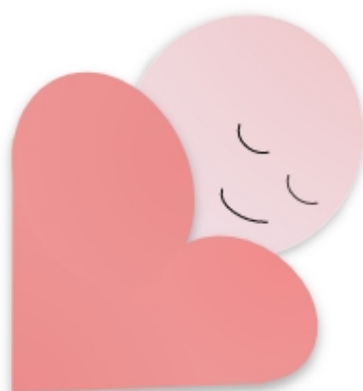


Specyfikacja funkcjonalna

Self AID

Maja Nagarnowicz



Marzec 2022
Wersja 1.1

Spis treści

1	Cel dokumentu	2
2	Cel projektu	2
3	Wstęp teoretyczny	3
3.1	Psychoedukacja	3
3.2	Wyzwanie	3
3.3	Dziennik emocji	3
4	Funkcje aplikacji	4
4.1	Diagram przypadków użycia	5
5	Scenariusz uruchomienia	5
6	Interfejs	9
6.1	Wyzwania	10
6.2	Dziennik emocji	14
7	Obsługa błędów	18

1 Cel dokumentu

Celem tego dokumentu jest przybliżenie czytelnikowi sposobu działania aplikacji mobilnej **Self AID**.

Specyfikacja ta jest również podstawą dewelopera do stworzenia produktu końcowego – pozwala zrozumieć w jaki sposób aplikacja ma funkcjonować, stanowi punkt odniesienia w trakcie jej tworzenia.

2 Cel projektu

Głównym celem projektu jest stworzenie aplikacji **Self AID**¹. Pomysł stworzenia aplikacji powstał w odpowiedzi na niski poziom edukacji psychologicznej w polskim szkolnictwie. Motywacją do stworzenia tego projektu są również obserwacje autora, które skłaniają do wniosku, że wiele dzieci nie dostaje odpowiedniego wsparcia w zakresie rozpoznawania, rozumienia i regulowania trudnych emocji, a także w pracowaniu nad innymi ważnymi kwestiami związanymi z naszą psychiką (przykładowo poczuciem własnej wartości). Takie dzieci wyrastają często na dorosłych, którzy napotykają trudności w samoakceptacji, budowaniu relacji oraz wielu innych sferach życia prywatnego. Psychoedukacja młodzieży oraz dorosłych może pozwolić na zwiększenie samoświadomości, a co za tym idzie pozytywnie wpłynąć na samopoczucie, samoakceptację oraz przygotować fundamenty pod budowanie zdrowych i rozwijających relacji.

Innym powodem stworzenia aplikacji **Self AID** jest normalizacja tematu tabu zdrowia psychicznego i chorób psychicznych. Badania [1]Mroczek, Wróblewskiej, Kędzierskiej i Kurpas (2014) wskazują, że aż 70% respondentów uważa, że chorzy psychicznie są niebezpieczni, 61% uważa, że są agresywni, a 31% badanych twierdzi, że powinni być oni izolowani od społeczeństwa. Z drugiej perspektywy dane się potwierdzają. Badanie [2]Cechnickiego i Biełańskiej (2011) pokazuje, że aż 87% osób chorych psychicznie zostało odrzuconych przez innych, a 50% badanych doświadczyło całkowitego zerwania kontaktów towarzyskich z powodu choroby psychicznej. Prowadzi to do wniosku, iż osoby chore psychicznie są dyskryminowane i ulegają autostygmatyzacji. Każda aktywność mająca na celu szerzenie tematu zdrowia psychicznego prowadzi do normalizacji problemów psychicznych.

¹Aplikacja napisana będzie w języku Kotlin, z użyciem środowiska programistycznego Android Studio.

