



Souhrnná zpráva z inkubační fáze projektu Jdu do sebe

Následující souhrnná zpráva obsahuje souhrnný popis průběhu inkubační fáze projektu ve vztahu k jeho klíčovým aktivitám, popis průběhu a výsledků testování metody a designu projektu a předfinální návrh podoby projektu pro jeho realizační fázi.

Souhrn

- Orientace na komplexnější zaměření hry na základě výzkumu metody a UX designu se zacílením na zvýšení povědomí o duševním zdraví, zlepšení duševní gramotnosti, destigmatizace péče o duševní zdraví, nácvik individuálních sociálních a základních /sebe/terapeutických dovedností, posilování psychické odolnosti apod.
- Opuštění myšlenky na vytváření další platformy, soustředění se na poskytnutí podpory stávajících (ověřených platform) prostřednictvím hry jako prvku systémové podpory.
- Výběr partnera pro vývoj hry v realizační fázi (Charles Games).
- Vytvoření konceptu hry a jeho zasazení do současných trendů v oblasti digitálních her (žánr, grafika, mechanika).
- Navázání a upřesnění spolupráce s dalšími potenciálními partnery (NÚDZ, ČVUT, Numi, školní psychologové).

Věcný popis průběhu projektu za 1. A 2. monitorovací období

Projekt inkubace Jdu do sebe je realizován od 1. 3. 2023 organizací FeelWell, z.s. Jeho cíle dle předepsaných klíčových aktivit jsou:

- Klíčová aktivita č. 1: Poznání skutečného problému: Zjišťování potřeby cílové skupiny (náctiletých) ve vztahu k péči o duševní zdraví a vytvořit design pro realizaci projektu.
- Klíčová aktivita č. 2: Testování vážné hry: Ověřování metody využitelné pro vytvoření vážné digitální hry na téma duševního zdraví.
- Klíčová aktivita č. 3: Ověřování a optimalizace funkčnosti vážné hry: Vytvoření konceptu s využitím metod UX výzkumu vhodný k realizaci; hledání možných technologických/vývojových partnerů pro vytvoření digitální hry.
- Klíčová aktivita č. 4: Hledání efektivní cesty komunikace: Navázání vztahů s možnými partnery v oblasti péče o duševní zdraví.

Naplňování jednotlivých cílů od 1. 3. 2023 do 26. 10. 2023 probíhalo následovně:

Klíčová aktivita č. 1

Myšlenka vytvořit vážnou digitální hru na téma duševního zdraví je postavena na unikátnosti takového konceptu v rámci spektra podpůrných nástrojů v oblasti péče o duševní zdraví. Projekt Jdu do sebe od samého počátku staví na tom, že nástroj v podobě vážné digitální hry v tomto spektru chybí a na tom, že jeho důležitým přínosem, kromě vlastní přidané hodnoty ve vzhledu uživatele do jeho duševního života, je oslovení celé široké cílové skupiny (nikoliv pouze těch uživatelů, kteří potřebují urgentní pomoc), vysoká míra motivace zabývat se tématem, duševním zdravím, které svou povahou často od zájmu odrazuje (využití herních



prvků) a propojení s dalšími partnery v oblasti péče o duševní zdraví, kteří mohou poskytovat různé specializované služby lidem s konkrétní potřebou (krizová intervence, psychoterapie, poradenství, vzdělávání atp.).

Unikátnost tohoto konceptu se podařilo během osmiměsíční inkubační fáze projektu potvrdit (jak vlastním testováním, tak při konzultacích s partnerem realizace, organizací Charles Games). Zároveň jsme během vnitřních konzultací týmu FeelWell, konzultací s dalšími partnery v oblasti péče o duševní zdraví (Národní ústav duševního zdraví, Safezóna, Numi, Animi) i s MPSV dospěli k rozhodnutí věnovat se primárně vytvoření vážné hry a nerealizovat v tomto okamžiku další část původního návrhu - portál věnující se duševnímu zdraví - z důvodu vícero podobných projektů, které si tento dílčí cíl vytyčily (kromě zmíněného NÚDZ a Safezóny také projekty Nepanikař, Nevypusť duši, Nevyhasni atp.).

K tomu, abychom dospěli k podobě konceptu co nejvíce odpovídající potřebám cílové skupiny, jsme angažovali do realizačního týmu Lucii Mannheimovou, psychologku, která se zároveň věnuje UX designu. Pod jejím vedením proběhl během prázdninových měsíců uživatelský výzkum, který umožnil přesnější modelaci designu projektu (vážné digitální hry). Zároveň tým FeelWell, společně s Lucií Mannheimovou, začal zkoumat další možnou metodu využitelnou pro vytvoření digitální vážné hry (teorie mysli, Theory of Mind).

Klíčová aktivita č. 2

Ověřování metody využitelné v rámci vážné digitální hry proběhlo formou testování na celkem 9 školách v různých městech ČR. Proběhlo pod odborným dohledem devíti školních psychologů, kteří byli organizací FeelWell vybaveni potřebnými materiály a instrukcemi nutnými k realizaci testování (včetně videotutoriálu k průběhu testování). Testování sestávalo z vyplnění sebehodnotících dotazníků, které ověřují míru výskytu duševní nerovnováhy probandů (úzkostnost, depresivita, ADHD a poruchy příjmu potravy), z ověřování samotné metody (projekce pocitů na základě předložených emočně stimulujících obrazů) a zakreslování jednotlivých emocí do mapy těla.

Do 30. 6. proběhla dvě kola testování, včetně jejich statistického vyhodnocení. V každém z kol bylo otestováno 70 probandů ve věku 15 - 20 let, celkem tedy 140 probandů. Organizace FeelWell angažovala Václava Šašinku, školního psychologa s expertizou v oblasti statistiky, který má na starosti zpracování sebraných dat z testování a podílel se také na vytváření metodologie výzkumu.

První dvě kola testování přinesla zjištění, že emočně stimulující obrazy neprokazují přímou korelaci s duševní nerovnováhou, alespoň ne na omezeném vzorku probandů, z nichž se pouze u menšiny projevila duševní nerovnováha. Zároveň testování prokázalo, že jednoznačnost obrazů souvisí s jednoznačností reakcí a tím pádem došlo mezi prvním a druhým kolem k úpravě obsahu testování (konkrétní obrazové výjevy byly doplněny o výjevy abstraktní). Druhé kolo testování následně prokázalo, že reakce na abstraktní obrazové výjevy jsou z hlediska vyvolaných emocí významně více variantní, tedy významně více odrážejí pocity testovaných probandů. Testování také prokázalo zjevnou korelaci mezi vyššími skóry



v sebehodnotících dotaznících poukazujících na duševní nerovnováhu a pojmenováním emočního stavu testovaných (čím hůře deklarují, že se cítí, tím vyšší skóry v dotaznících).

