

Metody radzenia sobie ze stresem: Projekt

BEZ STRESSO

school · life · balance

Stworzenie aplikacji mobilnej wspierającej
zarządzanie stresem wśród licealistów
poprzedzone badaniami i opisem głównych
stresorów dla w.w. grupy badawczej.



Grupa projektowa:
Małgorzata Rojek
Paulina Sobiepańska-Peshev
Marlena Śmiechowska
Karolina Trzewikowska

Prezentacja
wyników



Adresat Projektu

Adresatem projektu jest młodzież w wieku od 16 do 19 lat przygotowująca się do egzaminów maturalnych. Grupa ta została wybrana z powodu doświadczania w chwili obecnej nasilonego stresu związanego z przygotowaniem do egzaminu maturalnego oraz często braku właściwych, zdrowych mechanizmów i narzędzi do jego regulacji.

Grupę stanowią uczniowie szkół średnich (techników i liceów) stojący przed koniecznością przyswojenia dużej ilości materiału, podejmowania decyzji edukacyjnych oraz radzenia sobie z presją rodziców, nauczycieli i otoczenia.

Projekt kierowany jest zarówno do osób przeżywających stres umiarkowany, jak i tych, które doświadczają silnego napięcia, spadku koncentracji czy objawów lękowych w kontekście egzaminów.





Problem projektowy/ Potrzeba

Matura to jedno z najbardziej stresujących wydarzeń w życiu młodego człowieka. Wysoki poziom kortyzolu obniża koncentrację, pamięć i efektywność uczenia się. Przeprowadzone badania wykazały, że młodzież boi się nie tylko egzaminów - obawia się również przyszłości, konieczności wyboru kierunku studiów oraz drogi zawodowej. Ich metody samoregulacji są unikowe a ich długotwałe stosowanie może być obciążające psychicznie. Nie potrafi efektywnie się uczyć, za co często obwinia skostniały system edukacji. Jednocześnie młodzi ludzie są niecierpliwi i mają problem z utrzymaniem uwagi oraz potrzebują dodatkowej motywacji aby wprowadzić zmianę w swoim stylu zarządzania stresem.



Opis projektu

Projekt zakładał stworzenie interaktywnej aplikacji „pierwszej pomocy emocjonalnej” dla maturzystów (16–19 lat), której celem jest szybkie obniżenie poziomu stresu związanego z przygotowaniem do egzaminu maturalnego.

Na początkowym etapie projektu w aplikacji znaleźć się miały efektywne, sprawdzone i bezpieczne metody obniżania kortyzolu i redukcji stresu takie jak: krótkie ćwiczenia oddechowe, techniki grounding, elementy relaksacji, proste wskazówki poznawcze oraz mini-psychoedukację opartą na współczesnych modelach stresu. W efekcie przeprowadzonych badań zakres problemu i tym samym - zakres funkcji aplikacji został rozszerzony o dodatkowe elementy: efektywną naukę, strefę przyszłości, strefę humoru oraz kalendarz/planer. Następnie do projektu został dodany system motywacji, gratyfikacji i grywalizacji - których celem jest utrzymanie uwagi użytkownika i wyrobienie w nim nawyku korzystania z aplikacji nawet, jeśli w danym momencie nie potrzebuje uspokojenia. Finalnym etapem było dodanie Capibary jako symbolu aplikacji.

Przygotowanie i przeprowadzenie badań

Użyte metody badawcze:

- Analiza literatury naukowej.
- Badania ankietowe, analiza i interpretacja wyników prowadzone na grupie min. 20 osób.
- Analiza memów.

Analiza wyników

Zebrane informacje:

- Identyfikacja głównych stresorów.
- Badanie aktualnie wykorzystywanych mechanizmów adaptacyjnych
- Analiza języka i stylu radzenia sobie ze stresem poprzez humor.
- Identyfikacja potrzeb emergentnych.

Lista potrzebnych modułów

Ustalony plan aplikacji:

- Efektywna nauka
- Doradca zawodowy
- Strefa Chillout
- Memy
- Planner
- Panic Button

Plan i Realizacja Projektu

Realizacja i wdrożenie aplikacji

Ustalenie formy komunikacji, formy, kolorystyki

- krótkie komunikaty
- animacje
- instrukcje oddechowe
- jasny, kolorowy design
- grywalizacja jako istotna część motywacji

Ewaluacja

Testy i kolejne badania ankietowe na tej samej grupie testowej.
Uzyskanie opinii i feedbacku

Podsumowanie analizy literatury:

Cel analizy:

Sprawdzenie, jak poziom lęku maturzystów zmienia się w zależności od stylu radzenia sobie ze stresem oraz jak style te wpływają na sposób postrzegania własnych działań.

Style radzenia sobie ze stresem:

- behawioralne – sport, relaks, hobby
- poznawcze – planowanie, techniki pamięciowe
- emocjonalne – rozmowy, mindfulness

Kluczowe zalecenia dla maturzystów:

- Znajdź czas na relaks.
- Nie porównuj się z innymi.
- Zadbaj o sen.
- Stosuj techniki oddechowe i relaksacyjne.

Bezpieczne i szybkie techniki redukcji stresu:

- Oddychanie przeponowe
- Liczenie oddechów
- Oddychanie pudełkowe
- Progresywna relaksacja mięśni
- Grounding 5-4-3-2-1
- Mikro-przerwa relaksacyjna
- Muzyka relaksacyjna
- Westchnienie fizjologiczne
- Orientacja wzrokowa
- Rozluźnienie posturalne

Praktyka młodzieży:

Preferowane są nieformalne strategie regulacji (muzyka, rozmowy), a nie klasyczne techniki terapeutyczne.

Podsumowanie analizy memów

Jakie czynniki wywołują u maturzystów największy stres?

- Presja wyniku
- Presja rodziców i otoczenia
- Brak przygotowania
- Przeciążona podstawa programowa
- brak czasu

Co pomaga maturzystom?

- Humor jako regulator stresu – ironia, przesada, autoironia → dystans, obniżenie napięcia, poczucie kontroli
- Poczucie wspólnoty – „wszyscy przez to przechodzimy”, solidarność rówieśnicza, normalizacja stresu

Czego maturzystom brakuje?

- Snu i regeneracji
- Czasu i poczucia kontroli (chaos, niepewność egzaminów)
- Wsparcia emocjonalnego (więcej oceniania niż wspierania)
- Motywacji i realnych strategii radzenia sobie ze stresem

Język komunikacji

- Potoczny, emocjonalny, ironiczny, autoironiczny
- Slang młodzieżowy + anglicyzmy („same”, „rip”, „help”)
- Silne odniesienia do popkultury i internetu

Podsumowanie wyników ankiet

Metodologia

Ankieta składa się z **10 pytań** badających stres i stresory występujące u maturzystów w tym: 6 pytań zamkniętych, 3 pytań ze skalą 1-5, 1 pytania otwartego, oraz 3 pytań metryczkowych.

Ankieta została rozesłana w formie online, w formularzu Google do **40 osób w wieku 16-19 lat** - uczniów liceów ogólnokształcących i techników. Wybór grupy testowej jest losowy, ale też może koncentrować się na kilku konkretnych grupach licealistów/uczniów technikum z woj. łódzkiego. Na moment analizy badania ankietowego ankieta została wypełniona przez: **31 osób**

Struktura grupy badawczej:

87,1% kobiet i 9,7% mężczyzn

83,9% uczniów liceów i 16,1% uczniów techników

Średnia wieku badanych: ~17,35 roku

Najważniejsze wnioski z ankiet:

w kontekście projektu budowa aplikacji łagodzącej stres u maturzystów

Główny stresor: Obawa przed "Dużą ilością materiału do nauki - obawą przed nieopanowaniem całego materiału 'na czas'".

Drugi Stresor: "Niepewność co do wyboru przyszłych planów zawodowych / kierunku studiów".

Wyniki ankiet wskazały na
Wysoki poziom stresu (śr. 3.69/5)

Wniosek Przekrojowy:

Brak Samowiedzy i Umiejętności Samooceny

Mimo że maturzyści identyfikują stres i brak czasu jako problemy, to fakt, że aż 34% ankietowanych ocenia swoje metody radzenia sobie ze stresem jako nieskuteczne lub brakuje im wiedzy w tym zakresie, wskazuje na fundamentalny problem: niską świadomość własnych zasobów i potrzeb w kryzysie.

Ten wniosek jest kluczowy dla doświadczenia użytkownika (UX), ponieważ aplikacja musi aktywnie wspierać ucznia w diagnozie i wyborze strategii, zamiast tylko pasywnie oferować narzędzia.



Najwyżej oceniany czynnik lęku:
Obawa przed niepowodzeniem
(śr. 3.86/5).

41,9% ankietowanych przyznaje, że nieprzyjemnych **objawów stresu** doświadczają codziennie.

Główne techniki redukcji stresu:

