PAŃSTWO I SPOŁECZEŃSTWO
STATE AND SOCIETY
E-ISSN 2451-0858 ISSN 1643-8299 ROK XXII: 2022, NR 1

DOI: 10.48269/2451-0858-pis-2022-1-001
Data wpłynięcia: 26.03.2021
Data akceptacji: 25.05.2022

WSTĘPNA OCENA WYZNACZNIKÓW WŁASNEJ MOTYWACJI I ZAANGAŻOWANIA W PROFILAKTYCZNĄ APLIKACJĘ MOBILNĄ – WYNIKI BADAŃ FOKUSOWYCH

Agnieszka Fusińska-Korpik[1,4]
ORCID: 0000-0002-9711-261X

Anna Depukat[2]

Monika Noga[3]

[1] Szpital Kliniczny im. dr. Józefa Babińskiego SPZOZ w Krakowie, Oddział Psychiatryczny Kraków-Krowodrza I
[2] Szpital Kliniczny im. dr. Józefa Babińskiego SPZOZ w Krakowie, Zastępca Dyrektora do spraw Lecznictwa
[3] Szpital Kliniczny im. dr. Józefa Babińskiego SPZOZ w Krakowie, Oddział Terapii Uzależnień od Alkoholu
[4] Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu, Katedra Psychiatrii

Autor korespondencyjny:
Agnieszka Fusińska-Korpik, ul. Łokietka 154 N/2, 31-334 Kraków
e-mail: a.fusinska@gmail.com

Streszczenie

Wprowadzenie: W ostatnich latach, wraz z postępem technologicznym, można zaobserwować znaczny wzrost zainteresowania wykorzystaniem nowoczesnych technologii do wzmacniania motywacji własnej w zakresie edukacji. Refleksje na ten temat pojawiają się w takich dziedzinach nauki jak: psychologia, pedagogika oraz medycyna. Szczególną uwagę poświęca się szeroko pojętemu zjawisku samokształcenia i takim jego wyznacznikom jak motywacja wewnętrzna czy autodeterminacja. Rozważania te są nie tylko teoretyczną odpowiedzią na zachodzące w świecie społeczno-technologicznym zmiany, ale także są źródłem wskazówek do projektowania i implementacji praktycznych rozwiązań. Wykorzystanie

nowoczesnych technologii jest współczesnym wyzwaniem również w obszarze promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej. Artykuł stanowi refleksję na temat możliwości i ograniczeń aplikacji mobilnych wspierających procesy automotywacyjne w zakresie zmiany zachowań zdrowotnych.
Materiał i metody: Artykuł zawiera przegląd podstawowych informacji na temat potencjału aplikacji mobilnych w obszarze zdrowia, a także jakościowy opis badań fokusowych użytkowników testujących aplikację Walk4Change.
Wyniki: Respondenci wskazali podstawowe elementy wspierające motywację do wprowadzania i utrzymywania zmian w zachowaniach zdrowotnych w środowisku wirtualnym. Do podstawowych zmian należy zaliczyć responsywność aplikacji, możliwość rywalizacji z innymi użytkownikami, różnorodność zadań oraz kwestie związane ze stroną technologiczną (reklamy, działanie techniczne).
Wnioski: Aplikacje mobilne mogą stanowić narzędzie służące wzmacnianiu automotywacji w odniesieniu do zmian zachowań zdrowotnych. Należy zwrócić uwagę na taką konstrukcję aplikacji i zawartych w nich zadań, która będzie zapewniała różnorodność oraz responsywność dla ich użytkowników.
Słowa kluczowe: aplikacje mobilne, automotywacja, zachowania zdrowotne

Wprowadzenie

Podstawową wartością mobilnych aplikacji zaprojektowanych w celach monitorowania i kształtowania prawidłowych zachowań zdrowotnych jest zjawisko samokształcenia. Jak zauważa Morańska [1], w procesie tym istotną funkcję pełnią czynniki wewnętrzne o charakterze emocjonalno-motywacyjnym. Ich rola polega na ukierunkowywaniu procesów poznawczych, determinowaniu własnego wysiłku i zaangażowania w wykonywane czynności i ich skuteczność. Podstawowym czynnikiem analizowanym w literaturze są wyznaczniki i sposoby budowania motywacji wewnętrznej, jako najbardziej pożądanego miernika trwałej i skutecznej aktywności [2]. Jest to rodzaj motywacji, której głównym elementem jest dążenie do wykonania czynności dla satysfakcji własnej. Podstawowymi motywatorami są tutaj pragnienie poszerzenia wiedzy, chęć zdobycia informacji oraz zadowolenie, a głównym czynnikiem z punktu widzenia edukacji jest ciekawość własna.