Třetí kolo testování, které podle původního plánu mělo proběhnout v září 2023, se rozhodl realizační tým FeelWell vzhledem k průkaznosti prvních dvou kol nerealizovat. Na místo třetího kola testování metody proběhl průzkum celkového designu hry a jejích očekávaných přínosů.

K oběma částem výzkumu (metoda, UX design) následují podrobnosti v kapitole Výsledky výzkumů Jdu do sebe v rámci inkubační fáze.

Nad rámec původního plánu byly vytvořeny tzv. heat maps, a to ze siluet lidských postav použitých během testování, do nichž probandi (účastníci testování) zakreslovali pociťované emoce. Hypotéza byla taková, že heat maps (mapy rozložení a intenzity zákresů) mohou ukázat určité tendence, z nichž lze následně, v souvislosti s dalšími výsledky testování (psychopatologie, sklony k určitým typům emocí) vyvodit závěry důležité pro design nebo pro způsob práce s vyhodnocováním dat získaných z digitální vážné hry. Heat maps vytvořila odborná skupina ČVUT.

Klíčová aktivita č. 3

K vytvoření konceptu hry bylo využito výsledků uživatelského výzkumu (vizte Klíčová aktivita č. 1). Příprava uživatelského výzkumu probíhala v červnu a červenci 2023, výsledky průzkumu byly zpracovány v první polovině září 2023. S cílem nalézt vhodného technologického/vývojového partnera jsme paralelně navázali konzultace dvěma týmy (tým UK Charles games, tým ČVUT). Oba týmy projevily vysoký zájem o spolupráci na vývoji digitální vážné hry Jdu do sebe. Z jednání a konzultací vyplynula potřeba spolupráce s týmem specializovaných vývojářů digitálních her, kteří jsou schopni navrhnout herní mechanismy, naplánovat potřebné kroky vývoje a odhadnout náklady vývoje. V tomto směru převážila zkušenost s vývojem podobných konceptů na straně Charles Games, s nimiž tým FeelWell vyvinul v průběhu srpna, září a října předfinální koncept hry (**vizte kapitolu Koncept hry Jdu do sebe po zpracování výstupů z inkubační fáze (předfinální stav)**).

Klíčová aktivita č. 4

Od počátku projektu úzce spolupracujeme s Národním ústavem pro duševní zdraví (NÚDZ). Tato spolupráce pokračuje a počítáme s jejím pokračováním i během realizační fáze a během implementace vážné digitální hry do praktického použití. S dalším vybraným partnerem, s projektem Safezóna, byla naopak spolupráce přerušena. Došlo tak na základě rozhodnutí ze strany partnera, přičemž motivace k tomuto rozhodnutí je pro nás nesrozumitelná (údajná snaha o získání know-how partnera ze strany FeelWell). Navázali jsme spolupráci s týmem projektu Numi, který na jaře 2023 uvedl do běžného provozu stejnojmenný chatbot poskytující mladým lidem možnost poradit se v oblasti duševního zdraví (výhledově počítáme s integrací chatbotu do vážné digitální hry). Proběhla konzultace s realizátory projektu Promethist, který vyvíjí chatbot primárně pro jiné účely než pro duševní zdraví, zaměřuje se však částečně na stejnou cílovou skupinu (náctileté). Další konzultace proběhly s realizátory projektu Animi (aplikace zaměřená na pomoc lidem s tzv. alexithymií, problémem při rozpoznávání emocí).



Předběžná jednání o možné spolupráci proběhla s nadací společnosti RSJ, Nadací Blíž k sobě a dále s Nadací České spořitelny, všechny zmíněné organizace projeví o projekt zájem a další jednání jsou naplánována na předpokládaný začátek realizační fáze.

Během utváření konceptu hry došlo také ke shodě realizačního týmu na tom, že vedle přímé cesty k cílové skupině bude žádoucí vypracovat metodiku pro použití hry školními psychology, případně dalšími pedagogickými pracovníky ve formálním i neformálním vzdělávání. Na metodice by se měli podílet školní psychologové zapojení do testovací fáze herní metody (vizte Klíčovou aktivitu č. 2). Metodika i implementace by měly být nedílnou součástí realizační fáze projektu