34% Unikowe

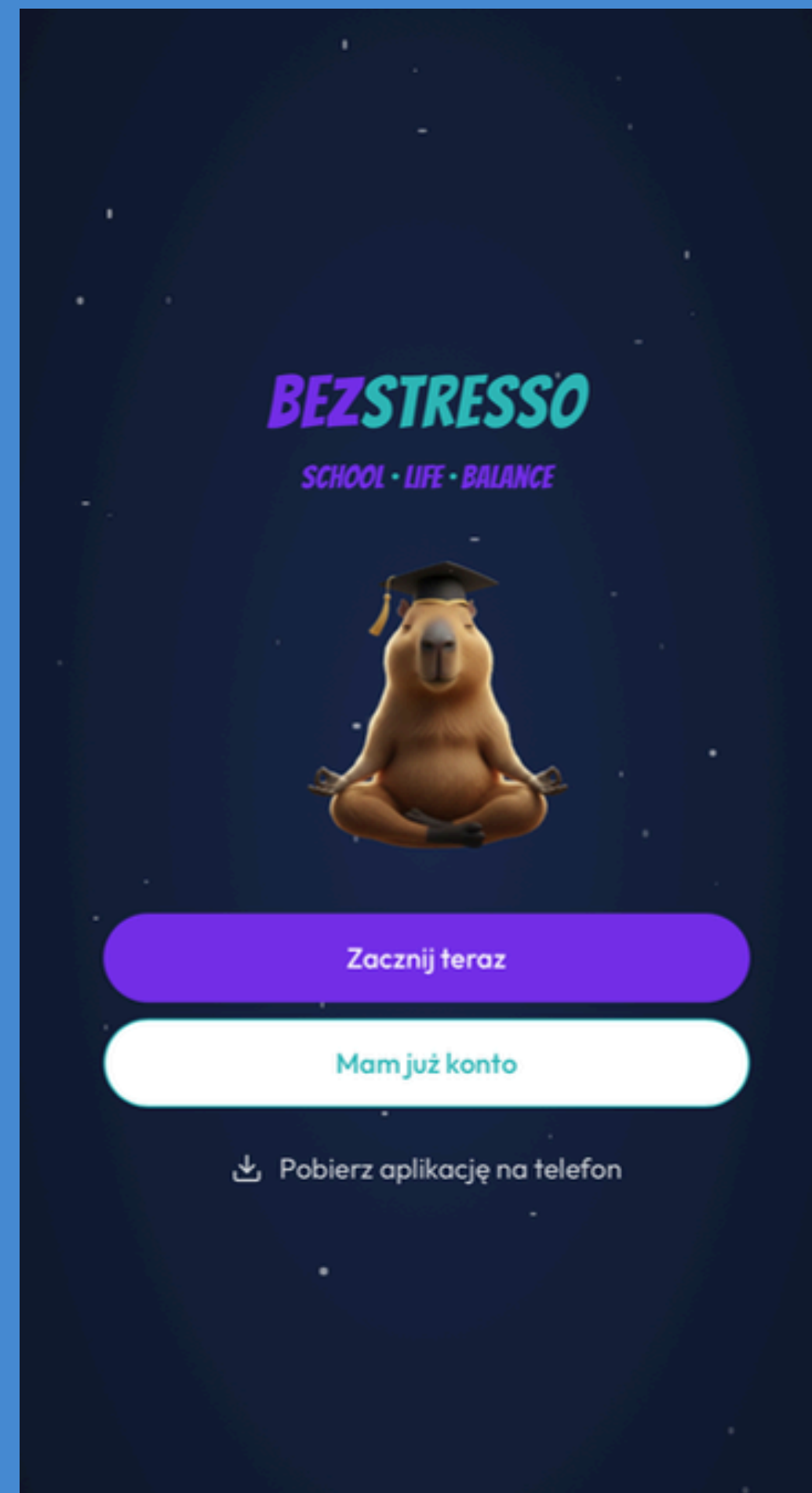
Potrzeba odwrócenia uwagi / Wsparcia rówieśniczego (częste uciekanie do internetu/social mediów).

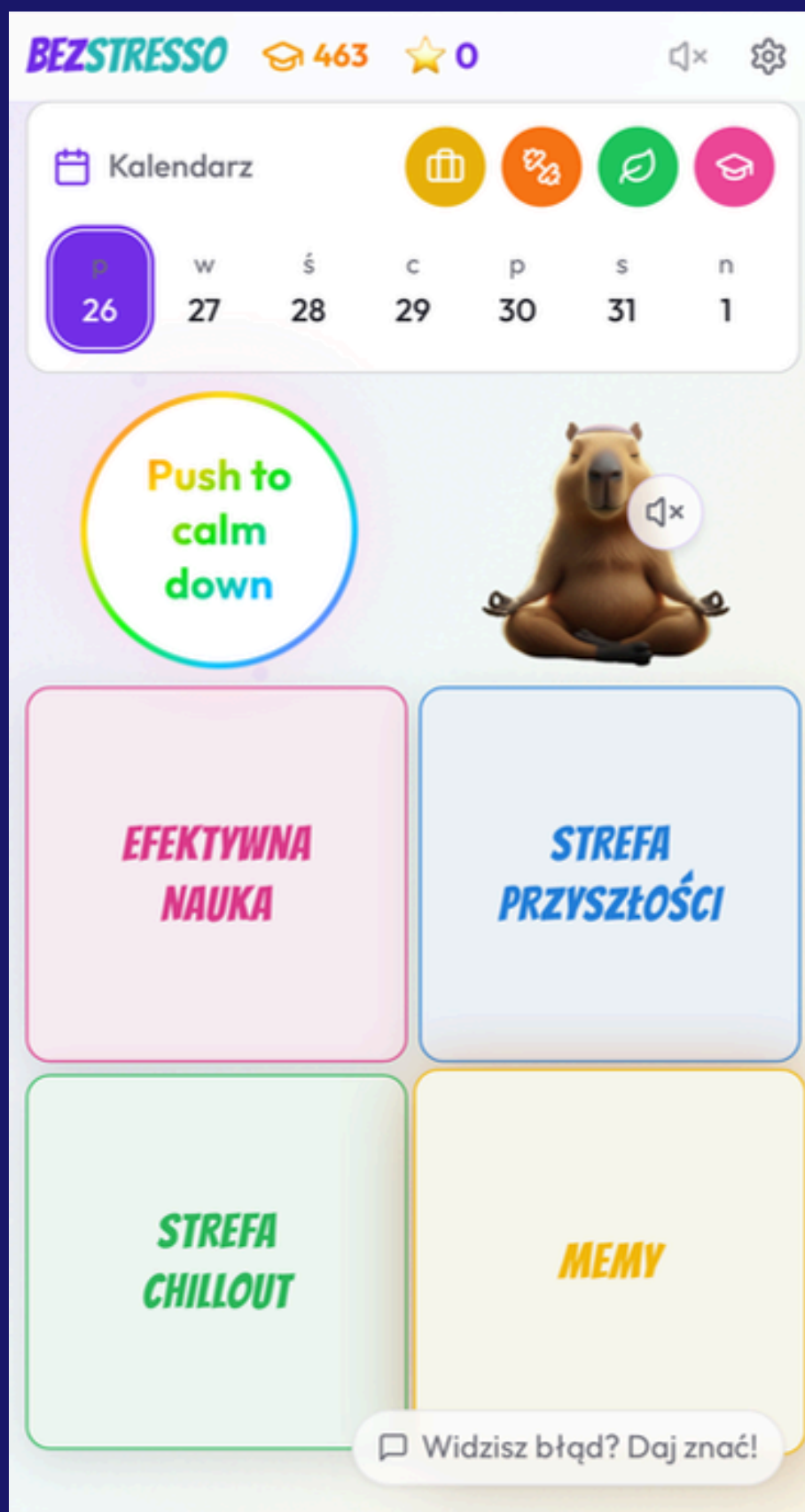


Efekt materialny projektu

Efektem jest dostępna online, łatwa w użyciu, wspierająca dobrostan psychiczny maturzystów w okresie największego napięcia aplikacja **Bezstresso**

Dostępna do pobrania tu:
bezstresso.lovable.app

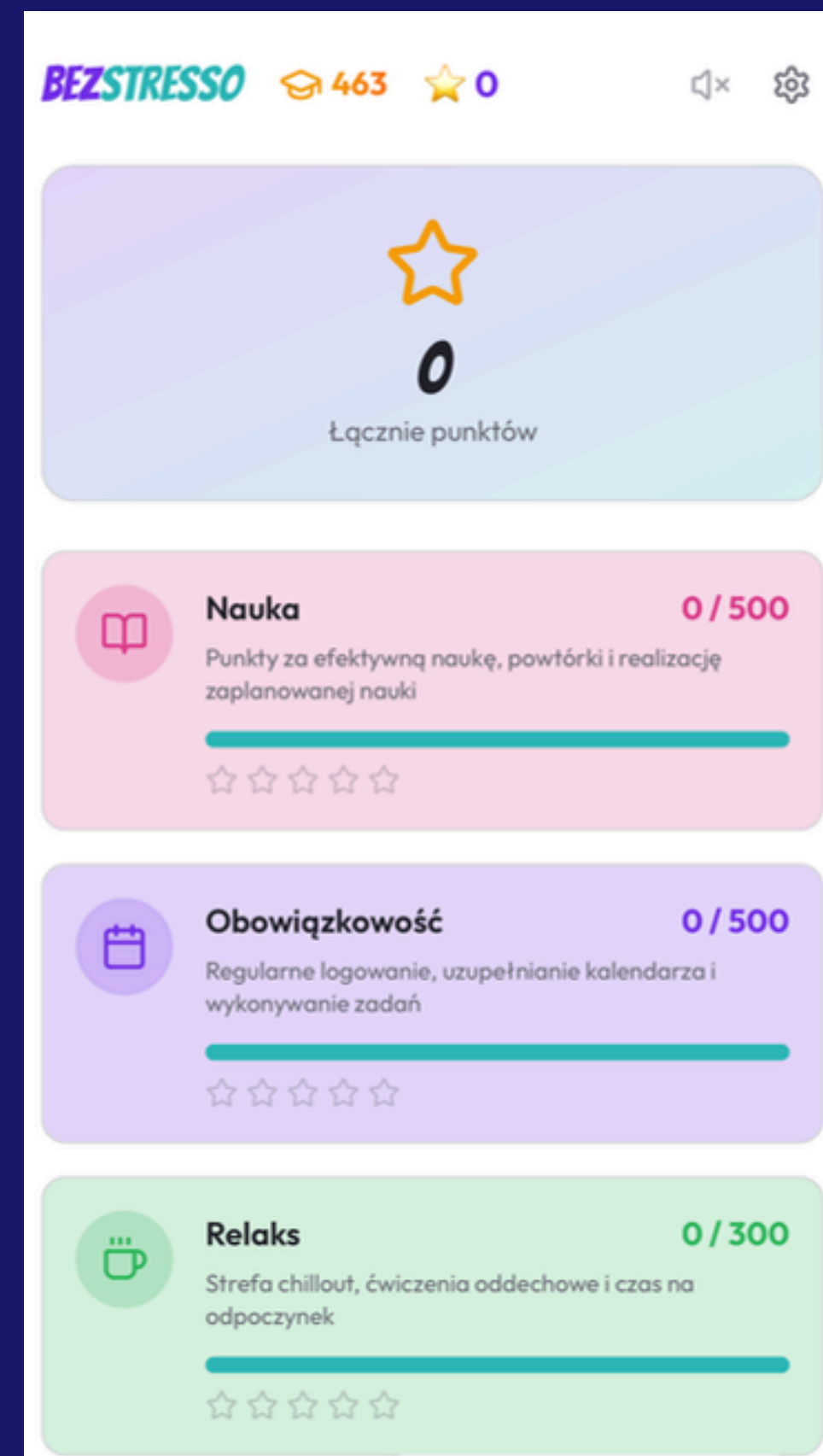




BezStresso

school · life · balance

Aplikacja ma charakter planner/kalendarza, odliczającego dni do matury oraz przypominającego użytkownikowi o zajęciach dodatkowych/pracach domowych/aktywnościach fizycznych i zadaniach oraz zaplanowanym odpoczynku/relaksie. Posiada rozwinięte funkcje bazujące na technikach efektywnej nauki - jest w stanie samodzielnie planować i ustawiać plan nauki w kalendarzu wg poleceń użytkownika lub poprzez wybór techniki powtarzania materiału. Z kolei dzięki rozbudowanej grywalizacji za wykonywanie zadań/prac domowych, korzystanie z funkcji relaksacyjnych czy z zasobów narzędzie do efektywnej nauki - użytkownik otrzymuje punkty, za które może zakupić elementy do tworzenia memów oraz nowe skórki aplikacji. Aplikacja posiada również wbudowany samouczek, wspierający użytkownika w poruszaniu się po stronie przy pierwszej wizycie.



