



Výsledky výzkumů Jdu do sebe v rámci inkubační fáze

Psychologický výzkum na školách

1. Souhrn projektu:

Na počátku projektu tým vytvořil metodu pro hru, kde mělo jako screening negativních emočních stavů fungovat projektování 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.

2. Metodologie:

Výzkumný tým tvořilo 9 školních psychologů a testovalo se na 8 školách (ZŠ i SŠ) v různých regionech ČR. Testování bylo rozděleno do dvou kol, kdy v každém kole bylo otestováno 70 participantů, celkem tedy 140 mladých lidí ve věku 14-20 let. Psychologové měli k dispozici podrobný plán výzkumu včetně 4 standardizovaných sebehodnotících dotazníků a projektivních karet a další materiály. Kromě toho participanté 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.

3. 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.
- Participanté 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 případě souvislosti mezi vyšší intenzitou...

Zpětná vazba od testujících psychologů:

“Toto testování je pro mě dost obohacující u žáků, kteří ke mne 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, SŠ



“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, ZŠ

“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, ZŠ

Uživatelský výzkum mapující potřeby cílové skupiny

1. Souhrn projektu:

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

2. 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.

3. 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.



Financováno Evropskou unií

- 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.
- V rámci hry je pro respondenty důležité ztotožnění se s postavou nebo příběhem.

Slovy respondentů:

“Stres je velký téma při studiu. Taký úzkosti, strachy z budoucnosti, mezilidský 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 koutů republiky.

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 bude tedy 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 (cca 2. stupeň ZŠ).

Pro respondenty je důležité ztotožnění se s postavou nebo příběhem. Přestože jsme původně uvažovali o postavách fantastických (na základě zvířecích rysů), díky výzkumu vidíme, že lidská postava může být hráče vhodnější volbou.

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.

Časová osa projektu:

březen-duben

- tvorba plánu a podoby výzkumu
- tvorba testovacích sad
- navázání spolupráce s externími kolegy
- doručení testovacích sad
- školení školních psychologů



červen

- průběh 2. kola testování
- navázání spolupráce s Charles Gamesa ČVUT
- stanovení cílů uživatelského výzkumu



srpen

- výsledky dat z heat maps (ČVUT)
- analýza dat uživatelského výzkumu
- hloubkové rozhovory s uživateli





Vize do realizační fáze

- Tvorba hry plus aplikace - Z UX výzkumu vyplynulo, že by bylo fajn mít relaxační techniky a adresář psych. pomoci zvlášť i bez hry, protože ne každý chce vždy hrát
- z psych. výzkumu inkub. části vyplynulo, že je možné zjišťovat psych. stav uživatelů bez využívání složitých standard. metod, tzn. součástí hry budou škály
- z psych. výzkumu i UX vyplynulo, že současní dospívající zažívají velký tlak na výkon a stres, popř. úzkost - jedním z cílů hry bude tedy nácvik zdravých zvládacích strategií
- Z UX výzkumu vyplynulo, že je potřeba aby se uživatel ve hře s něčím identifikoval, tedy součástí hry bude tvorba vlastního 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 není tam tolik obranných mechanismů.
- z výzkumu vyplynulo, že pouze třetina respondentů se domnívá, že se o své duš. zdraví starají dostatečně, tedy hra bude popularizovat téma duš. zdraví a zároveň destigmatizovat téma duš. nepohody. (ale platforma, to jsme zjistili, že nefunguje).
- Zaměřit se na adekvátní efektivní propagaci - z UX vyplynulo, že problém platformou atp. je v tom, že o nich neví ti, kteří by měli. Ví o nich už ti, kteří mají nějak uchopený svůj problém. Ti co se necítí dobře a neví proč neví kde a jak hledat info.



Financováno Evropskou unií

- z UX výzkumu vyplynulo, že zásadní je oslovovat cíl. skupinu na soc. sítích, tedy hra nabídne NĚCO co bude moct užívat sdílet na soc. sítích, cílem je udělat z tohoto sdílení trend
- z psych. výzkumu vyplynulo, že je vhodné metodu zaznamenávání emocí v těle používat jako prevenci a jako metodu dostání se více do kontaktu s sebou
- ze strukturovaných rozhovorů se škol. psych. vyšlo najevo, že aplikaci by bylo dobré využívat ve školách, pokud by ke hře/aplikace existovala metodika na konkrétní program např. třídnických hodin a hodin, kde se věnují psychohygieně, popř. by se metodika hodila škol. psychologům, kteří by tak dělali programy ve třídách

Spolupráce se skupinou Charles Games

Po rešerši českých vývojářů her a několika setkáními s nimi, jsme se rozhodli navázat spolupráci 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/>

S Charles Games jsme se opakovaně setkávali nad tématy hry, jejich podobách, výsledcích psychologického a UX výzkumu.

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 týmu najdete v sekci Podoba hry.

Spolupráce s ČVUT



**Financováno
Evropskou unií**

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 hodnocení 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.



Financováno
Evropskou unií