

Проект «Rogue-Day»: Архитектурная спецификация и поведенческий анализ системы продуктивности с механиками Roguelike / Extraction

1. Введение: Кризис традиционных парадигм цифровой продуктивности

1.1. Эволюционный тупик бихевиористской геймификации

Современный ландшафт инструментов личной эффективности находится в состоянии глубокого концептуального застоя. Рынок насыщен приложениями, которые, по сути, представляют собой цифровые версии бумажных списков дел, дополненные поверхностными элементами геймификации. Анализ пользовательского опыта и научных данных показывает, что такие платформы, как Habitica, Forest или Todoist, опираются на устаревшие модели оперантного обусловливания, предполагающие, что простого позитивного подкрепления (виртуальной монеты или роста дерева) достаточно для формирования устойчивых нейронных связей.¹ Однако эта гипотеза терпит крах при столкновении с реальностью нейроотличного мозга, особенно в контексте Синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Проблема заключается в фундаментальном разрыве между формой и содержанием. В классических геймифицированных системах награда (например, золотой меч для аватара) является внешней (*extrinsic*) и декоративной. Она не влияет на функциональные возможности пользователя внутри системы. Пользователь быстро осознает, что накопление виртуальных благ не коррелирует с ростом его реальной компетентности или снижением когнитивной нагрузки.³ Это приводит к феномену «инфляции достижений»: виртуальная валюта обесценивается, а ритуал проставления галочек превращается в механическое действие, лишенное дофаминового отклика. Как отмечают исследователи, геймификация, сводящаяся к бессмысленным значкам и лидербордам, часто воспринимается не как помощь, а как дополнительный слой административной работы, требующий внимания, но не дающий взамен ощущения контроля.⁴

Более того, традиционные трекеры привычек игнорируют феномен «Снежного кома вины» (*Wall of Shame*). Перенос невыполненных задач на следующий день создает визуальное давление, которое для человека с дисфункцией исполнительной системы становится триггером избегающего поведения. Вместо того чтобы мотивировать, длинный список просроченных дел вызывает паралич воли и тревогу, заставляя

пользователя полностью отказаться от использования инструмента.⁶ Система, призванная упорядочить хаос, сама становится источником хаоса.

1.2. Концепция Rogue-Day: Смена парадигмы от накопления к циклу

Предлагаемая в данном отчете концепция «Rogue-like дневного планировщика с экстракшн-механикой» (рабочее название Rogue-Day) предлагает радикальный разрыв с накопительной моделью. Вместо бесконечного строительства «башни привычек», которая может рухнуть от одного пропуска, мы предлагаем модель дискретных, изолированных циклов (Runs). Эта архитектура заимствует проверенные временем паттерны вовлечения из видеоигр жанров Roguelike (Hades, Dead Cells) и Extraction Shooters (Escape from Tarkov, Hunt: Showdown), адаптируя их для решения задач реального мира.

Суть сдвига заключается в переходе от страха *не сделать* к азарту *сохранить сделанное*. В классическом планировщике день начинается с долгов (списка задач). В Rogue-Day день начинается с чистого листа (*Tabula Rasa*) и нулевого инвентаря. Это психотерапевтический прием, снимающий груз прошлого и позволяющий каждый день заново изобретать свою продуктивность, не оглядываясь на вчерашние неудачи.⁷ Механика «экстракции» — необходимость вручную зафиксировать прогресс в конце дня под угрозой его частичной потери — вводит в уравнение мощнейший психологический рычаг: неприятие потери (*Loss Aversion*), который, согласно поведенческой экономике, мотивирует в 2-2.5 раза сильнее, чем ожидание награды.⁹

В данном исследовании мы детально разберем архитектуру этой системы, доказывая, что интеграция механик риска, случайности и функциональной (а не декоративной) прогрессии способна создать устойчивую мотивационную петлю для людей с дефицитом внимания и высокой потребностью в новизне.

2. Нейрокогнитивный профиль целевой аудитории

2.1. Дофаминовая дисрегуляция и «Временная слепота»

Для проектирования эффективной системы необходимо глубокое понимание нейробиологии целевого пользователя. Взрослые с СДВГ или СДВГ-подобным поведением (приобретенным в результате клипового мышления и цифровой перегрузки) страдают от дефицита тонического дофамина в синапсах префронтальной коры.¹² Это приводит к двум критическим дисфункциям:

1. **Дефицит мотивации инициации:** Мозг не выделяет дофамин в предвкушении задачи, если награда отложена во времени. Стандартная модель «поработай сейчас

— получишь зарплату через месяц» не работает, так как «будущее» для такого мозга эмоционально не существует.