3 Wstęp teoretyczny

3.1 Psychoedukacja

Termin psychoedukacja będzie rozumiany jako zdobywanie wiedzy o zdrowiu psychicznym, czyli pogłębienie wiedzy o ludzkim zachowaniu, emocjach, procesach poznawczych i sposobach radzenia sobie z trudnościami. Edukacja ta jest możliwa poprzez zdobywanie wiedzy teoretycznej, ale również poprzez ćwiczenia oraz pracę ze swoimi przeżyciami i doświadczeniami. Psychoedukacja ma na celu zwiększenie samoświadomości jednostki i nauczenie przyglądania się swoim stanom i zachowaniom w celu częściowego zrozumienia schematów działań własnej psychiki.

Aplikacja, którą obejmuje niniejszy projekt ma na celu psychoedukować jej użytkowników, zwiększać samoświadomość, a co za tym idzie mieć pozytywny wpływ na jakość ich życia.

Uwaga! Aplikacja ma być przydatnym narzędziem do psychoedukacji, lecz nie zastąpi ona roli psychologa, psychoterapeuty ani psychiatry. Jeżeli użytkownik podejrzewa u siebie zaburzenia psychiczne lub zachowania znacznie utrudniające mu funkcjonowanie powinien sięgnąć po pomoc specjalisty.

3.2 Wyzwanie

Wyzwanie będzie zbiorem lekcji złożonych z części teoretycznej (przykładowo omówienie emocji i ich roli w życiu człowieka) oraz ćwiczeń do samodzielnej realizacji. Formy poszczególnych ćwiczeń mogą się od siebie różnić, mogą to być m.in. pytania z polem do odpowiedzi tekstowej, wybrania wartości na osi lub zaznaczenia czegoś na rysunku. Możliwe są również zadania polegające na wykonaniu pewnej czynności (na przykład mówienie przed lustrem, przytulanie siebie).

3.3 Dziennik emocji

Dziennik emocji jest narzędziem służącym do samoobserwacji, pozwala na monitorowanie własnych emocji oraz analizowanie okoliczności i szczegółów ich wystąpień – sytuacji, które wyzwoliły daną emocję, myśli i zachowania, które jej towarzyszyły, objawy somatyczne. Dzięki takiej samoobserwacji jednostka może lepiej poznać siebie, spróbować zrozumieć rolę danej emocji i wyciągnąć z niej wnioski (na przykład odnośnie swoich wartości).

Dziennik emocji zawarty w aplikacji **Self AID** będzie składał się z wpisów wyszczególnionych na podstawie daty określonej przez użytkownika (jest to pomocne w sytuacji, kiedy użytkownik opisuje dzień z przeszłości). Wpis użytkownika będzie składał się z jednej bądź kilku (maksymalnie trzech) wybranych przez siebie emocji. Do każdej wybranej emocji dołączona będzie seria pytań i miejsc wyznaczonych na udzielenie odpowiedzi.

4 Funkcje aplikacji

Aplikacja podzielona będzie na następujące sekcje:

