

Projekt zespołowy

Opis projektu:

Projekt stanowi kompleksową aplikację mobilną wspierającą dobrostan psychiczny użytkownika poprzez integrację trzech głównych obszarów: codziennej autorefleksji, organizacji czasu oraz inteligentnego wsparcia konwersacyjnego opartego na sztucznej inteligencji. System łączy funkcjonalności dziennika emocji, planera zadań oraz zaawansowanego asystenta AI, tworząc spójne środowisko pomagające użytkownikowi w budowaniu zdrowych nawyków, lepszym zarządzaniu życiem codziennym oraz świadomym obserwowaniu własnych emocji.

Aplikacja została zaprojektowana tak, aby wspierać użytkownika w sposób zrównoważony, dopasowany do jego indywidualnego stylu życia oraz typu osobowości. Podczas pierwszego uruchomienia użytkownik przechodzi test osobowości, którego wynik stanowi podstawę dalszej personalizacji komunikacji asystenta, treści pytań w dziennych podsumowaniach oraz sposobu prezentacji rekomendacji. Dzięki temu każdy użytkownik otrzymuje indywidualnie dostosowane doświadczenie, zgodne z jego preferencjami i profilem psychicznym.

Centralnym elementem aplikacji jest moduł Dziennika, umożliwiający dokumentowanie przeżyć, emocji i wydarzeń dnia. Użytkownik może tworzyć wpisy ręcznie, poprzez transkrypcję głosu lub w formie inteligentnych notatek generowanych przez AI. Kluczową funkcją jest „Podsumowanie dnia” – automatyczny mechanizm, który na podstawie krótkiego testu oraz danych z planera tworzy opis dnia, analizuje emocje i generuje konstruktywne wskazówki rozwojowe.

Równolegle funkcjonuje moduł Planera, który pełni rolę narzędzia do zarządzania zadaniami i czasem. Pozwala organizować obowiązki w ujęciu dziennym, tygodniowym i miesięcznym, ustalać przypomnienia, priorytety oraz powtarzalność zadań. Moduł ten współpracuje z Dziennikiem i Asystentem AI, umożliwiając automatyczne proponowanie zadań, analizę przeciążenia użytkownika oraz personalizację rekomendacji dotyczących planowania.

Aplikacja została wzbogacona o mechanizm streak, który nagradza użytkownika za utrzymywanie ciągłej aktywności w module Dziennika i wykonywanie podsumowania dnia. System ten wspiera budowę długoterminowych nawyków oraz regularność. Rozszerzeniem tego rozwiązania jest wirtualna waluta Streak Coin, przyznawana proporcjonalnie do długości streaku i umożliwiająca zakup elementów kosmetycznych, dodatkowych praktyk oraz funkcji premium w obrębie aplikacji.

Istotnym elementem projektu jest moduł Asystenta AI. Jest to inteligentny agent rozmowny, zdolny do prowadzenia dialogu, interpretowania informacji pochodzących z dziennika i planera, oraz udzielania wsparcia emocjonalnego i organizacyjnego. Jego styl komunikacji jest dostosowany do typu osobowości użytkownika, historii emocjonalnej oraz poziomu aktywności.

Projekt zakłada również możliwość rozszerzenia funkcjonalności o tryb premium, w ramach którego użytkownik może udostępnić swoje wpisy oraz statystyki psychologowi lub psychiatrze. Funkcja ta odpowiada na realną potrzebę użytkowników będących w procesie terapeutycznym, umożliwiając bardziej efektywną współpracę z profesjonalistą.

Aplikacja ma charakter modułowy, co pozwala na łatwą dalszą rozbudowę i dostosowanie jej do potrzeb użytkowników. Integracja wielu narzędzi w jednym ekosystemie umożliwia powstanie rozwiązania kompleksowego, wspierającego rozwój osobisty, zdrowie psychiczne oraz lepsze zarządzanie codziennością.

2. Idea i cel projektu:

Ideą projektu jest stworzenie aplikacji, która w nowoczesny i przystępny sposób wspiera użytkownika w dbaniu o równowagę psychiczną, samoświadomość oraz organizację życia. Projekt łączy elementy psychologii, technologii mobilnych oraz sztucznej inteligencji, tworząc narzędzie, które:

1. pomaga użytkownikowi lepiej rozumieć siebie i swoje emocje,
2. rozwija zdrowe nawyki poprzez systematyczność i motywację,
3. ułatwia planowanie i realizację codziennych zadań,
4. zapewnia inteligentne wsparcie konwersacyjne dopasowane do typu osobowości,

5. wspiera długoterminowy rozwój i dobrostan psychiczny,
6. umożliwia estetyczną personalizację oraz poszerzanie funkcjonalności dzięki ekonomii Streak Coin,
7. może pełnić rolę uzupełnienia pracy terapeutycznej w trybie premium.