Jedną z najczęściej przytaczanych teorii w kontekście wyjaśniania motywacji własnej i jej roli w zmianie zachowań jest stworzona przez Deciego i Ryana [3] teoria samodeterminacji w działaniu (*self-determination theory*, SDT). Rozpatruje ona aktywność podmiotu w odniesieniu do rozmaitych sytuacji i podejmowanych działań. Autorzy wyróżnili trzy podstawowe potrzeby psychologiczne człowieka – potrzebę autonomii, powiązania i kompetencji [4]. Stwarzając warunki do ich zaspokojenia, wzmacnia się autodeterminację, a w rezultacie umożliwia się identyfikację z wybieraną czynnością, która jest postrzegana jako wybór nieprzymuszony. Takie uwarunkowania sprzyjają efektywnemu rozwojowi osobistemu. Podobne rozważania wprowadza Wehmeyer opisując pojęcie samostanowienia (*self-determination*). Oznacza ono tutaj „zespół postaw i zdolności, koniecznych do działania jako główny podmiot sprawczy we własnym życiu, dokonywania

wyborów oraz podejmowanie decyzji […] bez nadmiernego zewnętrznego wpływu i ingerencji" [5:24]. Zgodnie koncepcją autora, aby zachowanie można było opisać w kategoriach samostanowienia (*self-determined behavior*) musi ono być:

1) autonomiczne (*autonomous*; zgodne z własnymi przekonaniami, zdolnościami, preferencjami, niezależne od zewnętrznych wpływów i zakłóceń);
2) samoregulacyjne (*self-regulated*; kiedy jednostka sama analizuje zadanie, wybiera sposób postępowania i dokonuje oceny własnego działania);
3) umocowane psychologicznie (*psychologically empowered*; oparte na przekonaniu o własnej zdolności do działania i uzyskiwania określonych rezultatów) oraz samoświadome (*self-realized*).

Jak zauważają Deci i Ryan [3] w obszarze motywacji wewnętrznej można wyróżnić takie motywy, jak chęć zdobycia wiedzy, doskonalenia czy stymulacji. W obszarze zachowań zdrowotnych teoria samodeterminacji pozwala na dokładną analizę celów, m.in. w oparciu o motywujący kontekst społeczny [6].

Wykorzystanie nowoczesnych technologii ma szczególny potencjał w aktywizacji motywacji własnej użytkowników. Nie stanowią one jednak wartości samej w sobie – powinny zawierać elementy zachęcające do aktywności i wzbudzające ciekawość [7]. Ze względu na wzrastającą problematykę uzależnień behawioralnych w różnych grupach wiekowych, przez wiele lat w literaturze psychologicznej i pedagogicznej dominowała tendencja do podkreślania negatywnych aspektów korzystania ze zdobyczy technologicznych. Również w obszarze zdrowia wiązano je raczej z brakiem aktywności i stagnacją niż z pozytywną zmianą [8]. Przykładem wykorzystania postępu technologicznego w promocji zdrowia i profilaktyce zdrowotnej są aplikacje mobilne. Ich możliwości są używane szczególnie do promowania aktywności fizycznej [9,10]. Za elementy niezwykle użyteczne dla wzmacniania motywacji własnej oraz zaangażowania użytkowników w zmianę i utrzymywanie zachowań zdrowotnych uznaje się m.in. możliwość dostępu do spersonalizowanych informacji na temat aktywności własnej i jej zmian, również w porównaniu z innymi użytkownikami aplikacji [11]. Twórcy aplikacji wciąż stoją przed wyzwaniem mającym na celu udoskonalenie funkcjonalności aplikacji służących promowaniu zdrowego stylu życia poprzez wzmacnianie aktywności i motywacji własnej. Pośród ograniczeń, a zarazem obszarów do pracy, wymienia się m.in. mniejszą wartość motywacyjną konkurowania w środowisku wirtualnym czy konieczność wprowadzania urozmaiceń celem zapobieżenia uczuciu znudzenia i spadku zainteresowania podejmowaniem czynności prozdrowotnych [12].

