

Mobilní aplikace zaměřená na podporu duševního zdraví mladých lidí

BcA. Markéta Babková

Diplomová práce
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací
Ateliér Digitální design

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **BcA. Markéta Babková**
Osobní číslo: **K21279**
Studijní program: **N0212A310007 Multimédia a design**
Specializace: **Digitální design**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Digitální produkt se sociálním přesahem**

Zásady pro vypracování

1. Rešerše a analýza inspiračních zdrojů vztahujících se k tématu práce
2. Vlastní analýza poznatků pro následnou práci s tématem
3. Variantní návrhy řešení.
4. Postup zpracování vybrané varianty řešení
5. Tvorba prezentace zpracovaného řešení

- 1) teoretická část v rozsahu 30–35 normostran textu
- 2) prototyp nebo funkční model nebo fyzický model v měřítku 1:1, 1:2, 1:3, 1:5, 1:10 podle charakteru projektu a konzultace s vedoucím práce
- 3) grafická prezentace v rozsahu minimálně 3,5m²

Rozsah diplomové práce: viz **Zásady pro vypracování**
Rozsah příloh: viz **Zásady pro vypracování**
Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

NORMAN, Donald A. *The Design of Everyday Things*. New York: Basic Books, 2002. ISBN 0-465-06710-7.
KRUG, Steve. *Don't make me think: a common sense approach to web usability*. [1st ed.]. [S. l.]: New Riders, 2014. ISBN 0-321-96551-5.
WEINSCHENK, Susan. *100 things every designer needs to know about people*. Berkeley: New Riders, [2011], xi, 242 s. ISBN 9780321767530.
PURCELL, Mark C. a Jason R. MURPHY. *Mindfulness pro zvládnání hněvu pro teenagery*. Přeložil Ivo MÜLLER. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1726-8.
KUNEŠ, David. *Sebezpoznání: psychotherapeutické principy a postupy*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.

Vedoucí diplomové práce: **MgA. Bohuslav Stránský, Ph.D.**
Ateliér Digitální design

Datum zadání diplomové práce: **1. prosince 2022**
Termín odevzdání diplomové práce: **19. května 2023**



Mgr. Josef Kocourek, Ph.D.
děkan

MgA. Bohuslav Stránský, Ph.D.
vedoucí ateliéru

Ve Zlíně dne 1. prosince 2022

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ / DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- bakalářská/diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou/diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou/diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské/diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské/diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské/diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že:

- jsem na bakalářské/diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně dne: 9. 2. 2023

Jméno a příjmení studenta: MARKÉTA BARKOVÁ
podpis studenta

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zabývá návrhem konceptu mobilní aplikace, která se zaměřuje na prevenci a nízkoprahovou intervenci v oblasti duševního zdraví pro cílovou skupinu ve věku 14–24 let. Cílem navrhované aplikace je poskytnout uživateli sadu nástrojů, informací a podpůrných technik, které by podporovaly jeho duševní zdraví a well-being. Teoretická část se věnuje průzkumu tématu duševního zdraví a možnostem využití digitálních technologií v této oblasti a mimo jiné obsahuje rešerši existujících digitálních řešení. Praktická část se věnuje navrhování vlastního řešení mobilní aplikace.

Klíčová slova: Aplikace, duševní zdraví, duševní pohoda, duševní zdraví mladých lidí, adolescenti, UI, UX

ABSTRACT

This diploma project focuses on the design concept of a mobile application that addresses prevention and intervention in the field of mental health for the target audience aged 14–24 years. The aim of the app is to provide the user with a set of tools, information and supportive techniques to support their mental health and well-being. The theoretical part explores the topic of mental health and the possibility of using digital technologies, and also includes a research of existing digital solutions. The practical part focuses on designing the solution of the mobile application.

Keywords: App, Mental health, well-being, mental health of young people, adolescents, UI, UX

Mé díky patří především dvěma mužům, bez kterých by tato diplomová práce nemohla vzniknout. Ale také všem dalším, kteří mě za tu dobu stihli jakkoliv myšlenkově ovlivnit a svým způsobem i změnit.

V prvé řadě bych ráda poděkovala Jakobovi Machovi za jeho trpělivost, kterou se mnou po celou dobu mého studia měl. Za jeho lásku a podporu ve všem, co dělám.

Hned vzápětí patří obrovský dík Mgr. Bobovi Stránskému Ph.D., za jeho citlivé vedení během studia, které bylo v mnohém transformační, a které mělo sílu mě měnit i rozvíjet jak po designérské stránce, tak po té osobní. Můj dík mu patří také za to, jak ateliér digitálního designu vede a formuje.

Dík patří také mimo jiné Anežce Řepík, která mě v mnohém inspirovala. Dále také spolužákům a kamarádům, kteří mě motivovali, podporovali a zároveň nasazovali laťku vysoko.

Děkuji také Václavovi Ondrouškovi a Václavovi Skácelovi a celému digitálu za to, jaké v něm panuje klima napříč ročníky. A také UTB za to, jak přívětivé prostředí pro mladé kreativní lidi vytváří. Moc jsem si studium na digitálu a na UTB užila. Díky!

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I.....	10
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 DESIGN PROCES	11
1.1 DVOJITÝ DIAMANT	11
2 PRŮZKUM TÉMATU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A ADOLESCENCE.....	13
2.1 VYMEZENÍ POJMŮ	13
2.1.1 Duševní zdraví.....	13
2.1.2 Duševní pohoda.....	13
2.1.3 Duševní potíže	13
2.2 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ JAKO CELOSPOLEČENSKÉ TÉMA.....	14
2.3 ADOLESCENCE	15
2.4 PROBLEMATIKA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ MEZI MLADÝMI LIDMI	16
2.4.1 Zapojení mladých lidí do dialogu o duševním zdraví.....	16
2.4.2 Téma duševního zdraví na školách.....	17
3 SOUČASNÉ DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ	18
3.1 VYUŽITÍ MOBILNÍCH APLIKACÍ V OBLASTI DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ	18
3.2 VYUŽITÍ UMĚLÉ INTELIGENCE V OBLASTI DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ	19
4 REŠERŠE DIGITÁLNÍCH PROJEKTŮ V OBLASTI DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ	21
4.1 ČESKÉ DIGITÁLNÍ PROJEKTY	21
4.1.1 Nevypust duši.....	21
4.1.2 Aplikace Nepanikař	23
4.1.3 Opatruj se.....	25
4.1.4 Všech pět pohromadě	28
4.1.5 Aplikace VOS	31
4.2 DIGITÁLNÍ PROJEKTY VE SVĚTĚ	33
4.2.1 Norská aplikace OPP	33
4.2.2 Headspace.....	36
4.2.3 Aplikace Bluelce	38
4.3 INSPIRAČNÍ DIGITÁLNÍ PROJEKTY MIMO TÉMA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ.....	39
4.3.1 Aplikace Duolingo	40
4.3.2 Arc Browser.....	42
5 SHRNUÍ TEORETICKÉ ČÁSTI	46
II.....	48
PRAKTICKÁ ČÁST.....	48
6 KONCEPT APLIKACE.....	49
6.1 IDEACE TÉMATU.....	49
6.2 CÍLOVÁ SKUPINA	50
6.3 VYUŽITÍ SOUČASNÝCH TRENDŮ V DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍCH	50
6.3.1 Mobilní telefon.....	51
6.3.2 Gamifikace	51
7 PILOTNÍ UŽIVATELSKÁ STUDIE	52
7.1 CÍL STUDIE	52
7.2 SBĚR DAT	52
7.3 ANALÝZA ODPOVĚDÍ	52
7.4 ZÁVĚR	54

8	STRATEGIE APLIKACE	55
9	PROCES NAVRHOVÁNÍ	56
9.1	PLÁN PRÁCE.....	56
9.2	OBSAH A PODKLADY PRO PRÁCI	57
9.3	USER EXPERIENCE DESIGN APLIKACE (UX).....	57
9.3.1	<i>Affinity Mapping</i>	57
9.3.2	<i>User Persony</i>	58
9.3.3	<i>Minimal Viable Product (MVP)</i>	60
9.3.4	<i>Architektura aplikace</i>	61
9.3.5	<i>Wireframes</i>	61
9.3.6	<i>Využití umělé inteligence</i>	62
9.4	USER INTERFACE DESIGN APLIKACE (UI)	63
9.4.1	<i>Barevnost</i>	63
9.4.2	<i>Písmo a typografie</i>	64
9.4.3	<i>Ikony</i>	64
9.4.4	<i>Ilustrace a textury</i>	65
9.4.5	<i>Konzistentní komponenty</i>	66
9.5	BRAND APLIKACE	68
9.5.1	<i>Název aplikace</i>	68
9.5.2	<i>Tone of voice</i>	68
9.5.3	<i>Logo</i>	68
9.5.4	<i>Ikona aplikace</i>	69
10	VÝSLEDNÉ ŘEŠENÍ	70
10.1	NASTÍHNĚNÍ RŮZNÝCH SCÉNÁŘŮ PRŮCHODU APLIKACÍ	70
10.1.1	<i>User Flow při první interakci s aplikací ve stavu bez přihlášení</i>	70
10.1.2	<i>User Flow po vytvoření účtu a přihlášení se</i>	72
10.2	POPIS VSTUPNÍCH ČÁSTÍ APLIKACE	72
10.2.1	<i>Přihlášení se / vytvoření účtu</i>	72
10.2.2	<i>Personalizace a nastavení</i>	73
10.3	POPIS STĚŽEJNÍCH ČÁSTÍ APLIKACE	74
10.3.1	<i>Domovská obrazovka aplikace</i>	74
10.3.2	<i>Sekce Objevuj</i>	74
10.3.3	<i>Sekce Zapiš si</i>	76
10.3.4	<i>Sekce Chat</i>	80
10.3.5	<i>Sekce SOS</i>	81
10.4	POPIS VEDLEJŠÍCH FUNKCÍ APLIKACE.....	83
10.4.1	<i>Profil uživatele a nastavení</i>	83
10.4.2	<i>Zabezpečení</i>	83
10.4.3	<i>Vyhledávání</i>	83
10.4.4	<i>Notifikace</i>	83
10.4.5	<i>Propojení s dalšími aplikacemi</i>	84
11	ZPĚTNÁ VAZBA	85
11.1	DALŠÍ MOŽNÉ KROKY KE ZLEPŠENÍ.....	85
	ZÁVĚR	86
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	87
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	92
	SEZNAM ODBORNÝCH POJMŮ	93
	SEZNAM OBRÁZKŮ	95
	SEZNAM PŘÍLOH	97

ÚVOD

Duševní zdraví je v dnešní době stále více aktuálním a diskutovaným tématem, přesto se s tímto pojmem mladí lidé setkávají častokrát až tehdy, když sami zažijí duševní potíže. Dle Národního ústavu duševního zdraví mezi ty nejčastější patří zejména úzkostné poruchy, závislosti, deprese nebo psychotické poruchy¹, a odhaduje se, že až 70 % všech duševních potíží člověka se projevuje poprvé právě v období adolescence, tedy ve věku mezi dětstvím a dospělostí.² Neřešené potíže v mládí mohou eskalovat a přetrvávat až do dospělosti, přestože existují řešení, jako jsou prevence, edukace nebo řešení s odborníky.

Ale i když si mladí lidé uvědomují, že se potýkají s nějakým problémem, a mají snahu tento problém řešit, narážejí na překážky, které jim znesnadňují přístup k odborné péči. Mezi tyto překážky může patřit například finanční zátěž nebo nedostatečná informovanost o možnostech řešení. V druhém případě se zdráhají své problémy řešit na základě domněnky, že jejich problémy nejsou dostatečně závažné na to, aby se jimi zabývali, což může tyto problémy ještě více prohlubovat.

Jako digitální designer jsem přemýšlela, jak k této problematice přistoupit a jak zpřístupnit téma duševního zdraví mladým lidem, přičemž jsem se rozhodla navrhnout mobilní aplikaci určenou právě mladým lidem, která by téma duševního zdraví zpracovávala komplexním ale zároveň atraktivním způsobem. Cílem aplikace je edukovat v tématu duševního zdraví a nabízet praktické informace. Mimo jiné nabízí známé techniky na podporu duševního zdraví a sebepoznání.

V úvodní kapitole teoretické části se věnuji definování metod navrhování, které ve své práci používám. V dalších kapitolách se pak věnuji širšímu průzkumu tématu duševního zdraví a rešerši existujících digitálních řešení v daném tématu. V praktické části čerpám ze získaných poznatků a jako digitální designér hledám vhodné řešení, jehož zhotovení detailně popisuji.

Výsledkem této práce je návrh konceptu aplikace s ukázkami funkčnosti.

1 DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ. In: Národní ústav duševního zdraví [online]. Praha, 2021 [cit. 2023-03-28]

2 DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ: Co je duševní onemocnění? In: Opatruj se [online]. Praha: Národní ústav duševního zdraví, 2021 [cit. 2023-04-18].

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 DESIGN PROCES

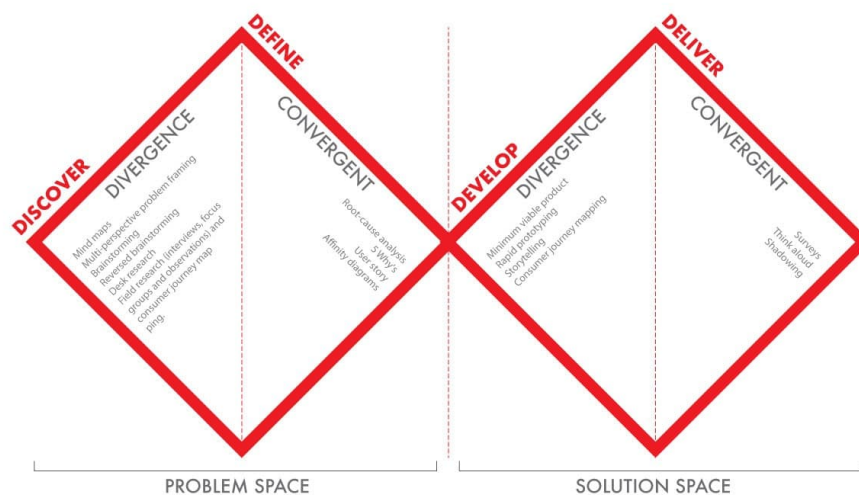
Mezi začátkem a výsledným produktem je hodně práce a existuje mnoho metod a modelů, které byly vyvinuty s cílem pomoci designérům zlepšit a urychlit jejich práci a přinášet inovativní řešení. Ke své práci jsem si vybrala dva, které mi pomáhaly držet v kreativním procesu strukturu, a díky kterým dokážu pracovat systematictěji a efektivněji.

Je pro mě přirozené, že navrhování není lineární proces, ale že má iterativní charakter, tedy že se v průběhu navrhování k jednotlivým fázím dle potřeby několikrát vracím a opakuji je, dokud nedosáhnou požadovaných výsledků, proto jsem si zvolila k práci model Double Diamond, které na tomto principu funguje.

1.1 Dvojitý diamant

Dvojitý diamant, v angl. originále Double Diamond, je vizuální popis procesu navrhování a je určen designérům. Tento model popisuje navrhování ve čtyřech fázích, kde se pravidelně střídají divergentní a konvergentní fáze. Ve své práci se o Double diamond opírám v mnoha rovinách, dle potřeby.

Autory tohoto modelu jsou British Design Council, kteří analyzovali, jak designéři pracují a na základě poznatků v roce 2005 vydali vizuální model obsahující dva diamanty se čtyřmi fázemi.³



Obrázek 1 Dvojitý diamant dle Design Council⁴

³ STICKDORN, Marc a Jakob SCHNEIDER, ed. *This is service design thinking: basics – tools - cases*. Paperback edition. Amsterdam: BIS Publishers, [2011]

⁴ The Double diamond: A universally accepted depiction of the design process. In: *The Design Council* [online]. 2005 [cit. 2023-04-02].

1. Discover (Objevování)

V této první fázi se designer soustředí na průzkum dané problematiky, shromažďuje informace a analyzuje data za cílem udělat si co nejlepší přehled o potřebách uživatele. Jde o divergentní fázi a designer se snaží získat data v co největším měřítku, ve snaze co nejlépe zmapovat prostředí.

2. Define (Definování)

V momentě, kdy designer získal dostatečné množství informací, následuje druhá fáze, ve které je potřeba se získanými informacemi začít pracovat více do hloubky. Jde o konvergentní fázi spočívající ve zužování pozornosti na ty nejzásadnější poznatky pro další práci. Z nich jsou poté vymezovány cíle, omezení a hranice projektu.

3. Develop (Vyvíjení)

V této fázi jde diamant opět do šíře. Je to fáze o hledání a produkování možných řešení. Je zde prostor pro vytváření nových nápadů a neotřelých řešení.

4. Deliver (Doručení)

V poslední fázi jde o vybrání konkrétního řešení a jeho dopracování. Výsledný produkt se testuje a na základě výsledků testování je možnost proces dvojitého diamantu opakovat, dokud není produkt připravený na implementaci.

Tento model se ukazuje jako zvláště užitečný pro UX designéry, neboť pomáhá udržet si přehled o jednotlivých krocích. Dále designéry vede k hlubšímu průzkumu problému a jeho kontextu, k vcítění se do potřeb uživatele a hledání příčin problému. Průzkum více variant a zkoumání již existujících řešení může přispět k vytvoření inovativnějšího a efektivnějšího návrhu. Proto jsem se rozhodla o něj ve své práci opírat.

2 PRŮZKUM TÉMATU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A ADOLESCENCE

Tato kapitola se věnuje průzkumu tématu duševního zdraví. Jde také o první fázi dvojitého diamantu, tedy o fázi Discover, jejíž cílem je průzkum a zmapování dané problematiky.

2.1 Vymezení pojmů

Mezi širokou veřejností dochází často k záměně nebo mylnému výkladu pojmů jako jsou duševní zdraví a duševní pohoda, proto vnímám jako důležité tyto pojmy nejdříve definovat.

2.1.1 Duševní zdraví

Světová zdravotnická organizace (zkr. WHO) popisuje duševní zdraví jako stav, kdy je člověk schopen zvládat stres každodenního života, uvědomovat si a realizovat vlastní potenciál nebo navazovat a udržovat vztahy. Je schopen se vzdělávat, produktivně pracovat a činit rozhodnutí a přispívat ku prospěchu své komunity.⁵

2.1.2 Duševní pohoda

Pojem well-being, neboli česky „duševní pohoda“, nemá jasně stanovenou definici, ale dal by se popsat jako koncept, který definuje osobní míru životní spokojenosti člověka. Vztahuje se k subjektivnímu prožívání člověka v různých oblastech jeho života, které jsou pro něj důležité. Mezi jednotlivé oblasti, které mají vliv na celkovou duševní pohodu, mohou patřit životní zkušenosti jedince, jeho psychická a fyzická pohoda, také sociální, ekonomická nebo duchovní rovnováha.⁶

2.1.3 Duševní potíže

Za duševní potíže se považují stavy, které omezují jedince v jeho běžném fungování. Odhaduje se, že přibližně 20 % mladých lidí čelí duševním potížím, přičemž mezi ty nejčastější patří:

- **Afektivní poruchy (poruchy nálad)** – při kterých dochází k dlouhodobému narušení nálad. Patří sem například deprese či bipolární poruchy.

⁵ Mental health: strengthening our response: Concepts in mental health. In: World Health Organization [online]. 2022, 17. 6. 2022 [cit. 2023-01-20].

⁶ SFEATCU, Ruxandra, Mihaela CERNUȘCĂ-MIȚARIU a Camelia IONESCU. THE CONCEPT OF WELLBEING IN RELATION TO HEALTH AND QUALITY OF LIFE. European Journal of Science and Theology, 2014. Akademický příspěvek. University of Medicine and Pharmacy, No. 8 Eroilor Sanitari Av., 050474, Bucharest, Romania. Vedoucí práce Carol Davila.

- **Úzkostné / neurotické poruchy** – kde dominujícím symptomem je úzkost (strach). Jedná se o různé fobie, úzkostné poruchy, panické poruchy nebo posttraumatickou stresovou poruchu.
- **Psychotické poruchy** – jedná se o závažné onemocnění, při kterém je narušený kontakt s realitou. Patří sem například schizofrenie.
- **Poruchy spojené s užíváním návykových a psychoaktivních látek** – kam patří především závislosti, za jejichž vznikem stojí mnoho biologických, psychologických a sociálních faktorů.
- **Poruchy osobnosti** – představují specifické osobnostní rysy, které jsou natolik výrazné, že člověku komplikují zařazení do běžné společnosti. Mezi ně patří například narcistická nebo emočně nestabilní porucha osobnosti.

Výše vyjmenované poruchy nejsou jedinými duševními potížemi, ale jsou těmi nejčastějšími. Mezi ty další by bylo vhodné zmínit například poruchy příjmu potravy, spánku, pozornosti a hyperaktivity (ADHD), či autismus a další.⁷

2.2 Duševní zdraví jako celospolečenské téma

Duševní zdraví jedinců má významný dopad na společnost hned v několika rovinách. Mezi ty nejvýraznější však patří sociální a ekonomické dopady.

Sociálních dopadů je celá škála. Kvůli stigmatizování a diskriminování lidí s duševními obtížemi ve společnosti se mohou tito lidé často cítit izolováni, mít tendence k častějšímu požívání alkoholu a jiných návykových látek, což může vést k projevům agrese a kriminality.⁸ Lidé s vážnými duševními problémy také často žijí v chudobě a dožívají se většinou i nižšího věku než běžná populace.⁹

7 Na rovinu: Jaké jsou hlavní typy duševních onemocnění? In: Národní ústav duševního zdraví [online]. Klecany, 2015, 2021 [cit. 2023-04-21].

8 ELBOGEN, E. B. & JOHNSON, S. C. 2009. The intricate link between violence and mental disorder: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. Archives of general Psychiatry, 66, 152-161.

9 KONDRÁTOVÁ, L., CHRTKOVÁ, D., MLADÁ, K., JANOUŠKOVÁ, M., ŠTANGLOVÁ, A., ROBOCH, Z., PÁV, M. & WINKLER, P. 2018. Socioekonomická situace osob s psychotickým onemocněním v České republice. Česká a Slovenská Psychiatrie, 114.

V ekonomické rovině jde pak o enormní náklady dopadající, jak na lidi s duševním onemocněním, například formou nezaměstnanosti, tak na zaměstnavatele a stát skrze nízkou produktivitu a vysoké sociální a zdravotní výdaje.¹⁰

Ačkoliv se situace zlepšuje, stigmatizování a nálepkování duševních potíží je v naší společnosti stále významně přítomno. Přitom účinná prevence může sehrát velkou roli v tom, že umožní lidem včas rozeznat symptomy duševních potíží a vyhledat odbornou pomoc.¹¹ Proto bychom se měli i nadále aktivně zasazovat o to, aby se téma duševního zdraví ve společnosti více otevíralo a bralo jako součást našeho života, o kterou je třeba se starat, stejně jako je tomu u fyzického zdraví.

2.3 Adolescence

Digitálním produktem této diplomové práce je aplikace, která cílí na mladé lidi ve věkovém rozmezí 14–24 let. Mou cílovou skupinou jsou tedy studenti středních škol a lidé v mladším dospělém věku, typicky studenti vysokých škol nebo čerstvě pracující. Obecně by se tato věková kategorie dala shrnout pod název adolescence.

Za adolescenty se donedávna považovali mladí lidé ve věku 10–19 let.¹² Avšak v dnešní moderní společnosti se hranice značně posunuje a někteří odborníci navrhují prodloužit časové rozpětí na 10–24 let, protože oproti minulým dekadám puberta začíná dříve a vývoj končí výrazně později, tedy až kolem 25. roku života.¹³

Během tohoto období mezi dětstvím a dospělostí člověk zažívá mnoho biologických, společenských a psychologických změn. Dle E. Eriksona je pro tuto fázi života (5. a 6. fáze) typické hledání vlastní identity, uvědomování si sebe sama jako svébytné jedinečné bytosti. Dospívající si začínají uvědomovat, kým jsou, jaké jsou jejich hodnoty a jaké je jejich místo ve společnosti.¹⁴ Jde o náročnou fázi života, která je pro vývoj osobnosti důležitým stádiem. Je to období rozvoje a nastavování sociálních a emocionálních návyků. Mladí lidé jsou ale

¹⁰ EHLER, E., J. BEDNAŘÍK, C. HÖSCHL, P. WINKLER a M. SUCHÝ. Náklady na poruchy mozku v České republice. *Česká a slovenská neurologie a neurochirurgie*. 2013, (3), 10. ISSN Česk Slov Neurol N 2013; 76/109(3): 282-291.

¹¹ Národní akční plán pro duševní zdraví 2020–2030: Analytická část, příloha 2. In: Ministerstvo zdravotnictví České republiky [online]. Praha, 13. 1. 2020, s. 79 [cit. 2023-03-20].

¹² THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

¹³ SAWYER, Susan, Peter AZZOPARDI, Dakshitha WICKREMARATHNE a George PATTON. The age of adolescence: Lancet Child Adolesc Health. *National Library of Medicine: National Center for Biotechnology Information* [online]. Březen, 2018 [cit. 2023-02-09].

¹⁴ MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 1999. ISBN isbn80-7178-348-x.

v tomto období také vystaveni různým náročným zkušenostem, jsou citliví, rychle učenliví ale také snadno náchylní k negativním vlivům okolí.¹⁵

2.4 Problematika duševního zdraví mezi mladými lidmi

Světová zdravotnická organizace odhaduje, že zhruba každý sedmý člověk ve věkovém rozmezí 10–19 let trpí nějakými duševními problémy. Je ale také známo, že jich je mnoho nediodnostikovaných, neřešených a celkový počet takových lidí je daleko vyšší.

Neřešené problémy v mládí pak mohou přerůst do dospělosti a mít negativní dopady na pozdější fyzické i duševní zdraví a snižovat tak schopnost vést plnohodnotný život dospělého člověka.¹⁶

2.4.1 Zapojení mladých lidí do dialogu o duševním zdraví

Mluvení s mladými lidmi o duševním zdraví ve stejné míře jako o tom fyzickém celkově pomáhá snižovat stigma a pomáhá těmto lidem nebát se mluvit o svých pocitech a porozumět vnitřním procesům, které se v každém z nás odehrávají.

Vnímám, že je edukace mladých lidí o duševním zdraví důležitá, protože může fungovat jako účinná prevence. Díky prevenci se mladí lidé učí pojmenovávat své emoce a rozpoznávat včas příznaky spojené s duševními problémy, díky čemuž poté mohou snáze nacházet cesty, jak je řešit. Případně vědí, kde vyhledat pomoc, pokud na své problémy sami nestačí. Včasná intervence, tedy záchyt a řešení problémů, pomůže zabránit jejich přerůstání do závažnějších problémů, které by mohly být v budoucnu obtížně řešitelné nebo neřešitelné.¹⁷

Přehlížení tématu a podcenění prevence může mít negativní důsledky v podobě špatných akademických výsledků, rizikového chování, rozvoje sebepoškození či šikany, ale také sklonů k sebevraždě a dalších projevů.¹⁸

¹⁵ ČAČKA, Otto. Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace. Brno: Doplněk, 2000, 377 s. ISBN 8072390600.

¹⁶ Adolescent mental health. In: *World Health Organization* [online]. 17. listopadu 2021 [cit. 2023-02-03]

¹⁷ Jak mluvit s dětmi o duševním zdraví. In: *Všech pět pohromadě* [online]. [Praha]: Národní ústav duševního zdraví, 2015, 1. 12. 2021 [cit. 2023-02-12].

¹⁸ JÚZOVÁ KOTALOVÁ, Kristýna a Zuzana HRIVÍKOVÁ. Děti a mladí lidé a jejich potřeby v oblasti duševního zdraví: Systémový projekt MPSV Systémový rozvoj a podpora nástrojů sociálně-právní ochrany dětí. In: *Právo na dětství* [online]. Praha, 2013, 13.-14.12. 2018, s. 26 [cit. 2023-03-08].

2.4.2 Téma duševního zdraví na školách

S tématem duševního zdraví si nejenže neví rady nezkušení mladí lidé, ale bohužel si s ním často nedokážou poradit ani pedagogové na školách. Otázky, jak téma žákům více přiblížit, nebo přímo jak jim pomoci, jsou většinou nad rámec jejich schopností. Duševní zdraví žáka se obvykle začíná řešit až ve fázi, která je pro pedagogy jasně zřetelná a viditelná.

Bohužel dle výpovědí některých učitelů jsou školní psychologové přetížení, obzvláště po době pandemie covid-19 a poté, co začala válka na Ukrajině v roce 2022. V některých školách ve vyloučených lokalitách, jako jsou Ústecký nebo Karlovarský kraj, ani taková odborná pomoc k dispozici není a není tedy kam žáka odkázat. Nad to, při využití odborné pomoci proplácené zdravotními pojišťovnami je čekací doba dlouhá v řádu několika měsíců a pro dítě může být takové čekání velmi obtížné.¹⁹

V Česku je dlouhodobě nedostatek odborníků v oblasti psychologie a psychiatrie a dle dat by jich bylo aktuálně potřeba zhruba dvojnásobek. Jedním z faktorů proč tomu tak je, může být celková náročnost studia a potřebná kvalifikace a výcvik, které jsou nezbytné pro výkon tohoto povolání. Kvůli nedostupnosti odborné péče je proto čekací lhůta častokrát v řádu několika měsíců.²⁰

¹⁹ KARÁSKOVÁ SKOUPÁ, Adéla, Vít SVOBODA a Filip TITLBACH. Studio N Speciál: Duševní zdraví mladých se ocitlo v krizi. Jak z toho ven? *Deník N: Duševní zdraví* [Podcast]. Praha: Deník N, 11. 11. 2022, 15:17, 1h, 11m, 30s [cit. 2023-01-15].

²⁰ SYNČÁK, Jaroslav. V Česku chybí kliničtí psychologové, čekací doby jsou až tři čtvrtě roku. Zádrhel je v jejich vzdělávání. *CT24: Česká televize* [online]. Praha: Česká televize, 17. 1. 2023 [cit. 2023-02-12].

3 SOUČASNÉ DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Digitální technologie se staly stabilní součástí našich životů a fungovat bez nich je dnes téměř nemožné. Bezsporu mají na společnost jak pozitivní, tak i negativní dopady, přičemž pozitivní dopady, které jsou dále přiblíženy, obecně převyšují.

Digitální technologie nám umožnily například rychleji komunikovat, efektivněji se vzdělávat nebo produktivněji pracovat. Nicméně je důležité myslet i na ty negativní dopady používání digitálních technologií na člověka, a to zejména ty, které mohou ovlivňovat duševní zdraví lidí. Jedním z těch největších problémů může být například závislost, která hlavně kvůli sociálním sítím může vést k problémům se spánkem, sociální izolaci, ale také k rozvoji úzkostí a depresí. Dalším negativním vlivem může být například snížená produktivita kvůli neustálým notifikacím, která pak vede k dalším problémům.