Projekt został stworzony z myślą o osobach, które chciałyby dbać o swoje zdrowie emocjonalne, lepiej organizować czas oraz korzystać z inteligentnego wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Dzięki integracji trzech filarów – Dziennika, Planera oraz Asystenta AI – aplikacja dostarcza spójne i nowoczesne narzędzie all-in-one.

Moduł: Dziennik:

1. Wprowadzenie

Moduł Dziennika stanowi centralny element aplikacji, którego zadaniem jest umożliwienie użytkownikowi systematycznego monitorowania własnego samopoczucia, emocji, myśli oraz codziennych doświadczeń. Moduł ten łączy tradycyjne podejście do prowadzenia dziennika z zaawansowanymi mechanizmami sztucznej inteligencji, które wspierają proces autorefleksji oraz pomagają użytkownikowi w analizowaniu własnego stanu psychicznego i postępów w czasie.

Dziennik pełni funkcję zarówno narzędzia dokumentacyjnego, jak i analitycznego: zapisuje wydarzenia dnia, generuje inteligentne podsumowania, analizuje emocje oraz stanowi podstawę do działania innych modułów aplikacji, takich jak system streak oraz moduł AI.

2. Cel modułu

Celem modułu Dziennika jest stworzenie środowiska, które:

1. Umożliwia użytkownikowi swobodne zapisywanie emocji i myśli w różnych formach.
2. Wspiera regularność i konsekwencję w dokumentowaniu życia codziennego.

3. Automatyzuje proces podsumowywania dnia poprzez generowanie spersonalizowanych analiz za pomocą sztucznej inteligencji.
 4. Pomaga w rozwoju samoświadomości i wspiera użytkownika w procesie dbania o dobrostan psychiczny.
 5. Pozwala na tworzenie i przechowywanie historii nastroju i wydarzeń w sposób uporządkowany, przejrzysty i bezpieczny.
-

3. Funkcjonalności związane z tworzeniem wpisów

3.1. Wpis tekstowy

Użytkownik może ręcznie tworzyć dowolne wpisy tekstowe, opisując:

- emocje i samopoczucie,
- przebieg dnia,
- ważne wydarzenia,
- refleksje oraz myśli.

System zapisuje takie wpisy w formie tradycyjnej notatki, przypisanej do konkretnej daty.

3.2. Wpis głosowy (Voice-to-Text)

Moduł umożliwia tworzenie wpisów poprzez nagranie wiadomości głosowej, która następnie zostaje automatycznie przekształcona na tekst. Technika voice-to-text pozwala użytkownikowi na szybkie i naturalne rejestrowanie swoich myśli, szczególnie w sytuacjach, gdy nie ma czasu lub chęci na pisanie ręczne.

Transkrypcja może być:

- bezpośrednia (1:1),
- lekko poprawiona pod względem czytelności.

3.3. Inteligentny wpis głosowy (Voice + AI)

Jest to zaawansowana forma wpisu, w której użytkownik wypowiada swoje przemyślenia w sposób swobodny, a sztuczna inteligencja:

- przetwarza nagranie,
- tworzy z niego zrozumiały i uporządkowany tekst,
- identyfikuje emocje,
- wyodrębnia kluczowe wydarzenia,
- wykrywa pozytywne i negatywne elementy dnia.

Funkcja ta znacząco ułatwia prowadzenie dziennika osobom, które preferują narrację ustną lub mają trudności z samodzielnym formułowaniem wpisów.

4. Zarządzanie wpisami i historią

Użytkownik ma możliwość:

- tworzenia wpisów zarówno w dniu bieżącym, jak i dla dowolnej daty w przeszłości,
- edytowania istniejących wpisów,
- przeglądania historii dziennika w formie kalendarza,
- analizowania zmian nastroju i emocji na przestrzeni czasu.

Wpisy pozostają dostępne w przejrzystej strukturze dziennej, co umożliwia wygodne śledzenie progresu i powrotu do wcześniejszych refleksji.

5. Mechanizm „Podsumowania Dnia”

Mechanizm podsumowania dnia stanowi kluczową funkcję modułu Dziennika. Jego celem jest automatyczne generowanie raportu opisującego dany dzień użytkownika.

5.1. Czas wykonania

Domyślnie użytkownik otrzymuje powiadomienie o określonej godzinie (np. 20:00) z propozycją wykonania podsumowania. System dopuszcza możliwość przeprowadzenia podsumowania o dowolnej porze dnia, także w innym terminie, jeżeli użytkownik nie zdąży wykonać go w wyznaczonym czasie.

5.2. Przebieg procesu

Proces podsumowania dnia obejmuje:

1. Wyświetlenie krótkiego testu dziennego, którego treść zależy od:
 - wydarzeń zaplanowanych w planerze,
 - postępów użytkownika,
 - typu osobowości ustalonego podczas onboarding,
 - ogólnego stanu emocjonalnego.
 2. Udzielenie odpowiedzi przez użytkownika.
 3. Przetworzenie danych przez sztuczną inteligencję, który generuje spersonalizowany opis dnia, zawierający m.in.:
 - interpretację wydarzeń,
 - analizę samopoczucia,
 - wykryte emocje dominujące,
 - pochwałę i wsparcie,
 - wskazówki dotyczące poprawy nastroju lub zachowania.
 4. Automatyczne zapisanie wygenerowanego podsumowania jako wpisu dziennego.
-

6. Integracja z systemem streak

Moduł Dziennika jest bezpośrednio powiązany z systemem streak. Aby dzień został zaliczony do streaku, użytkownik musi:

- dodać dowolny wpis do dziennika,
- wykonać podsumowanie dnia.