Strefa Chillout

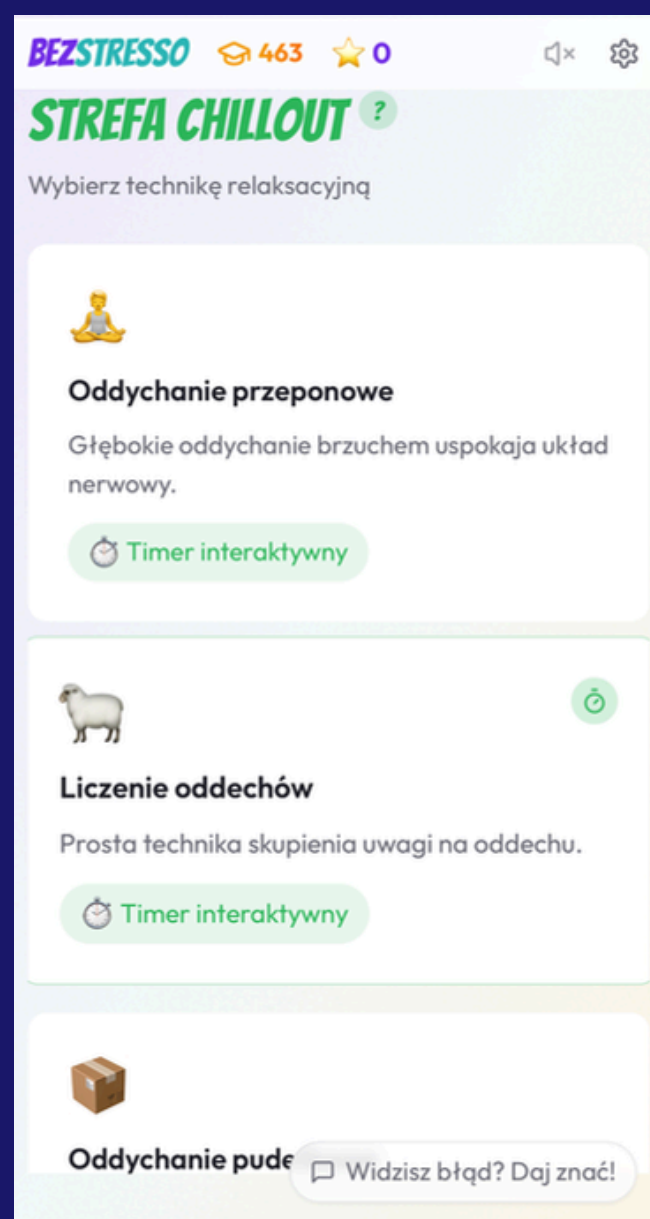
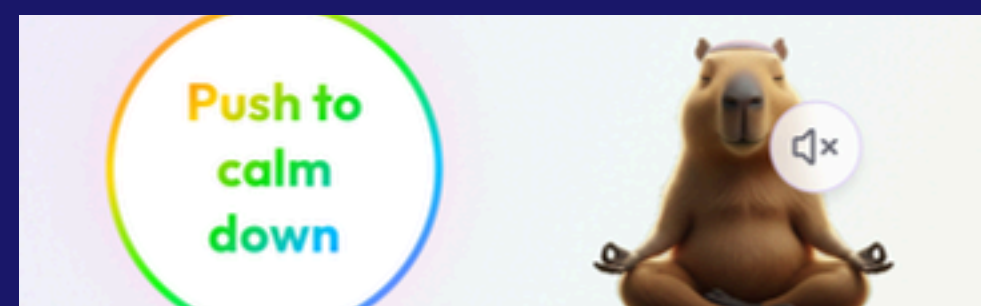
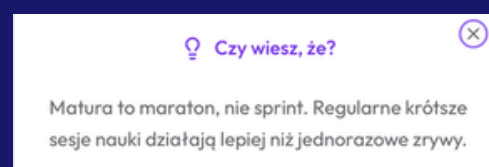
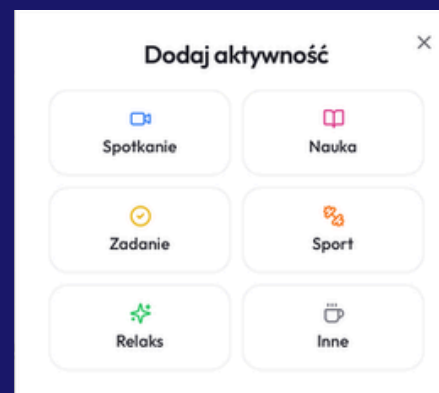
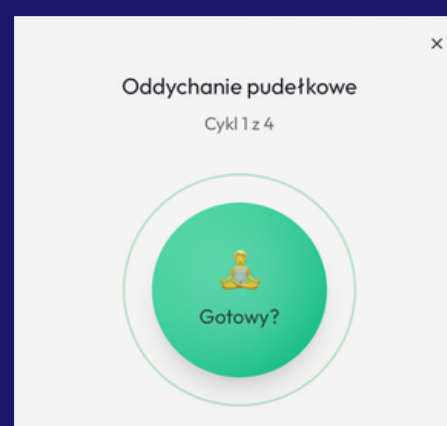
panic button · kapibara · muzyka

Strefa Chillout w Bezstresso pełni funkcję obszaru szybkiej regulacji psychofizjologicznej. Jej celem nie jest praca problemowa ani poznawcza, lecz redukcja pobudzenia układu nerwowego, obniżenie napięcia emocjonalnego oraz przywrócenie podstawowej równowagi regulacyjnej organizmu.

Obejmuje krótkie, niskoprogowe interwencje, takie jak:

- proste techniki oddechowe,
- bodźce sensoryczne o charakterze regulującym,
- krótkie formy wyciszenia i stabilizacji,
- działania ukierunkowane na przywracanie poczucia bezpieczeństwa somatycznego.

Panic button na dashboardie pełni funkcję bezpośredniego mechanizmu dostępu do tej strefy. Stanowi uproszczony interfejs reagowania w sytuacji przeciążenia – umożliwia natychmiastowe przejście z trybu zadaniowego do trybu regulacyjnego, bez konieczności podejmowania decyzji, selekcji narzędzi ani analizy stanu. Z kolei Kapibara posiada aktualnie 3 funkcje: odpowiada za włączanie i wyłączanie muzyki relaksacyjnej, dzieli się mądrościami i co najważniejsze: fajnie wygląda.



Kryteria selekcji technik relaksacyjnych do Bezstresso



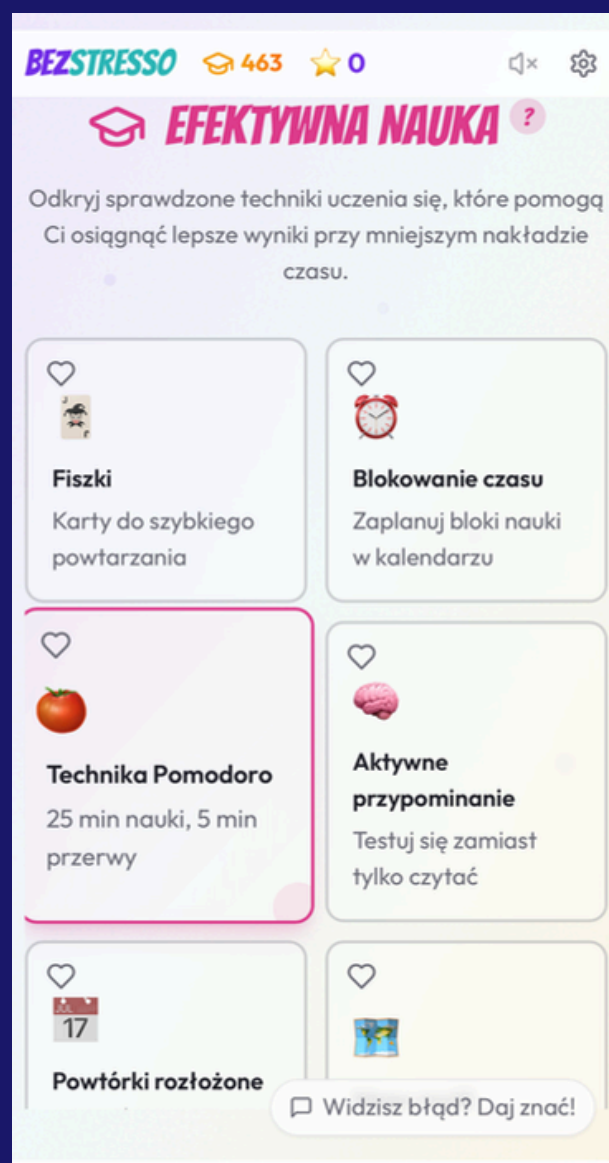
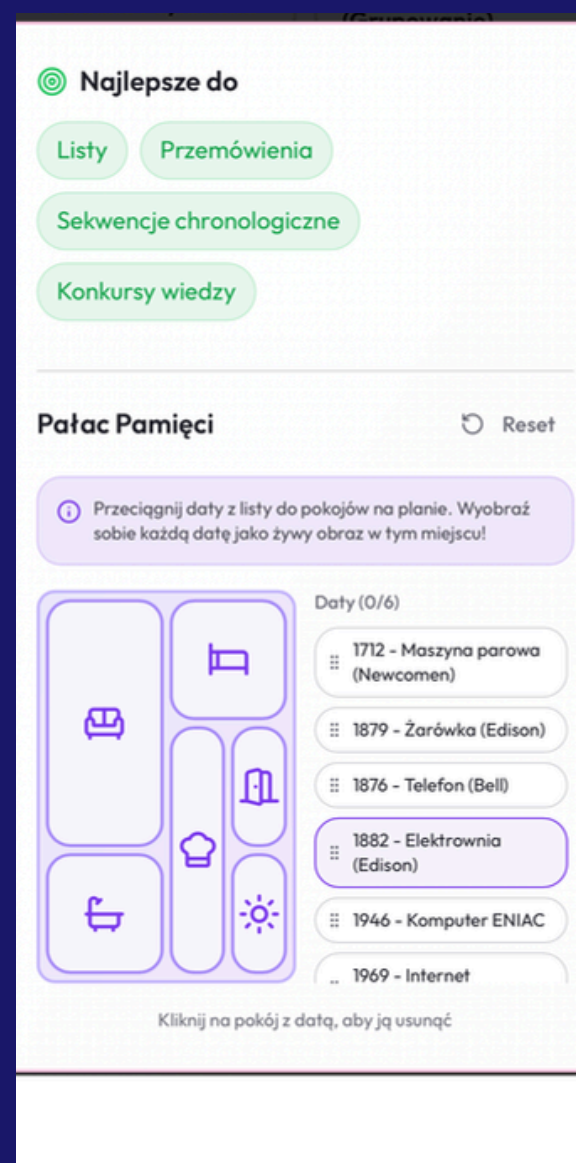
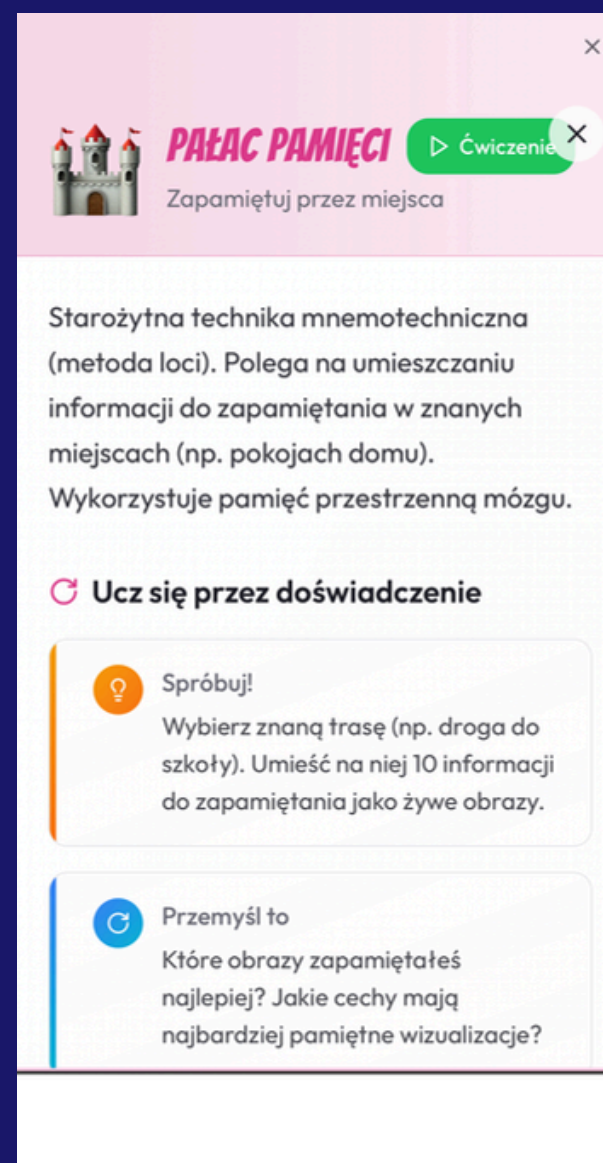
Kryterium	Znaczenie
Próg wejścia	dostępność dla każdego maturzysty
Skuteczność	realny efekt regulacyjny
Szybkość działania	efekt w minutach
Bezpieczeństwo	brak ryzyka zdrowotnego
Autonomia	bez potrzeby specjalisty
Skalowalność	możliwość masowego wdrożenia
Integracja z AI	personalizacja interwencji
Regularność	łatwość codziennej praktyki