Jednym z pierwszych kanałów technologicznych używanych w celu wzmacniania zachowań prozdrowotnych są wiadomości tekstowe. Większość projektów tego typu opiera się na mniej lub bardziej regularnym wysyłaniu wiadomości dotyczących m.in. sposobów zmiany zachowania, ich pozytywnych efektów czy symptomów danej choroby [13]. Oddziaływania obejmują takie problemy zdrowotne jak: palenie tytoniu, za mała aktywność fizyczna, otyłość, cukrzyca

czy zaburzenia odżywiania, i w większości przypadków okazują się pozytywnie wpływać na motywację własną – dokonywanie i utrzymywanie zmiany. Aktywność fizyczna jest zachowaniem zdrowotnym, które najczęściej jest podstawowym celem wzmacnianym przez nowoczesne technologie (strony internetowe, aplikacje, interaktywne urządzenia do jej pomiaru). Jak zauważa Lee i wsp. [14], pomimo wielu dokładnych opisów powyższych oddziaływań, wciąż konieczne jest bardziej precyzyjne badanie ich skuteczności. Na podstawie metaanalizy wybranych technologii wspierających motywację do zwiększenia aktywności fizycznej zwraca się uwagę na istotną rolę czynników motywujących, takich jak responsywność aplikacji czy wiadomości o charakterze pozytywnej informacji zwrotnej [15]. Pełni to istotną rolę w zapobieganiu znudzeniu.

Celem niniejszej pracy jest opis aplikacji służącej wzmacnianiu motywacji w kształtowaniu i modyfikowaniu zachowań zdrowotnych oraz wstępna prezentacja wyników badań fokusowych jej użyteczności.

Materiał i metody

Walk4Change – opis aplikacji

Głównym celem programu realizowanego przez Fundację Marka Kamińskiego ze wsparciem środków Ministerstwa Zdrowia było opracowanie założeń i narzędzi informatycznych do realizacji programu profilaktycznego zorientowanego na promocję zdrowego stylu życia w oparciu o autorską Metodę Biegun wypracowaną przez Fundację*. Metoda powstała na bazie doświadczeń z wypraw znanego polskiego polarnika i podróżnika, eksploratora, autora książek i zdobywcy dwóch biegunów Ziemi w jednym roku. Program ten wspiera w rozwoju osobistym – przede wszystkim budując motywację i chroniąc przed jej utratą. Założeniem Metody Biegun jest budowanie w młodych ludziach poczucia własnej wartości. Biegun to inaczej konkretny, jasno zdefiniowany cel, a sama metoda w pięciu praktycznych krokach pozwala przejść drogę do poznania samego siebie, by móc go realizować. Kluczem do wyznaczenia własnego bieguna są marzenia – nawet te z pozoru nieosiągalne. Poprzez pracę z umysłem i ciałem uczestnicy uczą się systematyczności i wytrwałości, a po przejściu całego projektu wiedzą, jak osiągnąć swój „biegun". Metoda daje konkretne narzędzia pomocne w życiu codziennym, prowadzące do rozwoju osobistego (szczegóły na temat

* Projekt został sfinansowany przez Ministerstwo Zdrowia ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020, w ramach realizacji celu operacyjnego NPZ.ZK_7_2018, pkt 7. Zadania koordynacyjne, ewaluacyjne i badawcze , w projekcie: Opracowanie i promocja projektu systemowego wsparcia u młodzieży szkolnej i studenckiej oraz osób starszych mechanizmów automotywacji do zmiany stylu życia oraz promocji zachowań prozdrowotnych w obszarze profilaktyki otyłości, aktywności fizycznej, zdrowia psychicznego i przeciwdziałaniu uzależnieniom m.in. w środowisku szkolnym i akademickim oraz zamieszkania.

metody można znaleźć na stronie Metoda biegun – Marek Kamiński; https://marekkaminski.com/metoda-biegun).

Aplikacja mobilna Walk4Chance miała na celu udostępnianie materiałów i metod zachęcających użytkowników do monitorowania i/lub zmiany zachowań związanych z:

– aktywnością fizyczną,
– odżywianiem,
– higieną psychiczną (szczegółowe wyniki działania aplikacji w momencie przygotowania niniejszego artykułu nie były dostępne).