Niespełnienie któregoś z warunków powoduje utratę streaku.

7. Integracja z systemem Streak Coin

Wynik podsumowania dnia jest jednym z kluczowych elementów generujących monety Streak Coin. Dopiero po spełnieniu warunków streaku użytkownik

otrzymuje wyznaczoną liczbę monet, które są uzależnione od długości aktualnego streaku.

8. Funkcja premium: udostępnianie dziennika specjaliście

Moduł Dziennika posiada rozszerzenie przeznaczone dla użytkowników korzystających z opieki psychologa lub psychiatry. Użytkownik może udzielić swojemu specjaliście dostępu do dziennika oraz jego statystyk. Specjalista otrzymuje:

- wgląd w treść wpisów (jeśli użytkownik wyrazi zgodę),
- raporty i podsumowania generowane przez AI,
- wykresy nastroju,
- informacje o realizacji celów i codziennych praktyk.

Dzięki temu spotkania terapeutyczne mogą być bardziej efektywne, ponieważ specjalista nie traci czasu na rekonstrukcję minionych wydarzeń.

9. Podsumowanie modułu Dziennika

Moduł Dziennika stanowi rozbudowane narzędzie wspierające użytkownika w codziennej autorefleksji, monitorowaniu nastroju i dokumentowaniu życia. Oferuje wiele sposobów tworzenia wpisów, w tym zaawansowane funkcje wykorzystujące sztuczną inteligencję. Mechanizm podsumowania dnia automatyzuje analizę danych, natomiast współpraca z modułami streak i Streak Coin wzmacnia motywację użytkownika do regularności. Opcjonalna funkcja udostępniania danych specjaliście czyni moduł wartościowym narzędziem również w procesach terapeutycznych.

Moduł: Planer (Zarządzanie zadaniami i czasem)

1. Wprowadzenie

Moduł Planera odgrywa kluczową rolę w aplikacji jako narzędzie służące do organizacji codziennych obowiązków, zadań, wydarzeń oraz planów użytkownika. Moduł został zaprojektowany w taki sposób, aby wspierać zarówno krótkoterminowe, jak i długoterminowe planowanie, a także umożliwiać integrację z innymi elementami systemu, szczególnie z modułem Dziennika oraz asystentem AI.

Projekt modułu Planera został oparty na koncepcjach przedstawionych w dokumentacji użytkownika, w tym szkicach interfejsu i wstępnych założeniach funkcjonalnych .

2. Cel modułu

Celem modułu Planera jest zapewnienie użytkownikowi możliwości:

1. Tworzenia i edytowania zadań na bieżący dzień, tydzień lub miesiąc.
 2. Organizowania aktywności poprzez ustalanie godzin, priorytetów i kategorii.
 3. Otrzymywania powiadomień i przypomnień o nadchodzących wydarzeniach.
 4. Monitorowania realizacji zaplanowanych działań.
 5. Integracji z modułem Dziennika oraz funkcjonalnością sztucznej inteligencji, która analizuje zachowania użytkownika i proponuje odpowiednie działania.
 6. Budowania nawyku planowania poprzez przejrzysty interfejs oraz śledzenie zrealizowanych zadań.
-

3. Funkcjonalności modułu Planera

3.1. Tworzenie zadań

Użytkownik może utworzyć nowe zadanie za pomocą formularza, który zawiera następujące pola:

- nazwa zadania,
- data wykonania (dzień, tydzień lub miesiąc),

- opcjonalnie: godzina wykonania,
- możliwość dodania przypomnienia,
- opcjonalny wybór ikony lub symbolu,
- wybór kategorii (np. szkoła, zdrowie, praca),
- priorytet zadania (normalny lub wysoki).

Interfejs tworzenia zadania jest zgodny z makietami przedstawionymi w dokumentacji projektu .

3.2. Edycja i aktualizacja zadań

Każde zadanie może zostać edytowane w dowolnym momencie. Dostępne działania obejmują:

- zmianę nazwy zadania,
 - modyfikację daty lub godziny,
 - aktualizację kategorii lub priorytetu,
 - zmianę ustawień przypomnienia,
 - przeniesienie zadania na inny dzień,
 - usunięcie zadania,
 - oznaczenie zadania jako ukończone.
-

3.3. Wyświetlanie i organizacja zadań

Moduł Planera oferuje kilka sposobów prezentacji danych:

1. **Widok dzienny** – lista zadań przypisanych do konkretnej daty.
2. **Widok tygodniowy** – przegląd aktywności zaplanowanych na cały tydzień.
3. **Widok miesięczny** – klasyczna siatka kalendarza prezentująca ogólny rozkład obowiązków.
4. **Lista ogólna zadań** – zestawienie wszystkich aktywnych zadań niezależnie od daty.