Techniki relaksacyjne do wdrożenia w Bezstresso

Technika	Krótki opis	Próg wejścia	Skuteczność	Status
Oddychanie przeponowe	regulacja układu nerwowego	bardzo niski	wysoka	wdrożona
Liczenie oddechów	skupienie na rytmie oddechu	bardzo niski	wysoka	wdrożona
Oddychanie pudełkowe (box breathing)	rytm 4-4-4-4	niski	wysoka	wdrożona
Westchnienie fizjologiczne	podwójny wdech + wydech	bardzo niski	bardzo wysoka	wdrożona
Progresywna relaksacja mięśni	napinanie- rozluźnianie mięśni	niski	wysoka	wdrożona
Grounding 5-4-3-2-1	zakotwiczenie w zmysłach	bardzo niski	wysoka	wdrożona
Mikro przerwa relaksacyjna	krótki reset napięcia	bardzo niski	średnia/wysoka	wdrożona
Słuchanie spokojnej muzyki	regulacja emocji	bardzo niski	średnia	wdrożona
Orientacja wzrokowa	skanowanie otoczenia	bardzo niski	wysoka	wdrożona
Rozluźnienie posturalne	korekta napięcia ciała	niski	wysoka	wdrożona

Efektywna nauka

teoria · praktyka · zabawa



Dział Efektywna Nauka w Bezstresso pełni funkcję obszaru wspierania procesów poznawczych i organizacji uczenia się. Jego celem nie jest intensyfikacja tempa pracy ani zwiększanie presji na efektywność, lecz optymalizacja warunków poznawczych sprzyjających koncentracji, zapamiętywaniu, przetwarzaniu informacji oraz długoterminowej konsolidacji wiedzy.

Obejmuje narzędzia i rozwiązania ukierunkowane na:

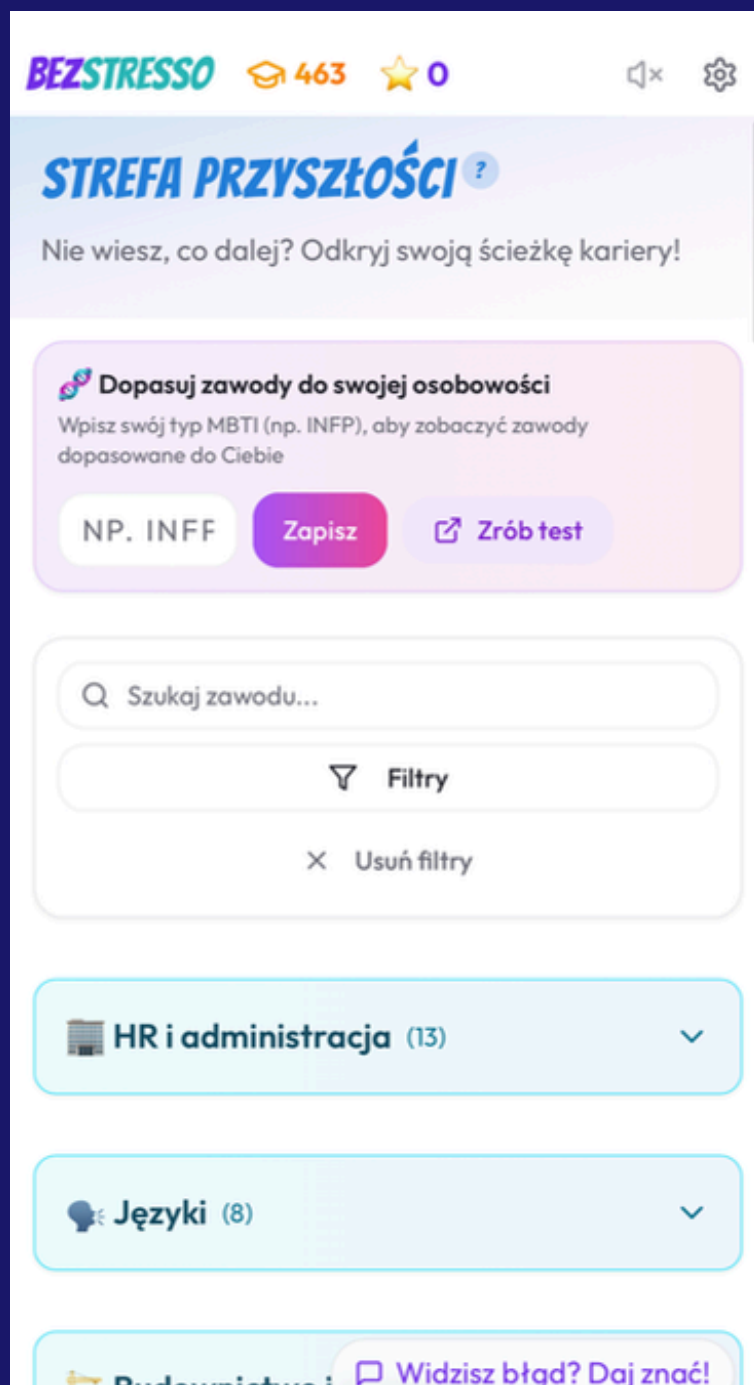
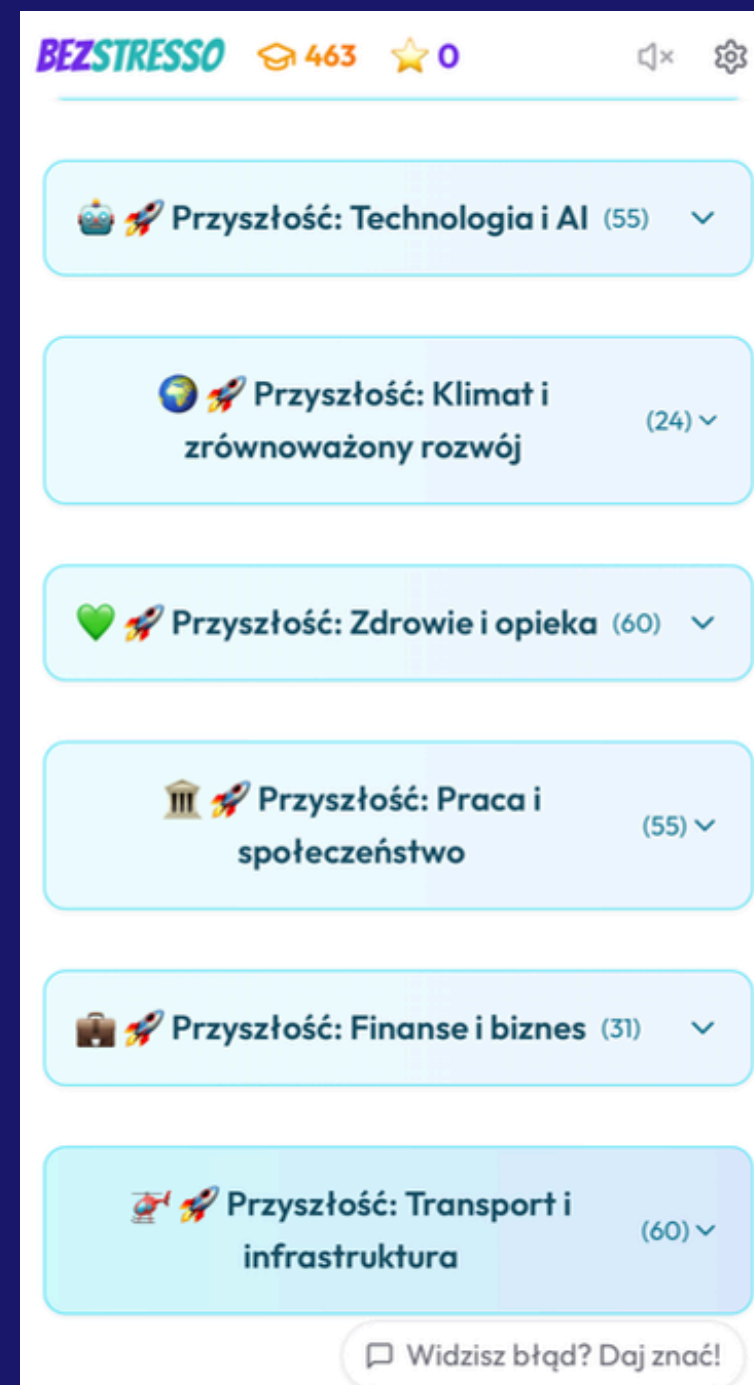
- porządkowanie informacji i materiału poznawczego,
- wspieranie uwagi i koncentracji,
- regulację obciążenia poznawczego,
- strukturyzację procesów uczenia się,
- wspomaganie procesów pamięciowych i powtórkowych.