Spolu s dynamickým rozvojem inovací v digitálních technologiích, jako jsou například umělá inteligence, virtuální realita a další, lze předpokládat, že problémy spojené s každodenním užíváním digitálních technologií jen tak nevyumizí. A proto je důležité, aby si člověk byl vědom negativních dopadů a naučil se kultivovat zdravé návyky, díky kterým by se minimalizovaly negativní vlivy na duševní zdraví. Těmi mohou být například hlídání si času stráveného u obrazovek nebo eliminace notifikací. Je ale na každém z nás, aby se k digitálním technologiím postavil zodpovědně a byl si vědom jejich přínosů a negativ.

3.1 Využití mobilních aplikací v oblasti duševního zdraví

Aplikací na podporu duševního zdraví a duševní pohody v posledních letech podstatně přibýlo a pomalu si vydobývají své stabilní postavení na trhu. Dle Marthy Neary a Stephen M. Schullera mají obrovský potenciál podporovat duševní zdraví a pohodu jedinců a mohou být využity jako rozšíření klasické klinické péče.²¹

Pozitiva

Člověk dostává do rukou finančně dostupný nástroj, díky kterému může posilovat svůj osobní well-being i jinak než cestou klasických terapií. Může se stát dostupným nástrojem

²¹ NEARY, Martha a Stephen M. SCHUELLER. State of the Field of Mental Health Apps. *Science Direct* [online]. 2018, 25 [cit. 2023-05-02].

pro lidi ze socioekonomicky slabšího zázemí, nebo být pohodlnějším řešením oproti fyzické návštěvě terapeuta, která může být bariérou při snaze řešit své psychické potíže.

Existují aplikace na řízenou meditaci, regulaci stresu a relaxaci. Aplikace, které pomáhají monitorovat a zlepšovat duševní zdraví nebo aplikace založené na chatu s umělou inteligencí. Využití je mnoho. Používání takových aplikací může v určitých případech i oddálit návštěvu psychologa nebo ji udělat efektivnější a snížit poptávku po odbornících. Tato digitální řešení ovšem nemohou plně nahradit klasickou návštěvu odborníka.

Negativa

Aplikace uvedené na trhu se vůči sobě vzájemně liší kvalitou, provedením, cenou, svým zacílením a funkcemi. Uživatelům je tak k dispozici poměrně velké množství aplikací, ale těch, které jsou postavené na empirických datech a jsou podmíněny klinickými studiemi, je málo. K uživatelům se tedy může dostat i netestovaná aplikace, která nemusí být nutně nápomocná.

3.2 Využití umělé inteligence v oblasti duševního zdraví

V posledních letech došlo k významnému rozvoji umělé inteligence (angl. Artificial intelligence), což umožnilo počítačům zpracovávat, analyzovat a vyhodnocovat informace rychleji a efektivněji než dříve. Tato technologie se v minulém roce stala dostupná i široké veřejnosti například v podobě GPT chatu, který se velmi rychle stal mezi lidmi populárním nástrojem.

Vzniklé studie zkoumající přínosy umělé inteligence v tématu duševního zdraví a jeho využití v aplikacích mluví vcelku o pozitivěch, přesto se odborníci shodují na tom, že existuje zatím jen velmi omezený počet výzkumů a na prokázání účinnosti a pozitivních či negativních vlivů je třeba více důkazů podpořených studiemi.²²

Přesto už nyní můžeme mluvit o obecných pozitivěch, negativěch i potenciálu, který tato nová technologie přináší.

Pozitiva

Je zde obecně zřejmý velký potenciál využití umělé inteligence v mnoha oblastech. AI může být přínosem obzvláště v oblasti analýzy, zpracování dat a jejich vyhodnocování, kde už je

²² MILNE-IVES, Madison, Emma SELBY a Becky INKSTER. *Artificial intelligence and machine learning in mobile apps for mental health: A scoping review* [online]. 2022 [cit. 2023-03-17]. Research article. University of New South Wales, AUSTRALIA.

nyiní přesnost poměrně vysoká a předpokládá se, že se technologie bude ještě v budoucnu zdokonalovat.²³

V konkrétní rovině může být AI využito v oblasti duševního zdraví například formou:

- AI chatu,
- personalizace dat, využití algoritmů a předvídání chování uživatele,
- diagnostiky a včasného detekování symptomů některých duševních potíží,
- vyhodnocování psaného textu.

Negativa

Častým problémem bývá chybné vyhodnocení získaných dat a nevhodná doporučení, které může mít i závažné až fatální důsledky, obzvláště pokud má uživatel sklony k sebevraždě.

V té méně závažné rovině pak mohou být výsledky zkreslující nebo zavádějící. AI také nemůže plně nahradit člověka v rovině měkkého sběru dat. Tím je myšlena například neverbální komunikace, fyzický stav pozorovaného pacienta, celkové zasazení do kontextu minulých zkušeností. Problematická může být také etická rovina, hrozby v bezpečnosti dat, ochrany soukromí a osobních údajů a další.

²³ GRAHAM, Sarah, Colin DEPP a Ellen E. LEE. Artificial Intelligence for Mental Health and Mental Illnesses: An Overview: Curr Psychiatry Rep. *National Library of Medicine*. 2019, 26.

4 REŠERŠE DIGITÁLNÍCH PROJEKTŮ V OBLASTI DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Rešerše existujících projektů na řešené téma je pro každého designéra stěžejní pro jeho následnou práci. Designér má tak vhled do již objevených a aplikovaných řešení a seznámení se s tím, co je již funkční a co mu dává k dispozici nový výchozí bod, od kterého se může ve své práci odrazit. Díky výzkumu konkurence si může designér vybrat jaké principy a techniky bude ve své práci následovat a kterým se naopak bude chtít vyhnout. Celkově ale může rešerše přispět k navržení inovativnějšího a efektivnějšího řešení.

Cílem této kapitoly je zmapování existujících řešení věnujících se tématu duševního zdraví. Protože projektů na toto téma existuje mnoho, nebylo v mých silách obsáhnout všechna řešení. Proto jsem svou pozornost zaměřila pouze na ta, která se přibližují mému záměru nebo mi přijdou inspirativní. Jednotlivé projekty vždy krátce představuji, analyzuji jejich funkce a vizuální design a čím bych se jako designér mohla inspirovat.

4.1 České digitální projekty

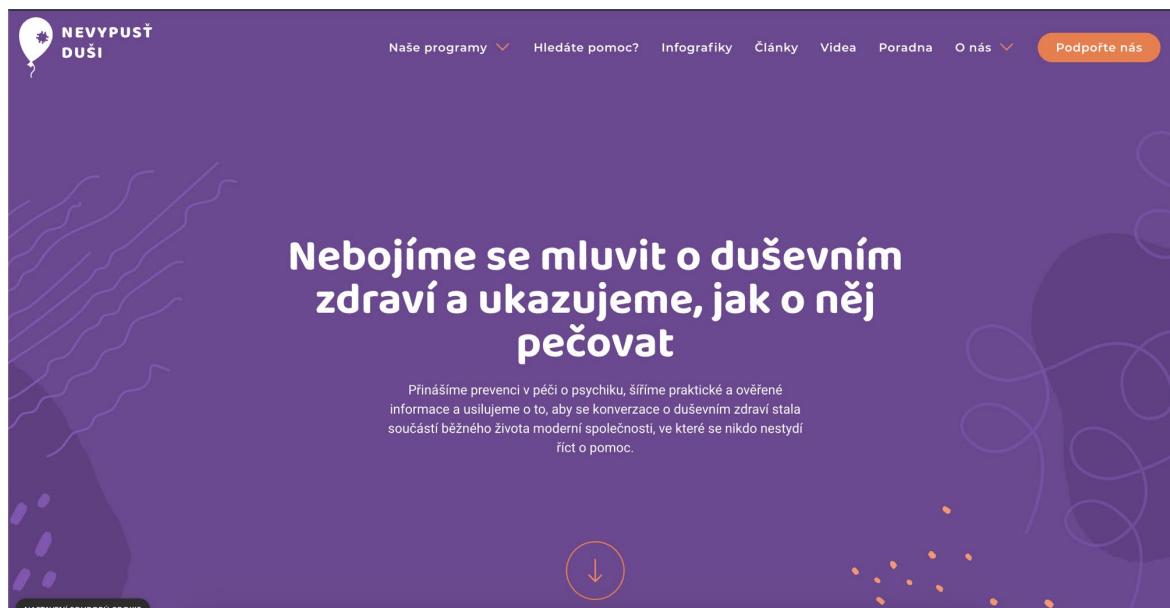
U nás je téma zpracované v různých formách a v různé kvalitě. Jsou mezi nimi projekty neziskových organizací, projekty veřejných institucí a soukromých firem. Ve své analýze se soustředím obzvláště na online platformy jako jsou weby a aplikace.

4.1.1 Nevypusť duši

Nevypusť duši, z. s., je nestátní nezisková organizace, která se zaměřuje především na prevenci duševních onemocnění a péči o psychiku dětí a mladých lidí. Cílí na studenty vysokých škol, žáky středních a základních škol a učitele, pro které vytváří preventivní programy. Podporují aktivní celospolečenský dialog o tématu duševního zdraví.²⁴

Mezi jejich cíle patří normalizování konverzace o duševním zdraví ve společnosti a celková destigmatizace tématu. Také vzdělávání dětí v péči o duševní zdraví a podpoře toho, aby se dítě nestydělo říct si o pomoc, a vědět kde si o ni žádat.

²⁴ O nás. *Nevypusť duši: Nebojíme se mluvit o duševním zdraví a ukazujeme, jak o něj pečovat* [online]. Praha: Nevypusť duši, 2016 [cit. 2023-01-09].



Obrázek 2 Header webu Nevypusť duši²⁵

Aktivity projektu Nevypusť duši

Nejstěžejnější aktivitou Nevypusť duši jsou jejich edukativní infografiky, skrze které představují výzkumy podložené praktické informace, jak na péči o svou psychiku. Infografiky jsou přehledně členěny dle témat a také podle toho, pro koho jsou vhodné. Jsou dostupné ke stažení a občas doprovázené i článkem.

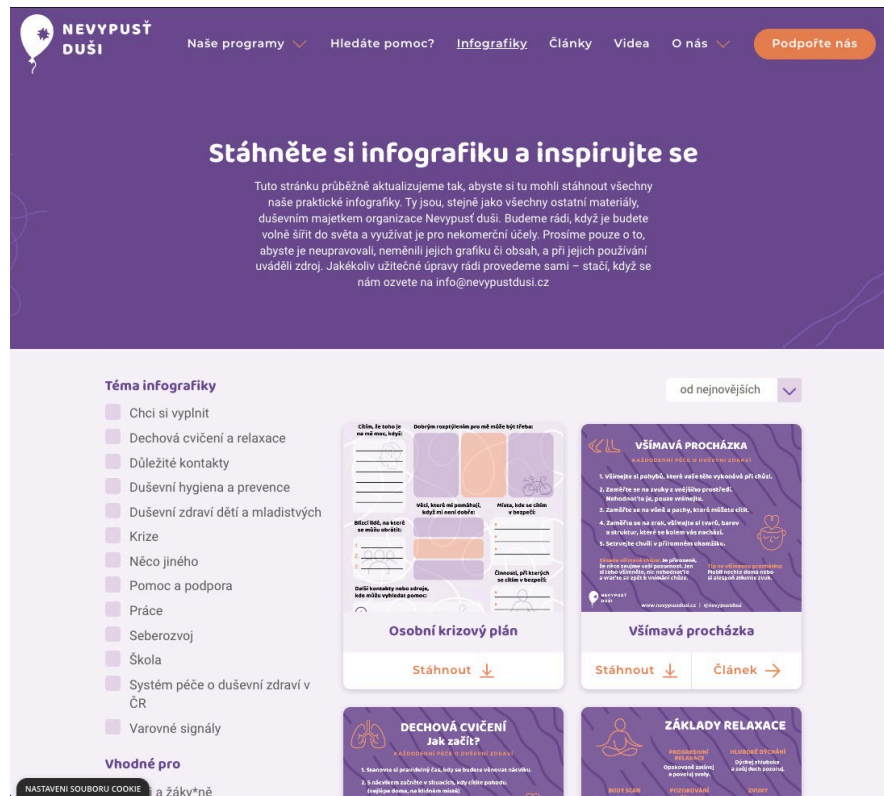
Za zmínku také stojí aktivita organizace na sociálních sítích, kam své infografiky zrcadlí, což je podle mě také podstatný krok k šíření osvěty mezi mladými lidmi.

Vizuální design

Po vizuální stránce jsou infografiky funkční, srozumitelné a dodržují jednotný brand, což posiluje důvěryhodnost předávaných informací. Jednotlivá témata jsou vždy shrnuta jen na to nepodstatnější tak, aby obsah infografiky vyšel ideálně na jednu stranu, což vnímám jako dobře řešené.

Vizuální identita působí měkkým a tlumeným dojmem díky zaoblenému fontu, vzdušným ilustracím v lince a jednotné barevné paletě, z čehož může působit, že jejich cílovou skupinou jsou hlavně dívky.

²⁵ Nevypusť duši [online]. [cit. 2023-04-02].

Obrázek 3 Knihovna infografik, web Nevypuť duši²⁶

V čem se mohu inspirovat

Ve svém diplomovém projektu vycházím z obsahu, který na svém webu publikovali prostřednictvím infografik a článků. Oceňuji jejich přehlednost, jednotnost a srozumitelnost. Infografiky jsou hutné, ale ne vizuálně ani obsahově zahlcující, což vnímám jako inspirující.

4.1.2 Aplikace Napanikař

Aplikace „Napanikař“ je projekt studentů Vysokého učení technického v Brně, který vzniknul v roce 2019. Zakladatelkou je Veronika Kamenská.²⁷ Projekt následně pomáhala rozvíjet nezisková organizace Česko.Digital, díky které se projekt i nadále vyvíjí.

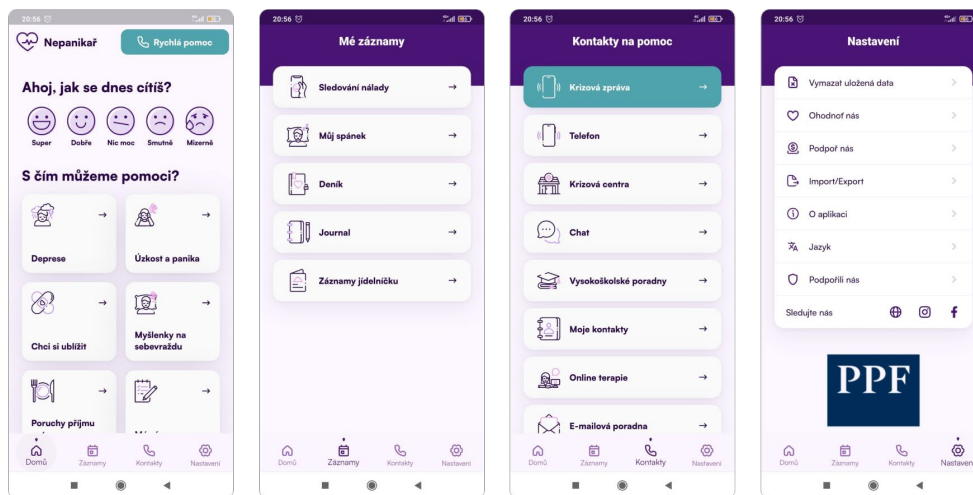
²⁶ Nevypuť duši: Infografiky. *Nevypuť duši* [online]. [cit. 2023-04-02].

²⁷ Nová aplikace Napanikař. In: *IVysílání: Události v regionech (Brno)* [reportáž]. Praha: Česká televize, 1992, 2019, 2 minuty, 4 sekundy [cit. 2023-02-09].

Obrázek 4 Webová stránka aplikace Nepanikař²⁸

Funkce aplikace

Aplikace má za cíl poskytnout zdarma rychlou první psychologickou pomoc. Mimo různá cvičení na zmírnění akutních příznaků psychických problémů obsahuje i kontakty na odborníky a možnost záznamu nálad, spánku nebo psaní si deníku. Obsahuje také moduly zaměřující se na psychické problémy jako jsou deprese, úzkost nebo panika, sebepoškození, myšlenky na sebevraždu či poruchy příjmu potravy.²⁹

Obrázek 5 Ukázky aplikace Nepanikař³⁰

²⁸ Nepanikař: První pomoc při psychických potížích [online]. [cit. 2023-04-02].

²⁹ Nepanikař: První pomoc při psychických potížích [online]. Brno, 2019 [cit. 2023-02-09].

³⁰ Nepanikař: První pomoc při psychických potížích [online]. Brno, 2019 [cit. 2023-02-09].

Vizuální design

Aplikace se vizuálně opírá o fialovou barvu a její odstíny, doplněné o černou, bílou a zelenou barvu pro odlišující tlačítka vyzývající k akci. Volené ilustrace jsou jasně čitelné, ale chybí jim charisma a vizuální přitažlivost. Aplikace působí vizuálně příliš jednoduše a vnímám, že by se s aplikací dalo pracovat po vizuální stránce lépe, aby se stala pro uživatele atraktivnější.

V čem se mohu inspirovat

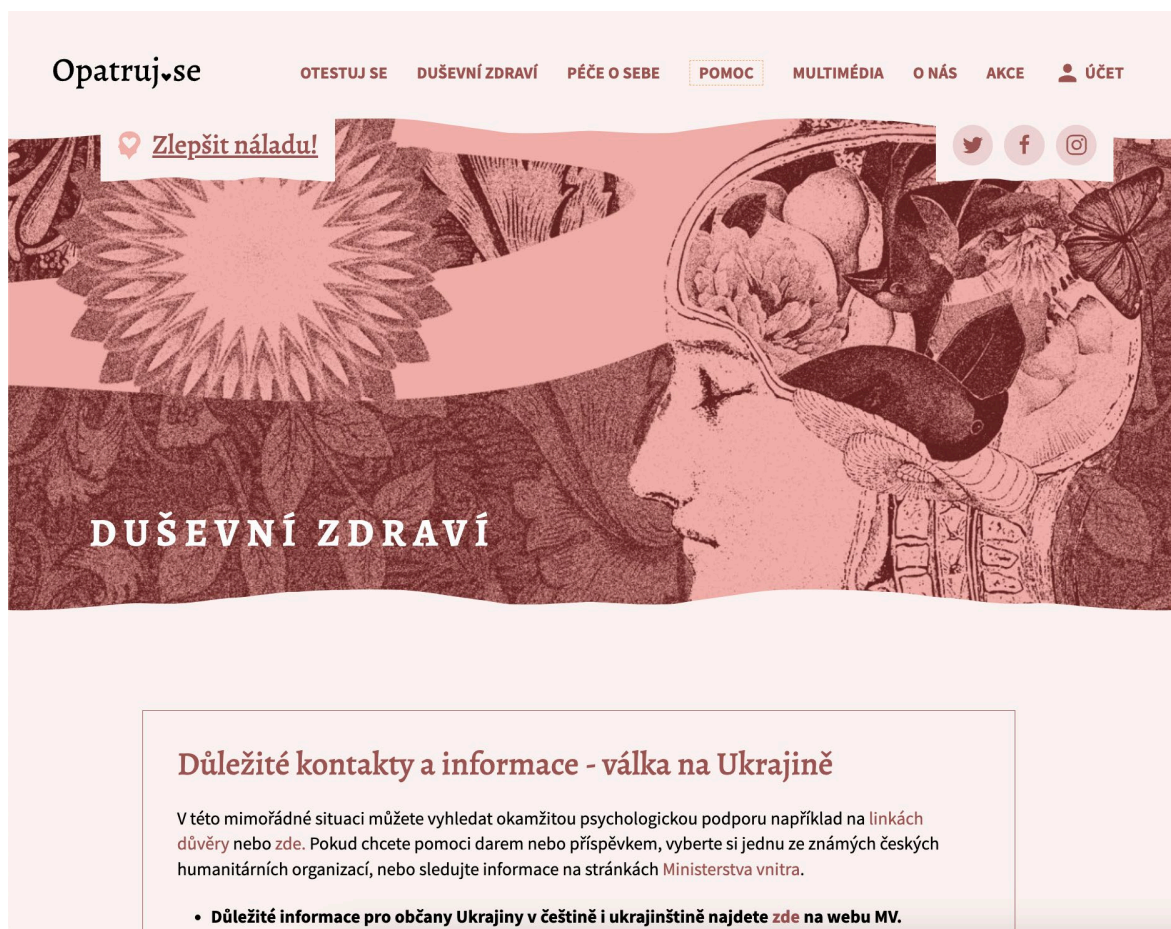
Nepanikař je přehledná a snadno ovladatelná aplikace, ale jinak není moc čím se inspirovat. Obecně však nepřekonává standard a není zde tak nic zvláštního, ani mezi funkcemi, ani z pohledu designu, co by mi mohlo být inspirací. Mohu se ale z této aplikace poučit a jít jinou cestou.

4.1.3 Opatruj se

Projekt Opatruj se zaštiťuje Národní ústav duševního zdraví České republiky ve spolupráci s Human Rights in Mental Health-FGIP a je podporován Radou vlády pro duševní zdraví a Ministerstvem zdravotnictví ČR, organizací Nevypusť duši a dalšími odborníky. Tato formace má za cíl poskytnout čtenáři důvěru, že tento zdroj je spolehlivý a nabízí pouze vědecky ověřené informace.³¹

Jejich stěžejním formátem jsou webové stránky, které mají za cíl zvyšovat povědomí o tom, jak posilovat a pečovat o své duševní zdraví.

³¹BECHYŇOVÁ, Aliev A, L. BLAŽEJOVSKÁ a T. FAJNEROVÁ. Self-care in mental health. In: *National Institute of Mental Health, Czech Republic*. [online].[cit. 2023-05-02].

Obrázek 6 Webová stránka Opatruj se³²

Funkce

Web je z hlediska uživatelské přívětivosti sice funkční a relativně přehledný, avšak podle mého už nesplňuje požadavky aktuálního a moderního webu. Práce s informacemi napříč webem má své rezervy a věřím, že by se s nimi dalo pracovat i atraktivnější formou. Nyní obsah působí téměř dojmem jednoduše blogu nebo tištěného média. Chybí lepší provázanost mezi jednotlivými tématy a podstránkami, potenciál interaktivity je zde obecně málo využitý.

³² Opatruj se: Duševní zdraví [online]. [cit. 2023-04-02].

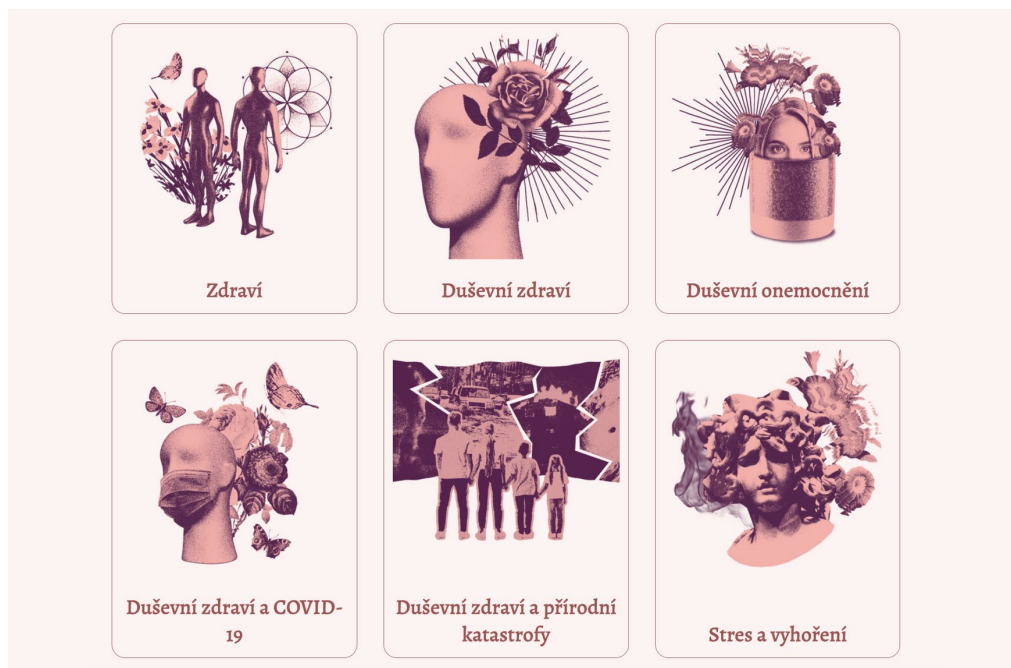


Obrázek 7 Sekce Péče o sebe na webu Opatruj se³³

Vizuální design

Web se ve svém vizuálním stylu opírá o tóny růžové a ilustrace vycházející hlavně z koláží, které jsou zde dominantním vizuálním prvkem. V kontextu webové stránky, která je hlavně o jejím informačním obsahu, jsou ale volené ilustrace až příliš popisné, výrazně stylizované a zbytečně strhávající pozornost uživatele. To může mít za důsledek, že uživatel by kvůli nim mohl z webové stránky odejít předčasně.

³³ Opatruj se: Péče o sebe [online]. [cit. 2023-04-02].

Obrázek 8 Rozcestník na webu³⁴

V čem se mohu inspirovat

Web je pro mě výchozím bodem, co se týče publikovaného obsahu, který je jednoznačně kvalitní. Ten bohužel příliš nepodporuje vizuální a interakční design webu, ačkoliv jako celek web působí vizuálně konzistentně, nepůsobí kompetentně k jeho obsahu.

Vnímám, že web má určité rezervy a potenciál ke zlepšení v informační architektuře, interakčním designu a volbě vizuálních komponentů jako jsou barevnost nebo zvolené ilustrace. Tím by se podle mě více podpořila důvěryhodnost a celková prezentace tématu.

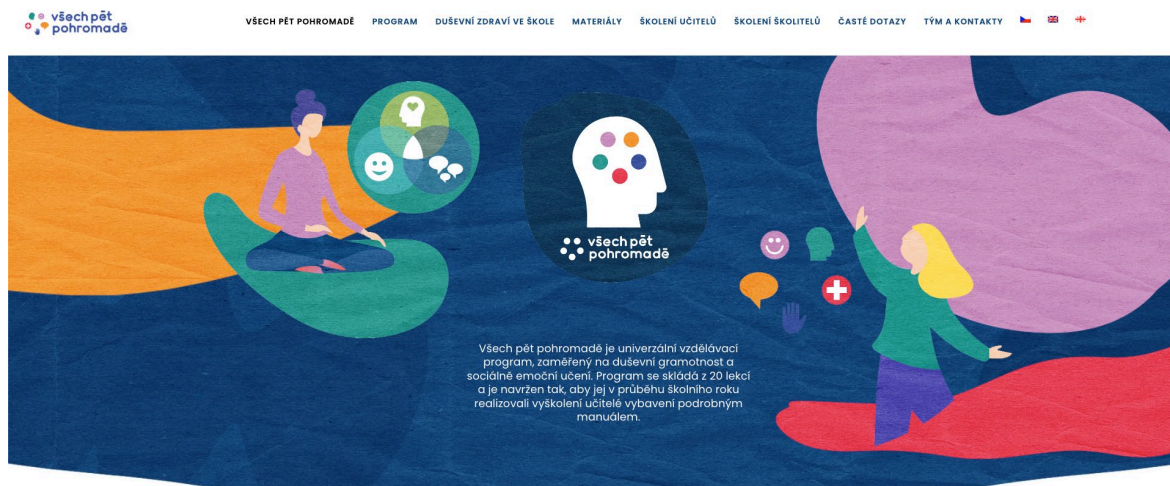
4.1.4 Všech pět pohromadě

Všech pět pohromadě je vzdělávací program, zaměřený na podporu duševní gramotnosti dětí ve věku 11–13 let. Obsah je této cílové skupině předáván spíše formou zážitkových a vzdělávacích aktivit a diskuzí s pedagogy. Jejich záměrem je podpořit mladé lidi při rozvíjení jejich plného potenciálu, budování psychické odolnosti, zaměřování se na silné stránky a schopnosti čelit výzvám a stresu.³⁵

³⁴ *Opatruj se: Péče o sebe* [online]. [cit. 2023-04-02].

³⁵ *Všech pět pohromadě* [online]. [cit. 2023-01-14].

Jedná se o další projekt, který je vázaný na práci a výzkum Národního ústavu pro duševní zdraví. Je pečlivě konzultovaný s tuzemskými a zahraničními odborníky, kteří se také podílí na přípravě programů pro učitele.³⁶



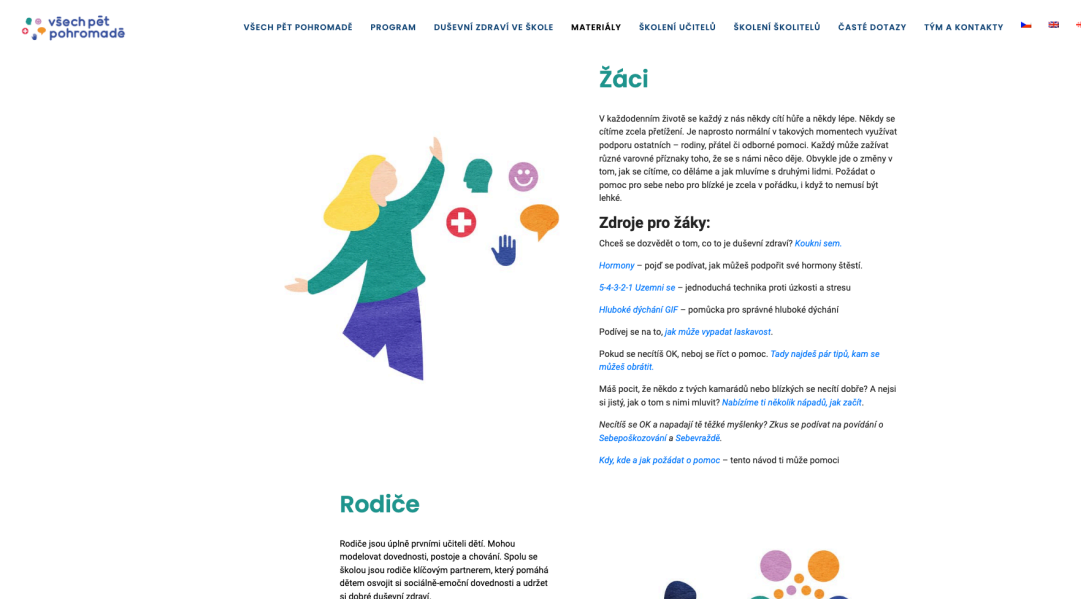
Obrázek 9 Hlavní stránka webu Všech pět pohromadě³⁷

Funkce

Web je z hlediska uživatelské přívětivosti funkční a relativně přehledný a zdařilý. Je zde patrná snaha o přehlednou informační architekturu, díky které uživatel snadno najde to, co ho zajímá. Z hlediska navigace by se dalo zapracovat na počtu témat obsažených v menu, které vnímám, že je příliš obsáhlé a zpomaluje tak uživatele. Také věřím, že by se dala lépe zpracovat sekce MATERIÁLY, která by se pro uživatele stala přehlednější díky lepšímu členění a filtraci jednotlivých témat, podobně jako má web Nevypust' duši.