Zadania są sortowane według:

- daty,
- godziny,
- priorytetu,
- kategorii.

Interfejs główny Planera uwzględnia pasek nawigacji oraz szybki dostęp do tworzenia nowych zadań (przycisk „+”) zgodnie z dostarczonymi szkicami .

3.4. Powiadomienia i przypomnienia

Moduł obsługuje system powiadomień, który informuje użytkownika o:

- nadchodzącym zadaniu,
- zadaniu wymagającym natychmiastowej uwagi,
- wydarzeniu rozpoczynającym się za określony czas (np. „za 30 minut...”),
- zadaniu, które zostało dodane automatycznie przez AI.

Powiadomienia są wysyłane w tle i działają niezależnie od stanu aplikacji.

3.5. Integracja z asystentem AI

Asystent AI pełni funkcję wspierającą, analizując zachowania i informacje pochodzące z innych modułów. Jego możliwości w kontekście Planera obejmują:

- sugerowanie nowych zadań na podstawie treści wpisów w Dzienniku,
 - wykrywanie kluczowych informacji w podsumowaniach dnia,
 - automatyczne proponowanie przeniesienia zadań, jeżeli użytkownik może być przeciążony,
 - przypominanie o aktywnościach, które zostały wcześniej wspomniane, ale nie zapisane jako zadania.
-

3.6. Zadania cykliczne

Planer pozwala na tworzenie zadań powtarzalnych. Użytkownik może określić częstotliwość:

- codziennie,
- co tydzień,
- co miesiąc,
- w dni robocze,
- lub według własnego, niestandardowego schematu.

Przykładowo, użytkownik może ustawić zadanie: „Trening – co 2 dni”.

3.7. Oznaczanie zadań jako wykonane

Użytkownik może oznaczać zadania jako wykonane poprzez zaznaczenie odpowiedniego pola. System zapisuje historię ukończonych działań oraz umożliwia cofnięcie decyzji, jeśli oznaczenie wykonania nastąpiło przypadkowo. W module dostępne są również statystyki wykonania.

4. Interfejs użytkownika

Interfejs modułu Planera został zaprojektowany zgodnie z makietami przedstawionymi w dokumencie użytkownika. Kluczowe elementy interfejsu obejmują:

- ekran „Planer” prezentujący zadania dzienne,
 - ekran „Taski” zawierający listę wszystkich zadań,
 - ekran „Tydzień” z przeglądem tygodniowym,
 - ekran „Miesiąc” w formie kalendarza,
 - osobny panel tworzenia zadania z polami daty, czasu, przypomnień i ikon,
 - oznaczenia graficzne zadań (ikony, priorytety, kolory).
-

5. Wymagania niefunkcjonalne

1. Intuicyjność i łatwość obsługi interfejsu.
2. Stabilne działanie powiadomień w tle.
3. Krótki czas reakcji podczas dodawania lub edytowania zadań.

4. Optymalna praca przy dużej liczbie zadań.
 5. Integracja z innymi modułami w czasie rzeczywistym.
-

6. Integracja z innymi modułami

- **Moduł Dziennika:** na podstawie wpisów i podsumowań AI może sugerować dodanie odpowiednich zadań.
 - **Asystent AI:** analizuje działania użytkownika, proponuje modyfikacje i nowe zadania.
 - **System streak:** realizacja zadań nie jest obowiązkowa do streaku, jednak może być jego uzupełnieniem w ocenie aktywności.
 - **System Streak Coin:** w przyszłości możliwe wprowadzenie nagród za realizację określonych typów zadań.
-

7. Podsumowanie

Moduł Planera jest kompleksowym narzędziem do organizacji czasu użytkownika. Jego funkcjonalności obejmują tworzenie zadań, zarządzanie nimi, wyświetlanie harmonogramów, przypomnienia oraz integrację z modułami opartymi na sztucznej inteligencji. Moduł stanowi fundament organizacyjny aplikacji i pełni ważną rolę w codziennym funkcjonowaniu użytkownika, wspierając jego produktywność oraz kształtując zdrowe nawyki.

Moduł: Asystent

1. Wprowadzenie

Moduł Asystenta AI stanowi jeden z kluczowych elementów aplikacji, umożliwiający użytkownikowi interakcję z inteligentnym agentem rozmownym. Asystent pełni rolę wspierającą w zakresie dobrostanu psychicznego, organizacji dnia oraz samoanalizy. Dzięki integracji ze sztuczną inteligencją potrafi analizować dane pochodzące z innych modułów (Dziennik, Planer, Podsumowanie

dnia), udzielać spersonalizowanych odpowiedzi oraz dostosowywać swoje komunikaty do typu osobowości użytkownika.