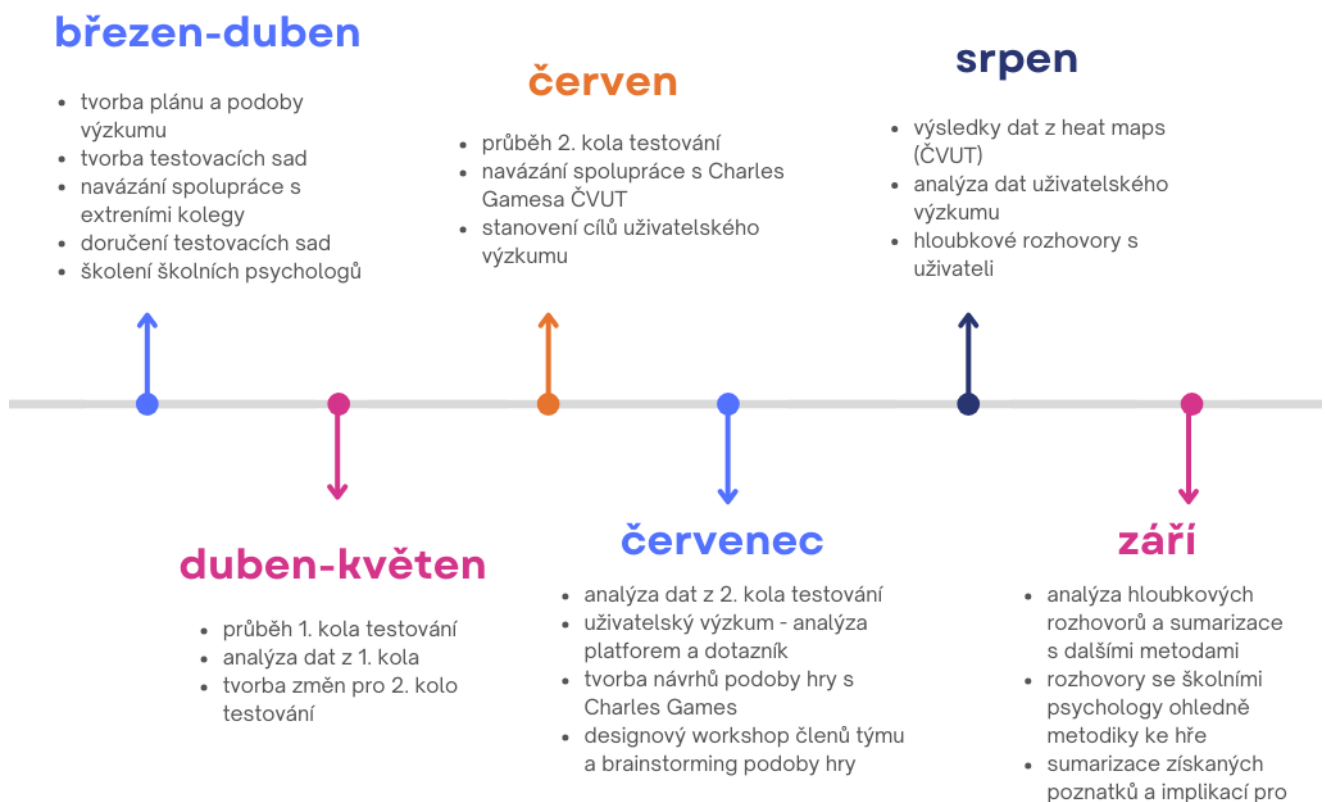
Během prvních měsíců došlo také k rešerši zahraničních projektů, které v oblasti duševního zdraví využívají digitálních nástrojů s herními prvky. Patří mezi ně např. SPARX (on-line počítačová hra, která má pomoci mladým lidem s mírnými projevy duševní nerovnováhy), hra Celeste (indie hra o mladé ženě s depresí a úzkostí, která se na své cestě setkává s personifikacemi jejích pochybností o sobě samé) nebo hra Journey (která hráče vybízí k prozkoumávání emocí, zejména témat propojení, izolace a pospolitosti).

Konzultace a rešerše potvrdily unikátnost zamyšleného konceptu i jeho možné využití pro spolupráci s dalšími, podobně orientovanými projekty.

Výsledky výzkumů Jdu do sebe v rámci inkubační fáze

V rámci inkubační fáze proběhla dvě testování, psychologický výzkum na školách a uživatelský výzkum mapující potřeby cílové skupiny (výzkum zaměřený na UX design).

Časová osa testování





Psychologický výzkum na školách

Souhrn výzkumu

Na počátku projektu tým vytvořil metodu pro hru, založenou na screeningu negativních emočních stavů a projekování emocí do nejednoznačných karet. V rámci testování na školách bylo cílem zjistit, zda tato metoda funguje a jaký další screeningový potenciál by hra mohla mít.

Metodologie

Výzkumný tým tvořilo devět školních psychologů a testovalo se na osmi školách (základních a středních) v různých regionech Česka. Testování bylo rozděleno do dvou kol, kdy v každém kole bylo otestováno 70 participantů, celkem tedy 140 participantů ve věku 14 - 20 let. Psychologové měli k dispozici podrobný plán výzkumu včetně 4 standardizovaných sebehodnotících dotazníků a projektivních karet a materiální zabezpečení potřebné k provedení testování. Kromě toho participanti také zakreslovali jednotlivé emoce do mapy těla v jimi vybraných barvách. Jejich úkolem bylo zakreslit jednotlivé emoce do těch částí těla, kde dané emoce cítí, když je prožívají. Dále udávali četnost a intenzitu prožívaných emocí v posledním týdnu.

Na základě výsledků z prvního kola výzkumu byl design pro druhé kolo upraven tak, abychom získali co nejpřesnější informace.

Klíčová zjištění

- Ani v jednom z kol nebyla podpořena hypotéza, že by existoval vztah mezi přiřazováním negativních emocí k nejednoznačným kartám a měřenými psychickými obtížemi.
- **Participanty udávaná četnost a intenzita prožívaných emocí v posledním týdnu statisticky významně souvisí s výsledky standardizovaných dotazníků.**
- Intenzita vybarvení prožívání jednotlivých emocí do těla v některých případech statisticky významně souvisí s výsledky standardizovaných dotazníků. Je tomu tak v případech souvislosti mezi vyšší intenzitou...



Zpětná vazba od testujících psychologů

“Toto testování je pro mě dost obohacující u žáků, kteří ke mně dochází na konzultace. Já ve škole nemám k dispozici diagnostické metody (peníze - i já jsem dost finančně podhodnocená). Takže tato zkušenost je pro mě fakt super v tom, že vidím výsledky i z kvantitativních metod.” (Psycholožka na střední škole)

“Největší přínos vnímali žáci v tom, že se mohli nad sebou zamyslet, chvíli se zastavit, uvědomit si, kde cítí jaké emoce, nebo to otevřelo témata (především díky dotazníkům), která by chtěli později rozpracovat v rámci spolupráce se školním psychologem.” (psycholog na základní škole)

“Jako školní psycholog hodnotím tuto příležitost velmi pozitivně, protože jsem se mohl dostat do kontaktu se studenty se kterými bych se možná ani nesešel. Častokrát se stávalo, že po testování jsme mohli probrat jejich témata“ a otevřelo to prostor pro následující spolupráci.” (Psycholog na základní škole)

Uživatelský výzkum mapující potřeby cílové skupiny (výzkum zaměřený na UX design)

Souhrn výzkumu

Uživatelský výzkum si kladl za cíle zjistit potřeby adolescentů, jejich očekávání od vážné hry a ideální formu komunikace s nimi. Mimo to měl zodpovědět, zda je potřeba vytvořit ke hře také platformu, která by fungovala jako rozcestník a osvětový portál.