³⁶ *Všech pět pohromadě* [online]. [cit. 2023-01-14].

³⁷ *Všech pět pohromadě* [online]. [cit. 2023-01-14].

Obrázek 10 Sekce Materiály webu Všech pět pohromadě³⁸

Vizuální design

Vizuální design aplikovaný na webu Všech pět pohromadě je vcelku povedený a příjemný na pohled. Dobře vizuálně reflektuje dané téma a zohledňuje cílovou skupinu díky zvoleným ilustracím, které využívají strukturu krepového papíru. Barevnost je dobře sladěná a dodává projektu na živosti. Celkově to působí mladě, uctivě, pozitivně a výtvarně zajímavě.

Obrázek 11 Program projektu Všech pět pohromadě³⁹

³⁸ Všech pět pohromadě: Materiály [online]. [cit. 2023-01-14].

³⁹ Všech pět pohromadě: Program [online]. [cit. 2023-01-14].

V čem se mohu inspirovat

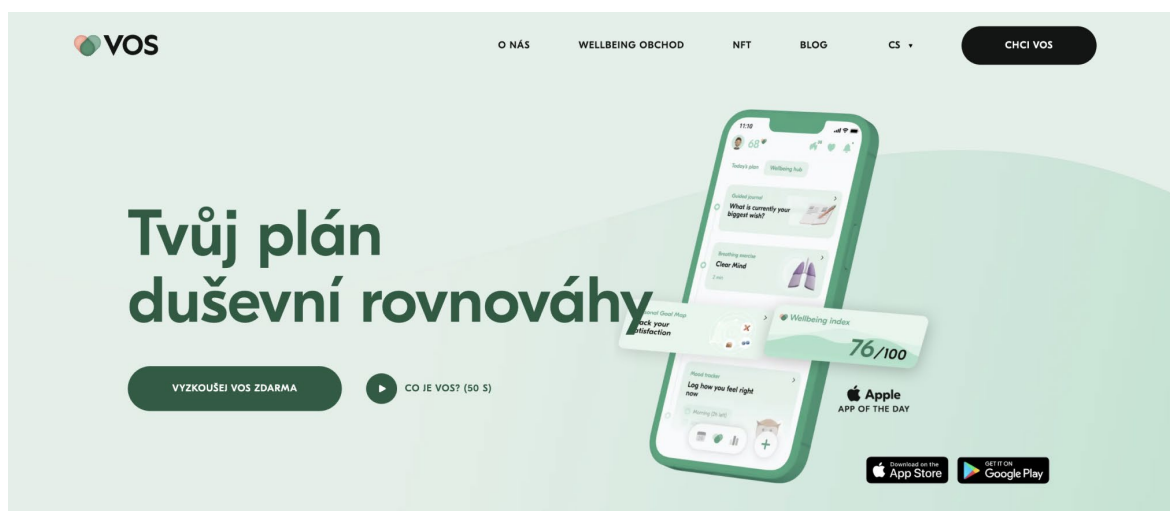
Jako velmi cenné a nosné vnímám infografiky s kvalitními informacemi. Také co u tohoto projektu mohu ocenit je pozitivní naladění, které je konzistentní napříč celým projektem, a ačkoliv se to může zdát jako vedlejší prvek, v tématice duševního zdraví hraje zásadní roli. Tento projekt je po vizuální stránce příjemný a volené ilustrace mi mohou být inspirací.

4.1.5 Aplikace VOS

Aplikace VOS je česká aplikace na podporu duševního zdraví. Cílí na každodenní péči o duševní pohodu uživatele s využitím AI a několika personalizovaných aktivit.⁴⁰

Ačkoliv aplikace vznikla v roce 2020, stala se poměrně rychle úspěšnou nejen u nás, ale i v zahraničí, díky jejímu zacílení i na jiné než česky mluvící uživatele. Aktuálně je k dispozici v devíti světových jazycích.⁴¹

Za jejím vznikem stojí dva mladí Češi, a to Jiří Diblík a Ondřej Kopecký, kteří se za tento ambiciózní projekt dostali i do žebříčku Forbes 30 pod 30.



Obrázek 12 Header k aplikaci na webu VOS⁴²

Funkce

Mezi hlavní funkce této aplikace patří sledování a zaznamenávání nálad, poskytuje deník, i chytrý deník, který každý den dává uživateli novou otázku, která nutí uživatele k zamyšlení

⁴⁰ VOS: *Tvůj plán duševní rovnováhy* [online]. Praha, 2020 [cit. 2023-02-16].

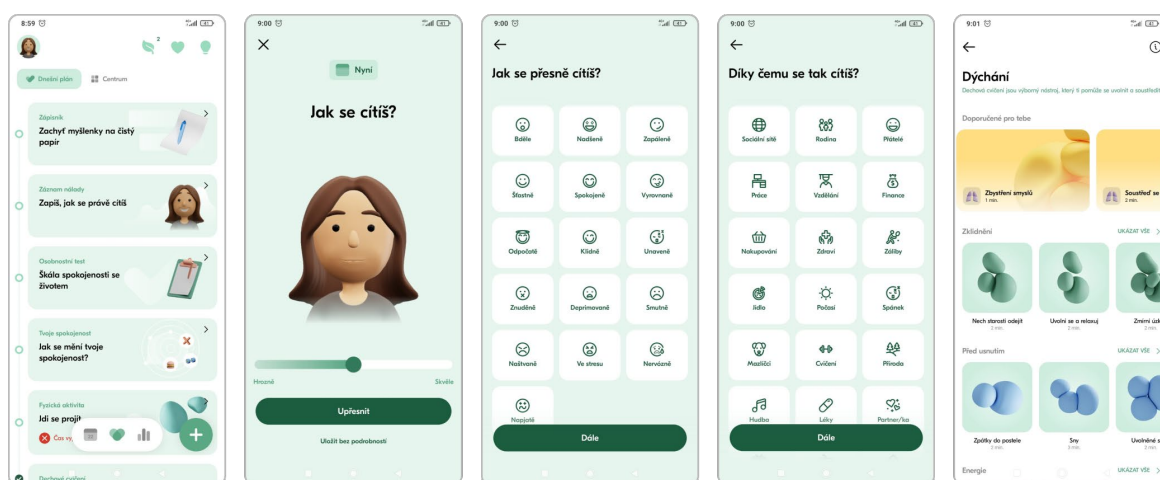
⁴¹ KINKOR, Ondřej. Česká aplikace pro lepší náladu VOS.health táhne. Investoři jí poslali dalších 36 milionů. *Forbes* [online]. New York, USA: Forbes, 1917, 9. 1. 2023 [cit. 2023-02-16].

⁴² VOS: *Tvůj plán duševní rovnováhy* [online]. [Obrázek] Praha, 2020 [cit. 2023-02-16].

a napomáhá k většímu sebepoznání. Poskytuje také funkci řízených dechových cvičení, chat s odborníkem, afirmace nebo klasický diář.

Umožňuje propojení s dalšími aplikacemi sledujícími zdraví, jako jsou například Google Fit, nebo aplikace chytrých hodinek.

Dává možnost nahlédnutí do přehledů a vést si vlastní analytiku svého duševního zdraví a vidět ho tak v širších souvislostech. Asi jako nejstěžejnější funkci vnímám monitoring nálad v průběhu času a možnost vysledovat podněty výkyvů nálad, které ji dokáží zvedat nebo kazit.



Obrázek 13 Ukázky aplikace VOS⁴³

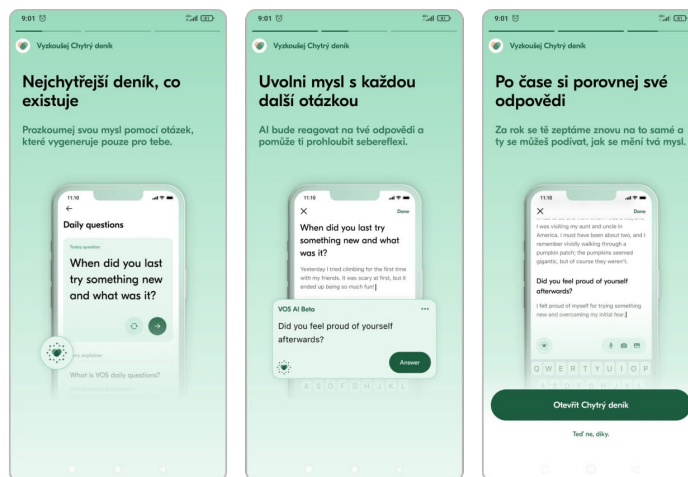
Vizuální design

Aplikace VOS se snaží být vizuálně trendy, což jí možná trochu škodí. Sází na 3D ilustrace, dává důraz na oblé rohy, klidné tóny zelené a jemné kontrasty. Na první pohled je celý vizuální styl velmi specifický, když si ale oči uživatele zvyknou, působí to klidně a vyváženě.

4.1.5.1 V čem se mohu inspirovat

Díky velmi dynamickému vývoji uživatel může sledovat, jak se aplikace v poměrně krátkých časových úsecích vylepšuje a s každou aktualizací se objevují nové funkce. Některé novinky velmi rychle reagují na aktuální trendy v UX designu, například přidáváním nových funkcí využívajících umělou inteligenci.

⁴³ VOS: *Tvůj plán duševní rovnováhy* [online]. [Obrázek] Praha, 2020 [cit. 2023-02-16].

Obrázek 14 Nová funkce Chytrého deníku s využitím AI⁴⁴

4.2 Digitální projekty ve světě

Ze světových projektů jsem vybrala ty, které jsou bližší mému záměru, nebo mi přijdou velmi inspirativní. Jde tedy o užší výběr digitálních řešení, které se věnují duševnímu zdraví.

4.2.1 Norská aplikace OPP

Aplikace Opp, je univerzální mobilní aplikace podporující duševní zdraví pro dospívající ve věku 13–19 let. Aplikace vznikla z iniciativy norské vlády a ve spolupráci s Univerzitou Tromso. Je spolufinancována nadací DAM – Norské rady pro duševní zdraví.⁴⁵

Cílem projektu je formou aplikace nabídnout nízkoprahovou intervenci pro dospívající v oblasti duševního zdraví a měla by být snadno dostupná a zdarma k používání pro všechny dospívající v Norsku. Mezi další cíle pak patří zejména edukace a poskytnutí odborných a ověřených informací naučnou formou.⁴⁶

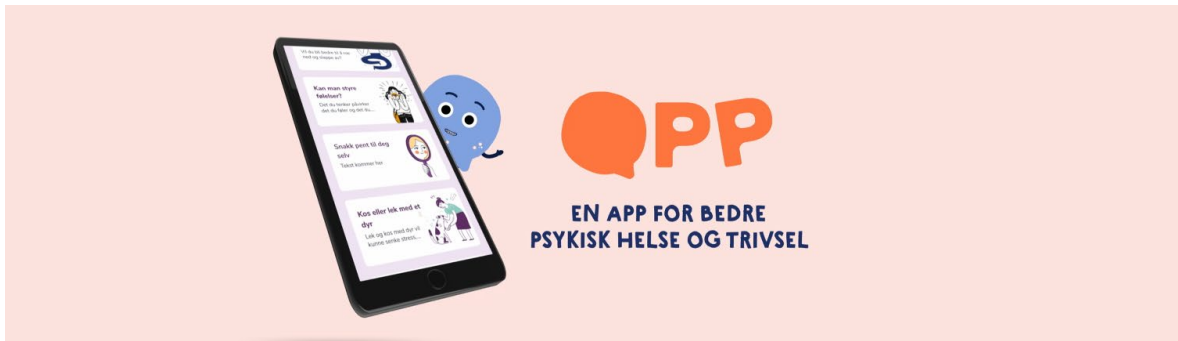
Je také důležité zmínit, že aplikace je před jejím vydáním podrobována důkladnému testování. Do rukou mladistvého se tedy nedostane netestovaná aplikace. To vnímám jako logický postup, který zdaleka ne všechny aplikace plní nebo jsou schopny plnit.⁴⁷

⁴⁴ VOS: *Tvůj plán duševní rovnováhy* [online]. [Obrázek] Praha, 2020 [cit. 2023-02-16].

⁴⁵ BOUVET: *OPP - an app that can contribute to better mental health for young people* [online]. [Stavanger: Bouvet], [2017] [cit. 2023-01-08].

⁴⁶ UiT Norges arktiske universitet: *Opp - a universal mental health promoting mobile application for adolescents* [online]. University of Tromso: UiT Norges arktiske universitet, 2022 [cit. 2023-01-08].

⁴⁷ Good Clinical Practice: *Opp – a Universal Mental Health Promoting Mobile Application for Adolescents* [online]. UiT The Arctic University of Norway: University of Tromso, 2022 [cit. 2023-01-08].

Obrázek. 15 úvodní banner aplikace OPP⁴⁸

Funkčnost

Funkčnost a uživatelská přívětivost mobilní aplikace se skládá ze dvou modulů. První modul je čistě edukativního rázu a obsahuje informace o duševním zdraví:

- co je duševní zdraví,
- proč je duševní zdraví důležité,
- jak získat a udržet si dobré duševní zdraví,
- jaké jsou typy duševních problémů,
- co jsou emoce, proč jsou důležité, a jak je zvládat,
- poskytuje užitečné rady a informace o tom, kde vyhledávat pomoc v případě potřeby.

Druhý modul je praktičtější částí aplikace. Poskytuje praktické nástroje, jak aktivně posilovat svou duševní pohodu.

- učí všímavosti,
- zvládání emocí,
- relaxační cvičení,
- vyjadřování se
- a cvičení inspirované kognitivně behaviorální terapií (rozpoznání a zpochybnění negativních myšlenek).⁴⁹

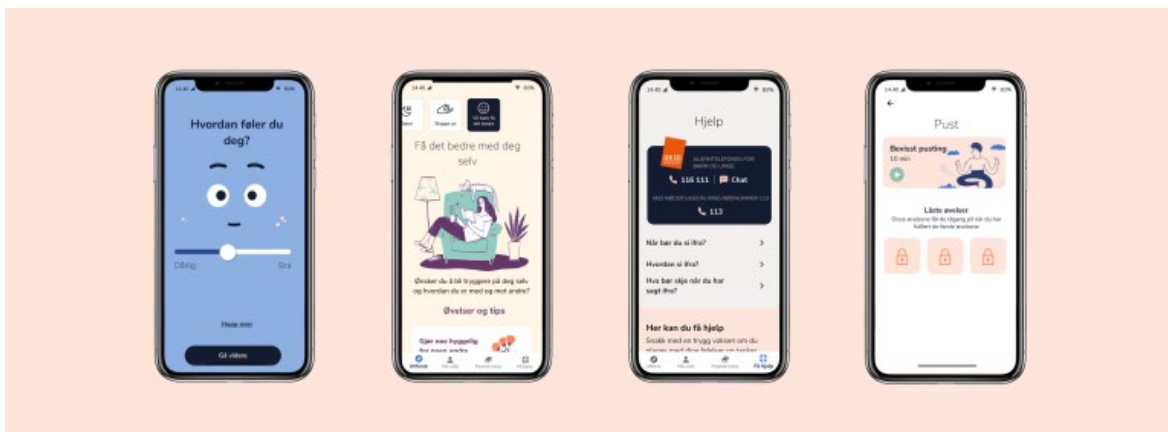
Celkový dojem z UX aplikace nemohu posoudit, protože aplikace ještě není dostupná, proto čerpám pouze z oficiálních zdrojů, kde je funkčnost popsána a z publikovaných obrázků.

⁴⁸ BOUVET: OPP [online] [Obrázek], [2017].

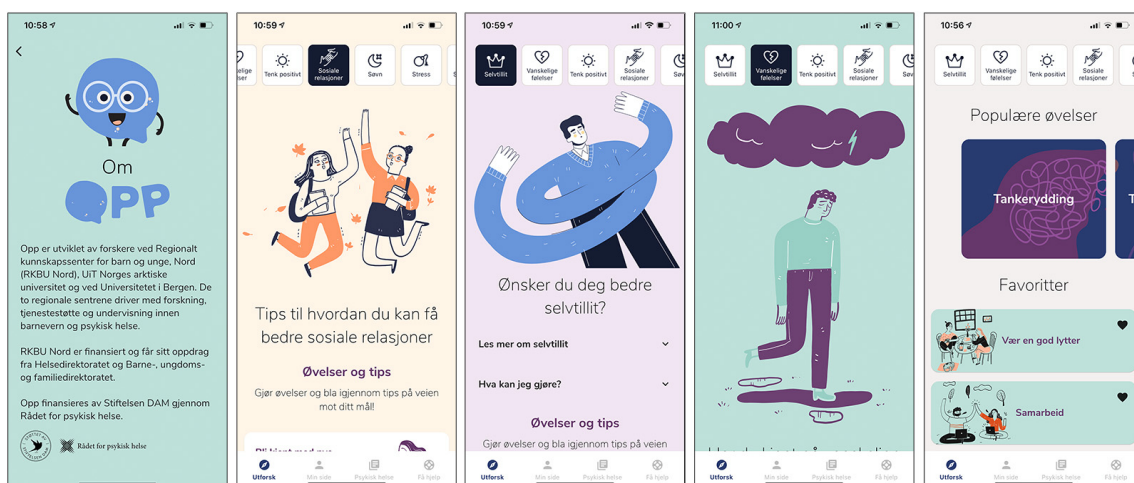
⁴⁹ BOUVET: OPP - an app that can contribute to better mental health for young people [online]. [Stavanger: Bouvet], [2017], [cit. 2023-01-08].

Vizuální design

Po vizuální stránce vypadá uživatelské rozhraní aplikace přívětivě. Zvolené ilustrace, které vedle zvolených barev hrají stěžejní prvek celkového dojmu z aplikace, jsou hravé a podle mě vhodné pro cílovou skupinu. Barevná paleta, která provází celé uživatelské rozhraní je tlumená a nerušivá. Volebné pastelové odstíny, které jsou na můj vkus trochu mdlé, jsou doplněné o výrazné kontrastní prvky a vcelku to vizuálně funguje dobře.



Obrázek 16 Ukázky částí aplikace OPP⁵⁰



Obrázek 17 Ukázky částí aplikace OPP⁵¹

V čem se mohu inspirovat

Projekt ve své podstatě i funkcích zrcadlí mé záměry. Ačkoliv vnímám určité rezervy ve vizuálním designu, tak si myslím, že jsou ilustrace povedené, pro svoji trefnost, pozitivní naladění a s povědomím toho, kdo je cílová skupina. Celkově aplikaci perfektně doplňují

⁵⁰ BOUVET: *OPP - an app that can contribute to better mental health for young people* [online], [Obrázek] [2017].

⁵¹ UiT Norges arktiske universitet: *Opp – a universal mental health promoting mobile application for adolescents* [Obrázek] [online], [2022].

a jsou zde silným komponentem. Celý projekt mi přijde pojatý kvalitně a ve své práci jej vnímám jako inspirační zdroj.

4.2.2 Headspace



Obrázek 18 Headspace header⁵²

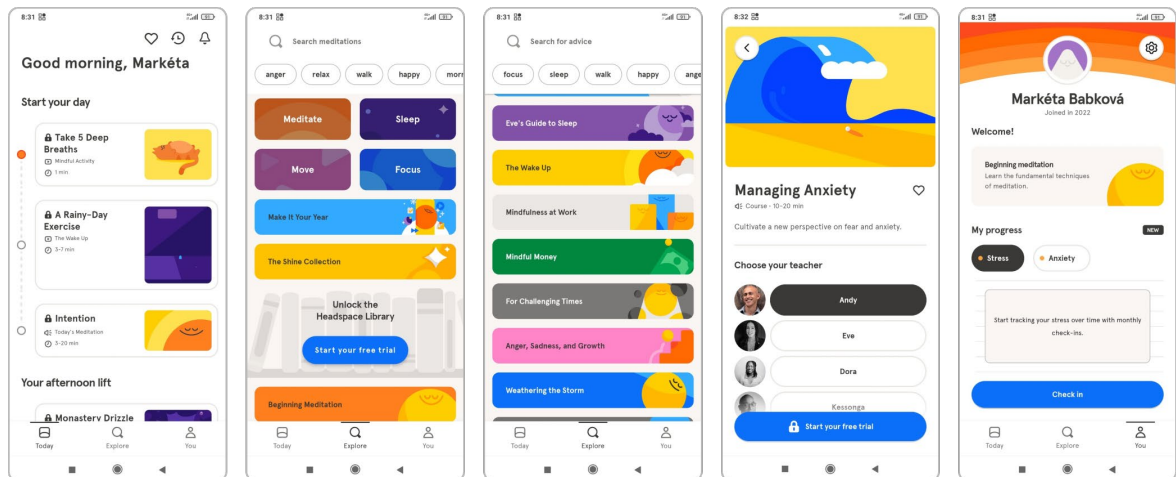
Headspace je uživateli oblíbená aplikace, která se zaměřuje na řízené meditace a všímavost. Aplikace uživatele učí základy meditace a svými lekcemi se zaměřuje na konkrétní témata. Obsah aplikace je sestaven a veden odborníky a opírá se o empirická data. Aplikace tedy není zaměřená na sledování nálad a podpoře duševního zdraví uživatele přímými formami, ale ke zlepšení duševního zdraví uživatele dochází nepřímo pomocí řízených meditací.

Funkce

Z hlediska použitelnosti je to velmi zdařilá aplikace. Příjemná na ovládání a používání. Navigace na webu i v aplikaci je jednoduchá a přehledná. Většina témat je zpracovaná formou mluveného slova, některé mají i krátké animované video, které doplňuje zpracovaný obsah.

Headspace sleduje, kolik dní v řadě meditujete, umožňuje sledování pokroku a mapování již přebraných meditací. Umožňuje i propojení se s přáteli pro vzájemné podporování se. Aplikace funguje primárně online, ale jednotlivé díly se dají stáhnout pro pozdější offline přehrání.

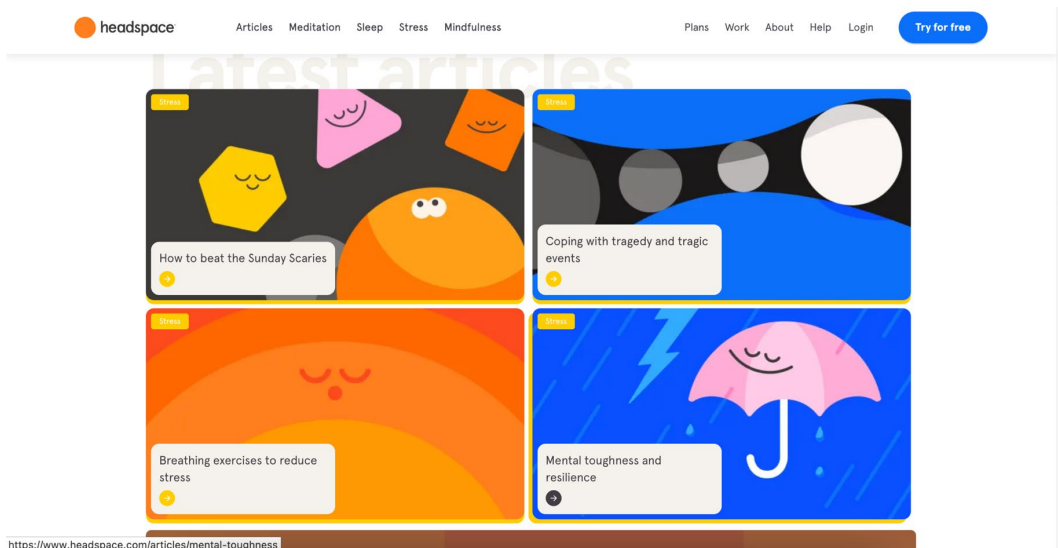
⁵² Headspace. [Obrázek] *Headspace* [online]. [cit. 2023-02-03].

Obrázek 19 Ukázky aplikace Headspace⁵³

Vizuální design aplikace

Aplikace Headspace je z hlediska vizuálního designu kvalitně propracovaná a na uživatele působí nenuceně. Místy je až výtvarná. Sází na jednoduchý, výrazně pozitivní design doplněný primárně o teplé syté barvy a vektorové ilustrace, často i animace.

Jemné nuance ve white spacingu a vyvážené velikosti jednotlivých komponentů dělají aplikaci příjemnou na pohled a používání. Správně odhadnuté velikosti a kontrasty v použití bílého nebo černého písma na barevném pozadí činí aplikaci i dobře čitelnou.

Obrázek 20 Ukázky webu Headspace⁵⁴

⁵³ Headspace. [Obrázek] *Headspace* [online]. [cit. 2023-02-03].

⁵⁴ Headspace. [Obrázek] *Headspace* [online]. [cit. 2023-02-03].

V čem se mohu inspirovat

Inspirativní je celkové zpracování a uživatelská přívětivost. Přitažlivé také je, jak nenuceně vizuální design působí a jak pohodlně se aplikace používá. Významnou roli hraje také pozitivní naladění napříč všemi tématy, ty jsou podpořené kvalitními ilustracemi, které téma vhodně doplňují a leckdy mají i žádoucí odlehčující efekt.

4.2.3 Aplikace Bluelce

Aplikace Bluelce byla vyvíjena pod Oxfordskou nadací pro zdraví (Oxford Health NHS Foundation Trust) ve spolupráci s mladými lidmi, kteří si prožili zkušenost se sebepoškočováním. Aplikace má za cíl pomáhat mladým lidem se zvládnutím náročných emocí a sebepoškočováním. Je navržena jako doplňující nástroj ke klasicky vedeným osobním terapiím a měla by fungovat spolu s klasickou intervencí v oblasti duševního zdraví. Aplikace je založená na vědeckých studiích.⁵⁵

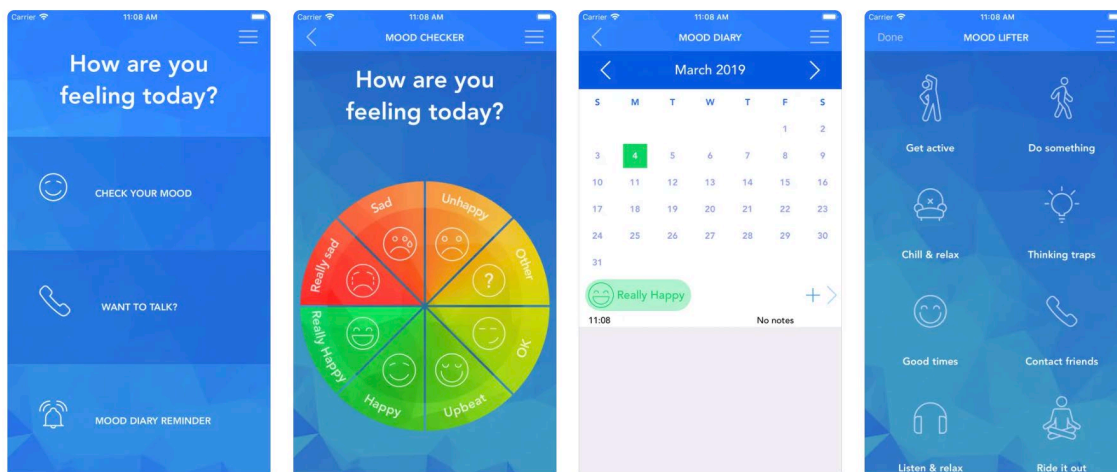
Aplikace bohužel není dostupná ke stažení na území České republiky, tudíž čerpám hlavně z online zdrojů, ve kterých je aplikace věcněji popsána a ukázaná.

Funkce aplikace

Aplikace obsahuje funkce, jako jsou: sledování nálad, deník a sadu technik na zvládnutí úzkostí, techniky ke zlepšení nálady pomocí nástrojů založených na behaviorální a kognitivně behaviorální terapii uživatele.⁵⁶ Dále také obsahuje kontaktní linky pomoci při zhoršení stavů a personalizované sekce.

⁵⁵ Apps for health: BlueIce. *Oxford Health: NHS Foundation Trust* [online]. Velká Británie, 17 září 2021 [cit. 2023-04-02].

⁵⁶ BlueIce app. *Oxford Health NHS Foundation Trust* [online]. Spojené království Velké Británie a Severního Irsku: Oxford Health NHS Foundation Trust, 5. září, 2017 [cit. 2023-02-08].

Obrázek 21 Ukázka aplikace BlueIce⁵⁷

Vizuální design

Vizuální design aplikace se opírá hlavně o modrou barvu a její tóny, které mají za cíl působit uklidňujícím dojmem.

Aplikace nápadně připomíná UI a UX cílený na seniory. Obzvláště ve velikosti tlačítek a písma, jednoduchosti UI a absenci vizuálně výrazných prvků. Ačkoliv je v provozu od roku 2018, na dnešní poměry působí svým designem zastarale a pro cílovou skupinu může být kvůli tomu neatraktivní. Větší důraz na modernější design by aplikaci přidal na atraktivitě.

V čem se mohu inspirovat

BlueIce aplikací se mohu inspirovat v konceptu a ve složení funkcí, ale nikoliv ve vizuálním designu. Aplikace je pro mě důkazem toho, jak je důležité neopomíjet vizuální design, který hraje důležitou roli v tom, zda si uživatel opravdu bude aplikaci chtít stáhnout a aktivně jí používat.

4.3 Inspirační digitální projekty mimo téma duševního zdraví

Do své rešerše jsem začlenila i aplikace, které s tematikou duševního zdraví nesouvisějí, ale přijdou mi z hlediska UI a UX inspirativní a zajímavé.

⁵⁷ Apple Store Preview: BlueIce: (AU) deter self-harm. [Obrázek] Apple [online]. [cit. 2023-04-02].

4.3.1 Aplikace Duolingo

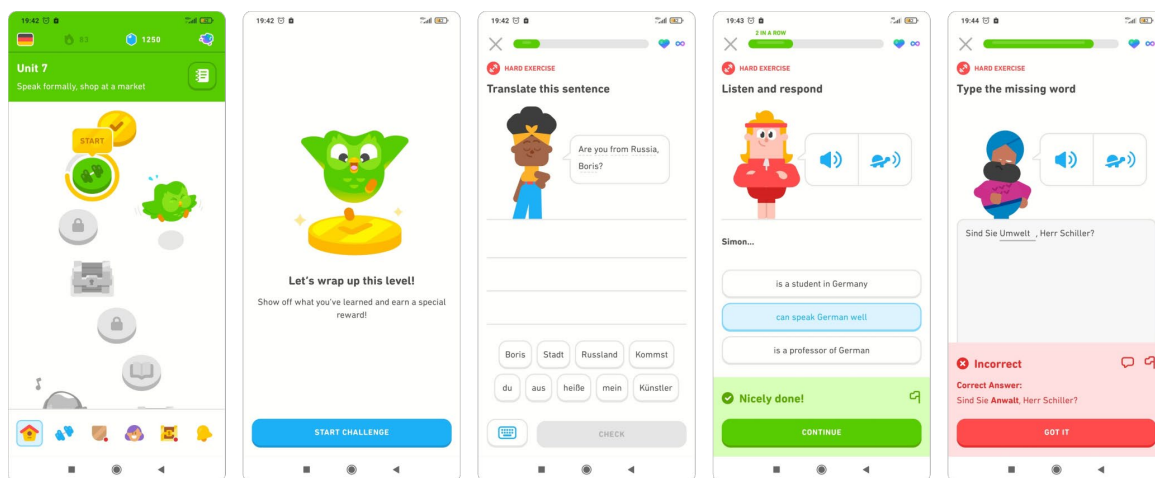
Duolingo je aplikace pro výuku jazyků, která funguje v bezplatné i placené verzi. V současnosti aplikaci používá kolem 50 milionů uživatelů měsíčně, což vypovídá o její kvalitě a oblíbenosti. Aplikace existuje v mnoha jazykových mutacích, včetně české, přičemž nabídka jazykových kurzů se liší v závislosti na jazykové mutaci.