Wszystkie dostępne w niej moduły zostały zaprojektowane zgodnie z cyklem Kolba. W efekcie użytkownik otrzymuje doświadczenie edukacyjne złożone z

- teorii
- instrukcji wykonania krok po kroku
- wskazanych zastosowań
- oraz ćwiczeń praktycznych - generatorów putnię, quizów ect z których może korzystać w swojej codziennej nauce (również na własnym materiale).

Strefa przyszłości

Test MBTI · ścieżki rozwoju · zawody przyszłości



Strefa Przyszłości w Bezstreso pełni funkcję obszaru eksploracji ścieżek rozwojowych i zawodowych w kontekście dynamicznych zmian społecznych, technologicznych i kulturowych. Jej celem nie jest wyznaczanie jednej „docelowej” drogi życiowej, lecz wspieranie orientacji w zmiennym krajobrazie ról zawodowych i modeli pracy, przy założeniu niestabilności i płynności współczesnych biografii edukacyjno-zawodowych.

Strefa ta wykorzystuje system filtrów i tagów, umożliwiających porządkowanie i eksplorowanie treści według różnych kryteriów, w tym m.in.:

- obszarów kompetencyjnych,
- stylów pracy i preferencji funkcjonowania,
- profili osobowościowych,
- wyników testu 16personalities, co pozwala na indywidualizację prezentowanych ścieżek rozwoju.



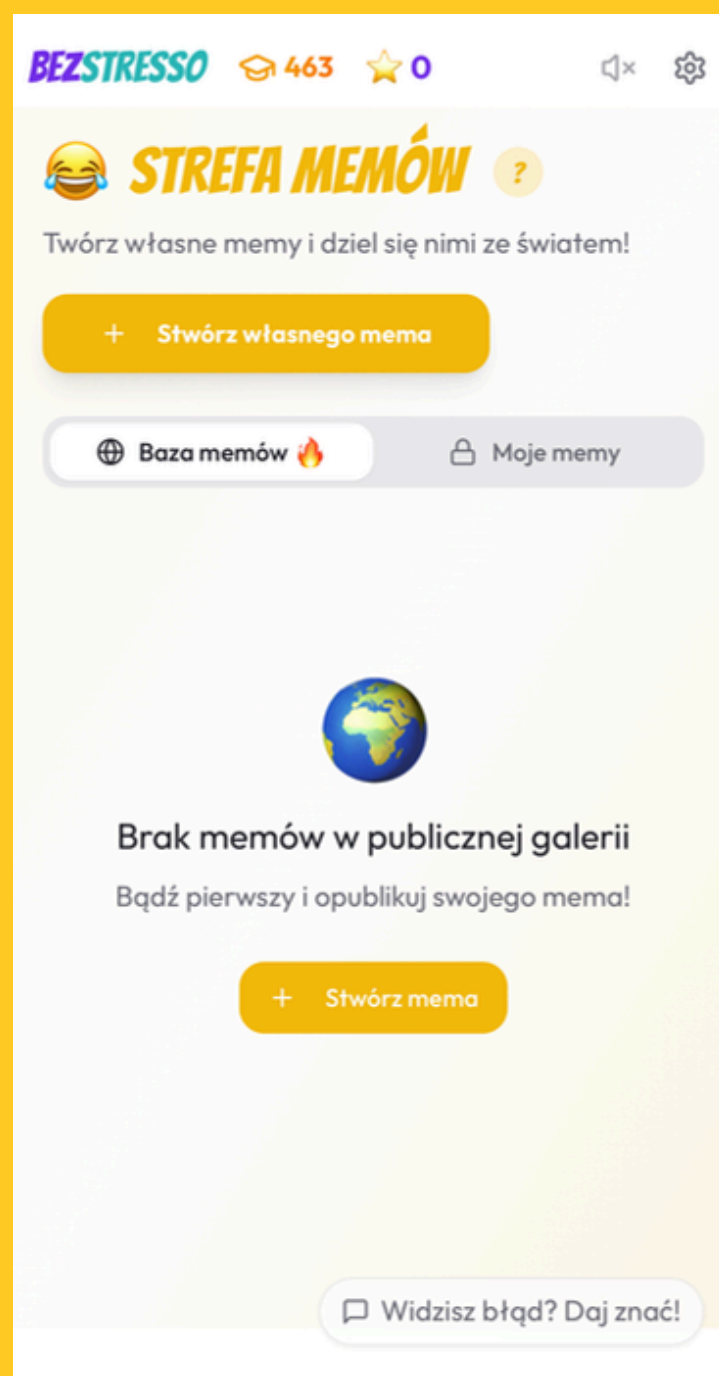
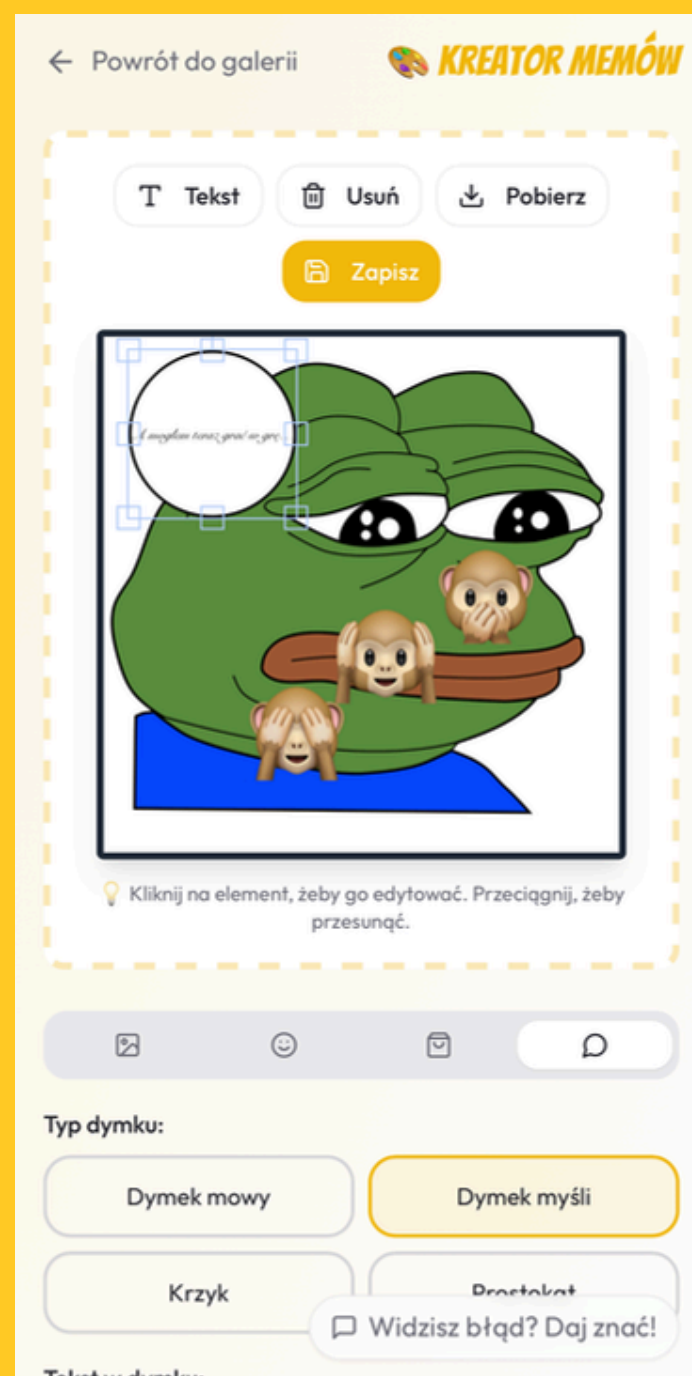
Do każdego zawodu przypisanych jest kilka alternatywnych ścieżek przebranżowienia, co odzwierciedla współczesne tendencje kulturowe, zgodnie z którymi młodsze pokolenia nie postrzegają kariery jako jednorazowego wyboru „na całe życie”, lecz jako proces sekwencyjnych transformacji ról zawodowych.

Integralną częścią strefy jest również dział „Zawody przyszłości”, prezentujący autorskie, spekulatywno-projektowe wizje możliwych ról zawodowych w perspektywie rozwoju technologii, sztucznej inteligencji, zmian demograficznych i transformacji modeli pracy. Nie pełni on funkcji prognostycznej w sensie ścisłym, lecz funkcję orientacyjną i wyobrażeniową, umożliwiającą użytkownikom myślenie o przyszłości w kategoriach scenariuszy, a nie jednego modelu.

Całość strefy oparta jest na założeniu, że nie istnieje jedna przyszłość zawodowa, lecz wiele możliwych trajektorii rozwoju, a dla każdego zawodu istnieje jego „wersja przyszłościowa” - która w wielu przypadkach nie stanowi już odległej wizji, lecz realnie wyłaniający się kierunek transformacji.