Metodologie

Dané otázky byly zodpovězeny na základě triangulace několika metod:

- 1) **Analýza existujících platforem zaměřujících se na duševní zdraví:** Zde jsme srovnávali existující platformy a jejich oblasti působení. Zajímalo nás, do jaké míry se zabývají jednou nebo více z těchto oblastí: rozcestník pomoci, osvěta a vzdělávání a poskytování pomoci.
- 2) **Otevřené otázky v rámci testování na školách:** Na konci psychologického výzkumu byly zahrnuté také otázky týkající se péče o své duš. zdraví a zdroje, ze kterých mladí lidé čerpají informace o tomto tématu.
- 3) **Kvantitativní dotazník:** Dotazník podrobněji mapoval formy sebepéče, zdroje, odkud mladí lidé čerpají informace o duš. zdraví a to, jak hodnotí jejich efektivitu. Dále se zaměřoval na herní chování a preference. Vyplnilo jej dalších 50 respondentů.
- 4) **Kvalitativní generativní rozhovory:** 5 hloubkových rozhovorů poskytlo hlubší sondu do názorů a preferencí mladých lidí v oblasti duševního zdraví, péče o sebe a herních preferencí.



Data z jednotlivých metod byla seskupena a zpracována formou afinitního diagramu. Nejdůležitější zjištění byly prioritizovány na základě významnosti pro uživatele, ale také proveditelnosti.

Klíčová zjištění

- Většina mladých lidí **získává informace o duš. zdraví online**, především na **sociálních sítích**.
- Pouze cca 35 % respondentů vnímá, že se o své duševní zdraví starají dostatečně.
- Mladí lidé ve věku 15 - 20 let udávají, že zažívají poměrně dost stresu a tlaku na výkon.
- Na střední škole hrají oslovení respondenti hry již méně než na ZŠ (z poznatků statistik o hraní her v současnosti vyplývá, že obliba hraní her je závislá na jejich obsahu a designu, pozn. autorů zprávy).
- V rámci hry je pro respondenty důležité **ztotožnění se s postavou** nebo příběhem.
- **Existujících platform je dostatečné množství**, povědomí o nich je ale nízké.
- **Chlapci o duševním zdraví nemluví tolik jako dívky**, nesvěří se jen tak někomu: *“Pro mě by bylo těžké mluvit s kamarády o tom, že potřebuju pomoc. Radši bych si to našel na internetu sám.”* (Karel, 18)

Ukázka reakcí respondentů

“Stres je velké téma při studiu. Taky úzkosti, strachy z budoucnosti, mezilidské vztahy - hodně vztahů se začíná budovat i hroutit.” (respondentka, 18 let)

“Je důležité se vcítit do postavy, za kterou hraju. Můžu mít empatii ke své postavě víc než k sobě samotnému.” (respondent, 18 let)

Souhrn výzkumů a implikace pro podobu hry (UX design)

Do obou částí výzkumu se zapojilo celkem 195 respondentů z různých regionů Česka.

Na základě výsledků jsme upustili od prvotního plánu screeningu emocí z projektivních karet. Sebehodnocení četnosti a intenzity emočních stavů bude nyní součástí poutavého příběhu hry a plně tak nahradí vyplňování diagnostických metod. Hra, soustředěná na rozpoznávání duševní krajiny (vesmíru) bude však mít i nadále potenciál upozorňovat na duševní nepohodu a odkazovat hráče na vhodnou formu pomoci.

Zamýšlenou cílovou skupinou byli adolescenti a mladí dospělí ve věku 14 - 20 let. Výsledky výzkumu však poukazují na to, že vhodnější skupinou, která hraje mobilní hry častěji, jsou spíše děti mladší (věkově odpovídající druhému stupni základní školy). Z poznatků o hraní her však vyplývá, že důležitější než věk je zaměření a provedení hry.

Pro respondenty je důležité ztotožnění se s postavou nebo příběhem. Tento aspekt bude mít důležitý vliv na konečnou podobu hry, zejména na uzpůsobení aktéra (avatara), s čímž by se měli hráčka či hráč ztotožnit.



Adolescenti cítí poměrně dost tlaku na výkon a stresu spojeného se vzděláním, budoucností a budováním vztahů. Pouze asi třetina z nich vnímá, že se o své duševní zdraví starají dostatečně. Hra by tedy měla tyto problémy adresovat a pomoci jim osvojit si potřebné zvládací strategie.

Další poznatky z výzkumu pro realizační fázi

- Z psychologického i uživatelského výzkumu vyplynulo, že současní dospívající zažívají velký tlak na výkon a stres, popř. úzkost. Jedním z cílů hry bude tedy nácvik zdravých zvládacích strategií.
- Z psychologického výzkumu vyplynulo, že je možné zjišťovat psychický stav uživatelů bez využívání náročných standardizovaných metod, tzn. součástí hry budou škály.
- Z psychologického výzkumu vyplynulo, že je vhodné metodu zaznamenávání emocí v těle používat jako prevenci a jako metodu, jak se více přiblížit k rozpoznání vlastního duševního rozpoložení (dostat se k sobě).
- Ze strukturovaných rozhovorů se školními psychology vyšlo najevo, že aplikaci by bylo dobré využívat ve školách, pokud by ke hře/aplikace existovala metodika na konkrétní program např. třídnických hodin a do hodin, kde se věnují psychohygieně, popř. by se metodika hodila škol. psychologům, kteří by tak dělali programy ve třídách.
- Z uživatelského výzkumu vyplynulo, že by bylo fajn mít relaxační techniky a adresář psychologické pomoci tak, aby bylo možné do hry vstoupit a využít pouze jich, aniž by bylo nutné hrát (např. trénink dýchání).
- Z uživatelského výzkumu vyplynula potřeba identifikace hráče/hráčky, koncept hry tedy bude pracovat ideou individualizovaného avatara, kdy uživatel vlastní já externalizuje, což usnadňuje proces zabývání se sebou (jestliže mluvíme o někom jiném, v zásadě mluvíme o sobě, ale je to jednodušší, nenastupuje tolik obranných mechanismů).
- Z uživatelského výzkumu vyplynulo, že pouze třetina respondentů se domnívá, že se o své duševní zdraví starají dostatečně, tedy hra bude popularizovat téma duševního zdraví a zároveň destigmatizovat téma duševní nepohody.
- Z uživatelského výzkumu vyplynulo, že problém existujících platforem spočívá v jejich nízké míře povědomí mezi cílovou skupinou. Vědí o nich ve větší míře ti respondenti, kteří už nějak uchopili svůj problém s duševním zdravím. Hra tedy bude nadále pracovat s myšlenkou vlastní propagace (výstupu z hry ke sdílení na sociálních sítích) a s dalšími prostředky komunikace.