Użytkownicy aplikacji na podstawie pomiarów wejściowych wybierali ścieżkę zgodnie z autorską metodą Kamińskiego. Tym samym otrzymywali dostęp do materiałów z dopasowanych do własnych potrzeb obszarów. W trakcie przechodzenia przez kolejne kroki użytkownicy m.in. rozwiązywali opracowane przez ekspertów zadania, odtwarzali filmy o wartości motywacyjnej, mieli też okazję ocenić własne postępy. Przykładowy screen aplikacji zamieszczony został na rycinie 1.

Rycina 1. Przykładowe zadanie w aplikacji Walk4Change – dokumentacja wewnętrzna

Charakterystyka respondentów i organizacja badań

W celu oceny przydatności i wartości motywacyjnej aplikacji Walk4Change przeprowadzono badanie fokusowe (*focus group interview*, FGI), inaczej zogniskowane wywiady grupowe. Jest to forma badań jakościowych mająca

podstawowy wymiar eksploracyjny. FGI miało charakter dyskusji prowadzonej przez moderatora, w której uczestniczyli użytkownicy aplikacji. Zadaniem moderatora było właściwe ukierunkowanie rozmowy oraz zachęcanie respondentów do aktywności. Wywiad przebiegał według ściśle określonego scenariusza.

W badaniu fokusowym wzięły łącznie udział 24 osoby (11 M, 13 K). Większość uczestników stanowili uczniowie szkół średnich (18 osób), pozostałe osoby to studenci uczelni wyższych. Respondenci przed badaniem użytkowali aplikację Walk4Change przez 6–10 dni. Rekrutacja uczestników odbywała się poprzez umieszczenie ogłoszenia w instytucjach zajmujących się edukacją wybranych grup docelowych (szkoły średnie, uczelnie wyższe). Prowadzono zapis audiowizualny rozmów, o czym poinformowano uczestników badania. Następnie dokonywano bezpośredniej transkrypcji nagrań. Na podstawie analizy jakościowej wypowiedzi wyodrębniano poszczególne kategorie odzwierciedlające opinie badanych w poszczególnych analizowanych obszarach.

Badania fokusowe, ze względu na sytuację epidemiologiczną, były realizowane online, tj. przez platformę Whereby, w ramach której każdy z respondentów uzyskiwał dostęp do badania poprzez połączenie audiowizualne. Badanie odbywało się na podstawie scenariusza, zgodnie z którym uczestnikom zadawano pytania odnoszące się do:

1) oceny wiedzy, postaw i nawyków dotyczących aspektów prozdrowotnych oraz zdrowego trybu życia, a także określenia zainteresowania związanego z korzystaniem z innych aplikacji o charakterze prozdrowotnym lub sportowym;
2) zdefiniowania stopnia odbioru aplikacji Walk4Change, a także jej wpływu na świadomość użytkowników oraz zachowania w obszarze zdrowia, nawyków prozdrowotnych i aktywności fizycznej;
3) weryfikacji oczekiwań użytkowników względem aplikacji Walk4Change oraz jej oceny pod kątem funkcjonalności, użytkowalności oraz intuicyjności;
4) oceny contentów komunikacyjnych;
5) percepcji i zrozumienia powiązania aplikacji Walk4Change z projektem badawczym oraz nastawienia użytkowników odnośnie do udziału w programie badawczym.

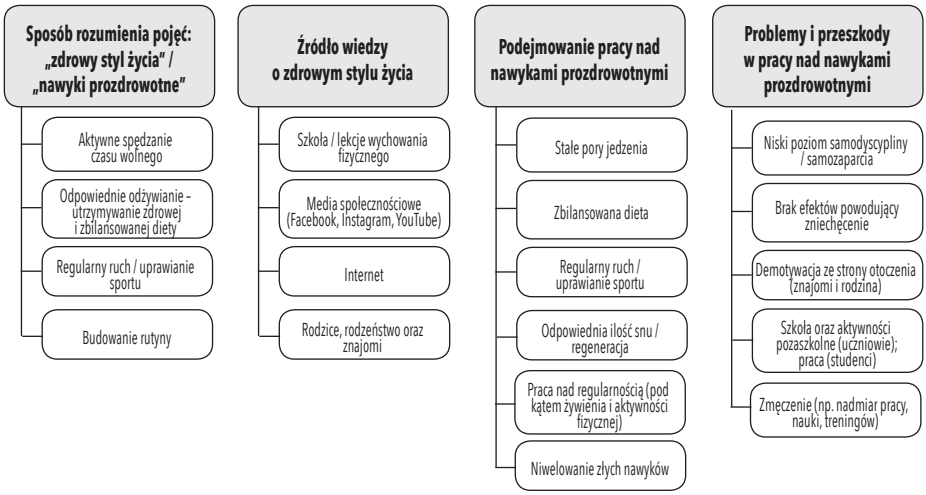
Dla niniejszego artykułu istotne były zwłaszcza trzy pierwsze pytania – cele badania.