2. **Временная слепота (Time Blindness):** Неспособность ощущать течение времени и оценивать длительность задач. Час, день и неделя сливаются в абстрактное «потом» или паническое «сейчас».¹⁴

Rogue-Day решает эти проблемы через материализацию времени. В системе время перестает быть абстрактной величиной и становится игровым ресурсом («Энергия Фокуса»), а задачи упаковываются в жесткие стандартизованные контейнеры («Слоты»). Это снижает когнитивную нагрузку на прогнозирование: пользователю не нужно гадать, сколько времени займет задача, система диктует формат (например, 15 минут), и пользователь подстраивает задачу под этот формат.¹⁶

2.2. Гиперфокус как ресурс

Вопреки распространенному мифу, люди с СДВГ способны на глубокую концентрацию, но только в условиях высокого интереса, новизны или срочности (Urgency). Это состояние называется гиперфокусом.¹⁸ Классические планировщики пытаются создать срочность через дедлайны, но дедлайны часто прокрастинируются до последней минуты, вызывая токсичный стресс.

Rogue-Day искусственно индуцирует состояние потока через механику «Рейдов» с высокими ставками. Когда пользователь ставит на кон накопленный за день прогресс (XP), задача приобретает эмоциональный вес. Риск потерять «лут» имитирует ощущение реальной опасности, что стимулирует выброс норадреналина и фокусирует внимание, превращая рутинную работу в захватывающую миссию по спасению активов.¹⁹

3. Архитектура игрового цикла (The Core Loop)

Система строится на жестком разделении двух темпоральных слоев: **Тактический слой (Run/День)** и **Стратегический слой (Meta/Жизнь)**. Это фундаментальное отличие от линейных трекеров, где эти слои смешаны.

3.1. Фаза 0: Tabula Rasa (Предварительная подготовка)

Каждое утро (например, в 4:00 или по ручному триггеру пробуждения) мир игры перезагружается.

- **Сброс:** Все незавершенные задачи из оперативной памяти стираются или возвращаются в бэклог (архив), но не висят в активном списке «на сегодня».
- **Инвентарь:** Энергия Фокуса сбрасывается до базового значения (зависит от мета-прокачки).
- **Доступность:** Все высокоуровневые слоты (Рейды 45+ мин) заблокированы. Психологический эффект: Пользователь не чувствует вины за вчерашнее. Он

начинает новую игру. Это снижает тревожность входа.⁷

3.2. Фаза 1: Разгон (Warm-up)

Задача: Преодолеть инерцию покоя и дефицит инициации.

Механика:

В первые часы «рана» доступны только слоты Tier-1 (2–5 минут). Система физически не позволяет взять сложную задачу. Пользователь вынужден выбирать микро-действия: «Выпить воды», «Включить компьютер», «Ответить на 1 письмо».

- **Геймдизайн:** Использование паттерна **Progressive Disclosure** (постепенное раскрытие). Интерфейс максимально прост, выбор ограничен, чтобы избежать паралича анализа.¹⁷
- **Биохимия:** Каждое микро-действие дает мгновенную обратную связь (визуальный/аудиальный фидбек) и небольшое количество Энергии Фокуса. Серия из 3-5 таких побед запускает дофаминовый каскад, необходимый для перехода к более сложной деятельности.²³

3.3. Фаза 2: Аккумуляция и Разблокировка (Mid-Game)

Задача: Поддержание рабочего ритма.

Механика:

Накопив Энергию Фокуса, пользователь может «купить» доступ к слотам Tier-2 (10–15 мин) и Tier-3 (25–30 мин).

- **Экономика:** Чтобы открыть один 30-минутный слот, нужно потратить энергию, заработанную на трех 10-минутных. Это принуждает к чередованию нагрузки и отдыха.
- **Ограничение:** Нельзя весь день делать только мелкие дела (гринд). Награда за Tier-1 начинает падать (Diminishing Returns), подталкивая игрока повышать ставки и переходить к Tier-2 и Tier-3.²⁴

3.4. Фаза 3: Рейды и Высокие Ставки (End-Game)

Задача: Глубокая работа (Deep Work) и завершение ключевых проектов.

Механика:

Когда пользователь выходит на пик формы, открываются Рейды (Tier-4, 45–60+ мин). Это «Босс-файты» дня.

- **Wager System (Система ставок):** Вход в Рейд стоит дорого. Пользователь должен внести залог (часть накопленного за день XP).
- **Условие победы:** Рейд нельзя ставить на паузу (кроме экстренных случаев с использованием редких расходников). Если пользователь прерывает задачу или отвлекается (детектируется через уход из приложения или не подтверждение статуса), залог сгорает.
- **Условие поражения:** Потеря лута вызывает реальную досаду, что, согласно теории перспектив (Prospect Theory), является более сильным стимулом, чем

приобретение.⁹

3.5. Фаза 4: Экстракция (The Extraction)

Задача: Осознанное завершение дня и фиксация результата.