Obrázek 22 Duolingo Brand⁵⁸

Funkce aplikace

Duolingo prošlo v posledních letech podstatným vývojem v koncepci funkcí a je zřejmé, že se tvůrci aplikace zaměřili více na chování uživatele a snažili se aplikaci koncipovat tak, aby se stalo učení se jazyka tou nejjednodušší a zároveň zábavnou záležitostí.

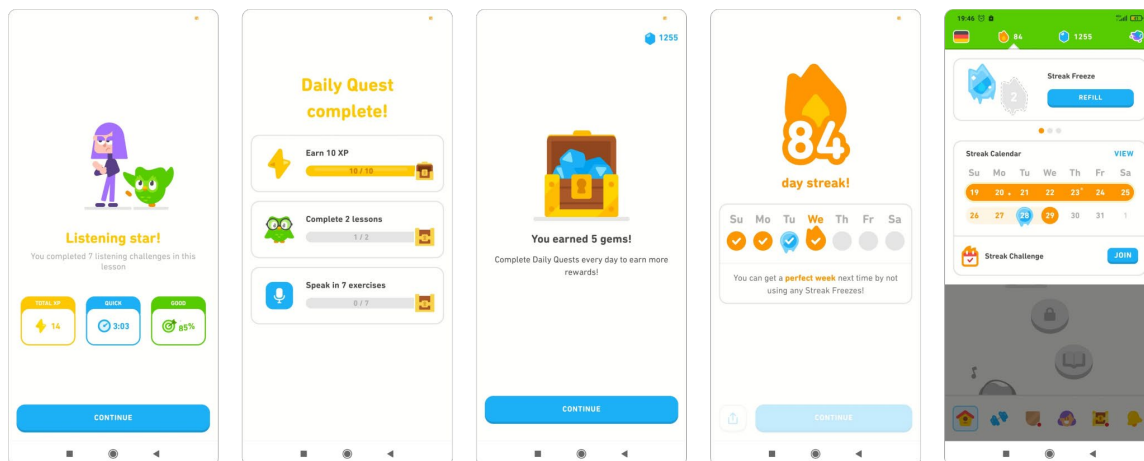


Obrázek 23 Aplikace Duolingo – ukázka lekce⁵⁹

Aplikace je oblíbená pro své gamifikační prvky, díky čemuž je učení jazyků zábavnější a podporuje k pravidelnému učení. Značně se přitom opírá o princip vytváření návyků, tedy princip odměňování uživatelů za aktivitu, čímž motivuje k opakování činnosti na pravidelné bázi.

⁵⁸ Duolingo Brand. [Obrázek] *Duolingo* [online]. Pittsburg, USA, 2012 [cit. 2023-04-02].

⁵⁹ DUOLINGO INC. [Obrázek] *Duolingo*. In: *Duolingo* [online]. 2011 [cit. 2023-04-03].

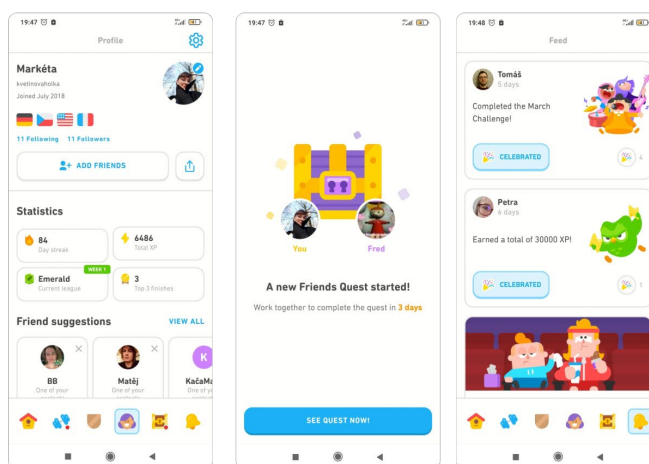


Obrázek 24 Aplikace Duolingo – pozitivní motivace⁶⁰

Cílem aplikace Duolingo je, aby se uživatel učil každý den alespoň několik minut. Využívá k tomu různé prostředky pozitivní motivace, mezi které patří:

- dosahování počtu „Strikes“, tedy dnů, kdy uživatel plní alespoň denní minimum v řadě. Toto minimum se skládá z krátké lekce, většinou trvající do 5 minut, během které si uživatel zopakuje učivo a zároveň se naučí nové slovo nebo frázi,
- možnost soutěžit s ostatními uživateli a umisťovat se v žebříčku,
- získávání XP a speciálních lekcí na bázi soutěže,
- možnost sledovat své přátele a jejich pokrok. Těm je pak možno poblahopřát k jejich dílčím úspěchům, a oni zase mohou poblahopřát zpět, což může pozitivně motivovat k dalšímu učení.

⁶⁰ DUOLINGO INC. [Obrázek] Duolingo. In: *Duolingo* [online]. 2011 [cit. 2023-04-03].

Obrázek 25 Aplikace Duolingo a přátelé⁶¹

Vizuální design

Současný User interface aplikace navozuje dojem určité roztomilosti a jednoduchosti. Hraje v tom velkou roli používaný vizuální jazyk aplikace, který je svým způsobem skoro až dětský. Přesto ale dobře funguje i pro cílovou skupinu, tedy dospělého uživatele.

Důležitou roli zde hrají také ilustrované charaktery, které provází uživatele napříč aplikací. Ty jsou i animované a různě interagují na uživatelskou aktivitu, což přidává na celkové atraktivitě.

V čem se mohu inspirovat

Aplikací Duolingo je možno se inspirovat hned na více úrovních. Jednak jasně vymezenou strategií, copywritingem, uživatelskou přívětivostí aplikace, gamifikací a motivováním uživatelů používat aplikaci na denní bázi. Mimo to je inspirativní také její brand a vizuální identita, která je hravá, pozitivní a jednoznačně kvalitní. Ta je aplikovaná napříč celou aplikací kreativně a konzistentně.

4.3.2 Arc Browser

Arc Browser je internetový prohlížeč, který byl vydán v roce 2022 společností The Browser Company a jejich cílem je nabídnout uživatelům alternativu ke konvenčním internetovým prohlížečům jako jsou Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera nebo Safari. Liší se oproti doposud známým prohlížečům nejvýrazněji v rozložení layoutu, který je oproti konvenčním prohlížečům atypický. Liší se ale také v celkové koncepci toho, jak používat prohlížeč.

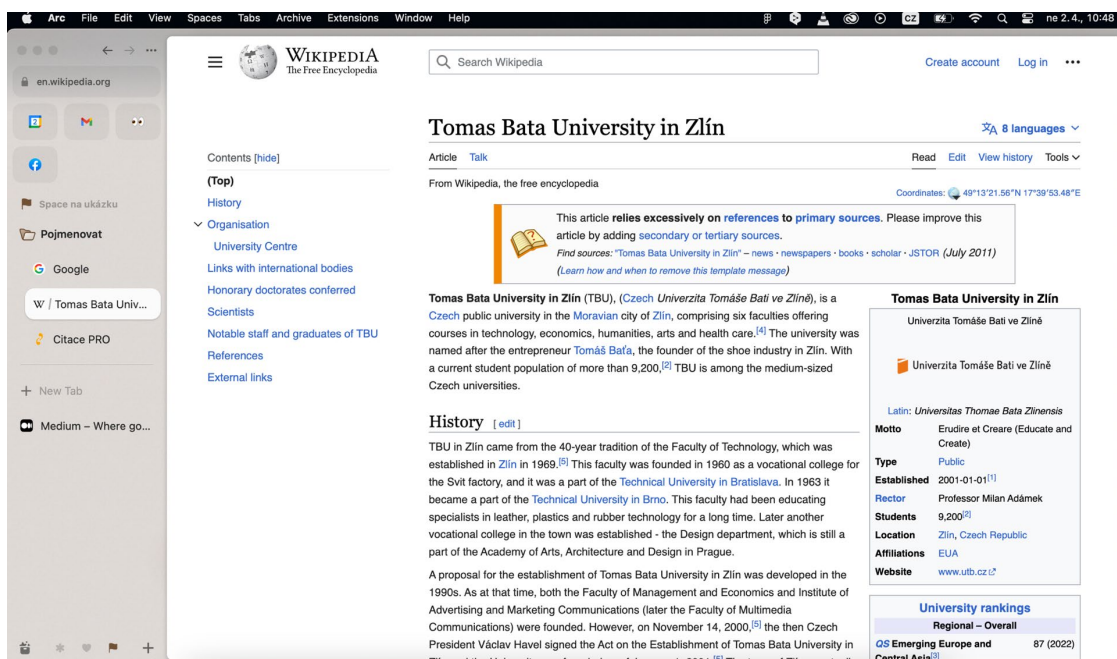
⁶¹ DUOLINGO INC. [Obrázek] Duolingo. In: Duolingo [online]. 2011 [cit. 2023-04-03].

Arc browser funguje zatím pouze na zařízeních s operačním systémem iOS, a to jak na desktop, tak v mobilní verzi. Používá Chrome engine⁶², díky čemuž není náročnou překážkou pro vývojáře a pro uživatele je technicky snadnější přejít z konvenčních prohlížečů.

Funkce aplikace

The Browser Company se zaměřilo na přirozené chování takzvaných „Power Users“, tedy technicky zdatnějších uživatelů, kteří jsou zvyklí s prohlížečem pracovat rychleji a efektivněji než běžní uživatelé. Ti mají tendenci v konvenčních prohlížečích hromadit své záložky v horní liště k pozdějšímu použití. Ta se díky tomu stává nepřehledná a zahlcující.

Jejich cílem proto bylo navrhnout takový prohlížeč, který by šel těmto uživatelům naproti a ve kterém by si uživatel si mohl lépe organizovat svůj prostor a mít tak větší přehled o všech svých uložených záložkách. Ty lze různě seskupovat do složek, přejmenovávat nebo připínat do rychlé volby.

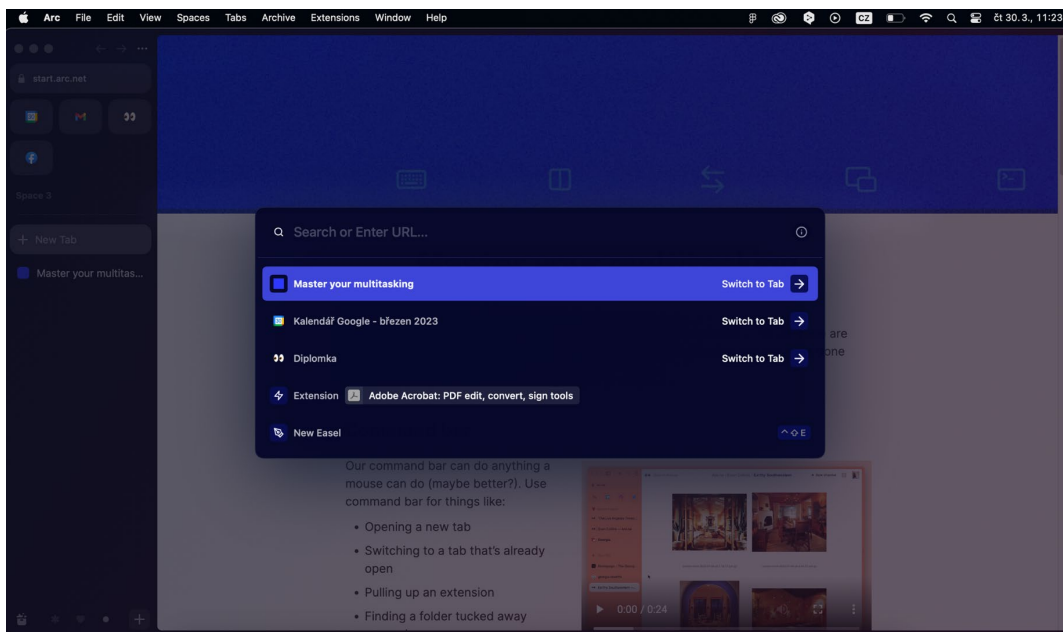


Obrázek 26 Ukázka rozložení prohlížeče Arc⁶³

62 PIERCE, DAVID. The Arc browser is the Chrome replacement I've been waiting for. In: The Verge [online]. VOX MEDIA, LLC., 2011, Nov 17, 2022, 3:00 PM GMT+1 [cit. 2023-04-03].

63 Arc Browser. [Obrázek] Arc is a browser [online]. New York, New York, United States: The Browser Company, 2022 [cit. 2023-04-03].

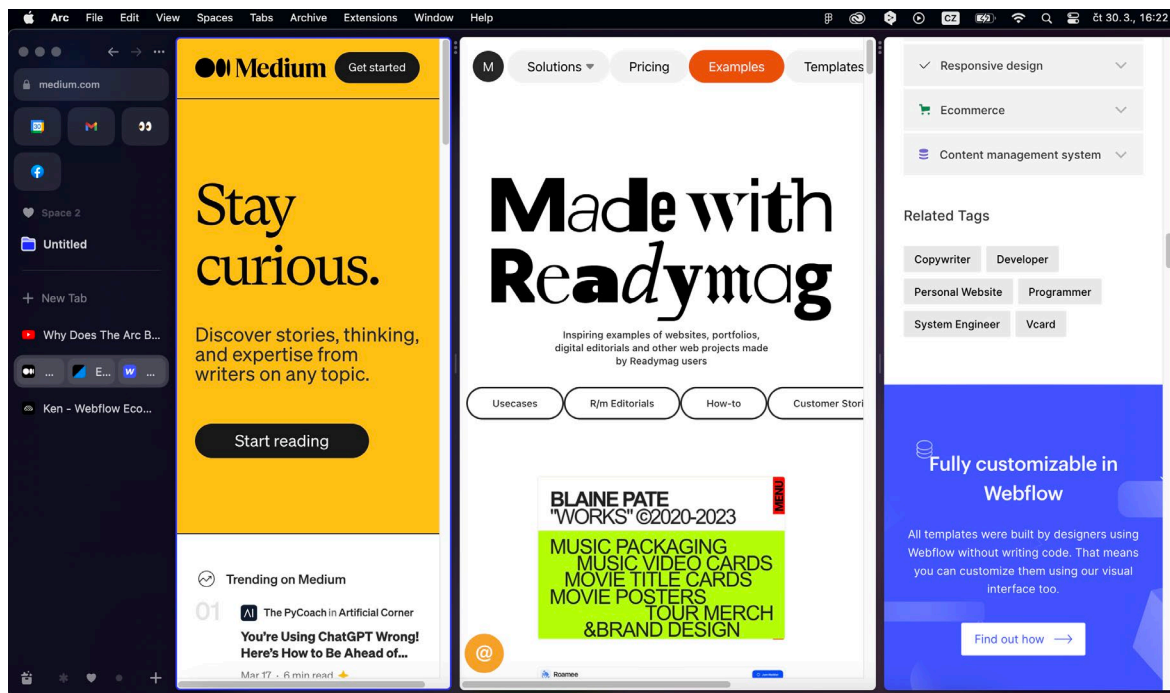
Z hlediska UX nabízí Arc browser hned několik zajímavých funkcí. Ať už jde o velkou míru personalizace prohlížeče a možnosti přizpůsobit si vzhled, organizace prostředí nebo využívání ikon. Jsou zde i funkce, které na první pohled nejsou viditelné, ale významně dotváří celkovou uživatelskou přívětivost. Jedná se zejména o používání klávesových zkratk, které urychlují a zefektivňují práci s prohlížečem, možnost rychlejšího kopírování URL adresy webové stránky nebo vytváření snímků částí webové stránky.



Obrázek 27 Ukázka použití klávesové zkratky Command ⌘ + T⁶⁴

Zajímavá je také funkce rozdělení obrazovky, a tedy možnost dívat se na více webových stránek najednou. Čehož lze docílit hlavně díky tomu, že je většina webových stránek responzivních.

⁶⁴ Arc Browser. [Obrázek] *Arc is a browser* [online]. New York, New York, United States: The Browser Company, 2022 [cit. 2023-04-03].



Obrázek 28 Ukázka zobrazení více webových stránek v jedné záložce najednou⁶⁵

Vizuální design

Vizuálně je prohlížeč pojat hodně trendy a jde vstříc primárně mladému uživateli. A pokud si uživatel zvykne na postranní lištu se záložky, je design prohlížeče vizuálně nerušivý a příjemný. Zajímavým prvkem v jejich vizuálním stylu je využití zrnité struktury, která doplňuje brand a zároveň tuto strukturu může uživatel použít pro svůj vzhled prohlížeče. Ten si uživatel může plně přizpůsobit svým přáním a různě ho přebarvovat nebo doplňovat o strukturu.

V čem se mohou inspirovat

Inspirovat se mohou především jejich user-centred přístupem k řešení přirozeného chování uživatelů na internetových prohlížečích, tedy tím, že byl prohlížeč vytvořen na základě slabých stránek v chování uživatelů a uzpůsobený jejich potřebám.

Také se mohou inspirovat množstvím doplňkových funkcí, které podporují uživatelskou přívětivost, ale zároveň uživateli nepřekáží, pokud o jejich využívání nemá zájem.

Z hlediska vizuálního designu je prohlížeč velmi významně závislý na přizpůsobení uživatelského rozhraní, což z něj dělá vizuálně dlouhodobě udržitelný prohlížeč.

⁶⁵ Arc Browser. [Obrázek] Arc is a browser [online]. New York, New York, United States: The Browser Company, 2022 [cit. 2023-04-03].

5 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

V úvodní kapitole své diplomové práce jsem se zaměřila na vymezení modelu Double Diamond, který jsem při tvorbě této práce využila a který mi pomáhá k práci přistupovat systematictěji a efektivněji.

Ve druhé kapitole jsem se zaměřila na shromáždění potřebných informací s cílem si co nejdůkladněji zmapovat dané téma. Aplikovala jsem přitom první fázi metody dvojitého diamantu, tedy divergentní myšlení, abych získala co nejširší pohled na téma. V určitém okamžiku jsem musela své bádání přerušit a přejít do konvergentní fáze, kde jsem se zaměřila na syntézu shromážděných informací a zúžila svou pozornost pouze na ta nejdůležitější zjištění. Ta se stala východisky pro mou další práci.

Třetí kapitolu věnuji tématu digitálních technologií a jejich využití v oblasti duševního zdraví, které mohou hrát významnou roli v prevenci a zajištění snadného přístupu k péči o duševní zdraví i jinak než tradiční formou. Zde vnímám, že tento potenciál dosud nebyl plně vytěžen. Je třeba s nimi však zacházet opatrně a podrobit je výzkumům dříve, než se dostanou do rukou uživatelů.

Ve čtvrté kapitole jsem se věnovala rešerši existujících digitálních projektů, které se nějakým způsobem zabývají duševním zdravím. V oblasti duševního zdraví existuje mnoho digitálních projektů, jak v České republice, tak v zahraničí, přičemž v českém prostředí převažují informační webové stránky, zatímco aplikací zaměřených na podporu duševního zdraví je jen omezený počet – zmiňuji aplikace Nepanikař a VOS. Světový trh nabízí mnohem více aplikací. Nebylo ale v mých silách zahrnout všechny, proto jsem se zaměřila pouze na vybrané aplikace. Mezi ně jsem ale zařadila i ty, které s tématem duševního zdraví nesouvisí, přesto mě v něčem inspirovaly.

U tuzemských projektů jsem se inspirovala především informačním obsahem, zatímco zahraniční projekty pro mě byly inspirací z hlediska formy, funkcí a vizuálního designu.

U aplikací zaměřených na podporu duševního zdraví lze pozorovat opakující se funkce, jako jsou například: sledování nálady, diář, kontakty na odborníky, personalizované sekce zaměřené na konkrétní cíle uživatele a techniky pro zlepšení aktuálního stavu. Liší se od sebe zaměřením na konkrétní funkce, kterým je v aplikaci věnována větší pozornost a vizuálním designem.

Věřím, že každá aplikace nabízí alespoň jednu věc, kterou se jako designér mohu inspirovat. Některé digitální projekty mi přinášejí inspiraci v oblasti vizuálního designu, například

aplikace VOS, Headspace nebo Duolingo. Jiné mi ukazují osvědčené funkce, například aplikace Nepanikař, a některé mě inspirují svým přístupem k designu, například prohlížeč Arc nebo aplikace OPP.

Potvrdila jsem si, že funkce a uživatelská přívětivost digitálních produktů nejsou jedinou ingrediencí úspěšného projektu, ačkoliv hrají klíčovou roli. Stejně a neméně důležitý je i vizuální design a celková atraktivita aplikace, které mohou sehrát zásadní roli v tom, zda bude uživatel aplikaci používat často a rád, nebo zda ji bude používat pouze z čiré potřeby. Například projekty jako jsou Bluelce nebo Opatruj.se mi ukázaly, že je důležité neopomíjet tuto disciplínu, ale také, že je třeba to nepřehánět se stylizací, která může projektu uškodit.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

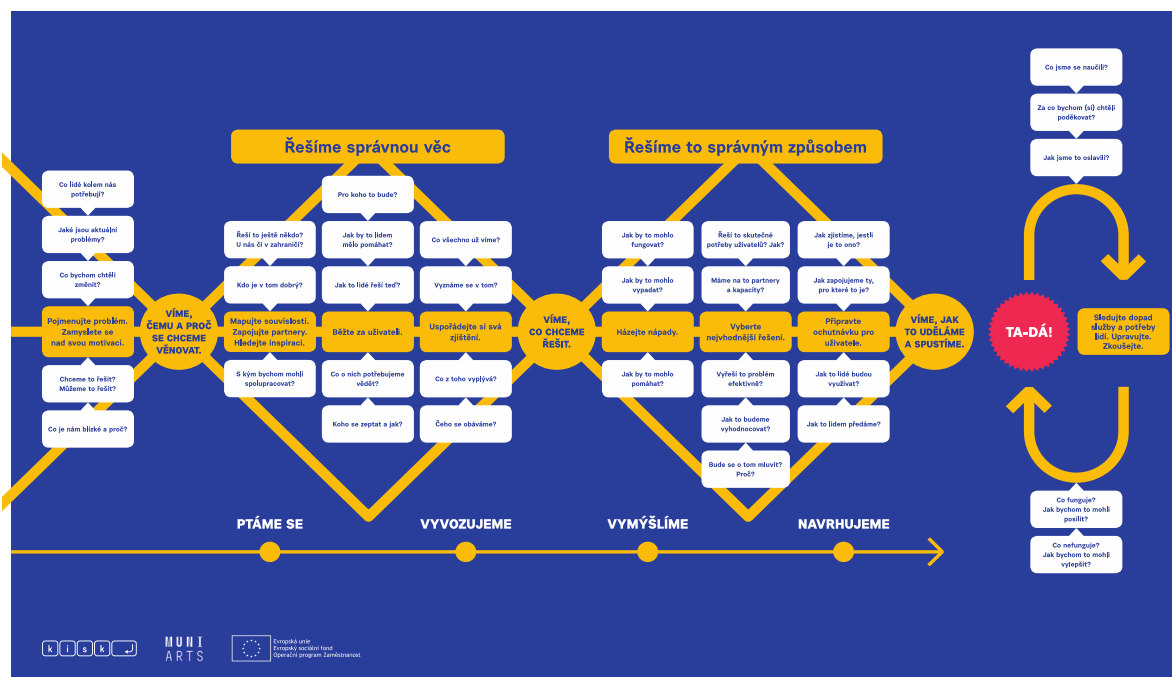
6 KONCEPT APLIKACE

V této kapitole popisuji, jak jsem se k tématu této práce dostala a jak jsem si definovala vlastní designérskou výzvu. Samotné budování konceptu projektu nebylo snadné a trvalo mi několik týdnů, než se definitivně ustálilo. K tomu mi pomohlo sepsání si strategických otázek, na které jsem postupně hledala odpovědi, což mi umožnilo lépe definovat celý záměr.

6.1 Ideace tématu

Při prvotním hledání vhodné designérské výzvy mi velmi pomohla interpretace Double Diamond modelu dle Katedry informačních studií a knihovnictví, který vznikl na Masarykově univerzitě. Ta doplnila tento model o konkrétnější otázky, které designérům napomáhají s hladším průchodem celým procesem. A právě toto schéma mi pomohlo si definovat blíže problematiku a téma, kterému bych se chtěla v rámci této práce věnovat.

Ptáme se, abychom pomáhali



Obrázek 29 Model Dvojitého diamantu dle KISK, MUNI⁶⁶

Kladla jsem si otázky typu:

⁶⁶ Dvojitý diamant [Obrázek] Katedra informačních studií a knihovnictví [online]. Copyright © [cit. 03.01.2023].

„Které téma mě upřímně zajímá a je mi blízké?“

„Co lidé kolem mě potřebují?“

„Je to téma nějak společensky důležité?“

„Chci to téma řešit?“

„Dokážu přinést nějaké nové řešení v daném tématu?“

Pomocí těchto otázek jsem si definovala téma duševního zdraví. Samotné téma je ale natolik široké, že bylo třeba si jej ještě blíže specifikovat. Tázala jsem se proto sebe sama na další otázku: „Pro koho by to bylo?“, která mi pomohla si nadefinovat cílovou skupinu, kterou se stali právě mladí lidé.

Po stanovení si tématu a konkrétní cílové skupiny jsem se pustila do krátkého předběžného průzkumu tématu, při kterém jsem si sepsala fakta a domněnky. Zvažovala jsem, zda je téma dobře uchopitelné, proveditelné, chtěné a životaschopné.

6.2 Cílová skupina

Cílová skupina, kterou jsem si nadefinovala, jsou lidé ve věku 14–24 let. Jde především o studenty nebo čerstvě pracující. Obecně si je pro potřeby diplomové práce definuji také jako „mladí lidé“.

Ti jsou obecně považováni za tzv. „Power users“. Jedná se o specifickou skupinu uživatelů, kteří jsou technologicky velmi zdatní a v používání technologií sebevědomí. Z pohledu UX se jedná o skupinu uživatelů, kteří jsou zvyklí interagovat s digitálním produktem na principu „pokus-omyl“, který je pro ně nejrychlejším způsobem, jak se dostat tam kam potřebují.

Z hlediska UI je tato skupina náročnější na vizuální design, interaktivitu a celkovou atraktivitu aplikace. Oproti starším generacím si dokáže dobře poradit s komplikovanějším User Flow nebo menšími velikostmi písma.

6.3 Využití současných trendů v digitálních technologiích

Poté co jsem měla blíže definované téma i cílovou skupinu jsem si kladla otázku:

„**Jak bych mohla** téma duševního zdraví přiblížit mladým lidem pro ně atraktivní formou?“

Z čehož mi vyvstala další otázka: „Jaké digitální technologie by bylo vhodné zapojit, abych dokázala téma mladým co nejvíce přiblížit?“ Z čehož se přirozeně nejvíce nabízí právě mobilní telefon.

6.3.1 Mobilní telefon

Zvolila jsem tento digitální formát z důvodu jeho snadné přístupnosti a využít tak toho, že mobilní zařízení má každý mladý člověk neustále v kapse a je zvyklý jej používat na denní bázi. Dalším důvodem byla nabízející se interaktivita, která se dá zúročit nejen pro zaznamenávání dat a monitoring ale i pro nejrůznější interaktivní cvičení. Svou roli hraje také flexibilita obsahu, který tak může být fluidní a přizpůsobovat se uživateli.

V neposlední řadě také proto, že mobilní telefon je častokrát médiem, kde se mladý uživatel cítí více sám sebou a dokáže v něm být více otevřený.

6.3.2 Gamifikace

Při širším pohledu na mobilní aplikace, které u mladých lidí sbírají velký úspěch, pozorují dva velké fenomény, které hýbou trhem s aplikacemi.

Jedná se především o vytváření **sociálních sítí**, na kterých mohou být mladí lidé online formou neustále ve spojení, mohou v dané aplikaci společně interagovat. Jde například o BeReal, Instagram, Snapchat nebo TikTok, které motivují uživatele používat aplikaci pravidelně díky sdílení věcí s přáteli nebo svou komunitou.

Druhým trendem je právě **gamifikace**, která čerpá z principů her. Lez ji pozorovat například v motivování uživatelů k nejrůznějším plnění dílčích úkolů, kterými uživatel dosahuje konkrétních cílů a za které získává v aplikaci pomyslnou odměnu. Tento jednoduchý princip získávání psychologické odměny napomáhá k snadnějšímu budování návyku. Ten má za důsledek, že uživatel bude motivovaný aplikaci otevírat a používat na pravidelné bázi.

Tento fenomén lze v praxi sledovat například u aplikace jako je Duolingo, která tento princip využívá se záměrem naučit uživatele učít se na denní bázi nový jazyk. Což vnímám jako pozitivní užití.

Gamifikační principy lze pozorovat ale i u výše zmíněných sociálních sítí, kde je princip odměny použitý například formou získávání přímé zpětné vazby od ostatních na sdílený obsah. Tento způsob využití má své silné a slabé stránky, a i přestože je velmi často kritizován, je zároveň tím nejsilnějším fenoménem posledních dvou dekad.

7 PILOTNÍ UŽIVATELSKÁ STUDIE

Předtím, než jsem začala se samotným navrhováním, jsem si udělala stručnou pilotní studii mezi cílovou skupinou ve věku 13-25 let, a podle četností odpovědí, jsem získala větší přehled o tom, jak cílová skupina vnímá některé otázky spojené s tématem duševního zdraví. V příloze na konci dokumentu lze najít vizualizované informace v podobě grafů.

7.1 Cíl studie

Ve své studii jsem sledovala několik faktorů, přičemž nejstěžejnější otázky se týkaly toho, zda je téma mezi jejich vrstevníky tabu, zda by si mladí lidé věděli rady, koho oslovit v případě jejich krize, nebo krize kamaráda.

7.2 Sběr dat

Studii jsem prováděla online dotazníkem skrze platformu Survio v období mezi 27. listopadem 2022 a 15. lednem 2023. Dotazník byl krátký, obsahoval 11 otázek a respondentům stačilo k jeho vyplnění méně než 5 minut.