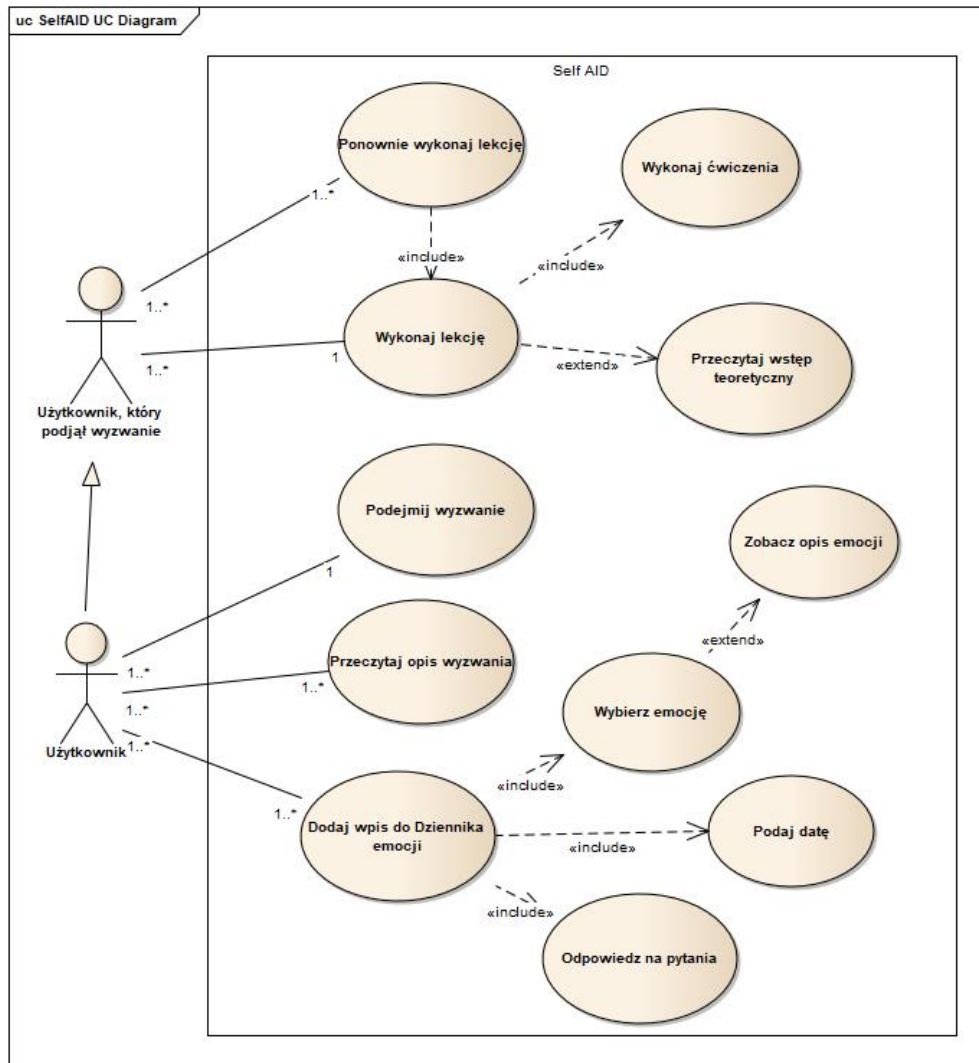
- **Wyzwania** – lista wyzwań o określonej tematyce; pojedyncze wyzwanie będzie zbiorem lekcji, każda złożona z części teoretycznej i ćwiczeń do samodzielnego wykonania.
- **Dziennik emocji**, który pozwoli na codzienne monitorowanie swoich emocji i okoliczności ich występowania

Główną funkcją aplikacji **Self AID** jest pełnienie roli zewnętrznego motywatora do zaangażowania się użytkownika w zdobywanie wiedzy o równowadze psychicznej oraz przyglądania się i analizowania własnych zachowań i sposobu postrzegania jego otoczenia.

Sekcja **Wyzwania** ma na celu psychoedukować użytkownika. Część teoretyczna lekcji ma przekazywać wiedzę z zakresu psychologii, zwracać uwagę użytkownika na różne aspekty działania ludzkiej psychiki. Funkcją części praktycznej jest skłonienie użytkownika do refleksji nad własnymi zachowaniami i myślami oraz podjęcia próby pracy nad nimi.

Sekcja **Dziennik emocji** ma na celu pomóc użytkownikowi obserwować i analizować swoje emocje, lepiej rozumieć co się z nim dzieje i czemu to służy.

4.1 Diagram przypadków użycia



5 Scenariusz uruchomienia

- Podjęcie wyzwania
 1. Użytkownik uruchamia aplikację.
 2. Użytkownik wybiera sekcję **Wyzwania**.
 3. Użytkownik zapoznaje się z opisem wyzwania.
 4. Użytkownik podejmuje wyzwanie naciskając przycisk **Podejmij wyzwanie**.