Механика:

Пользователь нажимает кнопку «Завершить Ран». Происходит конвертация:

- Дневной XP -> Meta-XP.
 - Статистика дня сохраняется в «Журнал Капитана».
 - Если пользователь не нажмет кнопку и просто уснет — часть XP сгорит (штраф за «пропажу без вести» / MIA). Это воспитывает дисциплину закрытия циклов.
-

4. Экономическая модель и Система Ресурсов

В отличие от инфляционных экономик Habitica, где золото накапливается бесконечно, экономика Rogue-Day дефляционная и цикличная. Мы используем **Dual Currency System** (Двухвалютную систему), типичную для F2P игр, но адаптированную под продуктивность.²⁶

4.1. Дневной XP (Soft Currency / Volatile Asset)

- **Природа:** Нестабильная валюта. Существует только в рамках текущего дня.
- **Эмиссия:** Выдается за время фокуса (Focus Time) и сложность задач.
 - Формула: $\$XP = (\text{Time} \times \text{ComplexityMultiplier}) + \text{RiskBonus\$}$.
- **Сжигание:** Используется как ставка (Risk Wager) для входа в сложные Рейды.
- **Риск:** Сгорает при неудачных Рейдах или при отсутствии Экстракции.
- **Психология:** Пользователь относится к XP как к «добыче» в рюкзаке, которую нужно донести до базы. Чем больше XP в рюкзаке к вечеру, тем выше напряжение (Gear Fear) и осторожность в принятии решений.²⁰

4.2. Энергия Фокуса (Action Points / Stamina)

- **Природа:** Ресурс действия. Ограничивает количество действий в единицу времени.
- **Эмиссия:** Восстанавливается медленно со временем или быстро через выполнение «восстанавливающих» задач (медитация, прогулка, сон).
- **Сжигание:** Плата за открытие слотов задач. Чем выше Tier задачи, тем больше энергии требуется для ее активации.
- **Функция:** Предотвращает выгорание, физически запрещая пользователю брать слишком много сложных задач подряд. Это моделирует реальную истощаемость нейромедиаторов.²⁸

4.3. Meta-XP (Hard Currency / Persistent Asset)

- **Природа:** Постоянная валюта прогресса.
- **Эмиссия:** Конвертируется из Дневного ХР только в момент успешной Экстракции. Коэффициент конверсии может зависеть от «чистоты» дня (процента выполненных задач).
- **Сжигание:** Покупка апгрейдов системы (см. раздел 5).
- **Функция:** Долгосрочная мотивация и чувство роста компетентности.

4.4. Таблица балансировки экономики

Ниже приведена примерная матрица баланса рисков и наград для различных типов задач:

Тип Слота (Tier)	Длительность	Стоимость (Энергия)	Базовая Награда (XP)	Риск (Wager)	Штраф при провале	Требование к открытию
T1: Разминка	2-5 мин	0	10-20	Нет	0	Доступно всегда
T2: Рутина	10-15 мин	5	50-80	Низкий	Потеря Энергии	15 мин суммарного фокуса
T3: Фокус	25-30 мин	15	150-200	Средний (10% XP)	-10% от текущего XP	45 мин суммарного фокуса
T4: Рейд	45-60 мин	30	400-600	Высокий (30% XP)	-30% от текущего XP	90 мин фокуса + Wager
T5: Босс	90+ мин	50	1000+	Экстремальный (All-in)	-50% XP + Блок слотов	Только при наличии баффа

Анализ: Данная таблица показывает прогрессию риска. На старте риска нет, чтобы не

отпугнуть пользователя. На уровне Рейдов риск становится существенным, заставляя пользователя трижды подумать, прежде чем брать задачу, которую он может не вытянуть. Это воспитывает честность перед самим собой.

5. Мета-прогрессия: Прокачка Системы (Tech Tree)

Вместо косметических улучшений (скинов), которые быстро надоедают, Rogue-Day предлагает **функциональную прогрессию**. Пользователь инвестирует Meta-XP в улучшение самого инструментария, делая его более мощным и удобным. Это создает петлю положительной обратной связи: «Я работаю лучше → Мой инструмент становится лучше → Я могу работать еще эффективнее».²⁹

5.1. Ветви Технологического Древа

Дерево навыков (Skill Tree) разделено на три направления, соответствующие разным стилям игры и потребностям³¹:

Ветка 1: Логистика и Интеллект (Tactical Ops)

Фокус на планировании и работе с задачами.