7.3 Analýza odpovědí

Získala jsem celkem 182 odpovědí, z čehož nejvíce se mi jich podařilo získat od středoškoláků ve věku 16-19 let, poté vysokoškoláků ve věku 20-25 let a nejméně pak od žáků základních škol, kteří spadají do věkové kategorie 13-15 let. Příčinou, proč jsem získala málo respondentů základních škol byla pro mě nižší míra dostupnosti této věkové kategorie.

Ve svém výzkumu jsem také zohledňovala pohlaví respondentů, z čehož se ukázalo že nejčastějšími respondenty byly ženy (116), poté muži (42) a v malé míře i nebinární osoby (8).

Dále jsem se tázala respondentů, zda se domnívají, že je téma duševního zdraví mezi jejich vrstevníky tabu, přičemž více než polovina respondentů (54,8 %) mi odpovědělo, že nikoliv, ve větší míře pak (21,7 %), že si nejsou jisti. Necelá čtvrtina (23,5 %) se domnívá že téma tabu je.

Čtvrtá otázka se zabývala dotazem na příznaky spojené s duševními problémy. Z výsledků vychází, že určité problémy zažívá velká většina z respondentů. Nejběžnější byl pocit zahlcenosti a pocit, že člověk „nezvládá“, což může být ovlivněno obdobím, kdy jsem se respondentů tázala. Čas před Vánoci, tedy před koncem semestru nebo pololetí, je u studentů tradičně s těmito pocity vázán.

Zajímavější mi přijde, že takto odpovědělo i 90 studentů středních škol z celkových 149 odpovědí. Když bychom pak zůstali u středoškoláků, tak jako druhý nejčastější problém zmiňovali pocit osamělosti a izolovanosti od ostatních (80 respondentů), což je dlouhodobě pozorovaný fenomén mezi mladými lidmi, který může být zapříčiněn preferováním komunikace v online prostoru. Ve zbytku odpovědí se pořadí odpovědí nemění oproti celkovým odpovědím všech respondentů.

Pátá otázka byla více obecná a jejím předmětem bylo, zda se studenti občas baví s učiteli o duševním zdraví. Otázka směřovala k zhodnocení toho, zda se tématu obě strany, učitel-žák, v diskusích spíše vyhýbají, nebo jsou ochotni na toto téma občas vést diskusi. Více jak 77,1 % odpovědělo, že ne. Důvodů je určitě více a jeden z nich může být, že v předmětech pro to častokrát není prostor ani čas. Avšak 22,9 % odpovědělo, že občas ano, což vnímám jako vcelku pozitivní.

Šestou otázkou jsem se dotazovala, zda studenti dostávají od učitelů občas i tipy jak na duševní hygienu. Z toho 80,1 % respondentů odpovědělo, že ne, což jsem na základě předchozího výzkumu v oblasti očekávala. Náplň práce učitelů to není, avšak vnímám jako velmi cenné, pokud se tomu tak děje. Školy studenty o duševním zdraví vzdělávají většinou formou nárazových workshopů, besed nebo podobných akcí.

V následující sedmé otázce jsem se zaměřila na to, jaké je mezi studenty povědomí o možnosti využít školní psychology, a jestli jsou pro studenty k dispozici. Většina (53 %) respondentů ví, že mají ve škole k dispozici školního psychologa/psycholožku, které mohou v případě krize oslovit. Část respondentů (34 %) odpovědělo, že nevěděli, že jim je někdo k dispozici. Určitá část (12 %) pak odpověděla, že u nich ve škole tuto službu nemají nebo nemohou využívat.

U osmé otázky jsem sledovala, zda a jak si mladí lidé dokážou poradit s kamarádem, který by se jim svěřil se svými duševními problémy. 159 respondentů by si kamarádovo trápení vyslechlo. Oslovit odbornou pomoc by doporučilo 91 respondentů. Pouze 11 respondentů by bylo natolik v pomoci proaktivní, aby si kamaráda vyslechli a domluvili mu schůzku s odborníkem. Nevědělo by jak reagovat pouze 6 respondentů a dva respondenti by se poradili s učitelem, který by si věděl více rady.

Devátá otázka se týkala toho, zda mají respondenti zájem se o tématu něco dozvědět pro své osobní účely. Přičemž drtivá většina (91 %) odpověděla, že ano.

Desátá otázka směřovala na to, odkud většinou respondenti čerpají informace o tom, jak pečovat o své duševní zdraví. Přičemž jsem se soustředila spíše na rovinu samostudia nebo individuálního zjišťování. Respondenti mohli volit více odpovědí, tudíž jsou odpovědi více rozprostřené. V odpovědích vládnu články na internetu, poté je na druhém místě Audiovizuální obsah: Videá na YouTube / TEDx přednášky, podcasty. Jako třetí se umístily webové stránky věnované duševnímu zdraví, následovaly sociální sítě jako Tik Tok a Instagram. Až posléze se umístila tištěná média: knihy a časopisy a jako poslední pak aplikace na mobilu.

V poslední otázce jsem se respondentů ptala, zda by si stáhli aplikaci, která by obsahovala přehledné informace o duševním zdraví s tipy, nástroji a výzvami, jak o něj pečovat. Z čehož 70,5 % odpovědělo, že by si aplikaci stáhlo.

7.4 Závěr

Tato krátká studie mi blíže nastínila, jak mladí lidé vnímají téma duševního zdraví, a z jejích výsledků vyplynulo, že mají o téma zájem. Většina respondentů se sama potýká s určitými psychickými potížemi různých stupňů závažnosti a ráda by se v tématu i nadále vzdělávala.

Dle studie nejvíce respondentů čerpá informace převážně z online článků na internetu a audiovizuálního obsahu. Velká část pak také ze sociálních sítí, méně pak z tištěného média a nejméně respondentů využívá aplikace v telefonu. Ze studie také vyplývá, že kdyby tu byla dostupná aplikace obsahující přehledné informace o duševním zdraví, aplikaci by si stáhli.

8 STRATEGIE APLIKACE

Na základě studie jsem si stanovila strategické body, o které se vize aplikace opírá.

Aplikace cílí na mladé lidi, kteří mají vůli a snahu o své duševní zdraví aktivně pečovat a je určena především těm, kteří sami hledají způsob, jak zlepšit svůj psychický stav. Také těm, kteří například nemají možnost využít setkání s odborníkem v oblasti duševního zdraví a hledají tak jiný způsob, jak zlepšit svůj stav.

Aplikace by měla poskytnout podpůrné techniky a odborníky ověřený obsah, který uživatel může čerpat v podobě článků, podcastů nebo videí, které by podporovaly uživatelské duševní zdraví a well-being. Zároveň by uživatel měl na jednom místě najít přehledné kontakty a možnosti, na koho se v případě potřeby obrátit a také informace o tom, kdy je vhodné se obrátit na odbornou pomoc.

Svou aplikací chci napomoci k:

- **Edukaci a informovanosti mladých lidí v tématu duševního zdraví.**
Edukace mladých lidí o duševním zdraví jim může pomoci rozeznávat jednotlivé potíže, identifikovat včas symptomy duševních potíží a nacházet snáz cesty k jejich řešení.
- **Větší sebepoznání uživatele**
Hlubší porozumění sobě samému, svým myšlenkám, pocitům, emocím a potřebám může mladému člověku napomoci k udržování stabilnějšího duševního zdraví a efektivnějšímu řešení případných duševních potíží.
- **Destigmatizaci tématu duševního zdraví ve společnosti.**
Otevírání tématu napomáhá ke snižování stigma spojeného s duševním zdravím. Stigma zapříčiňuje, že se lidé z různých důvodů bojí vyhledat odbornou pomoc i když by to mohlo zlepšit jejich stav.
- **Prevenici duševních problémů.**
Včasná intervence může pomoci prevenci vzniku duševních problémů v budoucnu. Mladí lidé, kteří jsou informovaní v tématu duševního zdraví, mají větší šanci, aby svůj stav zvládli v budoucnu i samostatně.

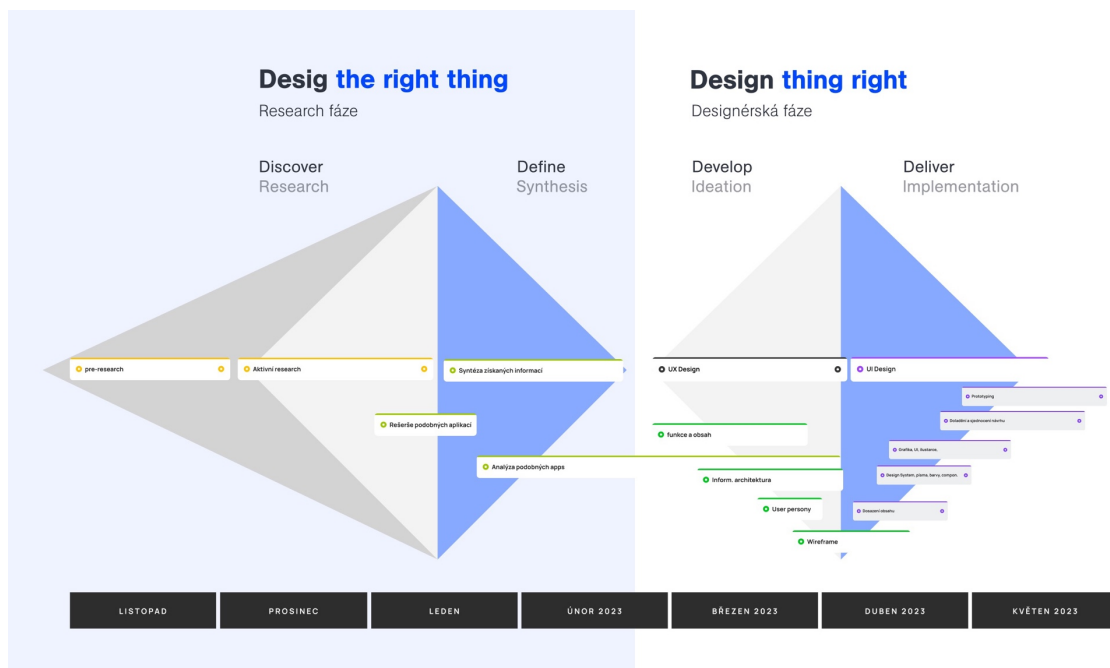
9 PROCES NAVRHOVÁNÍ

V této kapitole se věnuji procesu navrhování, kde uplatňuji zejména divergentní fázi. V té jsem šla hodně do šíře a cílem byla kvantita ať už získaných informací, nebo produkovaných nápadů a řešení. Jedná se o fázi pracovního procesu, která je o hledání a generování co nejvíce možných řešení toho, jak by aplikace mohla fungovat a vypadat.

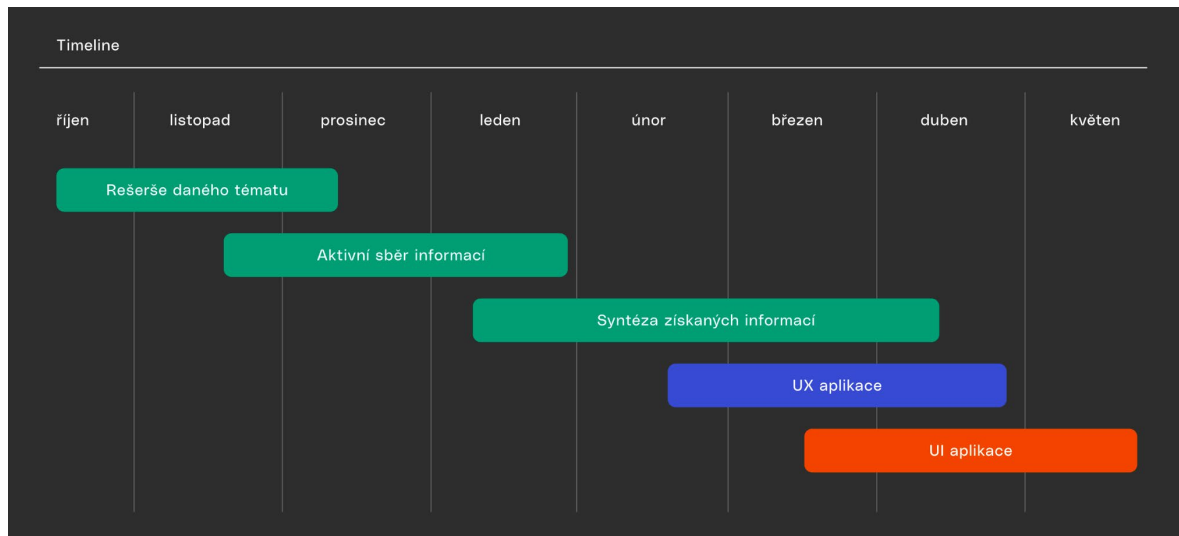
9.1 Plán práce

Jako důležitou součást každého většího projektu vnímám plánování jednotlivých kroků, které vedou k dosažení výsledku. Vytvořila jsem si proto harmonogram práce postavený na modelu Double Diamond, dle kterého jsem se řídila napříč celým projektem a který mi pomáhal držet se jednotlivých kroků a neztratit se v obsáhlém procesu.

Velmi mi pomohlo si práci rozplánovat od konce. Tedy definovat si to, co je očekávaný výsledek a od toho odpočítat jednotlivé kroky, které jsou potřeba k dosažení takového výsledku. Ty jsem si poté rozfazovala do ještě menších dílčích kroků a rozložila do většího časového horizontu.



Obrázek 30 Double diamond rozvržení práce



Obrázek 31 Bližší rozložení práce do časového horizontu

9.2 Obsah a podklady pro práci

Během své rešerše jsem nacházela mnoho užitečného a informativního obsahu, u kterého jsem měla pocit, že by mohl být přetaven do interaktivní formy a být tak nápomocným nástrojem v péči o duševní zdraví pro mladé uživatele. Proto jsem jej začala sbírat, třídit dle témat a přemýšlet, jak by se dal promítnout do aplikace.

Jedná se především o obsahem naplněné stránky jako jsou Nevypusť duši, Opatruj se nebo Na rovinu, které čerpají z dat Národního ústavu duševního zdraví, ale zároveň jsou psané pro veřejnost srozumitelným jazykem.

9.3 User Experience design aplikace (UX)

9.3.1 Affinity Mapping

Na základě získaných informací, které posloužily jako podklady pro mou práci, jsem se pustila do rozmyšlení, z jakých částí by se měla skládat má aplikace.

Sepsala jsem si všechna témata, aktivity a informace, které bych ve své aplikaci chtěla promítnout, na své digitální lepící papírky a vytvořila si z nich Affinity Mapping, tedy pomyslnou zeď, která mi poskytla komplexní přehled.

Všechny lístečky jsem si posléze roztříдила dle větších celků na témata, aktivity a klíčové informace, které bych chtěla do své aplikace promítnout. Přesto jsem si uvědomila, že obsahu, který by bylo dobré do aplikace promítnout, je příliš mnoho, a proto jsem si musela

stanovit blíže, kterým tématům v aplikaci budu věnovat větší prostor a pozornost a které pro potřeby diplomové práce jen naznačím.



Obrázek 32 Affinity mapping funkcí

9.3.2 User Persony

Vybrala jsem si dvě modelové user persony, které se potýkají s některými z duševních potíží. Tyto persony mi posloužili pro navrhování ukázkových částí aplikace, které by byly zacílené na konkrétního uživatele a jeho potřeby.

User persona 1

První personu jsem si pojmenovala jménem Emílie. Je jí 22 let, je studentkou vysoké školy a dlouhodobě se potýká s úzkostmi a panickými atakami, které jí znepríjemňují život. Ráda by na svých stavech pracovala, aby se je naučila lépe zvládat, ale univerzitní poradny, které nabízí psychologické poradenství mají stále plnou kapacitu. Hledá proto vlastní cesty, jak zlepšit svůj stav a dozvědět se něco více o tom, jak se starat o své duševní zdraví. Emílii by přišlo vhod mít v kapse aplikaci, která by jí vedla ke zlepšení jejích stavů.

UX persona 1

Emílie, 22 let



Povaha:
Pečlivá, analytická,
extrovertní

Zájmy:
Medicína, věda, párty,
společnost,

Pain points:
Úzkosti a panické ataky

Osobnost:
Emílie je pečlivá a cílevědomá studentka medicíny s velkou touhou se stát stejně dobrou lékařkou, jako jsou její dva sourozenci. Má silnou lásku ke vědě, má zájem o medicínu a lidi. Bohužel se ale potýká s úzkostmi a panickými ataky, které jí překáží ve studiu a je vůči nim bezradná.

Komunikační styl:
Emílie se často drží stranou, ale je přátelská a ochotná naslouchat a pomoci, když je potřeba. Může být zprvu rezervovaná, ale s blízkými lidmi dokáže být velmi otevřená, upřímná a veselá. Snaží se být pečlivá v komunikaci a vyjadřování svých myšlenek a pocitů, ale občas jí to ujede.

Motivace něco se sebou dělat
● ● ● ● ● ○

Cíle:
Emílie se snaží najít způsob, jak se naučit pracovat s úzkostmi a panickými ataky a zlepšit své studijní výsledky. Chtěla by se stát dobrou lékařkou a pomáhat lidem.

Chování:
Emílie se často potýká s úzkostmi stavy a panickými ataky, které neví čím jsou vyvolávány a je z toho frustrovaná. Ráda by si o tom promluvila s odborníkem, ale školní psychologové mají věčně plno. Na soukromého nemá peníze. Zkouší se dovzdělávat o úzkostech sama, ale studium medicíny jí ten prostor k dalšímu samostudiu moc nedává.

UX persona: Emílie by potřebovala aplikaci, která by jí pomáhala zorientovat se v tématu duševního zdraví a pomáhala se více zaměřit právě na práci s úzkostmi a panickými ataky. Ocenila by levnější způsob jak zlepšit svůj stav aniž by musela docházet na placené terapie. Aplikace by měla obsahovat prvky, které by jí podporovaly v jejím sebepoznání a sebevyjádření a pomohly jí zvládat její úzkosti.

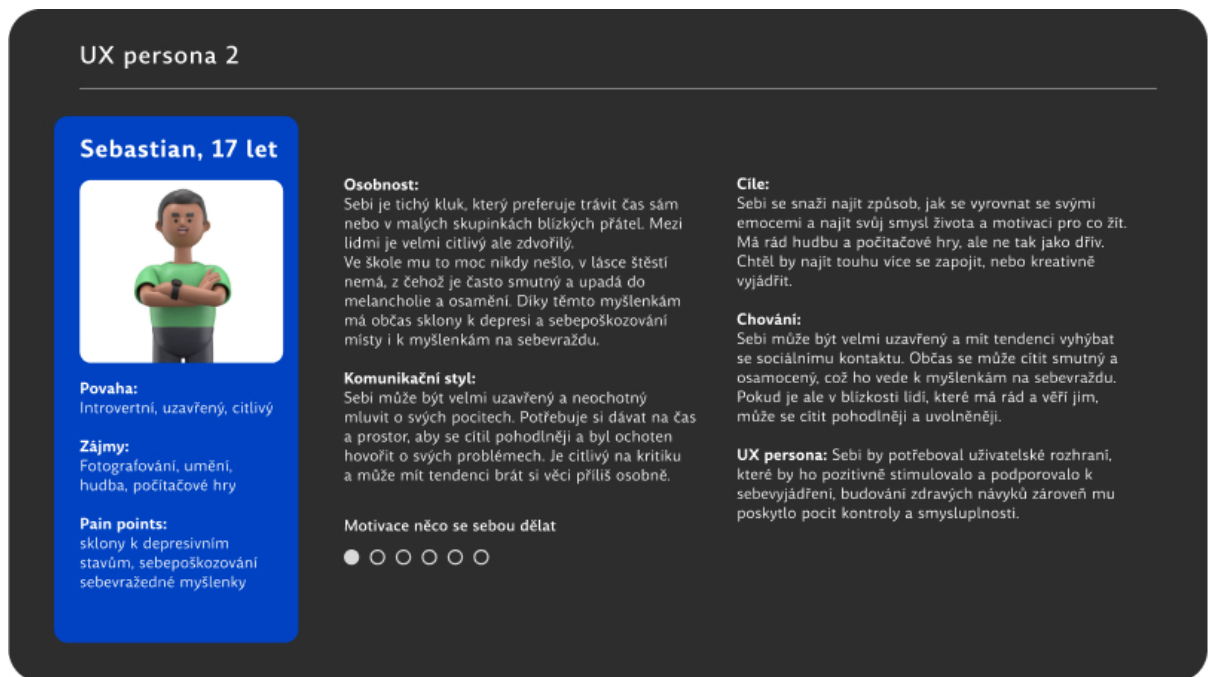
Obrázek 33 User persona 1 – Emílie

User persona 2

Pro druhou user personu jsem si vybrala sedmnáctiletého chlapce, kterého jsem si pojmenovala jako Sebastian. Sebastian je velmi uzavřený, plachý a cítí se smutně a osamoceně. Přesto je velmi emocionální a citlivý. Často se sám sebe ptá, o čem je vlastně život a proč by ho měl žít.

Má sklony k depresivním stavům, sebepoškozování a občas jeho mysl sklouzne k sebevražedným myšlenkám. Neví, jak svůj stav zlepšit a ani není příliš motivovaný k aktivní změně. Přesto se trochu snaží najít způsob, jak své emoce vyjádřit a mít něco pro co žít.

Aplikace by mu pomohla najít odpovědi na jeho otázky a podporovala ke zlepšení jeho stavu.



Obrázek 34 User persona 2 – Sebastian

9.3.3 Minimal Viable Product (MVP)

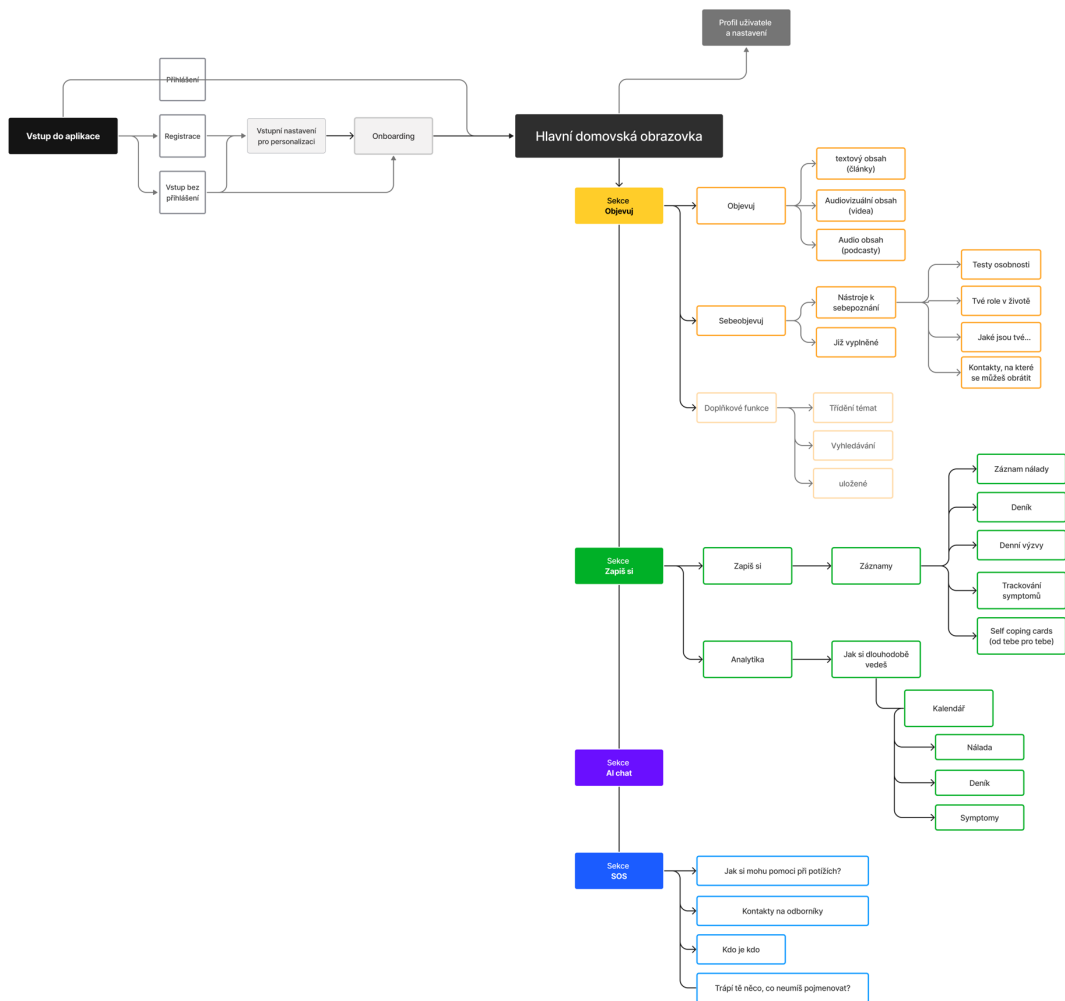
Definování si MVP mi pomohlo stanovit si základní funkce, kterým bych chtěla věnovat v beta verzi větší pozornost a které budou spolutvářet základní funkcionalitu aplikace. Kladla jsem si otázku: „bez čeho se aplikace nemůže v první verzi obejít?“

Přičemž se mi ustálily čtyři základní části:

- **SOS sekce**, která by obsahovala potřebné informace pro člověka, který hledá odbornou pomoc.
- **Interaktivní sekce**, ve které by uživatel měl možnost využívat mobilní deník, zaznamenávat si náladu nebo mít možnost si vyplnit například osobní krizový plán a další podpůrné aktivity podporující sebepoznání.
- **Sekce objevuj**, která by nabízela kurátorovaný obsah vybíraný z ověřených zdrojů. Zde by uživatel našel články, podcasty a videa na různá témata z oblasti duševního zdraví.
- **Chat s umělou inteligencí**, který by uživateli nabídl formu podpůrné konverzace. Analyzoval by odpovědi uživatele, odpovídal na otázky v tématu duševního zdraví a v případě nutnosti odkazoval na jiné části aplikace nebo odborníky.

9.3.4 Architektura aplikace

Poté, co jsem měla blíže rozmyšlené, jak by aplikace v základu fungovala, jsem si vytvořila jednoduchý diagram, který vizuálně mapuje architekturu aplikace. Cílem bylo si zorganizovat jednotlivé funkce a mít větší přehled o jejich rozsahu.

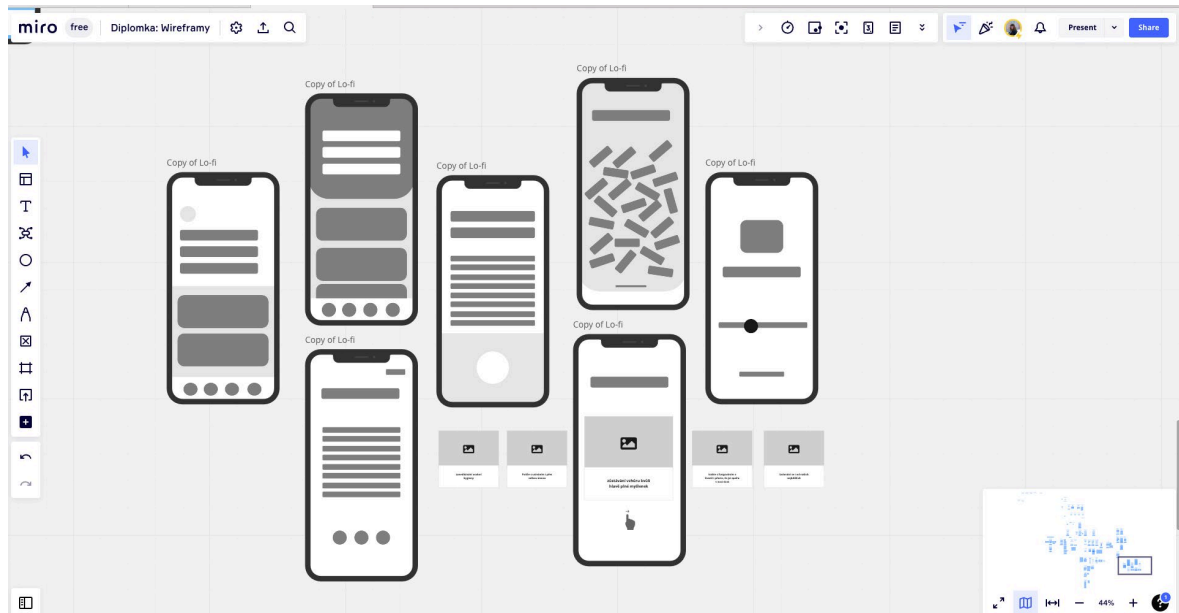


Obrázek 35 Ukázka architektury aplikace

9.3.5 Wireframes

Poté, co jsem měla rozmyšlené, co by aplikace obsahovala a jaké by měla funkce, jsem se přesunula k fázi raného navrhování drátěných modelů – tedy k tvorbě prvních wireframes.

K tomu jsem v úvodní fázi využila online nástroje Miro, které mi poskytlo dobré prostředí pro tvorbu drátěných modelů aplikace díky přednastaveným komponentům. Ty je možné rychle aplikovat a díky tomu skládat rychle wireframy, které jsou oproštěné o vizuální design. To mi pomohlo si rozmyslet a rozvrhnout další práci.



Obrázek 36 Skici prvních wireframů v aplikaci Miro

9.3.6 Využití umělé inteligence

Paralelně s přemýšlením nad tím, jak by aplikace fungovala, mě napadlo, že by se zde dala dobře využít umělá inteligence, která by přímo v aplikaci pracovala s daty uživatele.

Práci s daty můžeme dlouhodobě pozorovat u gigantů jako jsou například Netflix, Spotify, Pinterest nebo produktů společnosti Meta, kteří povýšili personalizaci a práci s daty na velmi vysokou úroveň. V dnešní době není tato funkce nemožná ani u aplikace menšího rozměru, jako je ta má. Příkladem může být aplikace VOS nebo Duolingo, které s tímto fenoménem též pracují.

Umělou inteligenci lze v aplikaci využít více způsoby a přemýšlela jsem, jak bych jí mohla využít v mém případě. V kontextu mé aplikace by ji šlo využít v:

- Analýze dat uživatele, zejména jak s aplikací interaguje, kterými daty aplikaci naplňuje.
- Na základě toho lze generovat souhrny, personalizovaný obsah a také drobné funkce jako jsou doporučení, připomínky, upomínky a další, jejichž cílem by bylo přispění ke zlepšení duševního zdraví uživatele.
- Chat s umělou inteligencí, který by simuloval dialog, poskytoval diagnostiku, rozpoznával signály konkrétních duševních potíží, dával tipy k jejich zlepšení nebo odkazoval na jiné části aplikace či odborníky, pokud by problémy byly komplexnější.

9.4 User Interface design aplikace (UI)

Paralelně s prací na tvorbě UX aplikace jsem přemýšlela nad tím, jak by aplikace měla vypadat a působit, tak aby oslovila cílovou skupinu.