- Wykonanie lekcji
 1. Użytkownik uruchamia aplikację.
 2. Użytkownik wybiera sekcję **Wyzwania**.
 - (a) Jeżeli użytkownik nie podjął jeszcze żadnego wyzwania, wybiera wyzwanie i naciska **Podejmij wyzwanie**.
 3. Użytkownik wybiera dostępną lekcję.
 4. Użytkownik zapoznaje się ze wstępem teoretycznym lekcji.
 5. Użytkownik przechodzi do ćwiczeń naciskając przycisk **Przejdź do ćwiczeń**.
 6. Użytkownik udziela odpowiedzi na pytania.
 7. Po wykonaniu wszystkich zadań użytkownik zaznacza je.
 8. Użytkownik kończy ćwiczenie wybierając przycisk **Zakończ**.
- Kontynuacja wykonywanego ćwiczenia
 1. Użytkownik uruchamia aplikację.
 2. Użytkownik wybiera sekcję **Wyzwania**.
 3. Użytkownik wybiera aktualnie wykonywaną lekcję.
 4. Użytkownik przechodzi do ćwiczeń naciskając przycisk **Przejdź do ćwiczeń**.
 5. Użytkownik ma podgląd ostatnich zmian i kontynuuje uzupełnianie ćwiczenia.
- Uzyskanie informacji na temat mechanizmu blokady lekcji
 1. Użytkownik uruchamia aplikację.
 2. Użytkownik wybiera sekcję **Wyzwania**.
 - (a) Jeżeli użytkownik nie podjął jeszcze żadnego wyzwania, wybiera wyzwanie i naciska **Podejmij wyzwanie**.
 3. Użytkownik naciska przycisk oznaczony **znakiem zapytania**.
 4. Użytkownik zapoznaje się z mechanizmem blokady lekcji.
- Ponowne wykonanie wybranej lekcji
 1. Użytkownik uruchamia aplikację.
 2. Użytkownik wybiera sekcję **Wyzwania**.

3. Użytkownik naciska przycisk ze strzałką obok wykonanej wcześniej lekcji.
 4. Użytkownik zapoznaje się ze wstępem teoretycznym lekcji.
 5. Użytkownik przechodzi do ćwiczeń naciskając przycisk **Przejdź do ćwiczeń**.
 6. Wszystkie poprzednie odpowiedzi użytkownika są usunięte, użytkownik ponownie odpowiada na pytania i zaznacza wykonane zadania.
 7. Użytkownik kończy ćwiczenie wybierając przycisk **Zakończ**.
- Dodanie pierwszego wpisu w dzienniku emocji
 1. Użytkownik uruchamia aplikację.
 2. Użytkownik wybiera sekcję **Dziennik emocji**.
 3. Użytkownik wciska przycisk **Dodaj wpis**.
 4. Użytkownik wybiera datę wystąpienia emocji.
 5. Opcjonalne: użytkownik wpisuje tytuł wpisu.
 6. Użytkownik wybiera emocję z listy.
 7. Opcjonalne: użytkownik czyta opis wybranej emocji naciskając wcześniej przycisk **Opis emocji**.
 8. Użytkownik odpowiada na serię pytań dotyczących wystąpienia wybranej emocji.
 9. Opcjonalne: użytkownik dodaje kolejne emocje (maksymalnie dwie) naciskając przycisk **Dodaj kolejną** i ponownie wykonuje powyższe instrukcje rozpoczynając od wybrania emocji z listy.
 10. Po dodaniu emocji użytkownik zatwierdza wpis naciskając przycisk **Zapisz**.
 - Dodanie kolejnego wpisu w dzienniku emocji
 1. Użytkownik uruchamia aplikację.
 2. Użytkownik wybiera sekcję **Dziennik emocji**.
 3. Użytkownik wciska przycisk oznaczony **znakiem plus**.
 4. Użytkownik wybiera datę wystąpienia emocji.
 5. Opcjonalne: użytkownik wpisuje tytuł wpisu.
 6. Użytkownik wybiera emocję z listy.