Strefa Humoru

memy · grywalizacja · społeczność



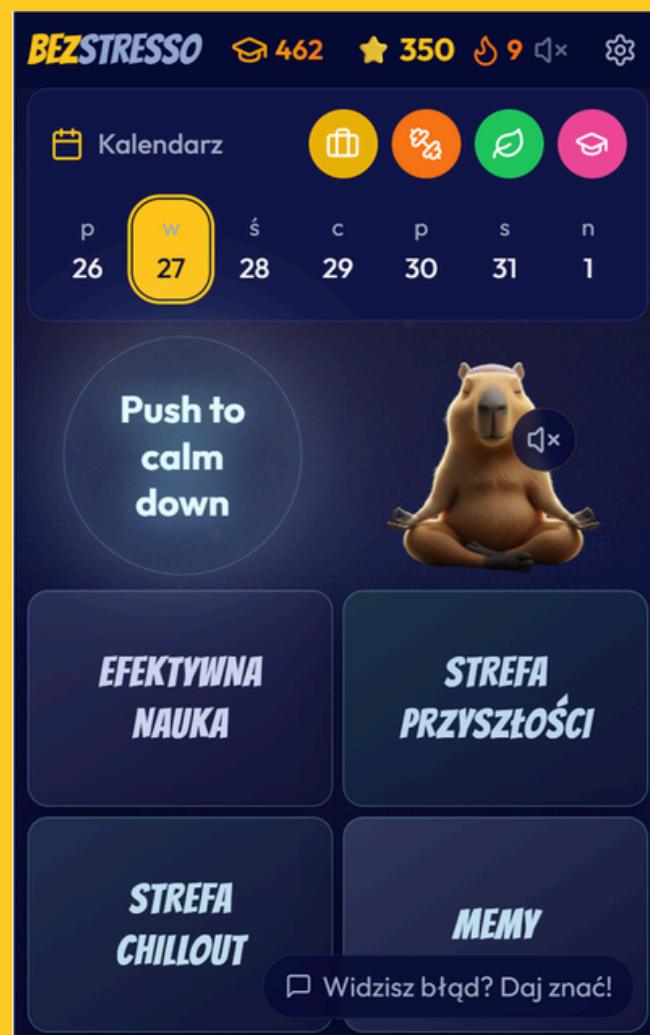
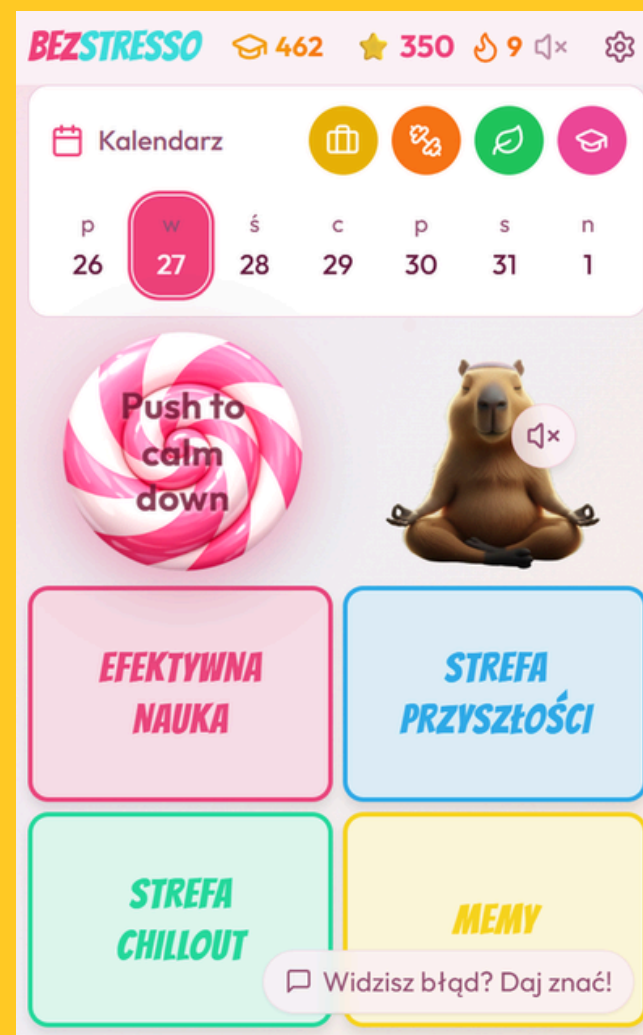
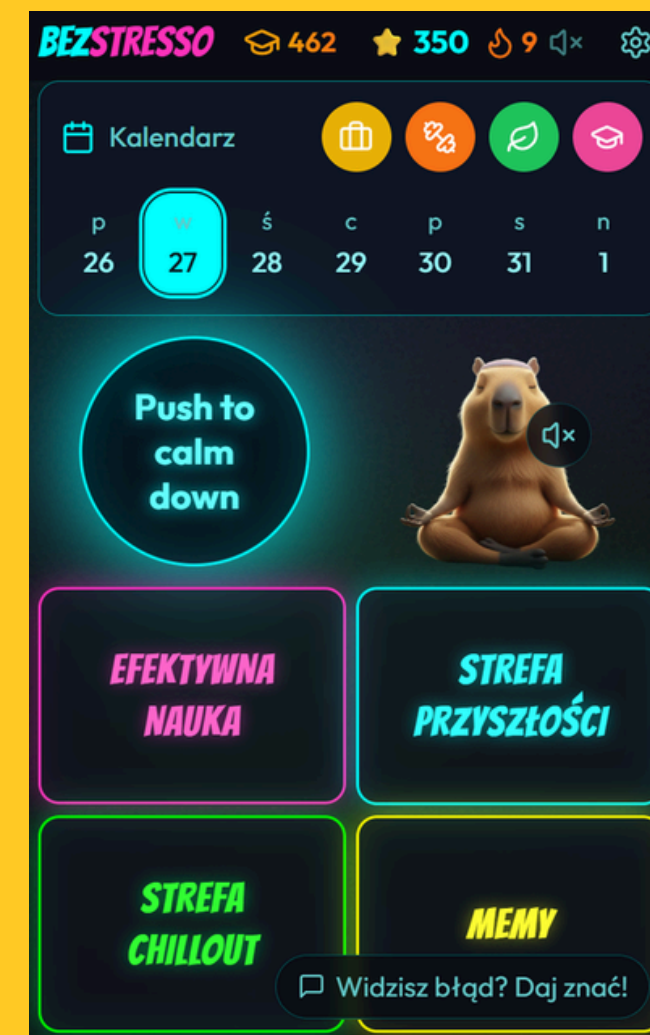
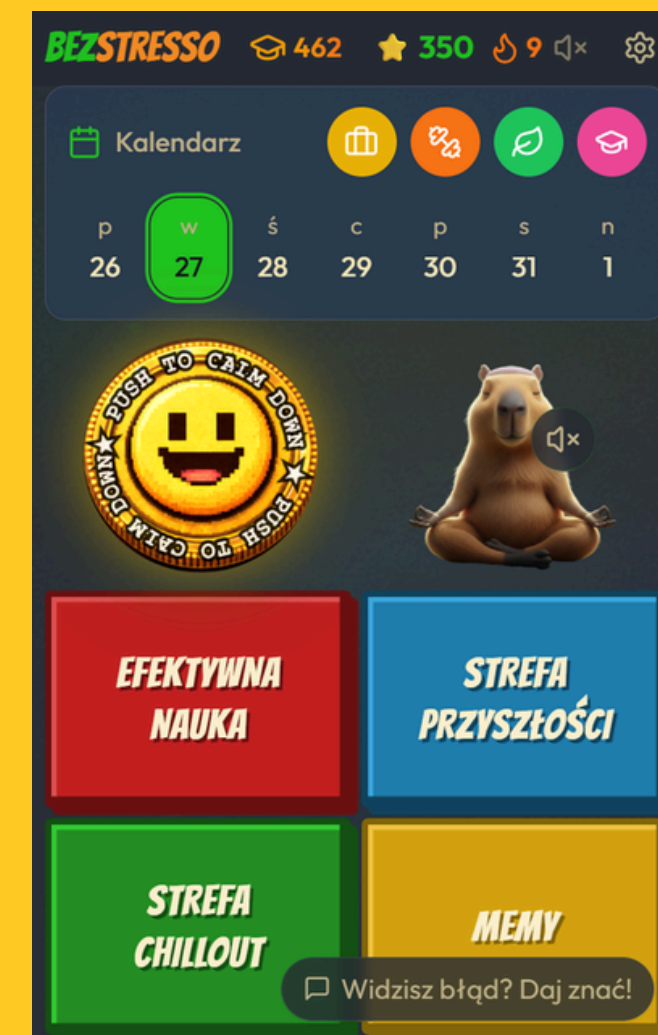
Strefa społecznościowa i memiczna w Bezzstresso pełni funkcję obszaru interakcji społecznej, wspólnotowego przetwarzania doświadczeń oraz regulacji napięcia poprzez humor. Memy stanowią tu formę skrótu komunikacyjnego, umożliwiającego ekspresję emocji, normalizację przeżyć i budowanie wspólnego języka doświadczeń.

Funkcje dzielenia się treściami tworzą środowisko współuczestnictwa, w którym użytkownicy są nie tylko odbiorcami, lecz także współtwórcami treści i narracji społecznościowej.

Integralnym elementem tej strefy jest mechanizm grywalizacji, umożliwiający zdobywanie i kolekcjonowanie elementów memów. Pełni on funkcję motywacyjną i angażującą, wspierając aktywność użytkowników oraz ciągłość interakcji w ramach społeczności.

W tym ujęciu memy, funkcje społecznościowe i grywalizacja tworzą spójny system łączący regulację emocjonalną, interakcję społeczną i motywację do uczestnictwa.

Inne nagrody w grywalizacji



nowe skiny!

Efekt podmiotowy projektu

Na poziomie podmiotowym projekt doprowadzi do:

- zwiększenia świadomości na temat mechanizmów stresu i sposobów jego regulacji,
- rozwinięcia kompetencji emocjonalnych związanych z samoregulacją i radzeniem sobie w sytuacjach obciążenia,
- podniesienia poczucia sprawczości — maturzyści zaczną postrzegać stres jako zjawisko możliwe do opanowania,
- zmniejszenia napięcia i lęku związanego z egzaminami,
- poprawy koncentracji i efektywności uczenia się, dzięki wprowadzeniu krótkich ćwiczeń uspokajających,
- zwiększenia umiejętności korzystania z konstruktywnych strategii radzenia sobie, zamiast działań unikowych (scrollowanie, odkładanie, panika).
- uzmysłowienia młodzieży jakie znaczenie dla ich przyszłej kariery ma wybór studiów i uzmysłowic im, że żadna decyzja nie jest decyzją finalną i zawsze możliwa jest zmiana ścieżki.
-

Efektem końcowym jest zatem maturzysta, który lepiej rozumie swój stres, potrafi świadomie nim zarządzać i dysponuje gotowym zestawem narzędzi pomocnych w sytuacji presji i przeciążenia.



Ewaluacja projektu

Ewaluacja projektu zostanie przeprowadzona na kilku poziomach, tak aby ocenić zarówno jakość procesu, jak i skuteczność wypracowanego narzędzia.

1. Ewaluacja efektu materialnego (strony/aplikacji)
krótki test użyteczności na grupie 20+ maturzystów: ocena intuicyjności, wyglądu, przejrzystości modułów, zbieranie opinii poprzez prostą ankietę w Google Forms (np. „co było najbardziej pomocne?”, „co wymaga poprawy?”), analiza tego, czy aplikacja jest zrozumiała, wygodna i odpowiada na realne potrzeby odbiorców.

