To většinou jako jo, někde na netu nebo knížky, jo, těch je zase spousta potom když už má člověk nějaký deprese a panické ataky a tak. Ale klidně v rámci tý aplikace, kdyby bylo uvedených pár nějakých kratších kazuistik, tak si myslím, že by to bylo jako fajn.

Ještě něco Tě napadá?

Jako jinak mi přijde, že fakt začínají být už jako mega propracovaný, že už jako je spousta toho, co jen by člověk potřeboval. Jako kór ta Nepanikař. Ta teď je fakt úplně ty jo, jako super. Mají jídelníčky a všechno možný. Zdá se mi to jako fakt super.