Plán dalšího výzkumu pro realizační fázi

Generativní výzkum je pouze odrazovým můstkem pro vývoj hry. Abychom hru mohli přizpůsobit co nejlépe potřebám skupiny, plánujeme **zahrnout výzkum do každé fáze vývoje hry**.

Concept testing

Po vytvoření konkrétních lo-fi vizualizací a prototypů hry plánujeme průběžné testování jednotlivých konceptů, včetně možného porovnávání různých verzí a výběru té nejlépe vyhovující.

Psychologický výzkum dopadů hry na hráče

V rámci zkoumání dopadů hry na hráče se zaměříme především na měřitelné výstupy jako povědomí o duš. zdraví či schopnost aplikovat relaxační techniky a další metody podpory. V rámci psychologického výzkumu plánujeme srovnání mezi experimentální skupinou (hráči hry) a kontrolní skupinou (zástupci cílové skupiny, kteří hru nehrají). Další možností pro zkoumání dopadů hry je longitudinální studie formou tzv. *diary study*.

Průběžné testování

Po releasu samotné hry plánujeme kontinuální testování hry. Průběžné testování zahrnuje také sledování potřeb a problémy uživatelů, na které můžeme reagovat úpravou hry, ale také implementací nových inovativních řešení.

Koncept hry Jdu do sebe po zapracování výstupů z inkubační fáze (předfinální stav)

Upozornění: Předložený koncept hry obsahuje různé alternativy herní mechaniky, prostředí či výtvarného ztvárnění. Konečnou podobu udává vývoj hry a její průběžné testování.

Cíle hry

Cíle hry odrážejí nejen předpokládané (žádoucí) účinky jejího hraní na hráče, ale také možnost získávat další (přesnější) informace o psychickém vývoji uživatelů a její očekávaný přínos k řešení narůstajících problémů v oblasti duševního zdraví mladých lidí na systémové úrovni.

- Destigmatizace duševních potíží i hledání pomoci.
- Motivace k větší sebereflexi a uvědomění sebe sama.
- Neformální vzdělávání v metodách, jakými lze duševní potíže řešit, vč. konkrétních postupů (dechová cvičení atd.).
- Motivace k chování a návykům, jež vedou k prevenci duševních potíží.
- Zvládací strategie stresu.



Financováno Evropskou unií

- Sledování psychického vývoje hráčů.
- Prostředek systémové změny (posunu): Změna přístupu k prevenci, zvýšení duševní gramotnosti, cesta k dalším projektům v oblasti duševního zdraví (rozeepsáno níže).
- Popularizace tématu (hrou samotnou, grafickým výstupem ze hry).

Prefáze samotné hry

Na základě výzkumu, který tým FeelWell prováděl během inkubační fáze, jsme dospěli ke zjištění, že poměrně jednoduchý dotazník týkající se aktuálního psychického rozpoložení vysoce koreluje s výsledky standardizovaných škál zaměřených na indikaci různých typů psychopatologie (poruchy příjmu potravy, ADHD, deprese úzkost). Samotnému hraní proto předchází krátký screening, který je možné využít k možným úpravám designu hry (je-li hráč/ka smutný(smutná, krajina či avatar mohou nést prvky smutku, nebo naopak se jim hra může snažit zvednout náladu nějakou drobnou hříčkou, komickou postavou). Dotazník by každopádně měl být do hry dobře zakomponován - hra by na něj měla nějak reagovat, aby to dávalo smysl. Zároveň, při opakování, může být zdrojem informací o psychickém vývoji hráče.

Herní koncept

Hra by měla mít svůj silný narativ, příběh, cíl, například dojít za hranice známého vesmíru, ovládnout ho (v dobrém slova smyslu), nastolit ve vesmíru rovnováhu (viz alternativa k zahrádce níže).

Hra se odehrává ve fantaskní krajině, která reprezentuje vnitřní, duševní svět. Hlavního hrdinu si hráči mohou vybrat z několika přednastavených možností a vytvořit tak svého "avata", vlastní reprezentaci, která je ve hře zastupuje. Avatar by měl mít antropomorfní podobu (silný motiv sebeidentifikace). Hráč/ka v jejich kůži vstupuje do zdejší krajiny zcela poprvé. Během hry by se avatar měl mít možnost proměňovat (například v "kadeřnictví"), nabývat případně nových možností (jako ve hrách, kde např. hrdina dostává novou zbroj nebo jiné vybavení. Možností je také přidat další postavu, ke které má avatar ochranný (pečovatelský) vztah.

Výchozí bod hráčova světa tvoří vlastní zahrádka, která je alegorií vlastního duševního prostoru, o něž je potřeba se starat a rozvíjet ho. Průvodcem v jejím obdělávání je dobrosrdečný zahradník, který hráčům/hráčkám postupně zadává herní úkoly a uvádí je do ústředních mechanismů. Těmito mechanismy jsou sběr semen a jejich výsadba na herní mapě, zalévání a starání se už o zasazené rostliny, práce s různými škůdci (typicky formou koexistence), údržbou, sběr plodů, kultivace nových oblastí. Všechny tyto herní mechanismy budou následně využívány a částečně rozvíjeny při plnění herních úkolů v průběhu hry.

Alternativa k zahrádce: Dospěli jsme během diskuse o podobě hry k závěru, že zahrádka je sice podnětné prostředí, dobrá alegorie, ale obáváme se, že pro "hratelnost" je to určité omezení. Dospěli jsme k závěru, že duševnímu světu nejvíce odpovídá "universum", vesmír, že by tedy hráč měl osidlovat (navštěvovat) různé planety nebo různá místa, která se v tomto vesmíru nacházejí (a la Malý princ).

Mechanika a design hry by také měli respektovat potřebu atraktivity pro hráče (muže), kteří vedle péče potřebují dobrodružství, dobrodružné objevování, překonávání.



Některé prvky hráčova světa přitom mohou být zachovány, například těžba surovin či pěstování rostlin. Je důležité pamatovat na vazbu k duševnímu zdraví a snažit se pojmenovávat jednotlivé elementy fantaskními názvy, které vycházejí z terminologie oblasti duševního zdraví.