2. Ewaluacja efektów podmiotowych
ocena, czy korzystanie z narzędzia obniża poziom odczuwanego stresu, test na grupie 20+ maturzystów
pytanie o zmianę poczucia spokoju, kontroli.

4. Ewaluacja zgodności z celami projektu

- porównanie rezultatów z celami określonymi na początku,
- odpowiedź na pytania:
 - Czy narzędzie rzeczywiście wspiera maturzystów w redukcji stresu?
 - Czy treści są adekwatne i oparte na literaturze psychologicznej?
 - Czy forma jest dopasowana do młodzieży 16–19 lat?

3. Ewaluacja procesu realizacji projektu

- podsumowanie współpracy w zespole (co działało, co wymaga poprawy),
- analiza, czy udało się zrealizować wszystkie etapy planu,
- refleksja nad metodami badawczymi i ich użytecznością (ankiety, fokusy).

5. Ewaluacja prezentacji i odbioru projektu

- uzyskanie informacji zwrotnej od prowadzącej i grupy,
- analiza mocnych stron projektu oraz rekomendacji na przyszłość.



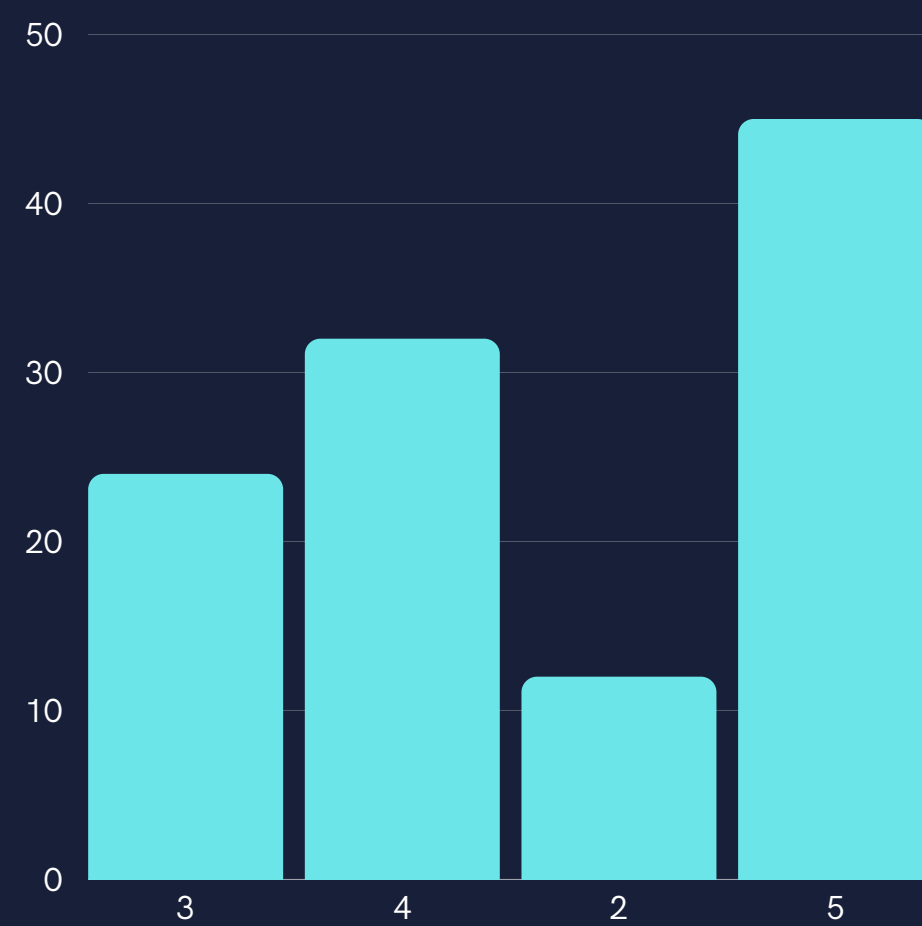
Wyniki i interpretacja ankiet ewaluacyjnych

Ankiety ewaluacyjne online, w formularzy google
zostały wysłane do tej samej grupy osób, które
brały udział w ankiecie wstępnej. Uzyskałyśmy
24 odpowiedzi



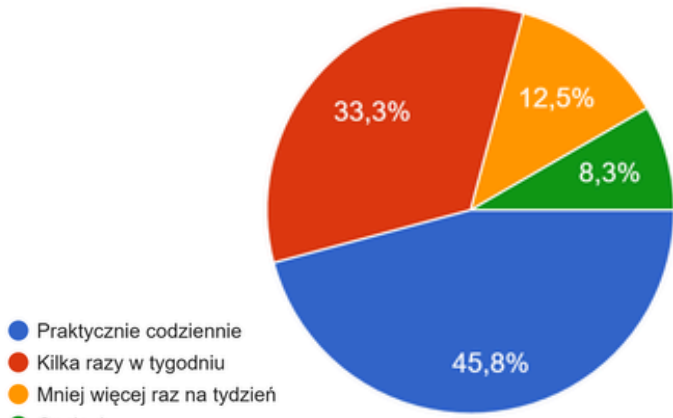
Jak oceniasz swój codzienny poziom stresu

● Jak oceniasz swój codzienny poziom stresu w czasie tr...



Jak często korzystasz z aplikacji?

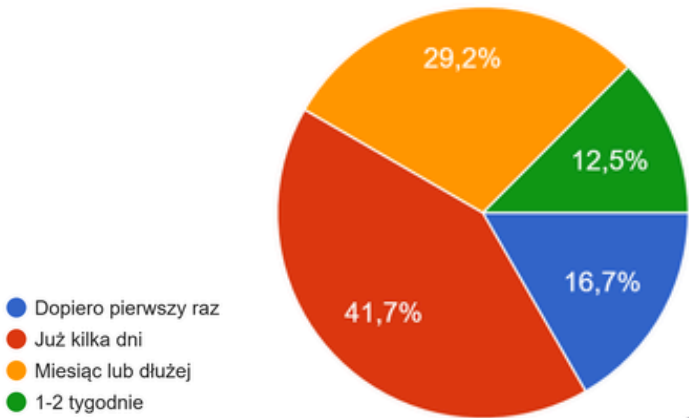
24 odpowiedzi



- Praktycznie codziennie
- Kilka razy w tygodniu
- Mniej więcej raz na tydzień
- Opcja 4

Jak długo korzystasz z aplikacji BezStresso?

24 odpowiedzi

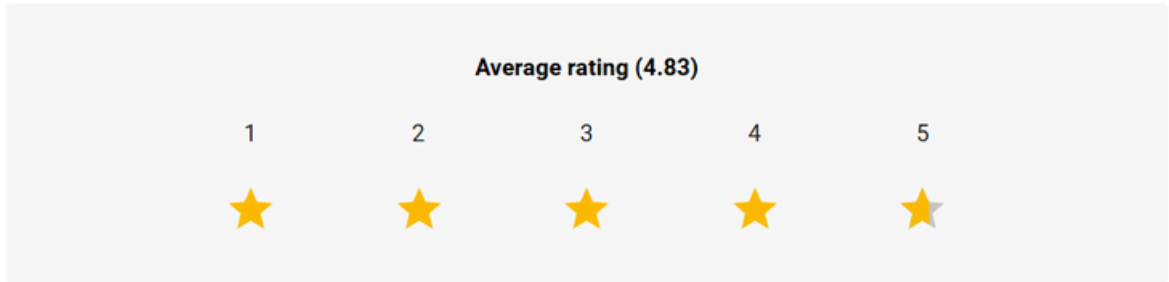


- Dopiero pierwszy raz
- Już kilka dni
- Miesiąc lub dłużej
- 1-2 tygodnie

Jak całościowo oceniasz aplikację BezStresso? (w skali 1 - 5, gdzie 1 - bardzo złe, 5 - świetnie)

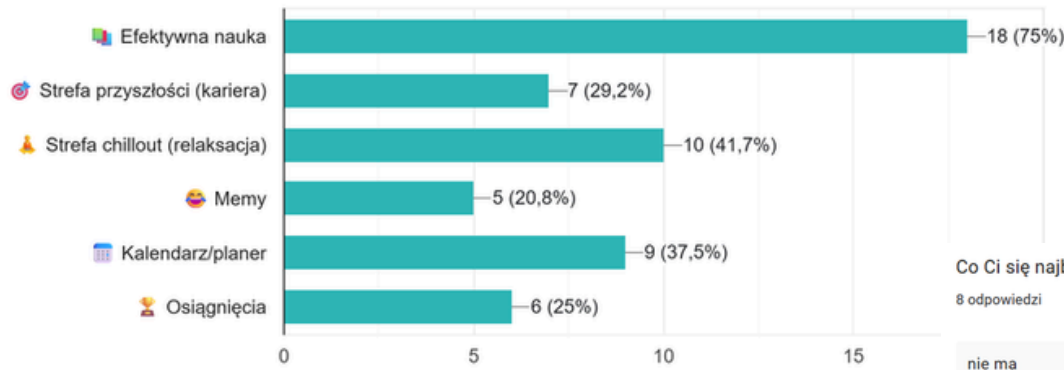
[Kopiuj wykres](#)

24 odpowiedzi



Z których modułów aplikacji korzystasz najczęściej? (można zaznaczyć kilka)

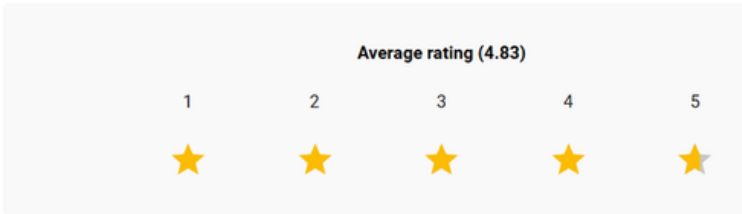
24 odpowiedzi



Jak sumarycznie oceniasz funkcjonalność (łatwość w obsłudze) aplikacji? (w skali 1 - 5, gdzie 1 - bardzo złe, 5 - świetnie)

[Kopiuj wykres](#)

24 odpowiedzi



Co Ci się najbardziej podoba w aplikacji?

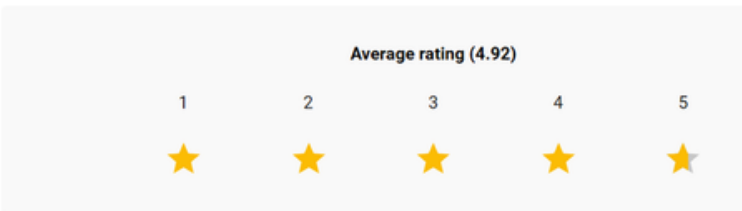
8 odpowiedzi

nie ma
forma aplikacji
Funkcjonalność
opcja memy
fiszki
Przejrzystość
Wszystko
Jest ok.

