

Abstrakt

Diplomová práce Využití mobilních technologií k dosahování osobních cílů se zabývá komplexním, vícestranným pohledem na mobilní aplikace určené na podporu fyzické aktivity u běžné populace. Čtyři hlavní kapitoly byly věnovány fyzické aktivitě ve vztahu k psychickému zdraví, podrobnému představení Transteoretického modelu změny chování, vývoji digitálních technologií a problematice realizace teoretických konceptů v mobilních aplikacích.

V empirické části je prezentován kvalitativní výzkum, který se věnuje záměrům tvůrců vybraných mobilních aplikací a analýze přítomnosti psychologických konceptů změny chování v těchto aplikacích. Výzkumného cíle bylo dosaženo jen částečně, protože se od oslovených tvůrců nepodařilo získat odpovědi na zaslané otázky. Z analýzy samotných mobilních aplikací pomocí technik pro změnu chování je patrné uplatnění některých procesů změny.

Klíčová slova

Změna chování, motivace, procesy změny, mobilní aplikace, digitální technologie.