Asystent nie pełni funkcji terapeuty ani psychologa, lecz stanowi narzędzie rozmowne, generujące wsparcie motywacyjne, informacyjne i organizacyjne w oparciu o dostępne dane.

2. Cel modułu

Celem modułu jest zapewnienie użytkownikowi:

1. Możliwości prowadzenia rozmowy z asystentem AI w formie czatu.
 2. Uzyskania natychmiastowego wsparcia w zakresie:
 - porad dotyczących samopoczucia,
 - analizy emocji,
 - interpretacji dziennych doświadczeń,
 - organizacji zadań i czasu.
 3. Indywidualnego podejścia opartego na typie osobowości użytkownika oraz jego zachowaniach.
 4. Funkcji „towarzysza codzienności”, wzmacniającego regularność użytkownika i jego rozwój osobisty.
-

3. Funkcjonalności modułu Asystenta AI

3.1. Interfejs czatu

Moduł posiada klasyczny interfejs okna czatu, w którym użytkownik może:

- wpisywać wiadomości tekstowe,
- korzystać z szybkich podpowiedzi (sugestii tematów),
- przeglądać historię wcześniejszych rozmów,
- otrzymywać generowane odpowiedzi od AI w czasie rzeczywistym.

Rozmowy są uporządkowane chronologicznie i zapisywane lokalnie lub w chmurze.

3.2. Indywidualizacja komunikacji

Asystent dopasowuje swoje zachowanie i sposób pisanie do charakterystyki użytkownika. Uwzględnia:

- wyniki testu osobowości z etapu onboarding,
- dominujące emocje z dziennika,
- historię nastroju,
- częstotliwość wykonywania podsumowań dnia,
- poziom aktywności w planerze.

Dzięki temu komunikacja AI może być:

- bardziej energiczna,
 - bardziej opiekuńcza,
 - bardziej analityczna,
 - albo neutralna i informacyjna.
-

3.3. Wsparcie emocjonalne

Asystent może udzielać użytkownikowi wsparcia w zakresie:

- opisu emocji,
- otwartego zwierzenia,
- stresu i napięcia,
- gorszego samopoczucia psychicznego,
- codziennych trudności,
- motywacji i poczucia własnej wartości.

Przykładowe działania:

- odzwierciedlanie emocji (reflective listening),

- proponowanie prostych technik wyciszenia,
- rekomendacje krótkich ćwiczeń,
- zachęcanie do prowadzenia dziennika.

Asystent nie diagnozuje i nie pełni funkcji terapeuty – jego rolą jest wsparcie rozmowne i edukacyjne.

3.4. Integracja z modułem Dziennika

Asystent może odczytywać i analizować:

- wcześniejsze wpisy użytkownika,
- podsumowania dnia wygenerowane przez AI,
- zmiany nastroju na przestrzeni czasu.

Na tej podstawie może:

- proponować refleksję nad konkretnymi wydarzeniami,
 - przypominać o pozytywnych aspektach dnia,
 - zauważać powtarzające się wzorce zachowań,
 - sugerować zapisanie czegoś w dzienniku,
 - tworzyć spersonalizowane pytania pogłębiające.
-

3.5. Integracja z modułem Planera

Asystent posiada funkcje organizacyjne, takie jak:

- sugerowanie dodania zadań na podstawie wypowiedzi użytkownika,
- wspominanie o nadchodzących wydarzeniach,
- analiza obciążenia użytkownika (np. zbyt wiele zadań danego dnia),
- rekomendacja przeniesienia działań w przypadku przeciążenia,
- przypomnianie o rutynowych obowiązkach lub celach.

Może również automatycznie tworzyć propozycje zadań, które użytkownik może zaakceptować lub odrzucić.

3.6. Szybkie reakcje i funkcje pomocnicze

Asystent może realizować zestaw natychmiastowych odpowiedzi, takich jak:

- „Pomóż mi się uspokoić”
- „Potrzebuję motywacji”
- „Stwórz dla mnie listę zadań”
- „Podsumuj, co mówiłem w ostatnim wpisie dziennika”
- „Daj mi radę związaną z nauką”
- „Pomóż zaplanować dzień”

Dodatkowo może generować:

- krótkie medytacje,
 - serie oddechowe,
 - afirmacje,
 - krótkie ćwiczenia psychofizyczne.
-

3.7. Analiza kontekstu

Sztuczna inteligencja analizuje nie tylko wiadomości użytkownika, ale także:

- bieżącą porę dnia,
- wcześniejsze działania użytkownika,
- stan streaka,
- poziom zaangażowania,
- cele i przyzwyczajenia.