Scenariusz zakładał przechodzenie od pytań ogólnych (np. „Co myślą Państwo o użytkowanej aplikacji?") do bardziej szczegółowych („Czy Państwa zdaniem aplikacja Walk4Change wpływa na zmianę świadomości na temat własnego zdrowia?"). Część wstępną stanowiło przywitanie uczestników oraz zapoznanie z celem i procedurą badania. Na początku każdego wywiadu moderator zachęcał także do swobodnych wypowiedzi.

Wyniki

Postawy, wiedza i nawyki dotyczące zachowań prozdrowotnych oraz zdrowego stylu życia

Wyniki dotyczące sposobu rozumienia przez respondentów zdrowego stylu życia i sposobów jego kształtowania przestawia rycina 2.



Rycina 2. Sposoby rozumienia przez respondentów zdrowego stylu życia i sposobów jego kształtowania

Większość użytkowników aplikacji wskazuje, że nawyki prozdrowotne to przede wszystkim odpowiednie odżywianie (regularność, zbilansowana dieta, unikanie niezdrowych produktów/potraw) oraz regularna aktywność fizyczna. Ponadto uważają oni, że pod pojęciem „zdrowy tryb życia" rozumieć należy m.in. eliminację złych przyzwyczajeń, drobne działania ukierunkowane na kreowanie rutyny związanej ze zdrowymi nawykami oraz świadome budowanie przyzwyczajeń.

Badani deklarują, że źródłem motywacji do pracy nad kształtowaniem zachowań zdrowotnych są:

– osoby bliskie (znajomi, rodzina), które prowadzą zdrowy styl życia lub/i prezentują wysoki poziom motywacji własnej i zaangażowania w realizację prozdrowotnego celu; szczególnie istotny wydaje się tutaj aspekt wspólnej realizacji aktywności:

> Zdecydowanie łatwiej się ćwiczy, albo prowadzi ten zdrowy tryb życia, jeżeli chodzimy i robimy to cały czas z drugą osobą, bo tak samemu czasem nudzi się […].

> […] jeżeli osoba powie Ci, że to jest dobre, to Cię to motywuje. Jeżeli […] mamy pięciu znajomych, swoich dobrych przyjaciół, którzy są tacy fit, to […] też chcemy być tacy jak oni, ponieważ to jest fajne […] i to po prostu zaczynamy [to] robić;

– osoby znane – sportowcy, celebryci, promujący prozdrowotne nawyki:

> Jest taki kanał na YouTube jak Fit Lovers, również starają się zachęcić ludzi do zdrowego trybu życia.

> […] więc mogę podać celebrytów, […] np. z Wrocławia znam państwa Majewskich, którzy kreują taką postać w Internecie, jako zdrowi fit ludzie.

Osoby, które deklarowały nieprawidłowe nawyki zdrowotne wykazywały mniejszą motywację do ich zmiany:

> Ja z kolei mam odwrotnie, tzn. ja również nie mam jakby takiej prawdziwej motywacji, ponieważ ogólnie odżywiam się naprawdę fatalnie i bardzo bym chciała to zmienić, aczkolwiek nie wpływa to ani na mój wygląd, ani na mój stan psychiczny, więc […] kiedy dochodzę do wniosku, że pora coś zmienić, zaczynam pić wodę, odżywiać się zdrowiej i rezygnuję ze słodyczy i przez jakiś czas faktycznie łatwiej mi się za to wziąć, ale po pewnym czasie nie mam bodźca napędowego, czegoś, co by mnie przycisnęło, żebym faktycznie przy tym została, więc rezygnuję jakoś po 2–3 tygodniach przeważnie).

Użytkowanie nowoczesnych technologii dla celów prozdrowotnych

Osoby badane zapytano, z jakich aplikacji/stron internetowych korzystają. Respondenci wymienili głównie te służące monitorowaniu diety i aktywności fizycznej (Endomondo/Strava, My Fitness Pal, Fitatu Licznik Kalorii i Dieta, Google Fit, Water Time, Samsung Health, Atlas Ćwiczeń KFD) oraz monitorowaniu treści prozdrowotnych na ogólnodostępnych kanałach i w mediach społecznościowych:

> Jest też aplikacja, która przypomina, żeby pić wodę i przez cały dzień pije się zamierzoną ilość, tak przypomina co godzinę, co dwie, żeby pić po szklance i faktycznie ta aplikacja motywowała i pilnowała tego, żeby wyrabiać [się] w normie.