7. Opcjonalne: użytkownik czyta opis wybranej emocji naciskając wcześniej przycisk **Opis emocji**.
 8. Użytkownik odpowiada na serię pytań dotyczących wystąpienia wybranej emocji.
 9. Opcjonalne: użytkownik dodaje kolejne emocje (maksymalnie dwie) naciskając przycisk **Dodaj kolejną** i ponownie wykonuje powyższe instrukcje rozpoczynając od wybrania emocji z listy.
 10. Po dodaniu emocji użytkownik zatwierdza wpis naciskając przycisk **Zapisz**.
- Przeglądanie zapisanych wpisów
 1. Użytkownik uruchamia aplikację.
 2. Użytkownik wybiera sekcję **Dziennik emocji**.
 3. Użytkownik naciska przycisk jednego z wpisów.
 4. Użytkownik przegląda wpis.
 - Zapoznanie się z instrukcją korzystania z dziennika emocji przed stworzeniem pierwszego wpisu
 1. Użytkownik uruchamia aplikację.
 2. Użytkownik wybiera sekcję **Dziennik emocji**.
 3. Użytkownik naciska przycisk oznaczony literą **i**.
 4. Użytkownik zapoznaje się z instrukcją korzystania z dziennika emocji.

6 Interfejs

Poniżej przedstawione są kolejne ekrany aplikacji oraz instrukcja ich użycia. Prostokąty wypełnione szarym kolorem symbolizują przyciski.



Rysunek 1: Ekran startowy aplikacji

Po uruchomieniu aplikacji mamy do wyboru trzy przyciski. Przycisk **Wyzwania** przekierowuje nas do sekcji wyzwań [2], **Dziennik emocji** do sekcji dziennika emocji, natomiast **O nas** przekieruje nas do strony z informacją o osobach zaangażowanych w powstanie aplikacji i jej rozwój.

6.1 Wyzwania

Po kliknięciu przycisku **Wyzwania** ukazuje się nam pierwsze wyzwanie – jego temat (przykładowo: „Emocje”) oraz opis. Użytkownik może podjąć wyzwanie naciskając przycisk **Podęjmij wyzwanie** lub przejrzeć inne wyzwania naciskając **Następane**. Podstawowa wersja aplikacji zakłada jedno dostępne wyzwanie (przycisk **Następane** będzie ukryty), w trakcie dalszego rozwijania aplikacji planowane jest dodanie kolejnych wyzwań.



Rysunek 2: Wybór wyzwania, opis

Po naciśnięciu przycisku **Podęjmij wyzwanie** użytkownik zostanie przeniesiony do wyboru lekcji związanych z wybranym wyzwaniem [3].

Po podjęciu wyzwania użytkownik ma dostęp do pierwszej lekcji, reszta pozostaje nieaktywna. Po rozpoczęciu lekcji (rozpoczęcie rozumiemy jako kliknięcie przycisku lekcji) rozpocznie się odliczanie czasu do odblokowania kolejnej lekcji [6] (czas ten jest zależny od typu lekcji, może wynosić od 24 do 72 godzin). Po wejściu w dostępną lekcję użytkownik zostanie przeniesiony do wstępu teoretycznego [4].



Rysunek 3: Spis lekcji

Przycisk znajdujący się na samym dole (oznaczony **znakiem zapytania**) przekieruje użytkownika do okna informującego w jaki sposób działa mechanizm odblokowywania kolejnych lekcji.

Jeżeli użytkownik podejmie wybrane wyzwanie, przycisk **Wyzwania** ekranu startowego aplikacji [1] będzie od tej pory odsyłał go do listy lekcji danego wyzwania [3].