Klíčovou součástí hry je také výroba surovin, které slouží k odemykání nových herních oblastí. V herní logice tyto nové suroviny umožní hráčům vykonat činnost zpřístupňující novou oblast např. pomocí postavení lávky (spojení s další planetou). V těchto nových oblastech bude hráč moci potkat nové postavy, sbírat nová semena a předměty či si vyzkoušet nová cvičení týkající se well-beingu. Každá nová oblast skrze svá unikátní specifika hráčkám umožní zároveň nadále rozvíjet herní mechaniku pěstování a kultivace oblasti.

Postupné odemykání herních lokací (ostrovů, planet) slouží samo o sobě jako metafora postupně se prohlubujícího sebepoznání (pokud bychom sledovali aktuální náladu hráče prostřednictvím screeningu, mohly by mu být nabízeny různé možnosti ve hře podle nálady). Každý z tvorů, s nimiž hráči budou moci interagovat a v zjednodušeném interaktivním dialogu diskutovat, budou tematizovat duševní zdraví/wellbeing. Každý z těchto tvorů (elementů) přitom reflektuje konkrétní téma jako je úzkost, stres, nízké sebevědomí (viz pojmenování související s terminologií), přičemž jeho okolí (ostrov, planeta) reflektuje dané téma. Tvorové zároveň pokládají hráčům/hráčkám otázky nasměrované k vlastní reflexi během hraní. Zároveň hráčům zadávají další dílčí úkoly (přinést konkrétní suroviny ad.), jež pak odemykají další dialogy a vedou k prohloubení vzájemného pouta. Herní úkoly často vyžadují kombinaci surovin z okolí a od jiných tvorů. Při objevení dalších ostrovů (planet) se náročnost úkolů může zvyšovat. Ostrovy (planety) by také vyžadovaly návrat po nějaké době z důvodu ověření, jestli si hráč pamatuje, co se naučil (forma testování).

Na hlavním ostrově (planetě) bude speciální postava, která bude sloužit k introspekci hráče. Jednou za herní den u ní hráč může reflektovat svoji okamžitou náladu a popsat své emoce (jednoduchým dotazníkem, cca 3 otázky). Postava mu za to poskytne náhodnou odměnu, nějakou surovinu nebo semínko. To bude hráče motivovat pravidelně se vracet a zkoumat své pocity. Bude se měnit výraz avatorovy tváře podle nálady (?)

K opětovnému hraní bude hráče motivovat rozvoj zahrádky (vesmíru), potřeba se o ni (něj) starat, objevování nových ostrovů (planet) a systém postupně se odemykacích karet. Když hráč splní konkrétní sadu úkolů na daném ostrově (planetě), odemkne se mu jedna z karet, které popisují techniky týkající se duševního zdraví – po vzoru CheckPoint Coping Companion (dechová cvičení, mindfulness, thought exercises, self care, grounding, apod.).

Další oblasti, ze kterých bude hra čerpat náměty do svého příběhu:

TECHNIKY

- psychohygienické návyky v běžném životě: pohyb, spánek, relaxace, x mobil, strava
- zvládací strategie stresu: podpora okolí, time management
- sebepoznávací - kontakt s emocemi
- meditace



Financováno Evropskou unií

- dialog sám se sebou
- imaginace
- jak si říct o pomoc
- (sebe)edukace, pochopení
- budování empatie

PŘEKONÁVÁNÍ (konkrétní problémy)

- pocit samoty, tlaku
- nároky ve škole, doma
- nikdo mi nerozumí
- konflikty rodičů
- soc. síť
- kdo jsem (identita)
- zvládnání soc. situací
- nemůžu spát
- vnímání vlastního těla
- jak komunikovat své potřeby, zvládat konflikty

Na ostrovech (planetách) půjdou zakládat nové zahrádky (nové kolonie), případně pouze potkávat postavy, sbírat suroviny a semena.

V rámci výuky správných časových návyků digitálního well-beingu bude omezen herní čas v rámci jednoho dne, např. 30 minut. Tzn po uběhnutí tohoto času půjde postava spát a další den půjde hrát až za určitou dobu (např. 8 hodin).

Nastíněný koncept představuje hru, která v mantinelech populárních žánrů (cozy games, manažerské hry typu Stardew Valley, v kombinaci s hrami dobrodružnějšího charakteru) rozpracovává a do herní náplně neoddělitelně přináší témata well-beingu a duševního zdraví. Herní svět je metaforou hraní samotného, duševního sebezvoje, metaforou vůle a dovednosti překonávat problémy běžného života i herním plánem zároveň, obyvatelé (avataři a tvorové, se kterými se setkávají) pak mluví o jednotlivých aspektech duševního zdraví, vlastních zkušenostech i nenásilně hráče/hráčky ponoukají k přemýšlení nad vlastní situací. Spolu s tím hra incentivizuje sběr (a tím pádem zvyšování povědomí) konkrétních self-help technik, které slouží k prevenci duševních potíží, mohou přispět k jejich řešení a zároveň spolu s herním příběhem rozšiřují slovník, kterým hráči a hráčky mohou o situaci své i jiných mluvit.

Atmosféra a nálada

Hra spadá do žánru aktuálně velmi populárních “cozy” (útulných) her, které vytváří klidná a meditativní prostředí. Stejně jako v nich ani v naší hře není žádné násilí, působí uklidňujícím dojmem a tím hlavním, co hráče motivuje k hraní, je zvědavost a bezpečný prostor pro sebereflexi.

Alternativa k atmosféře a náladě: Vzhledem k potřebě dosáhnout na mužskou část teenage populace je třeba zamyslet se nad tím, aby atmosféra neodpuzovala přílišnou feminností.



Financováno
Evropskou unií

Grafický styl

Hlavní složkou grafického stylu jsou stylizované 2D ilustrace. Odvíjí se od toho i herní prostředí, které tvoří zjednodušené, kreslené tvary, pomocí kterých je možné smysluplně reprezentovat abstraktní svět duševní krajiny. Inspirovali jsme se tradičními výtvarnými technikami (olejomalba, akrylová malba) a jejich vlastnostmi – ve hře jsou tak viditelné tahy štětce, prolínání a míchání barev, struktura papíru.

Hlavní emoci je útulnost, přívětivost a přístupnost, přičemž součástí bude i řada drobných animací, které budou vytvářet dojem živoucího prostředí, jehož je člověk součástí. Podle různých lokací se bude lišit barevné schéma, celková nálada i konkrétní náplň herní obrazovky – je tak možné lépe a na emoční úrovni komunikovat různé duševní stavy a zároveň usnadnit orientaci v krajině.