Respondenci zwracają uwagę na spadek motywacji w czasie, jako główną wadę wymienionych rozwiązań technologicznych. Motywacja spada, ich zdaniem, zarówno w rezultacie osiągnięcia zamierzonych celów (problem z utrzymaniem zmiany jako główne wyzwanie psychologii zmian zachowań zdrowotnych)

> Ja na pewno o nich słyszałem i być może zacznę z nich korzystać, w sensie pobrałem, ale zawsze się kończyło tym, że brakowało tej samodyscypliny, a później po prostu to odkładałem, stwierdziłem, że mogę to zrobić za 15 minut czy za pół godziny i później kończyło się jak zwykle,

jak też na skutek niedostatecznej responsywności aplikacji czy zmiany urządzenia:

> Mnie często się nudziły [aplikacje], bo były praktycznie takie same, nie było w nich motywatorów, więc często po dłuższym czasie korzystania zaczęły mi się nudzić.

> Przestałem, bo to miałem na poprzednim telefonie, a na nowym nie zainstalowałem tej aplikacji i już nie trzymam się tego.

Przeszkodami, jakie wymieniają badani są też: konieczność stałej opłaty abonamentowej, reklamy i treści niezwiązane z aplikacją, brak podsumowania osiągnięć i możliwości porównania ich z wynikami innych (rywalizacja). Aplikacje umożliwiające tworzenie i wzmacnianie relacji społecznych w sieci (porównania z innymi, wymiana informacji) są użytkowane dłużej:

> Brakuje mi w aplikacjach tego, że nie możemy łączyć się ze znajomymi i porównywać tych efektów, ćwiczeń, i też z innymi ludźmi tego mi brakuje. To jest bardzo motywujące.

Następnie badani dokonali oceny aplikacji Walk4Change. Pośród jej zalet wymieniali m.in. dostępność filmów motywacyjnych, holistyczne podejście do zdrowia (uwzględnienie aspektów psychologicznych, takich jak jakość życia, nastrój czy problematyka uzależnień), stopniowanie celu czy możliwość tworzenia notatek:

> Mnie z kolei wydawało się, że ta aplikacja będzie zawierać to, co zawiera większość innych aplikacji prozdrowotnych ze sklepu Play i powiem, że jestem mile zaskoczony, bo sam fakt, że aplikacja zawiera w sobie te filmiki, w których właśnie osoby wypowiadają się na temat swojego życia, swoich celów, to jak do nich dążą dobrą zmianą, jest czymś naprawdę ciekawym i zaskakującym.

Wady dotyczyły głównie kwestii technicznych (m.in. trudności z nawigacją po aplikacji czy automatyczne odtwarzanie filmów). Podstawową wadą aplikacji Walk4Change w opinii badanych był brak powiadomień, które przypominałyby o jej użytkowaniu, a tym samym zapobiegałyby nudzie:

> Brakowało mi powiadomień, bo w całym dniu zapominało się o tej aplikacji i dopiero drugiego dnia się o niej przypominało i po kilka dni tak było.

Użytkownicy deklarowali, że zazwyczaj przestawali korzystać z narzędzia z powodu frustracji związanej z jej funkcjonalnością i przejrzystością:

> Ja też zauważyłem, że był minimalny problem z poruszaniem się po aplikacji, młodsze osoby z czasem się do tego dostosują, jednak starsze osoby mogły by mieć z tym problem, żeby do końca zrozumieć jak ona działa i jak się po niej poruszać.

Istotne z punktu widzenia niniejszego artykułu wydają się te wypowiedzi użytkowników, które stanowią pomost pomiędzy użytkowaniem aplikacji Walk-4Change a jej wartością motywacyjną. Respondenci zgodnie twierdzili, że możliwość wykonywania ankiet służących ocenie własnych postaw i zachowań zdrowotnych skłaniało do refleksji i miało wartość motywującą do działania.