Wstęp teoretyczny składa się z tekstu, który będzie mógł być przewijany przez użytkownika (przeciągnięcie tekstu palcem w górę).



Rysunek 4: Wstęp teoretyczny lekcji

Pod koniec tekstu pojawi się przycisk **Przejdź do ćwiczeń**, który przeniesie użytkownika do części ćwiczeniowej danej lekcji [5].

Ćwiczenie będzie składało się z serii pytań oraz zadań. Przewidywane są różne formy udzielenia odpowiedzi zależne od typu pytania – wpisane odpowiedzi, wybranie wartości na skali, zaznaczenie elementu przedstawionego na grafice. Obok pytań znajdują się również zadania do samodzielnego wykonania (użytkownik będzie miał możliwość zaznaczyć zadania, które udało mu się wykonać).

The diagram illustrates the layout of the 'Ćwiczenia' (Exercises) screen. It is a vertical rectangle with a dashed border. At the top, the title 'Ćwiczenia' is displayed in a large, bold font. Below the title, the screen is organized into sections for three questions and two tasks. 'Pytanie1' is followed by a large rectangular input field labeled 'Wpisz odpowiedź'. 'Pytanie2' is followed by a rectangular button labeled 'Skala'. 'Pytanie3' is followed by a large rectangular area labeled 'Zaznacz na rysunku'. Below these, there are two task entries: 'Zadanie1 : treść zadania' and 'Zadanie2 : treść zadania', each followed by an empty circle radio button. At the bottom of the screen is a wide, grey rectangular button labeled 'Zakończ'.

Rysunek 5: Ćwiczenia z lekcji

Po wykonaniu ćwiczenia użytkownik będzie mógł zatwierdzić ćwiczenie przyciskiem **Zakończ**, który spowoduje „zamrożenie” podanych odpowiedzi. Przycisk **Zakończ** uaktywni się po udzieleniu odpowiedzi na każde z pytań oraz zaznaczeniu wszystkich zadań.

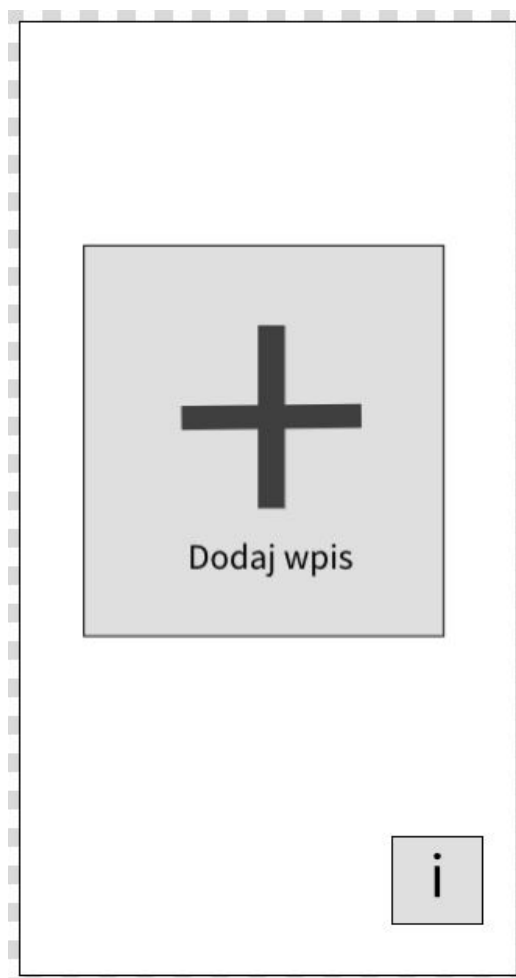


Rysunek 6: Odliczanie czasu do odblokowania kolejnej lekcji

6.2 Dziennik emocji

Po kliknięciu przycisku **Dziennik emocji** znajdującego się na ekranie startowym aplikacji [1] użytkownik zostanie przeniesiony do podglądu swojego dziennika.