Na tej podstawie może podejmować inicjatywę w rozmowie, np.:

- pogratulować utrzymania streaku,
 - przypomnieć o wykonaniu podsumowania dnia,
 - zapytać, jak minął dzień,
 - zaproponować odpoczynek po intensywnym tygodniu.
-

4. Bezpieczeństwo i etyka działania

Moduł Asystenta AI działa w sposób bezpieczny, zgodnie z następującymi zasadami:

1. Nie podejmuje prób diagnozowania zaburzeń psychicznych.
 2. Nie udziela porad medycznych ani farmakologicznych.
 3. W sytuacji treści alarmujących (np. wysoki poziom stresu, wzmianki o zagrożeniu dla zdrowia) może przekazać neutralny komunikat zachęcający do kontaktu z profesjonalistą.
 4. Przetwarzanie danych odbywa się zgodnie z założeniami RODO (projekt zakłada stworzenie dokumentu zgody przy wdrożeniu produkcyjnym).
-

5. Wymagania niefunkcjonalne

1. Krótki czas generowania odpowiedzi.
 2. Stabilna komunikacja z API AI.
 3. Zgodność stylistyczna odpowiedzi z wybranym profilem osobowości użytkownika.
 4. Zapewnienie przejrzystości w historii rozmów.
 5. Możliwość działania w trybie ciągłej rozmowy (session context).
-

6. Integracja z innymi modułami

- **Dziennik:** analiza wpisów, proponowanie tematów rozmowy, tworzenie wskazówek.
 - **Podsumowanie dnia:** korzystanie z wyników testów, proponowanie refleksji.
 - **Planer:** dodawanie, tworzenie i rekomendowanie zadań.
 - **System streak i Streak Coin:** motywowanie użytkownika, przypominanie o działaniach potrzebnych do utrzymania streaku.
 - **Moduł premium:** rozszerzona funkcjonalność, np. bardziej pogłębione analizy emocji lub dodatkowe praktyki.
-

7. Podsumowanie modułu

Moduł Asystenta AI jest zaawansowanym narzędziem konwersacyjnym, które łączy naturalną komunikację z inteligentną analizą danych użytkownika. Wspiera rozwój osobisty, poprawia organizację czasu i dostarcza codzienne wsparcie emocjonalne. Integracja z pozostałymi modułami aplikacji czyni go centralnym elementem doświadczenia użytkownika i ważnym czynnikiem motywującym w długoterminowym korzystaniu z systemu.

Moduł: System Streak oraz Streak Coin

1. Wprowadzenie

System streak oraz powiązana z nim waluta Streak Coin stanowią element grywalizacyjny aplikacji, którego celem jest zwiększenie zaangażowania użytkownika oraz promowanie regularnego wykonywania kluczowych czynności związanych z prowadzeniem dziennika i podsumowaniem dnia. Mechanizm ten opiera się na zasadach znanych z popularnych aplikacji rozwijających nawyki, takich jak Duolingo, jednak został rozszerzony o ekonomię wirtualnej waluty, która dodatkowo wzmacnia motywację i oferuje realne korzyści w obrębie aplikacji.

2. Cel systemu streak

Celem systemu streak jest utrzymanie ciągłości codziennej aktywności użytkownika poprzez nagradzanie go za systematyczne wykonywanie dwóch podstawowych działań:

1. Dodanie wpisu w dzienniku za dany dzień.
2. Wykonanie podsumowania dnia (test dzienny generowany przez aplikację).

Spełnienie tych dwóch warunków umożliwia zaliczenie dnia jako aktywnego i powoduje postęp streaku. System został zaprojektowany w sposób, który buduje nawyk regularności, zachęca do codziennej refleksji oraz wzmacnia poczucie progresu.

3. Początek streaku

Streak nie rozpoczyna się od pierwszego użycia aplikacji. Uruchamia się dopiero po spełnieniu następujących warunków:

- Użytkownik musi korzystać z aplikacji przez trzy kolejne dni, wykonując w każdym z nich oba wymagane działania: dodanie wpisu w dzienniku oraz wykonanie podsumowania dnia.
- Po zakończeniu trzeciego dnia streak zostaje aktywowany, a jego wartość startowa wynosi 1.

Taki mechanizm daje użytkownikowi czas na przyzwyczajenie się do aplikacji i wprowadza naturalny próg wejścia do systemu nagród.

4. Zasady utrzymania streaku

Aby kolejny dzień został doliczony do streaku, użytkownik musi wykonać obowiązkowo dwa działania:

- utworzenie dowolnego wpisu w dzienniku (tekstowego, głosowego lub głosowego z wykorzystaniem sztucznej inteligencji),
- ukończenie podsumowania dnia poprzez udzielenie odpowiedzi w teście dziennym.

Niespełnienie jednego z tych warunków powoduje, że dzień nie zostaje zaliczony, a streak zostaje utracony i resetuje się do wartości początkowej. Po przerwaniu streaku użytkownik musi ponownie spełnić trzydniowy warunek startowy, aby ponownie aktywować mechanizm.

5. Wirtualna waluta: Streak Coin

System streak został rozszerzony o mechanizm wirtualnej waluty nazwanej Streak Coin. Monety te są przyznawane użytkownikowi wyłącznie jako nagroda za utrzymanie streaku i stanowią dodatkowy element motywacyjny.