Začala jsem si definovat jednotný design systém, který mi v mnohém usnadnil následující práci ve Figmě, tedy v nástroji, ve kterém jsem aplikaci primárně navrhovala.

Design systém je sada designových pravidel, která napomáhá udržovat konzistenci napříč celým projektem. Jedná se v podstatě o design kánon, skládající se z přednastavených vizuálních a interakčních komponentů, které definují celkový dojem z produktu.

Design systém, který si designer nastaví před začátkem navrhování může designérovi urychlit a zefektivnit navrhování. Sama jsem si v průběhu navrhování takový vytvořila.

9.4.1 Barevnost

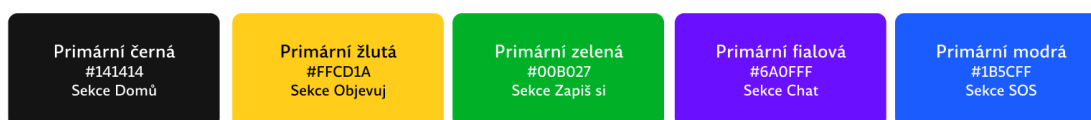
Aplikaci jsem si rozčlenila barevně do pěti základních celků dle jednotlivých sekcí, přičemž každá sekce má svou vlastní primární barvu, která vizuálně provádí uživatele. To napomáhá snadnější navigaci v jinak velmi členité aplikaci.

Zvolila jsem cíleně barvy syté a jasné s ohledem na cílovou skupinu a čistě z praktického hlediska, tedy že barvy fungují i odlišujícím způsobem, což je pro potřeby přehledného UI žádoucí.

Primární barvy poté vždy doplňují černá, bílá a šedá, které dohromady pomáhají vizuálně členit prostor. Dané primární barvy se nejčastěji promítají do interakčních prvků jako jsou různá tlačítka, nebo fungují vizuálně jako odlišovací prvek.

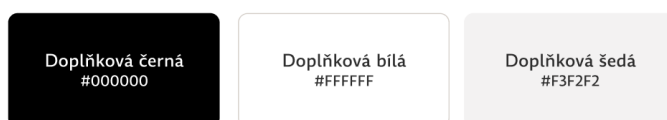
Primární barvy

Barvy pro jednotlivé sekce



Doplňkové barvy

Barvy pro jednotlivé sekce



Primární barvou pro celek aplikace jsem zvolila černou. Která pokrývá screeny jako jsou: přihlašování, onboarding, nastavení a sekce domů.

Pro sekci Objevuj jsem zvolila žlutou.

Pro sekci Zapiš si jsem zvolila barvu zelenou.

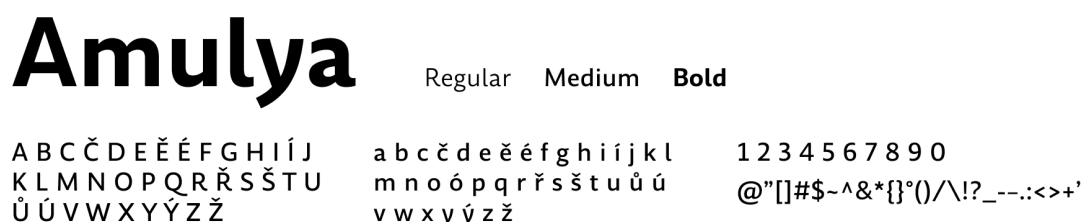
Pro sekci SOS jsem zvolila modrou.

Aplikaci pak doplňuji i barevné ilustrace, které jsou doplněné o červenou a odstíny modré, fialové a žluté.

9.4.2 Písmo a typografie

Pro aplikaci jsem hledala písmo, které by bylo dobře čitelné a působilo v kontextu aplikace přátelským dojmem. Mezi má další kritéria při výběru patřilo to, aby písmo bylo dobře dostupné a mělo výbornou čitelnost jak na digitálním, tak tištěném médiu. Také, aby bylo nějakým způsobem zajímavé, charismatické. A tak jsem našla rodinu písem Amulya. Jedná se o humanistické bezserifové písmo z písmolijny Indian Type Foundry, jejíž tvůrcem je Joana Correia. Písmo vyniká svými nenápadnými zakřivenými detaily u několika liter, které dodávají písmu na osobitosti a díky kterým písmo působí mile a hravě.

Z rodiny písem Amulya jsem využila pouze tři řezy, ačkoliv nabízí řezů více. Těmi byli hlavně řezy Regular, Medium a Bold.



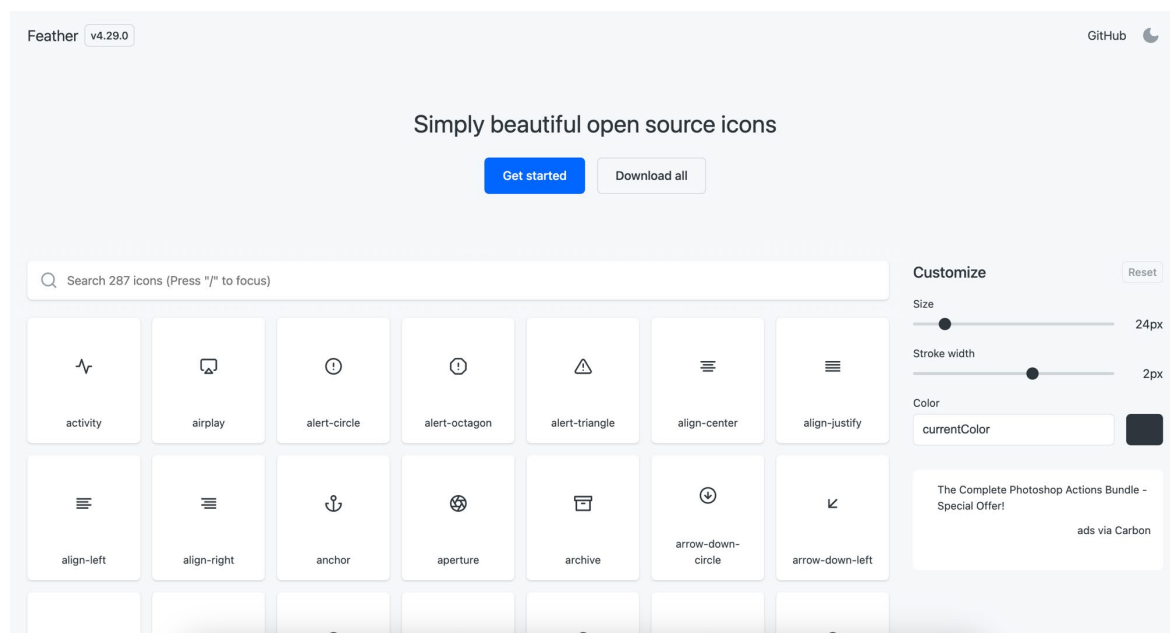
Obrázek 37 Ukázka rodiny písem Amulya

9.4.3 Ikony

V aplikaci používám open source sadu ikon, kterou vytvořil a publikoval v roce 2017 Cole Bemis na svém GitHub profilu.⁶⁷ Ikony se vyznačují čistým a vzdušným dojmem a fungují

⁶⁷ BEMIS, Cole. Feather icons. In: *Git Hub* [online]. San Francisco, California, U.S.: GitHub, 2008, 24. května 2017 [cit. 2023-04-20].

velmi dobře i v malých velikostech. Hodí se perfektně pro použití v mobilních aplikacích a malých zařízeních.



Obrázek 38 Ukázka webové stránky Feather Icons⁶⁸

9.4.4 Ilustrace a textury

Pro své ilustrace jsem si zvolila podobu jednoduchých charakterů, které vyjadřují různorodé emoce, se kterými by se mladý uživatel mohl ztotožnit.

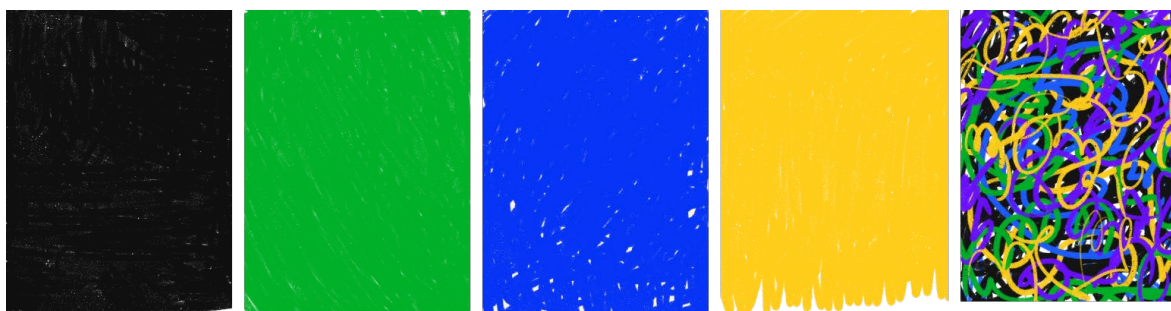
Jako jednotící vizuální prvek ilustrací jsem zvolila konkrétní štětec Dry Ink z aplikace Procreate, který vytváří jasně rozpoznatelnou texturu připomínající suchou křídou. Procreate je rastrový nástroj pro digitální ilustraci navržený pro iPadOS, vydaný v roce 2011 vývojáři Savage Interactive.⁶⁹

⁶⁸ BEMIS, Cole. Feather Icons: Simply beautiful open source icons [obrázek]. [cit. 2023-05-07].

⁶⁹ The minds behind Procreate: How digital-art creation was reimagined on an Australian island. In: *Apple* [online]. Los Altos, Kalifornie, USA: Apple, 1976 [cit. 2023-04-30].



Obrázek 39 Ukázka ilustrací



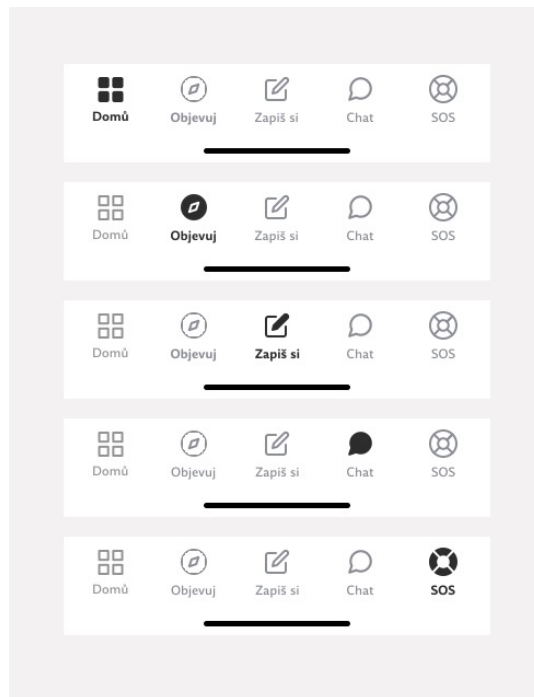
Obrázek 40 Ukázka textur vytvořených pomocí štětce Dry Ink

9.4.5 Konzistentní komponenty

Pro udržení konzistence napříč celou aplikací jsem pracovala s jednotnými velikostmi nadpisů, tlačítek a mezer. Cílem bylo dosažení jednotnějšího designu, který by uživatele nerušil a napomáhal snadnější orientaci v aplikaci.

Navigační lišta aplikace

Hlavní navigace aplikace se skládá z pěti částí a je umístěna při patičce obrazovky, kde je upnutá při scrollování. Tento typ navigace jsem zvolila především díky její ergonomii a snadné ovladatelnosti i jednou rukou. Navigace poskytuje snadný přístup k hlavním funkcím aplikace.

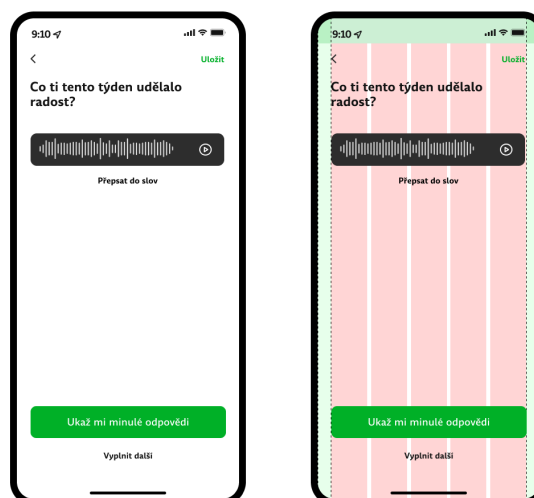


Obrázek 41 Ukázka dolní navigační lišty aplikace

Layout aplikace

Svou aplikaci jsem se rozhodla designovat konkrétně na iPhone 14, jehož obrazovka má rozměry 390 x 844 px.

Jednotný layout napříč celou aplikací napomáhá k lepší čitelnosti a vizuální vyváženosti, která se též promítá do celkového dojmu z aplikace. Pro usnadnění své práce jsem si vytvořila jednoduché rozvržení pomocí pěti sloupců, které mi pomáhalo dodržovat konzistentní design napříč všemi obrazovkami.



Obrázek 42 Ukázka rozvržení layoutu

9.5 Brand aplikace

Aplikaci jsem doplnila i o nástin brandu. Ten obsahuje název, jednotný tone of voice a doplnění vizuální identity o logo a ikonu. Cílem je, aby byl digitální produkt jasně rozpoznatelný, v komunikaci jednotný.

9.5.1 Název aplikace

Cílem bylo vytvořit takový název, který by byl pro cílovou skupinu pozitivní a navozoval by neformální a přátelskou atmosféru. Proto jsem zvolila název „VPOHO“, vycházející ze slangové zkráceniny slovního spojení „v pohodě“, které je vnímáno v pozitivní konotaci, že je něco „v pořádku“ a má uklidňující účinek.

Mezi dalšími návrhy byly názvy jako „Hlavu vzhůru“, „Vzpruha“, „Vklidu“ nebo „Buď v pohodě“, ze kterého vychází finální název.

9.5.2 Tone of voice

Během své rešerše jsem si všimla, že volba pozitivního tónu komunikace v digitálním produktu dokáže udělat ve výsledné uživatelské přívětivosti aplikace mnoho. Pozitivního naladění v textech a tykání spoluvytváří sympatické, neformální prostředí, díky čemuž se s aplikací příjemněji interaguje. Tento fakt jsem se snažila zohlednit i ve svém řešení.

9.5.3 Logo

Zvolila jsem jednoduché typografické logo, které v užití ve větších rozměrech může být doplněné o vnitřní texturu. Použila jsem pro něj stejné písmo (Amulya), které používám napříč celou aplikací, pouze s lehkou úpravou v ostrosti hran. Ty jsem mírně zaoblila pro dosažení měkčího dojmu.

The image shows the logo for 'vpoho'. The text 'vpoho' is rendered in a bold, lowercase, sans-serif typeface. The letters are solid black with a slightly irregular, hand-drawn quality to the edges, particularly noticeable in the 'p' and 'o's. The 'v' is lowercase and smaller than the 'p' and 'o's. The overall appearance is clean but has a subtle, organic texture.

Obrázek 43 Typografické logo vpoho

9.5.4 Ikona aplikace

Mezi další dílčí úkoly patřilo i navržení ikony, která by vizuálně reprezentovala aplikaci v digitálních obchodech, které nabízí stahování aplikací. Snažila jsem se docílit toho, aby byl vizuální symbol jasně rozpoznatelný, odlišitelný od jiných aplikací věnujících se duševnímu zdraví, zároveň aby se vizuálně vztahoval k tématu aplikace. Mým cílem bylo, aby ikona nebyla barevně zaujatá ke konkrétní sekci, ale zároveň obsahovala primární barvy.



Obrázek 44 Ikona aplikace vpoho ve větší i menší variantě



Obrázek 45 Ukázka ochranné zóny při použití ikony i loga

10 VÝSLEDNÉ ŘEŠENÍ

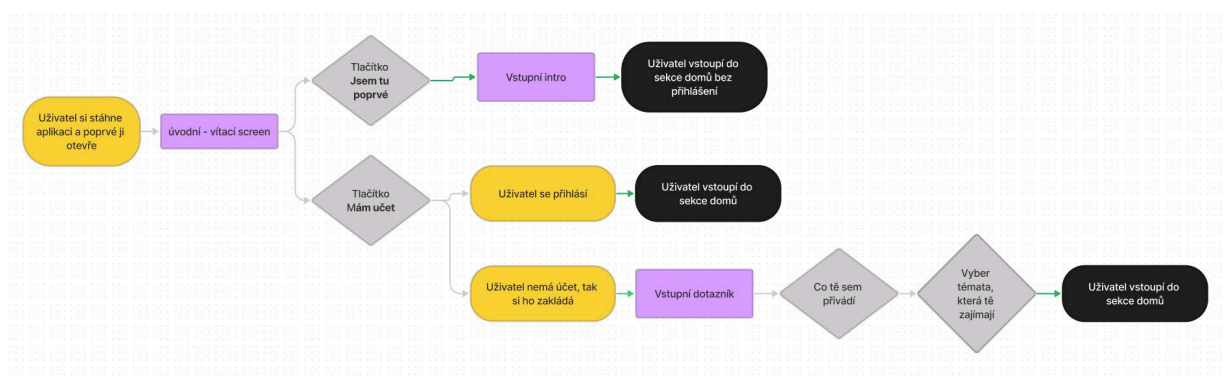
Poslední, čtvrtá fáze modelu dvojitého diamantu je o konvergentní fázi. V mém případě šlo o navrhování finálního prototypu aplikace, který jsem navrhovala v nástroji Figma.

V této kapitole nejdříve nastiňuji různé scénáře uživatelského průchodu aplikací. Ve fázi první interakce, kdy je uživatel ve stavu bez přihlášení. A po přihlášení se, kdy má uživatel přístup ke všem částem aplikace.

Poté popisuji jednotlivé funkční části aplikace, které nastiňuji dle potřeby skrze některou z User Person, které jsem si definovala dříve.

10.1 Nastínění různých scénářů průchodu aplikací

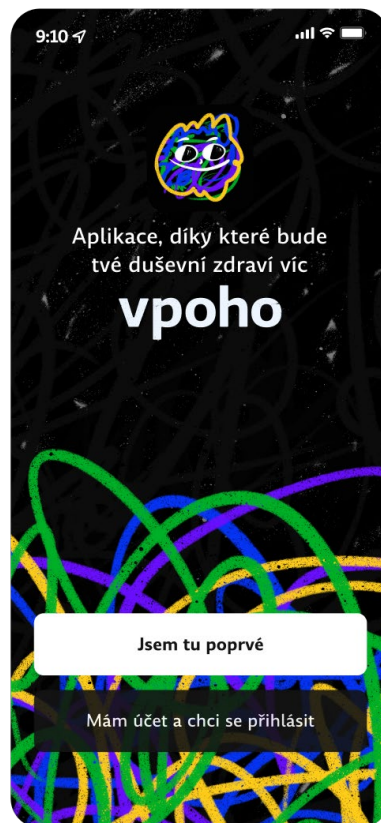
Je zde více rovin a úhlů pohledu ze kterých lze aplikaci představit. Proto mi přišlo vhodné nastínit, jak aplikace bude fungovat při první interakci uživatele, kdy je ve stavu bez přihlášení a následně pak po přihlášení.



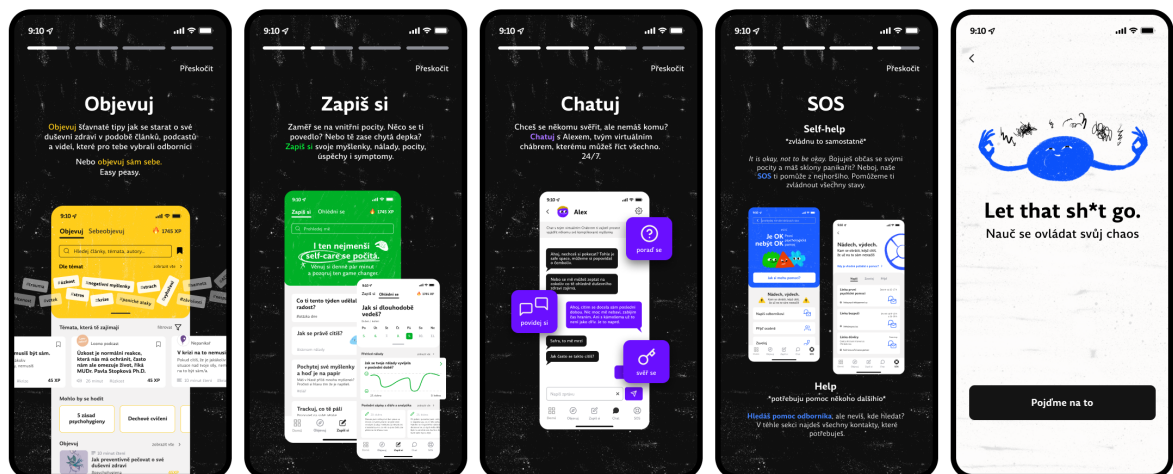
Obrázek 46 Nastínění User Flow, když uživatel aplikaci stáhne a poprvé otevře

10.1.1 User Flow při první interakci s aplikací ve stavu bez přihlášení

Při první interakci uživatele s aplikací jej aplikace přivítá úvodní obrazovkou, ze které se může dostat buď k přihlášení se, kliknout na CTA tlačítko „Jsem tu poprvé“, což uživatele převede do krátkého představení aplikace a jejích funkcí.



Obrázek 47 Ukázka vstupní obrazovky aplikace

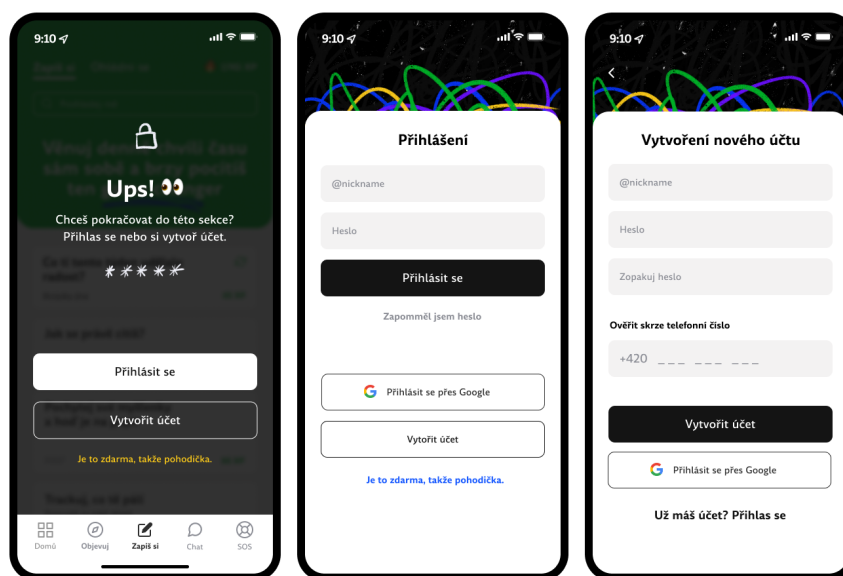


Obrázek 48 Ukázka vstupního představení aplikace

Z této úvodní části se uživatel dostane do sekce Domů, od které si může dostat k ostatním stěžejním sekcím aplikace jako jsou Objevuj, Zapiš si, Chat a SOS.

Při tomto stavu, kdy uživatel není přihlášen, bude moci čerpat obsah pouze ze sekce Objevuj a SOS ale nebude moci aktivně využívat sekce Zapiš si nebo Chat, které podléhají práci

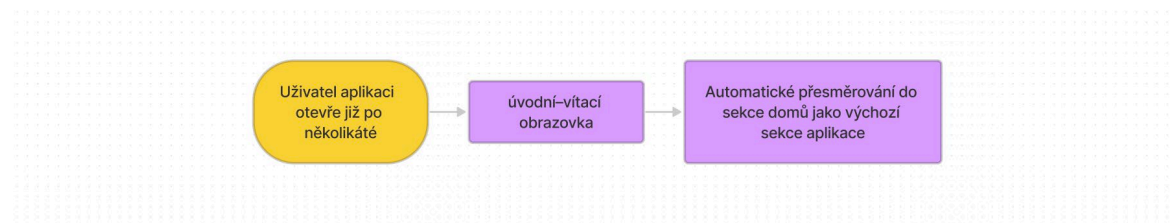
s daty uživatele. Při rozkliknutí těchto sekcí bude uživatel vyzván k vytvoření účtu nebo přihlášení se.



Obrázek 49 Ukázka výzvy k přihlášení se nebo vytvoření účtu

10.1.2 User Flow po vytvoření účtu a přihlášení se

Když si uživatel vytvoří účet a přihlásí se, může se obsah aplikace měnit a přizpůsobovat jeho potřebám na základě jeho dat a interakce s aplikací.



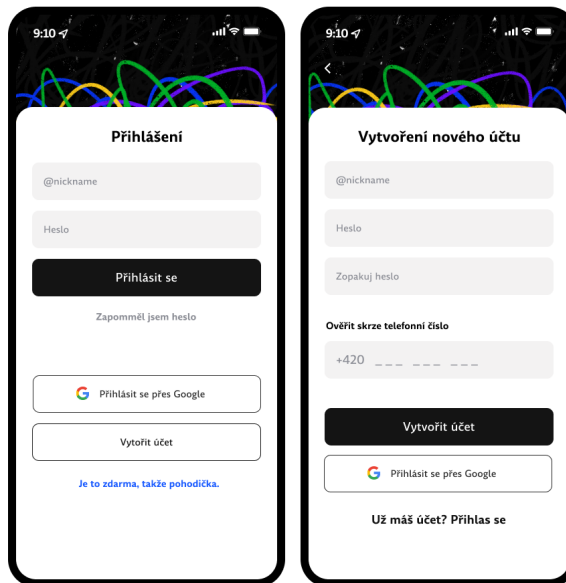
Obrázek 50 User Flow při běžném otevření aplikace

10.2 Popis vstupních částí aplikace

Konkrétní ukázky aplikace jsou vždy z pohledu některé z User Person. Ukázky obsahují vyplněné i nevyplněné části pro nastínění UI UX.

10.2.1 Přihlášení se / vytvoření účtu

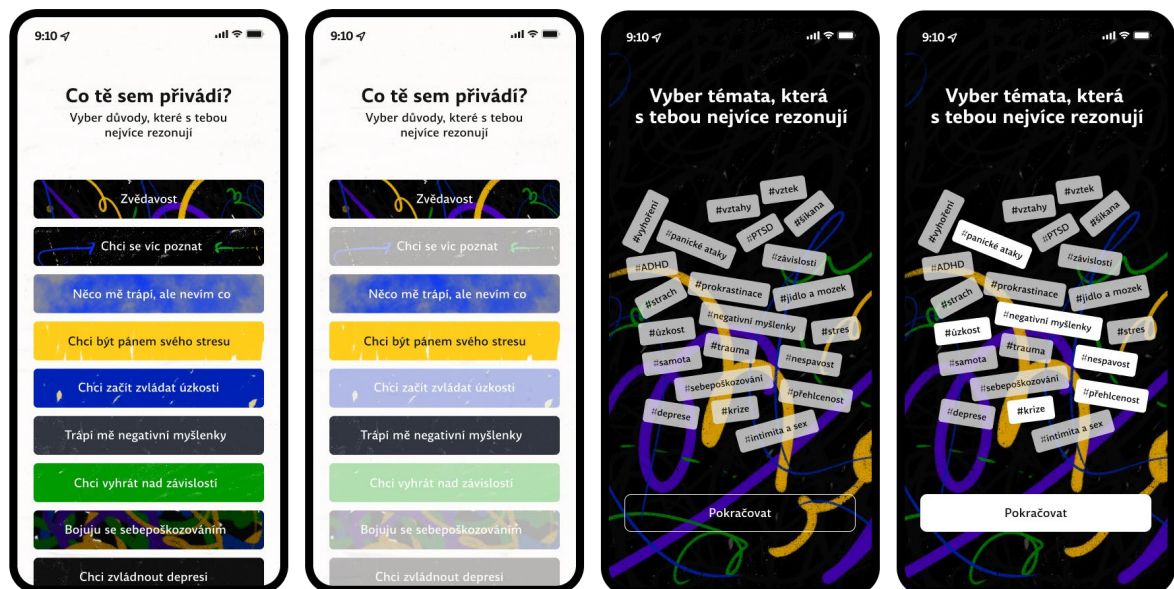
Poté se uživatel dostává přes části věnující se přihlašování, registraci nebo vstupu do aplikace inkognito. Přihlašování zde slouží hned vedle bezpečnosti také jako důležitý aspekt z hlediska sběru dat na základě kterých se poté generuje personalizovaný obsah.



Obrázek 51 Ukázka Přihlášení se / vytvoření účtu

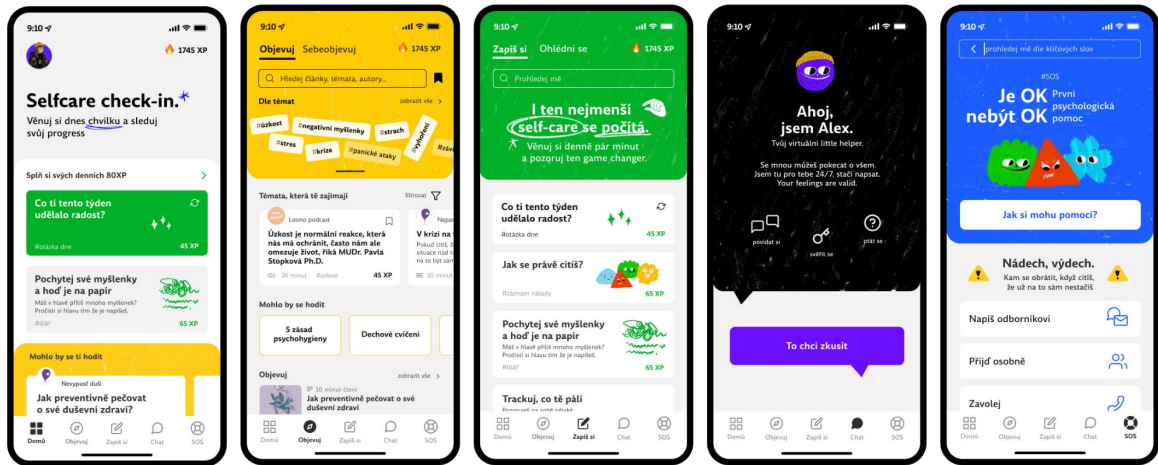
10.2.2 Personalizace a nastavení

Po přihlášení přichází nastavení preferovaných témat a dotazník, který zjišťuje motivaci uživatele. Na základě získaných preferencí aplikace vygeneruje v pozdějších částech aplikace obsah na míru potřebám uživatele.



Obrázek 52 Ukázka Vstupní personalizace – vybírání si témat

10.3 Popis stěžejních částí aplikace



Obrázek 53 Ukázka všech stěžejních částí aplikace

10.3.1 Domovská obrazovka aplikace

Sekce Domů obsahuje od každé sekce několik stěžejních funkcí. Má za cíl povzbuzovat uživatele k nacházení zajímavých funkcí a obsahu. Ukázala by různé funkce ze Zapiš si, články, podcasty ze sekce Objevuj a krátce by představila Chat a SOS sekci.