Alternativa vizualizace hry: Vizuál by měl respektovat i to, že chceme, aby hru hráli i kluci. Návrhy jsou feminní. I mechanika hry by měla respektovat to, že kluci chtějí překonávat a vítězit. Anime inspirace (?).



Financováno
Evropskou unií



Návaznost hry a její systémové ukotvení

Hra má sloužit jednak jako prostředek ke zvýšení úrovně psychohygieny uživatelů, jako prevence před možným prohloubením psychických problémů, ale také jako médium, jehož



prostřednictvím může hráč/ka nalézt konkrétní pomoc ve formě dalších možností (na institucionální či projektové úrovni), které jsou do systému péče o duševní zdraví zahrnuty.

Hra proto nabízí možnost integrovaného chatu (spolupráce s projektem Numi), jehož prostřednictvím může řešit své individuální potřeby. Předpokládáme také, že při určitém chování hráče během hry (dlouhodobém, opakujícím se), indikujícím možné dlouhodobé psychické problémy, bychom měli doporučovat další formy pomoci (ať už prostřednictvím chatu Numi, nebo přímo).

Hra má doplňovat preventivní programy, které jsou prováděny primárně prezenční formou na školách o časové dotaci několika vyučovacích hodin. Rozšíření systému prevence psychických potíží o formu digitální hry nabízí sebezkušenostní zážitek, ke kterému může mít člověk přístup takřka kdykoliv a kdekoliv. Může proto volit podle svých aktuálních preferencí a potřeb, přičemž je možné kdykoliv se ke hře vrátit.

Obsah hry, stejně jako zkušenosti a zážitky hráčů, bude možné přímo využít při třídnických hodinách nebo výuce předmětů, jako je občanská výchova, výchova ke zdraví či etika. Hra může být pro pedagogy pomocníkem při výuce témat spojených s duševním zdravím, zefektivnit jejich výuku a přinést do ní zábavné sebezkušenostní prvky. Za tímto účelem budou vytvořeny metodické materiály a školení pro pedagogické pracovníky, které se zaměří na využití hry ve školním prostředí. Jelikož bude práce se hrou vytvářet podmětnou atmosféru pro reflexi psychických potíží žáků, bude hra představovat také pomyslný most mezi žáky a školními psychology.

Hra může dále poskytnout podporu v kontextu následné péče u lidí s psychickými potížemi. Například po návratu z hospitalizace je možné využít hru za účelem udržování uspokojivého psychického stavu a předcházení rehospitalizace.

Výstup ze hry

Důležitým prvkem hry má být výstup na sociální síť (např. emo mapa, zakreslení pocitovaných emocí v těle). Na jednom ostrově (planetě), v kreativní dílně nebo jiném prostředí budou mít hráči možnost zaznamenat své emoce v těle a vytvořit grafický výstup (obrázek) ke sdílení. Důvodem není jen marketing na sociálních sítích, ale také dovednost přitáhnout pozornost k našim partnerům, jejichž projekty mají často minimální znalost.

Způsob spolupráce s ostatními partnery a jejich projekty - Spolupráce s partnery a potenciálními partnery pro realizační fázi

Spolupráce s Charles Games

Po rešerši českých vývojářů her a opakovaných setkáních nad konceptem hry Jdu do sebe jsme se rozhodli navázat spoluprací se skupinou Charles Games. Stojí za nimi několik úspěšných projektů, jako například hra, která si vytkla za cíl uživatele edukovat v rámci



problematiky klimatických změn. Více o Charles Games a jejich projektech je možné shlédnout na jejich webových stránkách: <https://charlesgames.net/about-us/>.

Tým Charles Games se podařilo adekvátně zpracovávat naše poznatky ve vztahu k cílům hry. Svou vlastní expertízou náš tým vedli během brainstormingu, kde předávali jejich vlastní poznatky z oboru tvorby počítačových her.

Návrh hry vzniklý na základě výsledků výzkumů a brainstormingů obou týmů je obsažen v předchozí kapitole **Koncept hry Jdu do sebe po zpracování výstupů z inkubační fáze (předfinální stav)**.

Spolupráce s odborným týmem ČVUT

Cílem spolupráce s ČVUT bylo zpracování složitých dat do podoby, se kterou je možné dále pracovat v rámci statistických analýz. Jednalo se primárně o data získaná ze zakreslování do mapy těla – respondenti zakreslovali do obrázku těla místa, kde cítí jednotlivé emoce, když je zrovna prožívají. Pro ověření hypotéz jsme potřebovali kvantifikovat míru zakreslení dílčích emocí do různých částí těla. Tělo bylo rozděleno do čtrnácti zón a ve spolupráci s ČVUT se podařilo najít způsob, jak kvantifikovat míru zakreslení do každé z nich. Výsledkem je skór míry zakreslení pro každou zónu těla na škále od nuly do sta. Převedení obrázků na skóry probíhá automaticky. S těmito skóry bylo možné dále pracovat při statistických analýzách a ověřování například toho, zdali zakreslování emocí do různých částí těla souvisí s psychickými potížemi. Díky automatickému převádění obrázků na skóry je v budoucnu možné využít těchto informací taky přímo ve hře.

Spolupráce s NÚDZ

Spolupráce s NÚDZ (moderní, výzkumně-klinicky orientovaná instituce a referenční pracoviště pro oblast duševního zdraví v České republice) probíhala v podobě vzájemných konzultací a workshopů s cílem vyvíjení aktivit směřujících k rozvoji spolupráce a ke vzájemnému poskytování informací souvisejících s vývojem nástrojů na prevenci duševního zdraví a podpory duševní rovnováhy u adolescentů. V rámci tohoto společného zájmu proběhly odborné a faktické konzultace při přípravě a realizaci ověřování metody využitelné pro vytvoření vážné digitální hry v rámci průzkumu na středních školách – konkrétně se jednalo o selekci vhodných psychometrických nástrojů (dotazník Children's Depression Inventory, CDI2, Škála zjevné úzkosti, ADHD-Self-Report-Questionnaire, Test jídelních postojů EAT-26), jejich implementaci do procesu průzkumných aktivit a následnou spolupráci při jejich hodnoceních a analýzách.