Zasada przyznawania monet jest prosta:

- liczba zdobytych monet danego dnia jest równa liczbie dni aktualnego streaku.

Przykładowo:

- jeśli streak użytkownika wynosi 5 dni, to po zaliczeniu piątego dnia otrzymuje on 5 monet,
- jeśli streak trwa 30 dni, to po zakończeniu trzydziestego dnia użytkownik otrzymuje 30 monet.

Mechanizm ten ma silne działanie psychologiczne: im dłużej użytkownik pracuje nad sobą, tym większą nagrodę otrzymuje. W ten sposób każdy kolejny dzień ma wyższą wartość, co minimalizuje ryzyko przerwania streaku.

6. Możliwości wykorzystania Streak Coin

Monety zdobywane w ramach streaku mogą zostać wykorzystane w różnych obszarach aplikacji, które mają na celu zwiększenie personalizacji, atrakcyjności i przydatności narzędzia. Wśród dostępnych zastosowań przewiduje się:

6.1. Zakup animowanych tapet tła aplikacji

Użytkownik może nabywać animowane tła ekranu głównego, inspirowane rozwiązaniami wykorzystywanymi w nowoczesnych aplikacjach mobilnych. Tapety mają charakter wizualny i estetyczny, pozwalając użytkownikowi dostosować wygląd aplikacji do własnych preferencji.

6.2. Zakup zestawów ikon

Streak Coin umożliwia zakup alternatywnych zestawów ikon, które zmieniają styl graficzny interfejsu. Dzięki temu użytkownik może personalizować wygląd aplikacji w sposób bardziej szczegółowy.

6.3. Zakup atrybutów dla maskotki aplikacji

Aplikacja przewiduje wprowadzenie własnego symbolu lub postaci (analogicznie do Sowy w Duolingo). Za monety użytkownik może kupować dodatki kosmetyczne i akcesoria, takie jak stroje, elementy dekoracyjne, animacje oraz inne wizualne ulepszenia.

6.4. Zakup praktyk i ćwiczeń wspierających dobrostan

Użytkownik może nabyć dodatkowe treści edukacyjne lub relaksacyjne, takie jak:

- praktyki oddechowe,

- ćwiczenia jogi,
- krótkie kursy mindfulness,
- sesje relaksacyjne,
- afirmacje i treningi mentalne.

Funkcje te rozszerzają funkcjonalność aplikacji w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego.

6.5. Opłacanie wersji premium

Streak Coin może być wykorzystany do częściowego lub pełnego opłacenia abonamentu premium, co stanowi silny czynnik motywacyjny. Dzięki temu użytkownik, który utrzymuje długie serie streaku, może korzystać z rozszerzonych funkcji aplikacji bez dodatkowych kosztów finansowych.

7. Podsumowanie

System streak oraz rozszerzony mechanizm Streak Coin tworzą spójny i przemyślany element grywalizacyjny aplikacji. Podstawą systemu jest codzienna aktywność użytkownika, obejmująca dodanie wpisu w dzienniku oraz wykonanie podsumowania dnia. Nagrody w formie wirtualnych monet, których wartość rośnie wraz z długością streaku, wzmacniają motywację, wspierają systematyczność oraz tworzą pozytywne poczucie postępu.

Zastosowanie Streak Coin do zakupu elementów wizualnych, praktyk wellbeing oraz opłacania wersji premium buduje wewnętrzną ekonomię aplikacji, zwiększa jej atrakcyjność oraz przywiązuje użytkownika do regularnego korzystania z narzędzia.

Moduł: Wersja Premium aplikacji

1. Wprowadzenie

Wersja Premium stanowi rozszerzenie podstawowej funkcjonalności aplikacji i oferuje użytkownikowi dostęp do zaawansowanych narzędzi wspierających dobrostan psychiczny, rozwój osobisty oraz profesjonalną opiekę. Moduł ten został zaprojektowany dla osób, które oczekują bardziej pogłębionego wsparcia, szerszych możliwości terapeutycznych oraz dodatkowych treści związanych z praktykami relaksacyjnymi i rozwojowymi.

Wersja Premium obejmuje rozszerzenia w czterech kluczowych obszarach:

1. współpraca ze specjalistą (psycholog/psychiatra),
 2. dostęp do pełnej biblioteki praktyk,
 3. rozszerzona personalizacja i dodatki kosmetyczne,
 4. komunikacja ze specjalistą w module czatu.
-

2. Cel wersji Premium

Celem wersji Premium jest zapewnienie użytkownikowi:

1. bardziej kompleksowego wsparcia psychicznego i emocjonalnego,
2. możliwości pracy z profesjonalistą w sposób regularny i uporządkowany,
3. dostępu do zaawansowanych praktyk oraz ćwiczeń poprawiających samopoczucie,
4. pełnej personalizacji aplikacji poprzez ekskluzywne dodatki,
5. rozbudowanej komunikacji w module Chat Asystenta.

Wersja Premium ma stanowić wartość dodaną zarówno dla użytkowników indywidualnych, jak i osób znajdujących się w procesie terapeutycznym.