Ankiety miały za zadanie nie tylko ewaluację działania aplikacji, ale także ukierunkowanie celu do działania. Badani zaznaczali, że istotnym elementem byłaby informacja zwrotna, spersonalizowana na podstawie wyników ankiet. Chociaż wiele uwag dotyczyło strony technologicznej aplikacji, warto zaznaczyć, że część z nich w jakiś sposób odnosiła się do potrzeby sprawowania kontroli. Użytkownicy zaznaczali m.in., że frustrowała ich konieczność zachowania odstępu czasowego przed realizacją kolejnego kroku czy wspomniana niemożność zatrzymania filmów:

> Mnie trochę drażniło to [przerwy], bo jeżeli jednego wieczoru miałam już czas i mogłam sobie przy tym usiąść tak na spokojnie, nie jakoś w autobusie czy w tramwaju, czy jakoś w biegu, tylko faktycznie usiąść i przyłożyć się do tego i pomyśleć, i zobaczyć co tam jest w tej aplikacji, co tam mi radzą, to czułam takie rozdrażnienie kiedy przy tych biegunach, przy tych kolejnych krokach musiałam odczekiwać jeden dzień, bo czułam po prostu motywację tego jednego wieczoru, że chciałam faktycznie coś zrobić i nie czułam takiego zaspokojenia, może w ten sposób.

Wydaje się, że te elementy narzędzia, które były sztywne i niezmienialne, mogły wywołać u części respondentów poczucie przymusu, będące czynnikiem niesprzyjającym kształtowaniu motywacji własnej. Samo zamieszczenie materiałów służących wzmacnianiu autodeterminacji (filmy i cytaty) badani oceniali zgodnie jako walor aplikacji, choć zwracali uwagę na niewłaściwy dobór osób znanych:

> Moim zdaniem następnym plusem tej aplikacji były te filmiki, tylko właśnie – gdyby one były przedstawione przez osoby popularne, którymi my się interesujemy, osoby w naszym wieku, bardziej by do nas trafiły, ale jak najbardziej te filmiki są bardzo dobrą stroną.

Respondenci deklarowali, że postacie wybrane do prezentacji materiałów audiowizualnych powinny być lepiej dobrane pod względem potencjalnych użytkowników. W dyskusji na temat możliwych przyszłych modyfikacji aplikacji badani najbardziej entuzjastycznie zareagowali na możliwość konsultacji z trenerem Metody Biegun. Usprawnianie komunikacji poprzez portale społecznościowe ocenili jednoznacznie jako mało atrakcyjne.

Dyskusja

Przedstawione wyniki badań sondażowych, wskazujące na istotne wskaźniki motywacyjne aplikacji mobilnych, są zgodne z literaturą przedmiotu. Wskazane

przez użytkowników wartość rywalizacji z innymi oraz jej różnorodności potwierdzają w szczególności istotę doskonalenia oraz stymulacji zawartą w koncepcji motywacji wewnętrznej Deci i Ryana [3] oraz obecnego w literaturze czynnika wzmacniającego kontekstu społecznego [6]. Takie cechy aplikacji mobilnych służących wprowadzaniu i utrzymywaniu zmian zdrowotnych jak responsywność, zindywidualizowanie treści i zadań oraz atrakcyjność prezentowanych materiałów są spójne z wynikami badań dotyczących rozmaitych funkcjonalności i skuteczności nowoczesnych rozwiązań technologicznych w psychologii zdrowia [7,11,12,15].

Wnioski

Aplikacje mobilne mogą pełnić istotną rolę w kształtowaniu i wzmacnianiu motywacji własnej w zakresie zmian zachowań zdrowotnych. Ich autorzy powinni zwrócić uwagę na intuicyjność obsługi oraz zadbać o ich sprawność technologiczną. Literatura przedmiotu i opisane badanie pilotażowe wskazują, że nowoczesne rozwiązania technologiczne nie stanowią same w sobie wartości motywującej, co może być rezultatem zarówno wysokiej konkurencyjności, jak też doświadczenia i oczekiwań potencjalnych użytkowników. Aplikacja służąca zmianie zachowań zdrowotnych, mająca wspierać zaangażowanie własne, powinna być intuicyjna i responsywna oraz dostarczać użytkownikowi bodźców stymulujących do zmiany i jej utrzymania.