V rámci návazných konzultací s NÚDZ, věnujících se tématu duševního zdraví, destigmatizace péče o duševní zdraví a projekce emočního rozpoložení s cílem další edukace a doporučení pro vzdělávání v uvedené oblasti, byla projevena společná snaha rozvinout mezi FeelWell z.s. a NÚDZ vzájemnou spolupráci na komunikaci společných projektů a tématu duševního zdraví vůči třetím stranám a na následné přípravě platformy pro monitoring duševního zdraví, která by měla sdružovat zástupce různých projektů sbírajících a analyzujících data o duševním zdraví. Předběžně byly tyto aktivity projednány s MUDr. Matějem Kučerou, koordinátorem a analytikem národního monitoringu duševního zdraví žáků



na základních školách v ČR. Další potenciální plánované aktivity s NÚDZ zahrnují tvorbu a podávání bilaterálních či multilaterálních kolaborativních projektů, a to jak nekomerční, tak i komerční povahy a aktivity na organizaci společných prezentací, konferencí, symposií nebo workshopů.

Tým FeelWell

Zprávu z inkubační fáze a návrh realizace zpracovali: Lucie Mannheimová (psycholožka, UX Researcher), Angelika Kartous Sbouli (psycholožka), Václav Šašinka (psycholog, statistik), Martin Brunovský (neurolog), Viktor Kubát (projektový manažer), Bohumil Kartous. Předložený rozpracovaný návrh konceptu hry vyvíjel tým FeelWell ve spolupráci s týmem Charles Games.

Specifikace problému na základě řešerše odborných zdrojů a expertních zkušeností

V kontextu současné situace v České republice se problémy duševního zdraví dětí a adolescentů stávají stále významnějším tématem. Hlavní zjištění z nejnovějších studií a průzkumů ukazují na alarmující trend:

- Rozšíření deprese a úzkostí: Studie provedená Národním ústavem duševního zdraví (NÚDZ) ve spolupráci s Českou školní inspekcí ukázala, že až 40 % žáků na základních školách vykazuje známky střední až těžké deprese a 30 % trpí úzkostmi. Zvláště znepokojivé je, že tyto problémy jsou častější u dívek než u chlapců.(1) Nejohroženější skupinou z hlediska duševního zdraví a wellbeingu jsou dívky starší 14 let. V porovnání se stejně starými chlapci udávají dívky významně horší pocit spokojenosti se životem. Dívky starší 14 let výrazně častěji trpí příznaky deprese a úzkostí a jsou pětkrát ohroženější rizikem k rozvinutí poruch příjmu potravy než chlapci.(2)
- Snížený well-being a zhoršená kvalita života: Průzkum dále odhalil, že více než 50 % žáků devátých tříd vykazuje známky zhoršeného well-beingu, což odráží sníženou kvalitu života a schopnost zvládat stresové situace.(1) Až 27 % žáků v Praze vykazuje well-being (spokojenost se životem) na tak nízké úrovni, pro kterou Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje konzultaci či intervenci odborníka.(2)

Nárůst nadměrného a rizikového užívání technologií, vysoký výskyt úzkostí a depresí, malá spokojenost se životem na straně žáků: Výzkum Centra sociálních služeb Praha ve spolupráci s Magistrátem hl. města Prahy, který zmapoval duševní zdraví a rizikové chování žáků 2. stupně základních škol a studentů středních škol v Praze, prokázal, že zatímco v roce 2019 uvádělo celkovou spokojenost se svým životem 65 % žáků, v roce 2022 už jen 54 % žáků. Naopak podíl žáků, kteří explicitně uvedli, že nejsou spokojeni, narostl z 8 % v roce 2019 na 15 % v roce 2022 (2)

Problematika závislostí: V problematice užívání návykových látek roste užívání nikotinových sáčků a kratomu. V roce 2021 uvedla použití kratomu necelá 2 % žáků,



Financováno Evropskou unií

v roce 2022 již necelých 5 % žáků. Roste také užívání elektronických cigaret (tzv. „vapování“). Ohrožení excesivním používáním internetu zůstává pořád vysoké - 45 % žáků opakovaně vynechalo kvůli internetu (on-line aktivitě) spánek nebo jídlo a až 54 % žáků přiznalo, že se někdy rozčílí, když nemohou být na internetu (on-line) (2)

Sebevraždy jako častá příčina úmrtí: Sebevražda je čtvrtou nejčastější příčinou úmrtí ve věku 15-19 let v České republice. Tento trend je důsledkem nárůstu psychických problémů, včetně úzkosti a depresí, a také negativního dopadu sociálních sítí a zvýšeného používání technologií.(3)

Šetření na vzorku téměř 21.000 žákyň a žáků středních škol a 2. stupně základních škol Ústeckého kraje ukázalo ještě závažnější údaje o duševním zdraví adolescentů: 49,8 % dotázaných uvedlo velmi nízký nebo nízký wellbeing, střední až těžkou úzkost trpí 33 % dotázaných dětí, ohrožených rizikem k rozvinutí poruch příjmu potravy je 38,4 % dívek a 10,8 % chlapců, za poslední rok se sebepoškozovalo bez úmyslu vzít si život 33,8 % dívek a 9,7 % chlapců, 41 % dívek a 21 % chlapců za poslední rok uvažovalo o tom, vzít si život, 24,6 % dívek a 10,1 % chlapců v posledních 12 měsících vážně plánovalo, jakým způsobem by si vzali život - celkově na základních a středních školách Ústeckého kraje 22,6 % dětí reálně zvažovalo v posledních 12 měsících sebevraždu (!) (4)

Přístup k řešení v České republice: Vláda České republiky a relevantní ministerstva jsou si problémů vědoma. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy uznává význam podpory duševního zdraví dětí a mladých lidí a implementuje různé strategie, jako je rozvoj školních poradenských pracovišť a prevence ve školách. Existuje však nedostatek dětských psychologů a psychiatrů, což situaci výrazně komplikuje.

Potřeba preventivních opatření: Vzhledem k chronickému nedostatku specialistů v oblasti dětské psychologie a psychiatrie je kladen důraz na prevenci a včasnou intervenci. Většina duševních onemocnění vzniká právě v dětství a adolescenci, což zvyšuje důležitost efektivní a systematické prevence. Celkově situace ukazuje na naléhavou potřebu zvýšené pozornosti k duševnímu zdraví dětí a adolescentů v České republice, s důrazem na prevenci, zlepšení přístupu k odborné péči a zvýšení povědomí o těchto problémech ve společnosti.