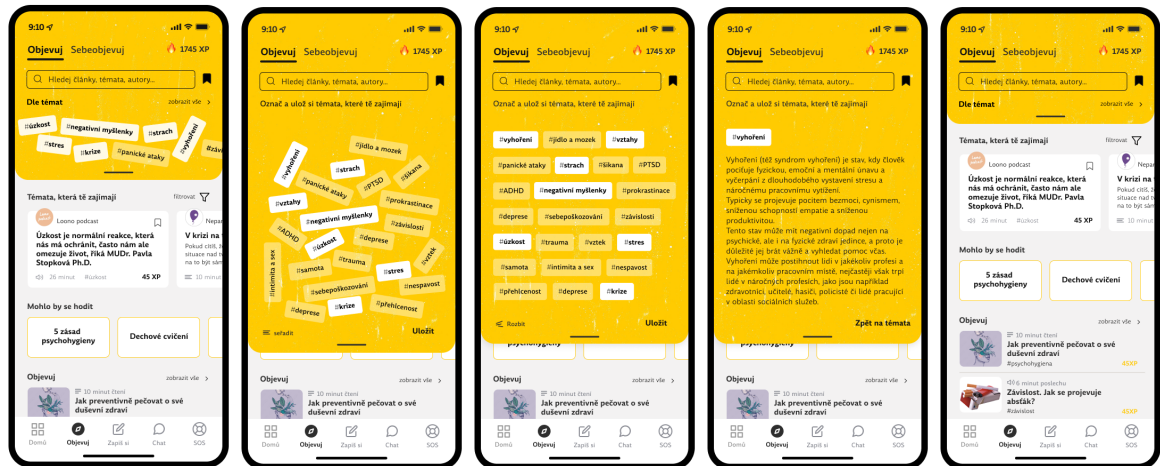
Ve stavu bez přihlášení by bylo složení obsahu náhodné, kdežto po přihlášení by stránka domů uživateli nabídla obsah zacílený přímo na uživatele.

10.3.2 Sekce Objevuj

Tato sekce je rozdělena na dvě části, ale spojuje je myšlenka získávání informací. Zatímco v první části se uživatel dozvídá informace o tom, jak se starat o své duševní zdraví a nachází zde různé typy, druhá sekce s názvem Sebeobjevuj je o získávání informací sám o sobě.

První část s názvem **Objevuj** obsahuje především informace vnější. Obsahuje odborníky kurátorovaný obsah, který má za cíl doručit uživateli podpurný edukativní obsah, založený na osobních preferencích uživatele.

V praxi jde o různé články, podcasty a videa na různá témata. Ty si uživatel může filtrovat přímo v této sekci dle svých potřeb. Tato část také obsahuje tipy ohledně psychohygieny nebo odkazy na různá cvičení.

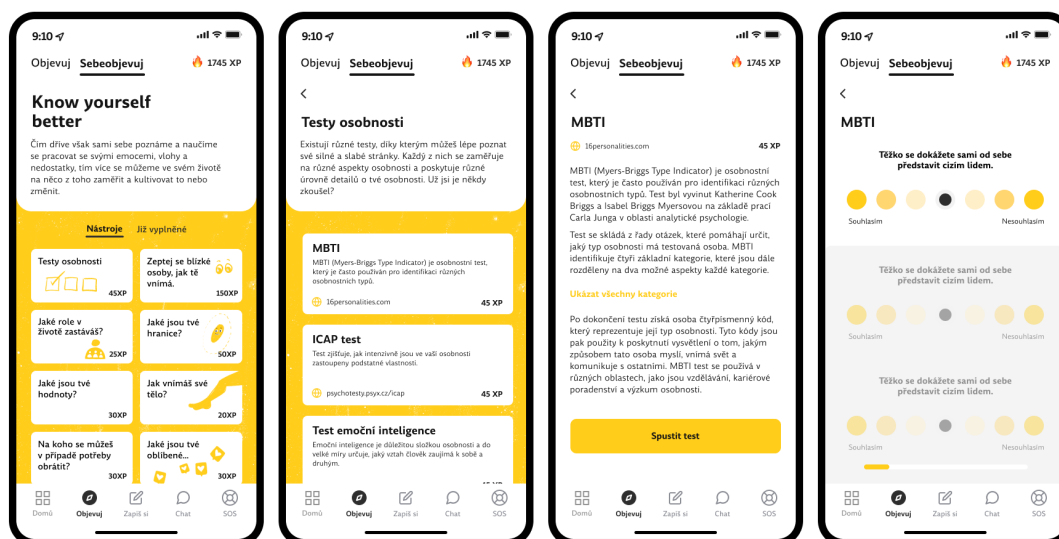


Obrázek 54 Ukázka sekce Objevuj – funkčnosti třídění dle témat

Druhá část pojmenovaná jako **Sebeobjevuj** je věnovaná sebepoznání uživatele. Obsahuje různé interaktivní podpůrné nástroje a techniky, jejichž vyplňováním získá uživatel lepší obrázek sám o sobě. Tato část je rozdělná ještě na další dvě podkategorie, z čehož jedna již výše zmíněná obsahuje nástroje k sebepoznání. Druhá část obsahuje již vyplněné informace, které mají za cíl dávat tak uživateli větší přehled o sobě, svých vlastnostech, potřebách a hodnotách a dalších.

Tato část o sebepoznání je opatřena heslem, aby byla přístupná pouze uživateli samotnému. V případě mé volby zařízení by šlo o ověření přes FaceID nebo prostřednictvím hesla či pin kódu.

Na základě údajů vyplněných uživatelem by mohla umělá inteligence analyzovat data a přehledně je prezentovat uživateli. Potenciál této funkce je velký – umožňuje nejen personalizované notifikace, ale také funkci "Wrapped", kterou jednou ročně nabízí například platforma Spotify.



Obrázek 55 Ukázka funkčnosti části Sebeobjevuj

Za aktivitu v této sekci, ať už díky pasivnímu přijímání informací v části Objevuj nebo aktivnímu vyplňování v části Sebeobjevuj, může uživatel získávat XP v různých hodnotách. Za jejich sbírání může dosahovat vyšších úrovní a za ně získávat ocenění.



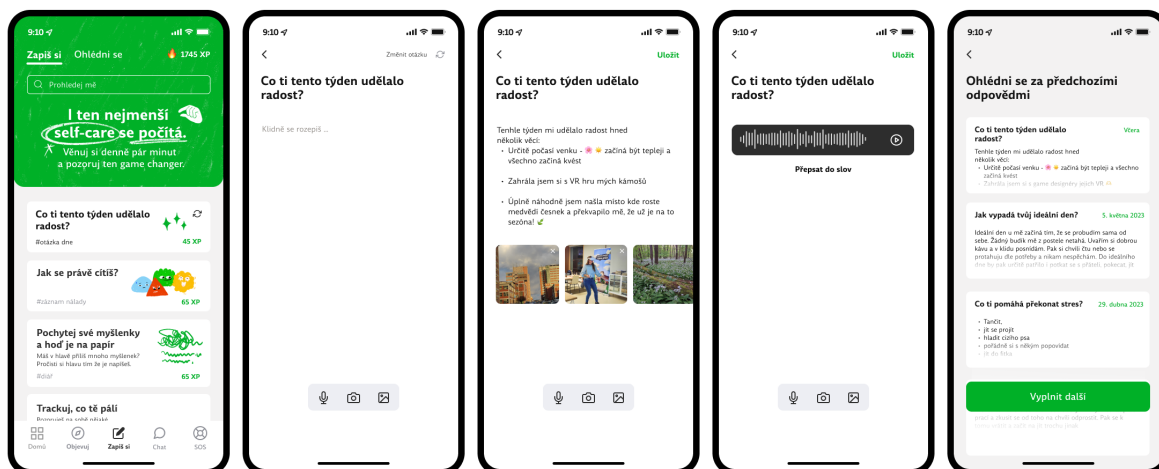
Obrázek 56 Ukázka obrazovky při splnění úkolu a získání XP

10.3.3 Sekce Zapiš si

Sekce Zapiš si je rovněž rozdělena na dvě části. A je též opatřena ověřením totožnosti uživatele skrze Face ID nebo heslem předtím, než uživatel vstoupí.

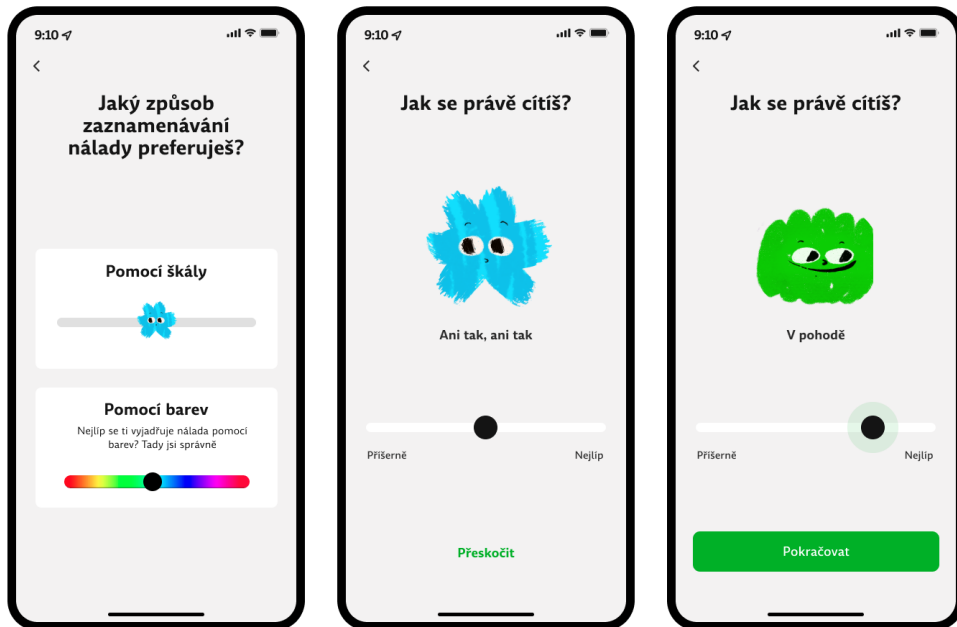
První část **Zapiš si** obsahuje interaktivní – vyplňovací obsah, za jehož plnění uživatel může též získávat XP. Mezi stěžejní funkce patří:

- **Otázka dne**, která by se automaticky obměňovala každý den nebo z iniciativy uživatele.

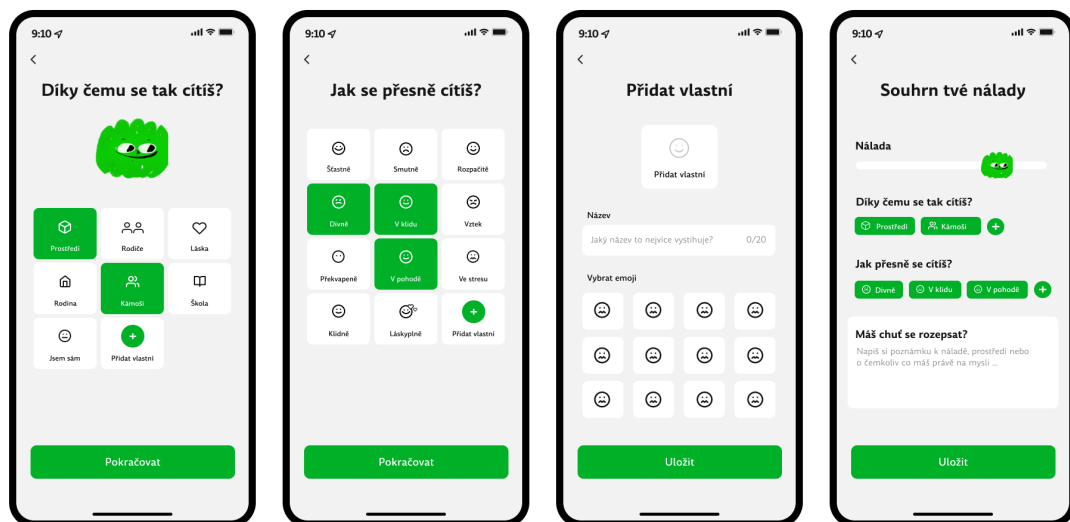


Obrázek 57 Ukázka funkce Otázka dne

- **Záznam nálady**. Zde by si uživatel mohl zaznamenávat náladu. Tuto funkci mám rozdělenou do tří jednotlivých částí. Ta první je o zaznamenání nálady na škále. Uživatel si může vybrat, zda preferuje použít klasickou horizontální škálu s vizualizací, nebo zda preferuje abstraktnější vyjádření nálady pomocí barev. Druhá část je o specifikaci uživatelské nálady a je doplněna otázkou „Kvůli čemu se tak cítíš?“. Třetí část je provázená otázkou „Jak se přesně cítíš?“ jejíž cílem je co možná nejvíce upřesnit náladu. Na konci uživatel vidí souhrn své dnešní nálady, který ještě může doplnit o poznámky. Jednotlivé části ale uživatel může dle potřeby přeskočit a vyplnit jen některé nebo jen jednu část.

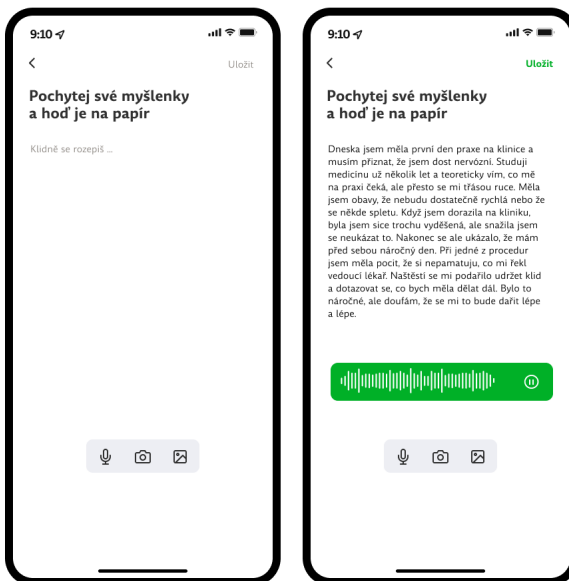


Obrázek 58 Ukázka úvodní části funkce záznam nálady



Obrázek 59 Ukázka zbylých částí funkce záznamu nálady

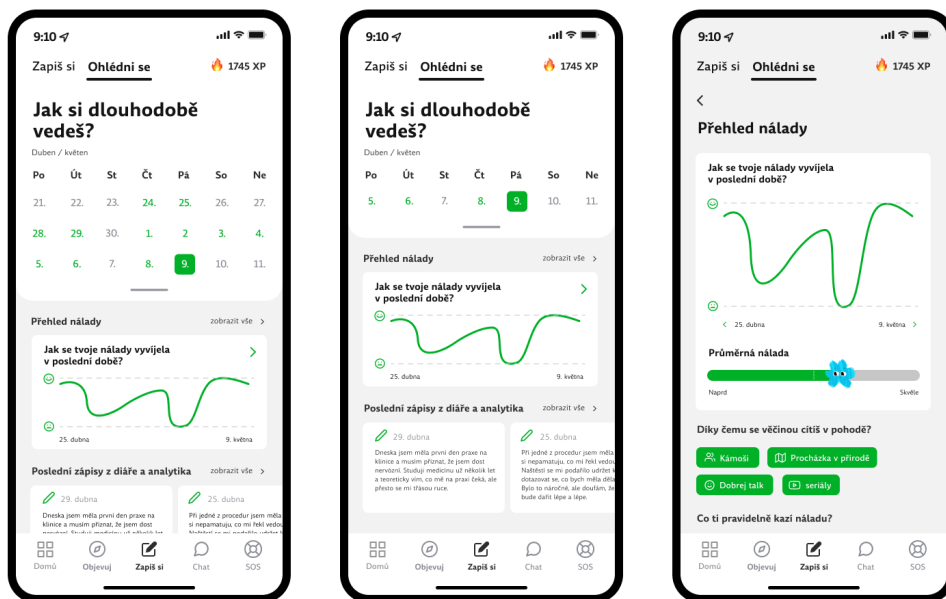
- **Diář** obsahuje možnost zapsat si delší text, nahrát hlasovou zprávu nebo přidávat fotografie. Zaznamenaný obsah se automaticky uloží do kalendáře, společně s informací o čase zaznamenání. Kalendář poté může najít v sekci Ohlédni se, ve kterém může příspěvky listovat a zpětně si je prohlížet.



Obrázek 60 Ukázka funkce Diář z pohledu User persony 1– Emílie

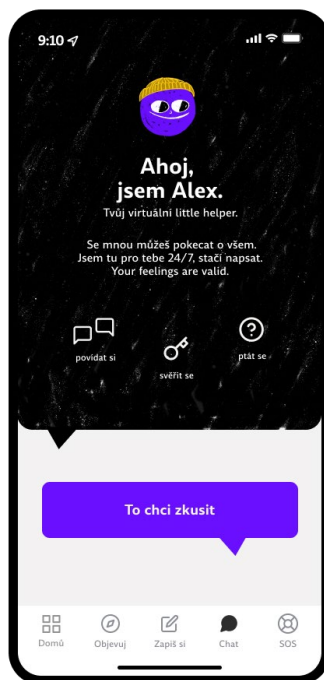
- **Sledování symptomů** je funkcí, ve které si uživatel může zaznamenávat konkrétní symptomy, spojené s duševními potížemi, které na sobě pozoruje. Může jít o fyzické symptomy jako je například bolest hlavy, břicha nebo třeba třes. Nebo o psychické, jako je například podrážděnost, nesoustředěnost a další.

Druhá část sekce Zapiš si je pojmenovaná jako **Ohlédni se** a je věnovaná analýze zapsaných dat. Obsahuje kalendář, ve kterém lze dohledat odpovědi na otázky dne, zápisy z diáře a další. Pod tím lze nalézt graf vývoj nálady v delším časovém horizontu a analýzu.



Obrázek 61 Ukázka funkčnosti sekce Ohlédni se z pohledu user persony 1 – Emílie

10.3.4 Sekce Chat



Obrázek 62 Ukázka sekce Chat

Tato sekce obsahuje zabudovaný chat s umělou inteligencí. Tu by uživatel mohl využít pro simulaci konverzace s terapeutem, jako přítele, kterému by se mohl svěřit i jako rádce, který by mu pomohl správně pojmenovávat pocity.

S vývojem této funkce by se muselo nakládat opatrně a použít vhodnou kombinaci neuronových sítí, které se používají ve zdravotnictví, aby se předešlo nevhodným odpovědím.

U chatu s umělou inteligencí je běžné, že je nějak personifikovaný. Vytvořila jsem si proto persónu, které jsem dala genderově neutrální jméno Alex, se kterým si uživatel bude chatovat. Jméno chatbota je možné si nastavit vlastní při prvním otevření chatu.



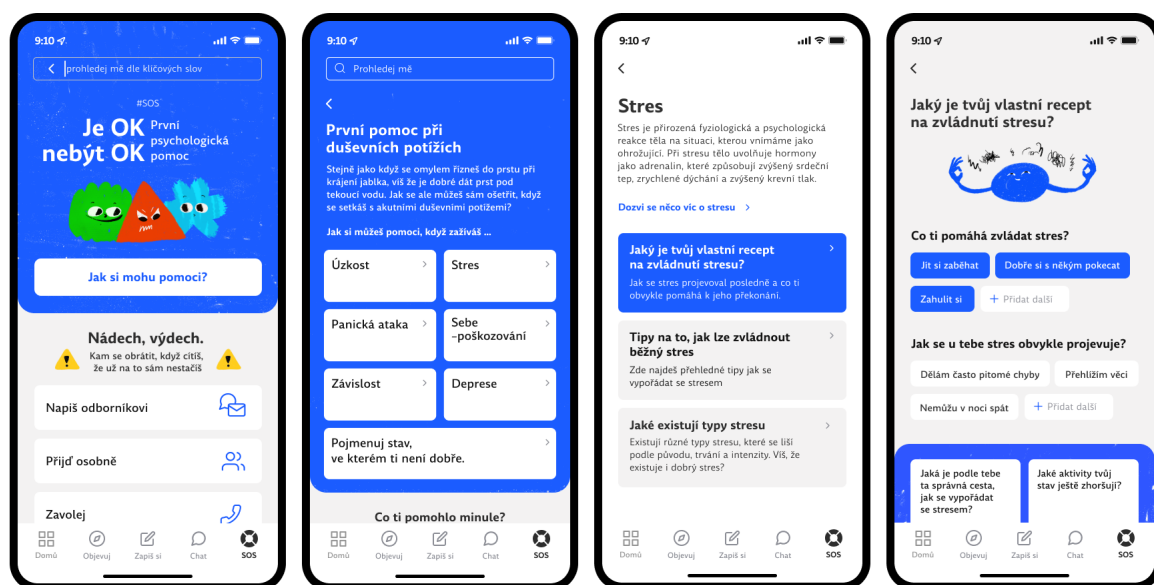
Obrázek 63 Ukázka funkce Chatu – z pohledu User persony 2 – Sebastiana

10.3.5 Sekce SOS

Poslední sekce není rozdělená na části, ale je členěná do tří celků, které lze nalézt při scrollu.

První celek je věnovaný svépomoci uživatele při malých potížích. Jedná se o první psychologickou pomoc, kterou uživatel může projít sám. Z tohoto celku se dá dostat dále do detailu první pomoci, která jej členěná dle jednotlivých duševních potíží.

U konkrétních potíží si uživatel může vyplnit, co mu osobně pomáhá daný stav zvládnout a cílem této sekce je naučit uživatele práci sám se sebou a samostatného zvládnání obtížných stavů.



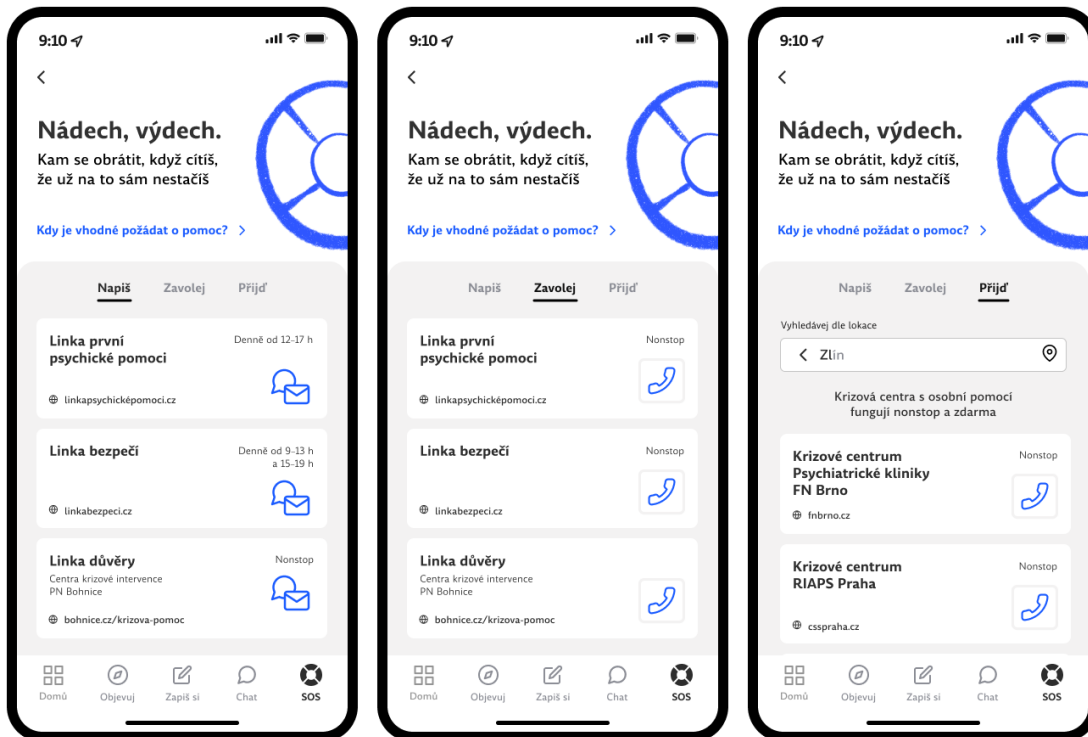
Obrázek 64 Ukázka sekce SOS

Druhý celek obsahuje kontakty na odborníky, který je rozčleněn do tří rovin:

Napiš odborníkovi – obsahuje informace a přímé prolinky na chatovací služby, na které se lze obrátit.

Zavolej – obsahuje krizové linky, na které je možno se v případě potřeby zavolat.

Přijď osobně – obsahuje seznam krizových center, kam je možno dojít při duševních potížích. Je k tomu zamýšlená funkce snímání lokace, na základě které jsou poté zobrazena nejbližší centra. Také je do této části začleněn seznam univerzitních poraden.



Obrázek 65 Ukázka části SOS – kontakty na odborníky

Poslední, třetí celek je edukační carousel informující uživatele o tom, kdo je psychiatr, psycholog, psychoterapeut a další role v oblasti duševního zdraví.

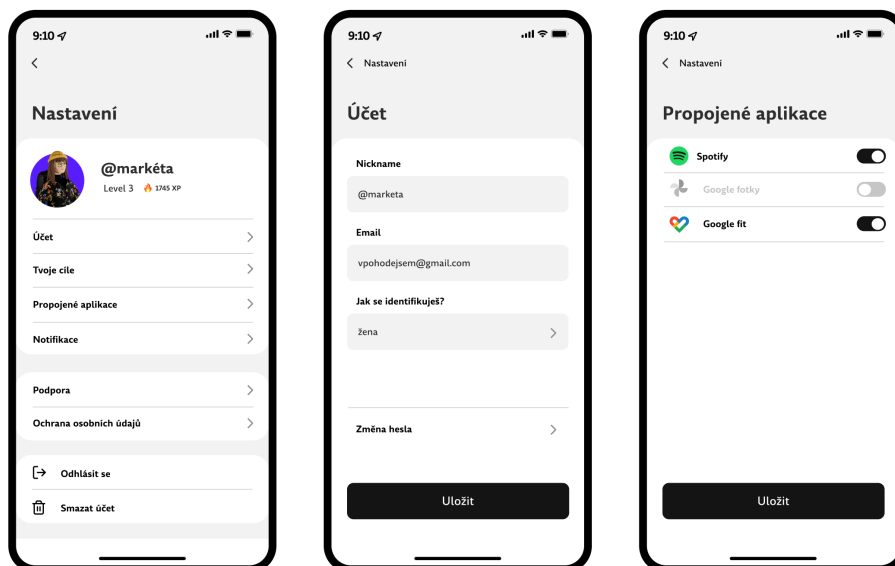


Obrázek 66 Ukázka třetí části SOS – hlavní obrazovky SOS při scrollu

10.4 Popis vedlejších funkcí aplikace

10.4.1 Profil uživatele a nastavení

Při klepnutí na profil uživatele, který lze nalézt v levé horní části domovské obrazovky uživatel najde kromě svého profilu i nastavení.



Obrázek 67 Ukázka profilu a nastavení

10.4.2 Zabezpečení

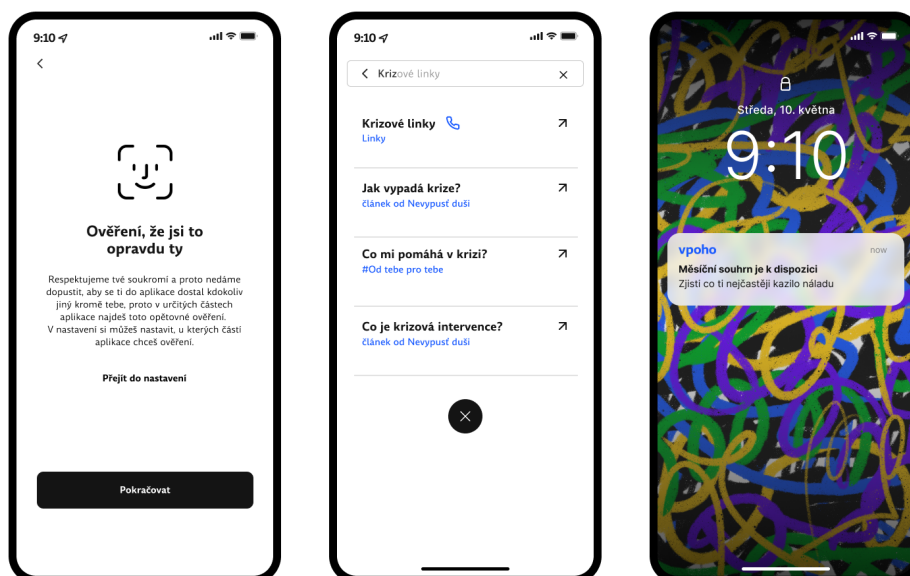
Pro vstup do některých částí aplikace, které mohou obsahovat uživatelská citlivá data, je vhodné začlenit některou z forem zabezpečení. Já jsem zvolila ověření obličeje uživatele přes Face ID, které je vnímám jako nejrychlejší ověření totožnosti uživatele. Bylo by ale vhodné zařadit i jiné formy ověření, například klasickým heslem nebo pin kódem.

10.4.3 Vyhledávání

Možnost vyhledávání umožní uživatelům rychlejšího dohledání konkrétních informací. Tuto funkci lze najít v sekcích jako jsou Objevuj, Zapiš si nebo SOS.

10.4.4 Notifikace

Další z doplňkových funkcí aplikace jsou notifikace, které by uživatele motivovaly s aplikací interagovat. V praxi by mohlo jít o upozornění na otázku dne, vygenerované přehledy, náhodné připomínky oblíbených fotek nebo hudebního alba, tipů na zajímavé články a další. Některá upozornění by fungovala dobře na pravidelné bázi, kdežto některá pouze občasně.



Obrázek 68 Ukázka Ověření uživatele pomocí FaceID, ukázka vyhledávání a notifikace

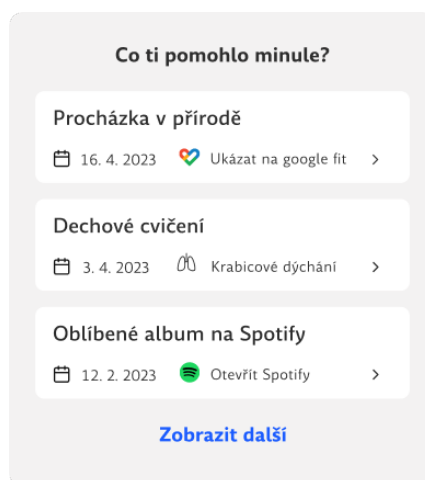
10.4.5 Propojení s dalšími aplikacemi

V konceptu aplikace je zamýšlená také funkce propojení s dalšími aplikacemi jako jsou Google Fit, Google fotky nebo Spotify, která by přímo v aplikaci ukazovala konkrétní data.