Bibliografia

1. Morańska D. *Kształtowanie motywacji do nauki w społeczeństwie informacyjnym – zarys problemu.* Chowanna. 2007; 2(29): 98–113.
2. Dembo MH. *Stosowana psychologia wychowawcza*. Matczak A (red.). Czerniawska E, Matczak A, Toeplitz Z (tłum.). Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1997.
3. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum, New York 1985.
4. Ryan RM, Deci EL. *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. Am Psychol. 2000; 55(1): 68–78. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.68.
5. Wehmeyer ML. *Self-determination as an educational outcome: Why is it important to children, youth, and adults with disabilities?* [w:] Sands DJ, Wehmeyer ML (eds.). *Self determination across the life span: Independence and choice for people with disabilities.* Paul H. Brookes Publishing Co., Baltimore 1996: 17–36.
6. Gillison FB, Standage M, Skevington SM. *Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: a self-determination theory approach*. Health Education Research. 2006; 21(6): 836–847. doi: 10.1093/her/cyl139.

7. Siemieniecki B. *Komputer w edukacji. Podstawowe problemy technologii informacyjnej*. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2002.
8. Pratt M, Sarmiento OL, Montes F, Ogilvie D, Marcus BH, Perez LG, Brownson RC; Lancet Physical Activity Series Working Group. *The implications of megatrends in information and communication technology and transportation for changes in global physical activity*. Lancet. 2012; 380(9838): 282–293. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60736-3.
9. Rich E, Miah A. *Mobile, wearable and ingestible health technologies: towards a critical research agenda*. Health Sociol Rev. 2017; 26(1): 84–97. doi: 10.1080/14461242.2016.1211486.
10. Zach S, Raviv T, Meckel Y. *Using information communication technologies (ICTs) for motivating female adolescents to exercise/run in their leisure time*. Comput Human Behav. 2016; 60: 593–601. doi: 10.1016/j.chb.2016.02.096.
11. Depper A, Howe PD. *Are we fit yet? English adolescent girls' experiences of health and fitness apps*. Health Sociol Rev. 2017; 26(1): 98–112. doi: 10.1080/14461242.2016.1196599.
12. Kerner C, Goodyear VA. *The Motivational Impact of Wearable Healthy Lifestyle Technologies: A Self-determination Perspective on Fitbits With Adolescents*. Am J Health Educ. 2017; 48(5): 287–297. doi: 10.1080/19325037.2017.1343161.
13. Fjeldsoe BS, Marshall AL, Miller YD. *Behavior change interventions delivered by mobile telephone short-message service*. Am J Prev Med. 2009; 36(2): 165–173. doi: 10.1016/j.amepre.2008.09.040.
14. Lee AM, Chavez S, Bian J, Thompson LA, Gurka MJ, Williamson VG, Modave F. *Efficacy and Effectiveness of Mobile Health Technologies for Facilitating Physical Activity in Adolescents: Scoping Review.* JMIR Mhealth Uhealth. 2019; 7(2): e11847. doi: 10.2196/11847.
15. Shin Y, Kim SK, Lee M. *Mobile phone interventions to improve adolescents' physical health: A systematic review and meta-analysis*. Public Health Nurs. 2019; 36(6): 787–799. doi: 10.1111/phn.12655.

Preliminary assessment of determinants of self-motivation and involvement in a preventive mobile application – results of focus study

Abstract

Introduction: In recent years, with technological progress, there has been a significant increase in interest in using modern technologies in strengthening self-motivation in education. Reflections on this topic appear in psychological, pedagogical and medical sciences. Particular attention has been paid to the phenomenon of self-education in general and its determinants such as internal motivation and self-determination. These considerations are not only a theoretical response to changes in the socio-technological world, but also provide guidance for the design and implementation of practical solutions. The use of modern technologies also poses a contemporary challenge in the area of health promotion and prevention. This article reflects on the possibilities and limitations of mobile applications that support the self-motivational processes that lead to a change in health behaviors.

Material and methods: This article provides an overview of the basic information on the potential of mobile applications in the area of health, as well as a qualitative description of studies of users who tested the Walk4Change application.
Results: Respondents pointed to the basic elements that support the motivation to introduce and maintain changes in health behaviors in a virtual environment. The basic ones include the responsiveness of the application, the ability to compete with other users, as well as a variety of tasks and issues related to the technological side (advertizing, technical action).
Conclusions: Mobile applications can be a tool for strengthening self-motivation in relation to changes in health behaviors. Attention should be paid to the design of the application and the tasks contained in them, which will ensure diversity and responsiveness for its users.
Key words: mobile applications, self-motivation, health behaviors