Jak ogólnie oceniasz design i wygląd aplikacji? (w skali 1 - 5, gdzie 1 - bardzo złe, 5 - świetnie)

[Kopiuj wykres](#)

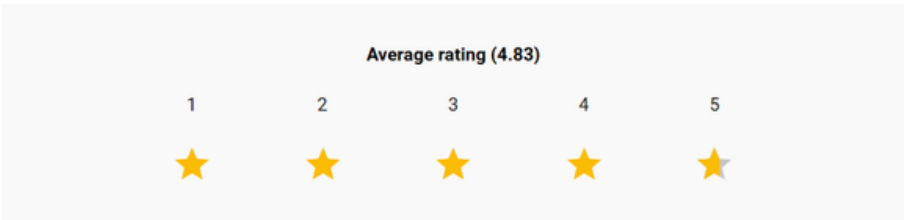
24 odpowiedzi



Jak oceniasz przydatność technik nauki i fiszek przedmiotowych - Moduł: Efektywna nauka? (w skali 1 - 5, gdzie 1 - bardzo złe, 5 - świetnie)

[Kopiuj wykres](#)

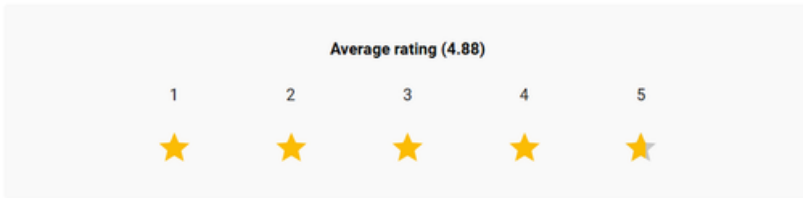
24 odpowiedzi



Jak oceniasz przydatność testu osobowości i propozycji karier - Moduł: Strefa przyszłości (kariera)? (w skali 1 - 5, gdzie 1 - bardzo złe, 5 - świetnie)

[Kopiuj wykres](#)

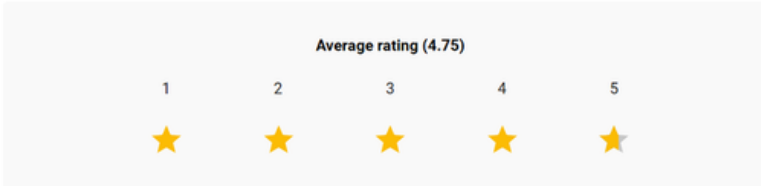
24 odpowiedzi



Jak oceniasz skuteczność ćwiczeń oddechowych i technik relaksacyjnych - Moduł: Strefa chillout (relaksacja)? (w skali 1 - 5, gdzie 1 - bardzo złe, 5 - świetnie)

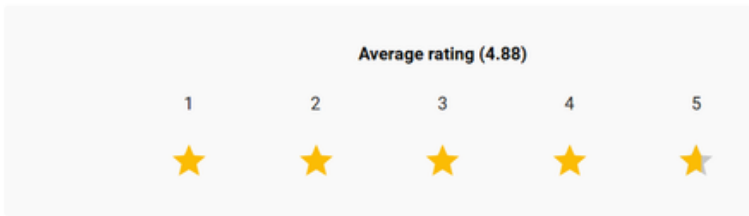
[Kopiuj wykres](#)

24 odpowiedzi



Jak oceniasz skuteczność przeglądania memów do poprawy aktualnego humoru - Moduł: Memy? (w skali 1 - 5, gdzie 1 - bardzo złe, 5 - świetnie)

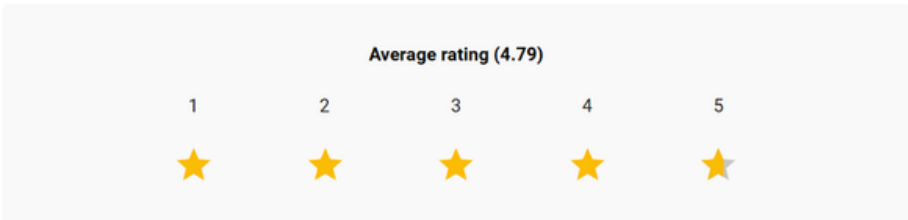
24 odpowiedzi



Na ile ten moduł pomaga Ci zmniejszyć stres związany z nauką oraz zwiększyć jej efektywność? (w skali 1 - 5, gdzie 1 - wcale nie pomaga, 5 - bardzo mi pomaga)

[Kopiuj wykres](#)

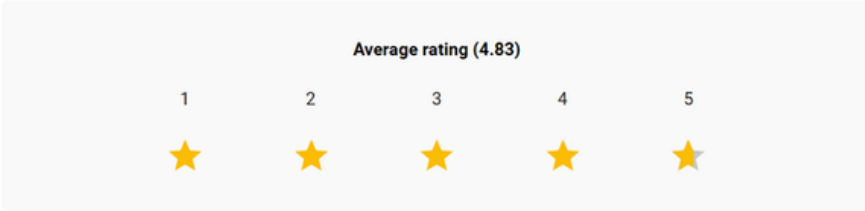
24 odpowiedzi



Na ile ten moduł pomaga Ci zmniejszyć stres związany z przyszłością? (w skali 1 - 5, gdzie 1 - wcale nie pomaga, 5 - bardzo mi pomaga)

[Kopiuj wykres](#)

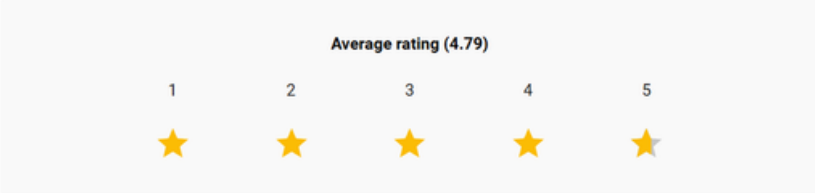
24 odpowiedzi



Na ile ten moduł pomaga Ci skutecznie się zrelaksować w czasie rzeczywistym? (w skali 1 - 5, gdzie 1 - wcale nie pomaga, 5 - bardzo mi pomaga)

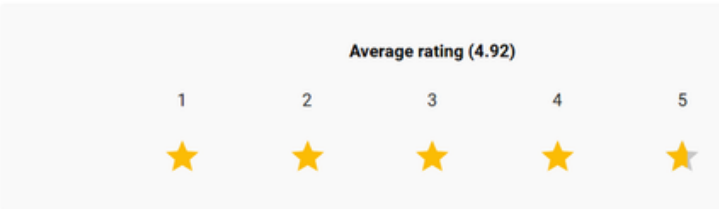
[Kopiuj wykres](#)

24 odpowiedzi



Na ile ten moduł pomaga Ci skutecznie odreagować stres? (w skali 1 - 5, gdzie 1 - wcale nie pomaga, 5 - bardzo mi pomaga)

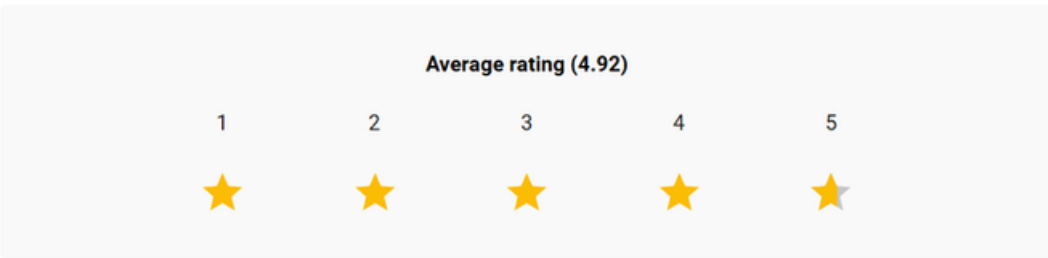
24 odpowiedzi



Jak oceniasz skuteczność aplikacji w radzeniu sobie ze stresem?

[Kopiuj wykres](#)

24 odpowiedzi



Wnioski

Analiza danych z ankiety na temat aplikacji BezStresso wskazuje na bardzo pozytywny odbiór wśród respondentów. Poniżej przedstawiam kluczowe wnioski

Kluczowe Wnioski

Wyjątkowo Wysoka Satysfakcja i Lojalność Użytkowników:

Ogólne oceny aplikacji są na bardzo wysokim poziomie, co świadczy o dużej skuteczności w osiąganiu celów, dla których została stworzona.

Średnia ocena ogólna aplikacji wynosi **4.83 na 5**.

Wysoka skuteczność w radzeniu sobie ze stresem:

Średnia ocena skuteczności aplikacji w radzeniu sobie ze stresem to aż **4.92 na 5**.

Potencjał polecenia (NPS):

Prawdopodobieństwo polecenia aplikacji znajomym ma średnią **4.88 na 5**, co jest wskaźnikiem bardzo wysokiej lojalności i zadowolenia.

Moduły związane z nauką i relaksem są najczęściej używane i najlepiej oceniane

Użytkownicy najczęściej korzystają z modułów bezpośrednio związanych z głównym przeznaczeniem aplikacji: **efektywną nauką i redukcją stresu**.

Wszystkie ocenione moduły uzyskały bardzo wysokie noty, bliskie maksimum.

Najczęściej używany moduł to Efektywna nauka (18 respondentów), co sugeruje, że główna grupa docelowa aktywnie korzysta z materiałów do nauki.

Tuż za nim plasuje się Strefa chillout

(relaksacja) (10 respondentów), co potwierdza zapotrzebowanie na narzędzia do relaksu.

Moduły Strefa przyszłości (kariera) i

Memy są najmniej używane, ale to one mają najwyższe średnie oceny przydatności – **po 4.88 na 5**, co świadczy o ich wysokiej wartości dla osób, które z nich korzystają.

Profil Respondenta i Częstotliwość Użycia

Większość użytkowników to osoby uczące się w Liceach Ogólnokształcących, płci żeńskiej, które korzystają z aplikacji bardzo często.

Typ szkoły: Zdecydowana większość respondentów (ok. 66.7%) uczy się w Liceum Ogólnokształcącym, a 33.3% w Technikum.

Płeć: Dominują Kobiety (75.0%), co sugeruje, że ta płeć jest główną grupą odbiorców aplikacji.

Częstotliwość Użycia: 45.8%

respondentów deklaruje, że korzysta z aplikacji Praktycznie codziennie, a kolejne 33.3% Kilka razy w tygodniu. Ta wysoka częstotliwość jest kluczowym wskaźnikiem zaangażowania i przyzwyczajenia do produktu.

**Dziękujemy
za UWAGĘ!**

BezStresso
zespół projektowy
oraz Kapibara