Wygląd dziennika emocji może się różnić zależnie od tego, czy użytkownik stworzył wcześniej co najmniej jeden wpis. W przypadku braku wpisów użytkownik będzie mógł stworzyć nowy klikając na przycisk **Dodaj wpis** [7](zostanie wówczas przeniesiony do okna tworzenia wpisu [9]), będzie mógł również uzyskać informację o tym czym jest dziennik emocji i w jaki sposób z niego korzystać (przycisk oznaczony **literą i**).



Rysunek 7: Dziennik emocji bez wpisów

Jeżeli użytkownik stworzył już co najmniej jeden wpis, zostanie przeniesiony do okna z listą zapisanych przez niego wpisów [8].

Każdy zapisany wpis będzie mógł być przeglądany, użytkownik nie będzie mógł go edytować. Wpisy będą oznaczone datą podaną przez użytkownika w trakcie ich tworzenia, jeżeli użytkownik zdecyduje się dodać tytuł, wówczas będzie on również widoczny.

The diagram illustrates the layout of the emotion diary. It consists of a vertical container with a dashed border. Inside, there are four stacked rectangular boxes, each representing an entry. The first and third boxes contain the date 'dd/MM/yyyy'. The second and fourth boxes contain the text 'Tytuł opcjonalny' followed by 'dd/MM/yyyy' on a new line. Below these four boxes is a large square button with a plus sign (+).

Rysunek 8: Dziennik emocji z zapisanymi wpisami

Użytkownik będzie miał możliwość utworzenia kolejnego wpisu naciskając przycisk oznaczony **znakiem plus**. Zostanie wówczas przeniesiony do okna tworzenia wpisu [9].

Tworząc wpis użytkownik będzie musiał podać datę wystąpienia emocji, których niniejszy wpis ma dotyczyć. Będzie mógł również dodać tytuł wpisu, nie jest to jednak wymagane. Następnie wybierze emocję z listy. Jeżeli użytkownik będzie chciał poznać dokładny opis wybranej przez niego emocji, będzie to możliwe przez przyciśnięcie przycisku **Opis emocji**. Domyślnie przycisk ten będzie nieaktywny, po wybraniu emocji z listy zostanie aktywowany. Po wyborze emocji użytkownik będzie mógł odpowiedzieć na serię pytań dotyczących wystąpienia danej emocji. Zestaw pytań pozostanie taki sam dla każdej emocji z listy. Wersja rozszerzona aplikacji zakłada unikalny zestaw pytań dla poszczególnych emocji.



Rysunek 9: Dodawanie wpisu w dzienniku emocji

Po wykonaniu wymienionych wcześniej kroków użytkownik będzie miał możliwość zakończenia i zapisania wpisu, naciskając przycisk **Zapisz**. Przed

zapisaniem może również dodać kolejne emocje, które wystąpiły u niego danego dnia (przycisk **Dodaj kolejną**). Jeden wpis może zawierać nie więcej niż trzy emocje. Jeżeli użytkownik doda co najmniej dwie emocje, będzie mógł przenosić się między nimi za pomocą przycisku oznaczonego **strzałką**.

7 Obsługa błędów

W przypadku wystąpienia błędu użytkownik zostanie o tym powiadomiony – wyświetlony zostanie stosowny komunikat.

- Brak miejsca w pamięci telefonu – kod błędu: 111

Literatura

- [1] Mroczek, B., Wróblewska, I., Kędzierska, A., Kurpas, D. (2014). Postawy dorosłych Polaków wobec osób chorych psychicznie. *Family Medicine Primary Care Review*, 16, 263–265.
- [2] Cechnicki, A., Angermeyer, M. C., Bielańska, A. (2011). Anticipated and experienced stigma among persons with schizophrenia: its nature and correlates. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.*, 46, 643–650. DOI: 10.1007/s00127-010-0230-2.