Například Google Fit může pomocí sledování fyzické aktivity nabídnout uživateli povzbuzení a pochvalu za aktivitu během dne formou notifikace. Spolu s tím může uživatele informovat o tom, jaký má vliv fyzická aktivita na duševní zdraví.

Propojení se Spotify může nabídnout uživateli v aplikaci vpoho jeho nejoblíbenější písničku nebo playlist, když uživatel například zadá, že se cítí smutně.

Google fotky například mohou být propojené pro zobrazování uživateli jeho oblíbených fotek, též za cílem zlepšení nálady uživatele.



Obrázek 69 Ukázka propojení s dalšími aplikacemi

11 ZPĚTNÁ VAZBA

Při budování aplikace je běžné, že vývoj nekončí beta verzí nebo finálním návrhem, ale většinou podléhá mnohaletému vývoji, na kterém pracuje více lidí. A tento koncept aplikace podle mě obsahuje mnoho potenciálu, který jsem neměla možnost ani zdaleka vytěžit celý sama.

Je běžné, že při objemném projektu jako je tento, by bylo třeba týmu lidí, kteří by se podíleli na dalším vývoji. Bylo by třeba spolupráce s odborníky z oboru psychologie, marketingu, IT a dalšími specializovanými lidmi, než by aplikace mohla spatřit světlo světa.

11.1 Další možné kroky ke zlepšení

Z hlediska designu by se dalo věnovat větší pozornost více oblastem. Zde uvádím několik příkladů toho, co na čem by se dalo dále pracovat:

- Zaměřit se na důkladnější User Research, který by přinesl kvalitnější vstupní data.
- Důkladné uživatelské testování již v průběhu tvorby, by přineslo užitečnou zpětnou vazbu, která by mi napověděla, kterým směrem se konkrétněji vydat a upozornila na to, co v aplikaci schází, nebo co je zcela nepotřebné. Také bych díky ní dokázala eliminovat slepé cesty a UX chyby.
- Dále by se dalo více zaměřit se na ochranu soukromí a bezpečnost dat uživatele.
- Zaměřit se na inkluzivní design aplikace, tedy zohlednit UI accessibility pro uživatele s určitou formou postižení.
- Z hlediska vizuálního designu by se dalo zapracovat více na white spacingu, který by celý design ještě provzdušnil. Také na mikro animacích, které by provázeli uživatele při interakci s aplikací, čímž by pozvedli uživatelskou zkušenost o kus výš. Nebo vyřešení Dark Mode, tedy tmavé varianty aplikace.
- V další verzi bych se také ráda opřela více o iOS guidelines a zapracovala tak na celkové konzistentnosti UI prvků pro daný operační systém

ZÁVĚR

Výstupem této diplomové práce je návrh prototypu aplikace zaměřené na podporu duševního zdraví mladých lidí. Koncept aplikace jsem se snažila navrhnout s co největším ohledem na danou problematiku a s využitím současných digitálních technologií tak, abych téma přiblížila mladým lidem atraktivní formou. Zároveň jsem ji doplnila o vizuální prvky, zacílené na mladou generaci, které by atraktivitu aplikace podpořily. Věřím, že se mi tyto cíle podařilo naplnit.

Přestože jsem se původně chtěla zaměřit hlavně na navržení designu aplikace, která by podporovala duševní zdraví mladých lidí, nakonec jsem věnovala nejvíce času prozkoumávání tématu duševního zdraví, tvorbě konceptu a obsahu aplikace, spíše než samotnému navrhování. Nicméně, práce na této fázi mi pomohla lépe porozumět potřebám cílové skupiny, což mělo, dle mého názoru, pozitivní vliv na pozdější návrh aplikace. Mrzí mě ale, že jsem svůj prototyp nestihla na cílové skupině otestovat.

Díky této diplomové práci jsem měla možnost si projít celý proces navrhování aplikace od samotného konceptu až po finální prototyp a uvědomit si, že je to dlouhá a náročná cesta plná dobrodružství. Také, že práce na digitálním produktu nikdy nekončí a nikdy nebude dokonalý. Vždy bude prostor pro vývoj, vylepšení, přepisování. Existuje pouze co nejrelevantnější funkční řešení a jeho elegantní ztvárnění, čehož jsem se snažila ve své práci dosáhnout. Konkrétní kroky, které by se daly provést dál v rámci mého projektu jsem shrnula v rámci této diplomové práce v 11. kapitole.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Adolescent mental health. In: World Health Organization [online]. 17. listopadu 2021 [cit. 2023-02-03]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Apple Store Preview: BlueIce: (AU) deter self-harm. Apple [online]. [cit. 2023-04-02]. Dostupné z: <https://apps.apple.com/au/app/blueice-au-deter-self-harm/id1458593605>

Apps for health: BlueIce. *Oxford Health: NHS Foundation Trust* [online]. Velká Británie, 17 září 2021 [cit. 2023-04-02]. Dostupné z: <https://www.oxfordhealth.nhs.uk/apps/blueice/>

Arc Browser. *Arc is a browser* [online]. New York, New York, United States: The Browser Company, 2022 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://browserco.typeform.com/to/191YbJtU?typeform-source=arc.net#source=arcnet>

BECHYŇOVÁ, Aliev A, L. BLAŽEJOVSKÁ a T. FAJNEROVÁ. Self-care in mental health. In: *National Institute of Mental Health, Czech Republic*. [online]. [cit. 2023-05-02]. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/o-nas>

BEMIS, Cole. Feather icons. In: *Git Hub* [online]. San Francisco, California, U.S.: GitHub, 2008, 24. května 2017 [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: <https://github.com/feathericons/feather/releases?page=6>

BlueIce app. Oxford Health NHS Foundation Trust [online]. Spojené království Velké Británie a Severního Irska: Oxford Health NHS Foundation Trust, 5. září, 2017 [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: <https://www.oxfordhealth.nhs.uk/blueice/overview/>

BOSTOCK, Sophie, Alexandra D. CROSSWELL, Aric A. PRATHER a Andrew STEPTOE. Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being [online]. *Journal of occupational health psychology*, 2018 [cit. 2023-01-21]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6215525/>. Výzkum. University of Oxford, Oxford OX1 3BD, UK; Big Health Ltd, London, UK.

BOUVET: OPP - an app that can contribute to better mental health for young people [online]. [Stavanger: Bouvet], [2017] [cit. 2023-01-08]. Dostupné z: <https://www.bouvet.no/prosjekter/en-skreddersydd-app-skal-bidra-til-bedre-psykisk-helse-for-ungdom-mellom-12-19-ar>

ČAČKA, Otto. Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace. Brno: Doplněk, 2000, 377 s. ISBN 8072390600.

Duolingo Brand. Duolingo [online]. Pittsburg, USA, 2012 [cit. 2023-04-02]. Dostupné z: <https://design.duolingo.com/identity/logos#logotype>

DUOLINGO INC. Duolingo. In: *Duolingo* [online]. 2011 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://www.duolingo.com/learn>. Jazyková výuková platforma.

DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ: Co je duševní onemocnění? In: *Opatruj se* [online]. Národní ústav duševního zdraví. Praha: Národní ústav duševního zdraví, 2021 [cit. 2023-04-18]. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/dusevni-zdravi/dusevni-nemoc>

DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ. In: *Národní ústav duševního zdraví* [online]. Praha, 2021 [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/dusevni-zdravi/dusevni-nemoc>

Dvojitý diamant [Obrázek] Katedra informačních studií a knihovnictví [online]. Copyright © [cit. 03.01.2023]. Dostupné z: https://kisk.phil.muni.cz/media/3240369/dvojity-diamant_nastroj.pdf

Dvojitý diamant [Obrázek] Katedra informačních studií a knihovnictví [online]. Copyright © [cit. 03.01.2023]. Dostupné z: https://kisk.phil.muni.cz/media/3240369/dvojity-diamant_nastroj.pdf

EHLER, E., J. BEDNAŘÍK, C. HÖSCHL, P. WINKLER a M. SUCHÝ. Náklady na poruchy mozku v České republice. *Česká a slovenská neurologie a neurochirurgie*. 2013, (3), 10. ISSN Cesk Slov Neurol N 2013; 76/109(3): 282-291.

ELBOGEN, E. B. & JOHNSON, S. C. 2009. The intricate link between violence and mental disorder: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Archives of general Psychiatry*, 66, 152-161.

Good Clinical Practice: Opp - a Universal Mental Health Promoting Mobile Application for Adolescents [online]. UiT The Arctic University of Norway: University of Tromsø, 2022 [cit. 2023-01-08]. Dostupné z: <https://ichgcp.net/clinical-trials-registry/NCT05211713>

GRAHAM, Sarah, Colin DEPP a Ellen E. LEE. Artificial Intelligence for Mental Health and Mental Illnesses: An Overview: Curr Psychiatry Rep. *National Library of Medicine*. 2019, 26. Dostupné z: doi:10.1007/s11920-019-1094-0.

Headspace. Headspace [online]. [cit. 2023-02-03]. Dostupné z: <https://www.headspace.com>

Jak mluvit s dětmi o duševním zdraví. In: *Všech pět pohromadě* [online]. Praha: Národní ústav duševního zdraví, 2015, 1. 12. 2021 [cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://vsechpetpohromade.cz/wp-content/uploads/2021/12/Jak-mluvit-s-děťmi-o-DZ.pdf>

JŮZOVÁ KOTALOVÁ, Kristýna a Zuzana HRIVÍKOVÁ. Děti a mladí lidé a jejich potřeby v oblasti duševního zdraví: Systémový projekt MPSV Systémový rozvoj a podpora nástrojů sociálně-právní ochrany dětí. In: *Právo na dětství* [online]. Praha, 2013, 13.-14.12. 2018, s. 26 [cit. 2023-03-08]. Dostupné z: <http://www.pravonadetstvi.cz/files/files/Prezentace-9---Specificke-poteby-dusevni-zdravi.pdf>

KARÁSKOVÁ SKOUPÁ, Adéla, Vít SVOBODA a Filip TITLBACH. Studio N Speciál: Duševní zdraví mladých se ocitlo v krizi. Jak z toho ven?. *Deník N: Duševní zdraví* [Podcast]. Praha: Deník N, 11. 11. 2022, 15:17, 1h, 11m, 30s [cit. 2023-01-15]. Dostupné z: <https://denikn.cz/1007336/studio-n-special-dusevni-zdravi-mladych-se-ocitlo-v-krizi-jak-z-toho-ven/>

KINKOR, Ondřej. Česká aplikace pro lepší náladu VOS.health táhne. Investoři jí poslali dalších 36 milionů. *Forbes* [online]. New York, USA: Forbes, 1917, 9. 1. 2023 [cit. 2023-02-16]. Dostupné z: <https://forbes.cz/ceska-aplikace-pro-lepsi-naladu-vos-health-tahne-investori-ji-poslali-dalsich-36-milionu/>

KONDRÁTOVÁ, L., CHRTKOVÁ, D., MLADÁ, K., JANOUŠKOVÁ, M., ŠTANGLOVÁ, A., ROBOCH, Z., PÁV, M. & WINKLER, P. 2018. Socioekonomická situace osob s psychotickým onemocněním v České republice. *Česká a Slovenská Psychiatrie*, 114.

MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 1999. ISBN isbn80-7178-348-x.

Mental health matters: The Lancet Global Health [online]. Elsevier, listopad, 2020 [cit. 2023-02-03]. Dostupné z: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(20\)30432-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(20)30432-0/fulltext)

Mental health: strengthening our response: Concepts in mental health. In: World Health Organization [online]. 2022, 17. 6. 2022 [cit. 2023-01-20]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

MILNE-IVES, Madison, Emma SELBY a Becky INKSTER. *Artificial intelligence and machine learning in mobile apps for mental health: A scoping review* [online]. 2022 [cit. 2023-03-17]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000079>. Research article. University of New South Wales, AUSTRALIA. Vedoucí práce Padmanesan Narasimhan.

Na rovinu: Jaké jsou hlavní typy duševních onemocnění?. In: *Národní ústav duševního zdraví* [online]. Klecany, 2015, 2021 [cit. 2023-04-21]. Dostupné z: <https://narovinu.net/dusevni-zdravi-a-nemoc/>

Národní akční plán pro duševní zdraví 2020–2030: Analytická část, příloha 2. In: *Ministerstvo zdravotnictví České republiky* [online]. Praha, 13. 1. 2020, s. 79 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/wepub/18368/40091/02_Priloha%20Analytická%20část.pdf

NEARY, Martha a Stephen M. SCHUELLER. State of the Field of Mental Health Apps. *Science Direct* [online]. 2018, 25 [cit. 2023-05-02]. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2018.01.002>

Nepanikař: První pomoc při psychických potížích [online]. Brno, 2019 [cit. 2023-02-09]. Dostupné z: <https://nepanikar.eu>

Nevypusť duši [online]. [cit. 2023-04-02]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz>

Nová aplikace Nepanikař. In: *IVysílání: Události v regionech (Brno)* [reportáž]. Praha: Česká televize, 1992, 2019, 2 minuty, 4 sekundy [cit. 2023-02-09]. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10122427178-udalosti-v-regionech-brno/319281381990409/>

O nás: Příběh projektu NEPANIKAŘ. Nepanikař [online]. Brno, 2019 [cit. 2023-02-09]. Dostupné z: <https://nepanikar.eu/o-nas/>

O nás. *Nevypusť duši: Nebojíme se mluvit o duševním zdraví a ukazujeme, jak o něj pečovat* [online]. Praha: Nevypusť duši, 2016 [cit. 2023-01-09]. Dostupné z: https://nevypustdusi.cz/o-nas/#onas_&gsc.tab=0

Opatruj se: Péče o sebe [online]. [cit. 2023-04-02]. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/pece-o-sebe>

PIERCE, DAVID. The Arc browser is the Chrome replacement I've been waiting for. In: *The Verge* [online]. VOX MEDIA, LLC., 2011, Nov 17, 2022, 3:00 PM GMT+1 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://www.theverge.com/23462235/arc-web-browser-review>

RKBUNORD. OPP: OPP on Vimeo. In: *UiT Norges arktiske universitet: Opp* [video]. Tromsø, Norway: University of Tromsø, 2022, 2022 [cit. 2023-01-15]. Dostupné z: <https://vimeo.com/776104562>

SAWYER, Susan, Peter AZZOPARDI, Dakshitha WICKREMARATHNE a George PATTON. The age of adolescence: *Lancet Child Adolesc Health*. National Library of

Medicine: National Center for Biotechnology Information [online]. Březen, 2018 [cit. 2023-02-09]. Dostupné z: doi:10.1016/S2352-4642(18)30022-1

SFEATCU, Ruxandra, Mihaela CERNUȘCĂ-MIȚARIU a Camelia IONESCU. THE CONCEPT OF WELLBEING IN RELATION TO HEALTH AND QUALITY OF LIFE. European Journal of Science and Theology, 2014. Akademický příspěvek. University of Medicine and Pharmacy, No. 8 Eroilor Sanitari Av., 050474, Bucharest, Romania. Vedoucí práce Carol Davila.

STICKDORN, Marc a Jakob SCHNEIDER, ed. This is service design thinking: basics - tools - cases. Paperback edition. Amsterdam: BIS Publishers, [2011], 373 s. ISBN 9789063692797.

SYNČÁK, Jaroslav. V Česku chybí kliničtí psychologové, čekací doby jsou až tři čtvrtě roku. Zádrhel je v jejich vzdělávání. CT24: Česká televize [online]. Praha: Česká televize, 17. 1. 2023 [cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/3558242-v-cesku-chybi-klinicti-psychologove-cekaci-doby-jsou-az-tri-ctvrte-roku-zadrhel-je-v>

The Double diamond: A universally accepted depiction of the design process. In: *The Design Council* [online]. 2005 [cit. 2023-04-02]. Dostupné z: <https://www.designcouncil.org.uk/our-work/skills-learning/the-double-diamond/>

The minds behind Procreate: How digital-art creation was reimagined on an Australian island. In: *Apple* [online]. Los Altos, Kalifornie, USA: Apple, 1976 [cit. 2023-04-30]. Dostupné z: <https://apps.apple.com/au/story/id1348110402>

The minds behind Procreate: How digital-art creation was reimagined on an Australian island. In: *Apple* [online]. Los Altos, Kalifornie, USA: Apple, 1976 [cit. 2023-04-30]. Dostupné z: <https://apps.apple.com/au/story/id1348110402>

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

UiT Norges arktiske universitet: Opp - a universal mental health promoting mobile application for adolescents [online]. University of Tromsø: UiT Norges arktiske universitet, 2022 [cit. 2023-01-08]. Dostupné z: <https://uit.no/project/opp/english>

VOS: Tvůj plán duševní rovnováhy [online]. Praha, 2020 [cit. 2023-02-16]. Dostupné z: <https://vos.health>

Všech pět pohromadě [online]. [cit. 2023-01-14]. Dostupné z: <https://vsechpetpohromade.cz>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

AI	Artificial Intelligence v anglickém překladu „Umělá inteligence“
CTA	Call to Action
MVP	Minimal Viable Product
UI	User Interface v anglickém překladu „Uživatelské rozhraní“
UX	User Experience v anglickém překladu „Uživatelská přívětivost“
WHO	World Health Organization

SEZNAM ODBORNÝCH POJMŮ

Accessibility	Accessibility by se dalo přeložit jako přístupnost. Popisuje přístupnost digitálního produktu pro všechny osoby, včetně ty se zdravotním postižením.
Affinity mapping	Affinity mapping je kreativní technika, která pomáhá organizovat seskupovat myšlenky, nápady nebo informace do logických kategorií a usnadňuje tak proces rozhodování a řešení problémů.
AI	AI v celém názvu Artificial intelligent, v českém překladu Umělá inteligence je obor informatiky, který se věnuje vývoji systému, který je schopný samostatně se učit se a adaptovat se na základě získaných dat.
Aplikace	Mobilní aplikace je softwarová aplikace vytvořená speciálně pro chytré telefony a tablety.
CTA	V celé verzi „Call to Action“ je prvek, který vyzývá uživatele k nějaké interakci. Nejčastěji se jedná o tlačítko.
Desktop	Desktop je typ počítačového zařízení, které je navrženo a optimalizováno pro použití na stolních počítačích nebo notebookech.
Features	Je slovo pro nové funkce v rámci digitálního produktu.
Figma	Webový prototypovací nástroj k navrhování a kolaboraci, umožňující tvorbu uživatelských rozhraní, prototypování a sdílení designů mezi týmy.
Header	Označení pro úvodní část webové stránky, která obvykle obsahuje navigační prvky a informace o stránce.
Komponenty	Vizuální předpřipravené elementy jako jsou tlačítka, stylované texty, posuvníky, ikony a další, které mají za cíl urychlit práci.
Layout	Layout je označení pro rozložení jednotlivých grafických prvků na obrazovce.
Margin	Margin v UX designu odkazuje na mezery mezi prvky na stránce nebo obrazovce, které jsou vytvořeny za účelem vylepšení čitelnosti a celkové estetiky designu. Marginy jsou v podstatě prázdné prostory

	kolem textu, obrázků a dalších prvků, které oddělují jednotlivé prvky a pomáhají uživatelům orientovat se na stránce.
MVP	Jedná se o produkt, který nabízí základní funkce a vlastnosti, které jsou nezbytné pro splnění cílů uživatelů a dosažení hlavních cílů projektu.
Onboarding	Jedná se o část aplikace, jehož cílem je uživatele s aplikací seznámit a zajistit uživatelům plynulý vstup do aplikace a usnadnit orientaci v ní.
Power Users	Jedná se o technicky zdatné uživatele, kteří jsou zvyklí digitální technologie používat efektivněji než běžný uživatel.
Responzivní design	Responzivní design zajišťuje, že se obsah a rozložení digitálního produktu automaticky přizpůsobuje různým zařízením a obrazovkám.
Scroll	Scroll odkazuje na posouvání obsahu na obrazovce, který přesahuje velikost zobrazitelné oblasti.
Tone of voice	Je označení pro jednotný tón, ve kterém jsou psané doplňkové texty a který je napříč celým produktem konzistentní.
User Flow	User flow vizuálně mapuje strukturu aplikace a uživatelův průchod aplikací.
White space	Jedná se o prázdný prostor, též negativní, který se vyskytuje v okolí grafických prvků. Jedná se o důležitou součást designu, která napomáhá vytvářet vizuálně čistý a srozumitelný design.
Wireframes	Jsou zjednodušené návrhy, které se používají v raných fázích procesu. Jedná se často vytvořené pouze pomocí jednoduchých tvarů a čar, a neobsahují detaily jako barvy, textury nebo fotografie a mají za cíl nastínit rozložení obsahu a funkčních prvků v aplikaci.
Wrapped	Jde se o virální marketingovou kampaň společnosti Spotify, která je aktivní vždy jednou ročně. Ta ukazuje uživateli souhrny o jejich aktivitě v rámci aplikace a vyzývá je ke sdílení na sociálních sítích.

SEZNAM OBRÁZKŮ

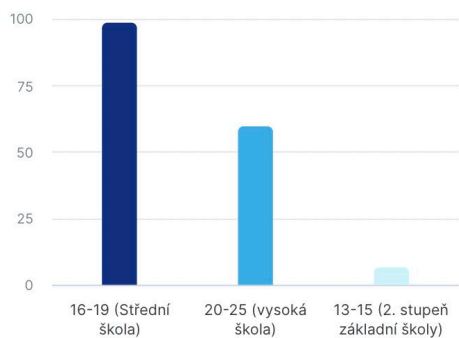
Obrázek 1 Dvojitý diamant dle Design Council.....	11
Obrázek 2 Header webu Nevypust' duši.....	22
Obrázek 3 Knihovna infografik, web Nevypust' duši.....	23
Obrázek 4 Webová stránka aplikace Nepanikař.....	24
Obrázek 5 Ukázky aplikace Nepanikař.....	24
Obrázek 6 Webová stránka Opatruj se.....	26
Obrázek 7 Sekce Peče o sebe na webu Opatruj se.....	27
Obrázek 8 Rozcestník na webu.....	28
Obrázek 9 Hlavní stránka webu Všech pět pohromadě.....	29
Obrázek 10 Sekce Materiály webu Všech pět pohromadě.....	30
Obrázek 11 Program projektu Všech pět pohromadě.....	30
Obrázek 12 Header k aplikaci na webu VOS.....	31
Obrázek 13 Ukázky aplikace VOS.....	32
Obrázek 14 Nová funkce Chytrého deníku s využitím AI.....	33
Obrázek. 15 úvodní banner aplikace OPP.....	34
Obrázek 16 Ukázky částí aplikace OPP.....	35
Obrázek 17 Ukázky částí aplikace OPP.....	35
Obrázek 18 Headspace header.....	36
Obrázek 19 Ukázky aplikace Headspace.....	37
Obrázek 20 Ukázky webu Headspace.....	37
Obrázek 21 Ukázka aplikace Bluelce.....	39
Obrázek 22 Duolingo Brand.....	40
Obrázek 23 Aplikace Duolingo – ukázka lekce.....	40
Obrázek 24 Aplikace Duolingo – pozitivní motivace.....	41
Obrázek 25 Aplikace Duolingo a přátelé.....	42
Obrázek 26 Ukázka rozložení prohlížeče Arc.....	43
Obrázek 27 Ukázka použití klávesové zkratky Command ⌘ + T.....	44
Obrázek 28 Ukázka zobrazení více webových stránek v jedné záložce najednou.....	45
Obrázek 29 Model Dvojitého diamantu dle KISK, MUNI.....	49
Obrázek 30 Double diamond rozvržení práce.....	56
Obrázek 31 Bližší rozložení práce do časového horizontu.....	57
Obrázek 32 Affinity mapping funkcí.....	58
Obrázek 33 User persona 1 – Emílie.....	59
Obrázek 34 User persona 2 – Sebastian.....	60
Obrázek 35 Ukázka architektury aplikace.....	61

Obrázek 36 Skici prvních wireframů v aplikaci Miro	62
Obrázek 37 Ukázka rodiny písem Amulya.....	64
Obrázek 38 Ukázka webové stránky Feather Icons.....	65
Obrázek 39 Ukázka ilustrací	66
Obrázek 40 Ukázka textur vytvořených pomocí štětce Dry Ink	66
Obrázek 41 Ukázka dolní navigační lišty aplikace	67
Obrázek 42 Ukázka rozvržení layoutu	67
Obrázek 43 Typografické logo vpoho	68
Obrázek 44 Ikona aplikace vpoho ve větší i menší variantě	69
Obrázek 45 Ukázka ochranné zóny při použití ikony i loga	69
Obrázek 46 Nastínění User Flow, když uživatel aplikaci stáhne a poprvé otevře	70
Obrázek 47 Ukázka vstupní obrazovky aplikace	71
Obrázek 48 Ukázka vstupního představení aplikace.....	71
Obrázek 49 Ukázka výzvy k přihlášení se nebo vytvoření účtu.....	72
Obrázek 50 User Flow při běžném otevření aplikace.....	72
Obrázek 51 Ukázka Přihlášení se / vytvoření účtu.....	73
Obrázek 52 Ukázka Vstupní personalizace – vybírání si témat	73
Obrázek 53 Ukázka všech stěžejních částí aplikace.....	74
Obrázek 54 Ukázka sekce Objevuj – funkčnosti třídění dle témat.....	75
Obrázek 55 Ukázka funkčnosti části Sebeobjevuj	76
Obrázek 56 Ukázka obrazovky při splnění úkolu a získání XP	76
Obrázek 57 Ukázka funkce Otázka dne	77
Obrázek 58 Ukázka úvodní části funkce záznam nálady	78
Obrázek 59 Ukázka zbylých částí funkce záznamu nálady.....	78
Obrázek 60 Ukázka funkce Diář z pohledu User persony 1– Emílie.....	79
Obrázek 61 Ukázka funkčnosti sekce Ohlédni se z pohledu user persony 1 – Emílie.....	79
Obrázek 62 Ukázka sekce Chat.....	80
Obrázek 63 Ukázka funkce Chatu – z pohledu User persony 2 – Sebastiana	80
Obrázek 64 Ukázka sekce SOS	81
Obrázek 65 Ukázka části SOS – kontakty na odborníky.....	82
Obrázek 66 Ukázka třetí části SOS – hlavní obrazovky SOS při scrollu.....	82
Obrázek 67 Ukázka profilu a nastavení.....	83
Obrázek 68 Ukázka Ověření uživatele pomocí FaceID, ukázka vyhledávání a notifikace.....	84
Obrázek 69 Ukázka propojení s dalšími aplikacemi	84

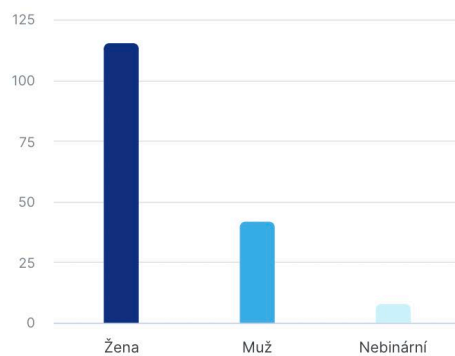
SEZNAM PŘÍLOH

Uživatelská studie

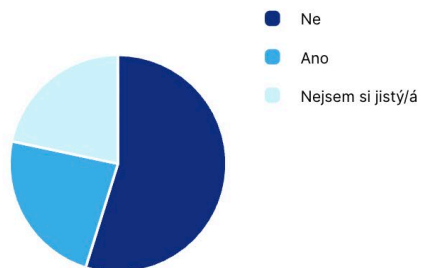
1. Do jaké věkové kategorie spadáš?

[Otevřít detail grafu](#)[Kontingenční tabulka](#)

2. Jakého jsi pohlaví?

[Otevřít detail grafu](#)[Kontingenční tabulka](#)

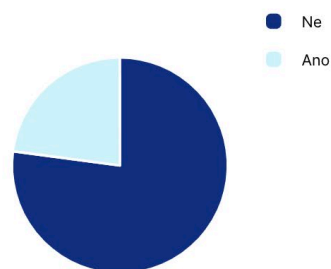
3. Domníváš se, že je téma duševního zdraví mezi tvými vrstevníky tabu?

[Otevřít detail grafu](#)[Kontingenční tabulka](#)

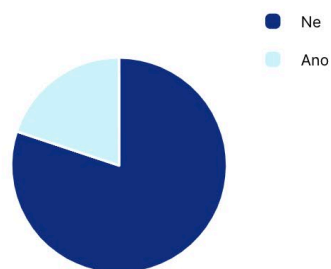
4. Pozoroval/a jsi někdy na sobě některý z těchto příznaků?

[Otevřít detail grafu](#)

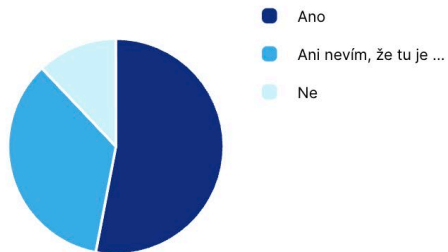
5. Bavíte se občas společně o tématech duševního zdraví ve škole s učiteli?

[Otevřít detail grafu](#)[Kontingenční tabulka](#)

6. Dostáváte občas od učitelů tipy jak na duševní hygienu?

[Otevřít detail grafu](#)[Kontingenční tabulka](#)

7. Máte u vás na škole školní psychologa/psycholožku, kterého byste mohli případně oslovit?



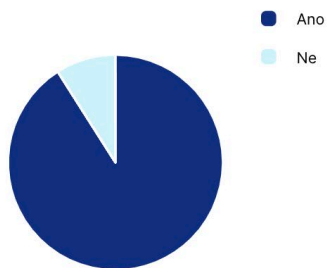
[Otevřít detail grafu](#) | [Kontingenční tabulka](#)

8. Pokud by se ti kamarád/ka svěřil/a se svými duševními problémy, jak by jsi zareagoval/a?



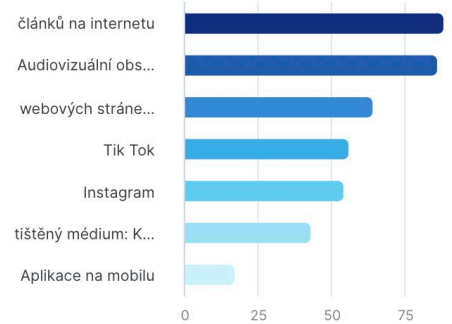
[Otevřít detail grafu](#)

9. Máš ty sám/sama zájem dozvědět se něco o duševním zdraví pro své osobní účely?



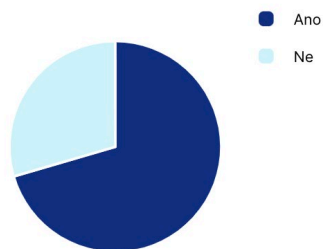
[Otevřít detail grafu](#) | [Kontingenční tabulka](#)

10. Tipy jak pečovat o své duševní zdraví čerpám většinou z ...



[Otevřít detail grafu](#)

11. Stáhl/a by sis aplikaci, kde bys našel/našla přehledně informace o duševním zdraví s tipy, nástroji a výzvami, jak o něj pečovat?



[Otevřít detail grafu](#) | [Kontingenční tabulka](#)