3. Funkcjonalności dostępne w wersji Premium

3.1. Dostęp specjalisty do dziennika użytkownika

Jednym z głównych elementów wersji Premium jest możliwość współpracy z psychologiem lub psychiatrą. Funkcjonalność ta obejmuje:

- udzielenie specjalście dostępu do wybranych danych użytkownika,

- przegląd wpisów w dzienniku (po wyrażeniu zgody),
- wgląd w podsumowania dnia generowane przez AI,
- możliwość analizy trendów emocjonalnych i historii nastroju,
- dostęp do statystyk, wykresów i zestawień aktywności,
- odbiór informacji o realizacji celów i zadań (integracja z Planerem).

Celem tej funkcji jest umożliwienie terapeutcie lepszego przygotowania się do sesji oraz skrócenie czasu niezbędnego na omówienie wydarzeń z okresu między wizytami. Pozwala to na prowadzenie terapii w sposób bardziej efektywny i ukierunkowany.

3.2. Pełny pakiet praktyk relaksacyjnych i rozwojowych

Wersja Premium oferuje dostęp do pełnej biblioteki praktyk obejmującej:

- ćwiczenia oddechowe,
- krótkie i dłuższe sesje jogi,
- medytacje prowadzone,
- praktyki mindfulness,
- techniki redukcji stresu,
- afirmacje rozwojowe,
- mini-kursy dotyczące pracy z emocjami,
- praktyki wyciszenia przed snem,
- ćwiczenia zwiększające koncentrację.

Praktyki te są przygotowane w formie:

- nagrań audio,
- wideo,
- interaktywnych przewodników,
- tekstowych instrukcji.

Wersja podstawowa zawiera jedynie niewielką część materiałów, natomiast użytkownik Premium zyskuje pełny, nieograniczony dostęp.

3.3. Ekskluzywne dodatki wizualne i personalizacyjne

Użytkownicy Premium mogą korzystać z rozszerzonych opcji personalizacji aplikacji, takich jak:

- ekskluzywne zestawy ikon,
- unikalne animowane tła i motywy graficzne,
- dodatkowe elementy kosmetyczne dla maskotki aplikacji,
- zaawansowane efekty wizualne dostępne jedynie w tej wersji.

Elementy te mają charakter estetyczny, ale zwiększają satysfakcję użytkownika i poczucie indywidualizacji interfejsu.

3.4. Komunikacja ze specjalistą w module Chat Asystenta

Wersja Premium umożliwia użytkownikowi dodatkową formę kontaktu poprzez moduł czatu, zapewniając:

- możliwość prowadzenia rozmowy tekstowej z wybranym psychologiem lub terapeutą,
- opcję konsultacji w nagłych potrzebach (w granicach wyznaczonych przez specjalistę),
- przekazywanie specjaliście fragmentów dziennika lub podsumowań dnia,
- uzyskiwanie komentarzy i rekomendacji bez konieczności czekania na regularną wizytę.

Funkcja ta jest przeznaczona dla użytkowników, którzy wymagają większego wsparcia i chcą mieć stały kontakt z profesjonalistą.

4. Integracja wersji Premium z pozostałymi modułami aplikacji

- **Dziennik:** możliwość udostępniania wpisów specjalście; rozszerzone analizy dla użytkownika.
 - **Planer:** terapeuta może proponować zadania lub zalecenia, które następnie trafiają do planera.
 - **Asystent AI:** asystent może korzystać z większej liczby danych i oferować bardziej precyzyjne wskazówki; integracja z praktykami premium.
 - **System Streak Coin:** część dodatków może być kupowana monetami, ale niektóre elementy Premium pozostają ekskluzywne dla abonamentu.
-

5. Aspekty prawne i bezpieczeństwo

Wersja Premium zakłada pełną zgodność z wymogami RODO, w tym:

- świadomą zgodę użytkownika na udostępnianie danych specjalście,
- możliwość cofnięcia dostępu w dowolnym momencie,
- szyfrowane przechowywanie danych,
- ograniczony i kontrolowany zakres informacji widocznych dla terapeuty.

Projekt na etapie akademickim zakłada przygotowanie koncepcji dokumentu zgody oraz szczegółowego procesu udzielania uprawnień.

6. Podsumowanie

Wersja Premium stanowi rozszerzenie aplikacji o funkcje przeznaczone dla użytkowników wymagających pogłębionego wsparcia oraz zaawansowanych narzędzi pracy nad sobą. Oferuje:

- profesjonalną współpracę ze specjalistą,
- pełną bibliotekę praktyk relaksacyjnych,
- ekskluzywne dodatki personalizacyjne,
- możliwość kontaktu ze specjalistą w module czatu.

Moduł ten wzmacnia wartość aplikacji poprzez połączenie technologii mobilnej, sztucznej inteligencji oraz realnego wsparcia psychologicznego, tworząc

rozwiązanie kompleksowe i unikalne na rynku.