- **Уровень 1: Шаблонизатор.** Возможность создавать и сохранять пресеты задач (например, «Утренний ритуал» из 5 шагов). Экономит время на ввод.
- **Уровень 2: Разведданные (Intel).** Открывает тепловую карту продуктивности. Пользователь видит, в какие часы он чаще всего проваливает задачи, а в какие — успешен.
- **Уровень 3: Авто-декомпозитор V2.** Доступ к более продвинутой модели AI, которая не просто дробит задачи, но и оценивает время их выполнения на основе истории пользователя.¹⁶

Ветка 2: Выносливость и Ресурсы (Endurance)

Фокус на управлении энергией и защите от ошибок.

- **Уровень 1: Расширенный аккумулятор.** Увеличивает кап Энергии Фокуса на 20%. Позволяет делать более длинные серии задач без перерыва.
- **Уровень 2: Страховка (Insurance Policy).** При провале Рейда возвращается 50% поставленной ставки. Снижает стресс для тревожных пользователей.
- **Уровень 3: Эвакуационный маяк.** Возможность совершить «Экстренную экстракцию» в середине дня без штрафов, если день пошел не по плану (например, мигрень).

Ветка 3: Специальные Операции (Spec Ops)

Фокус на высокорисковых задачах и бустах.

- **Уровень 1: Адреналин.** Раз в день можно мгновенно завершить задачу Tier-1 без затрат времени (например, «авто-скип» рутинны), но без получения XP.
- **Уровень 2: Режим Берсерка.** Включение режима, где награды удвоены, но любой промах мгновенно завершает Ран. Для дней с жесткими дедлайнами.
- **Уровень 3: Кооперативный контракт.** Возможность создавать совместные рейды с другими пользователями (асинхронно).

5.2. Разблокировка Режимов Игры

По мере роста уровня аккаунта (Meta-Level) открываются новые режимы дня, меняющие правила генерации:

- **Спринт:** Ускоренное накопление энергии, но максимальная длительность слота ограничена 20 минутами. Идеально для уборки дома или разбора почты.
- **Осада (Siege):** Доступны только длинные слоты. Энергия не тратится, но восстанавливается только после успешного закрытия задачи. Режим для написания диплома или кодинга.
- **Hardcore:** Перманентная смерть. Если ран провален (не сделана обязательная задача), сбрасывается не только дневной XP, но и уровень Meta-прогресса (или блокируется доступ к приложению на 12 часов).

6. AI и Механика «Мясорубки» (The Meat Grinder)

Одной из главных проблем при СДВГ является когнитивная сложность разбиения большой задачи на малые шаги. Механика «Мясорубки» автоматизирует этот процесс, снимая нагрузку с исполнительной функции мозга.³⁴

6.1. Алгоритмическая Декомпозиция

«Мясорубка» — это интерфейсный шлюз, куда пользователь «закидывает» сырую, необработанную задачу.

Процесс:

1. **Вход:** Пользователь вводит: «Подготовиться к поездке».
2. **Обработка (LLM Chain-of-Thought):** Система использует контекстный промпт³⁶:
 - **Роль:** Тактический координатор.
 - **Ограничение:** Пользователь имеет низкий уровень энергии.
 - **Задача:** Разбить входную цель на атомарные действия, укладывающиеся в слоты 5, 10 и 15 минут.
3. **Выход:** Система выдает набор «карточек действий»:
 - [5 мин] Найти паспорт и положить на стол.
 - [15 мин] Собрать аптечку.
 - [10 мин] Забронировать трансфер.

4. **Геймификация:** Процесс визуализируется как переработка «сырья» в «боеприпасы». Большая, пугающая задача превращается в набор понятных, безопасных патронов для стрельбы по проблемам.

6.2. Контекстная Адаптация и Промпting

Система использует историю пользователя для калибровки предложений.³⁸

- Если пользователь часто откладывает задачи с тегом «Документы», AI предложит разбить их на еще более мелкие части (2 минуты: «Просто открой файл»).
- Используются техники "Body Doubling" в текстовом формате: AI может периодически пинговать пользователя во время Рейда: «Оператор, прием. Статус задачи? Подтвердите прогресс».⁴⁰ Это создает ощущение внешнего наблюдения, которое помогает удерживать фокус.

7. Анти-чит и Система Честности (Integrity Systems)

Любая геймификация уязвима для самообмана. Если награду можно получить простым нажатием кнопки, мозг быстро найдет путь наименьшего сопротивления, и ценность системы рухнет. Rogue-Day внедряет механизмы «Полезного Трения» (Beneficial Friction), делающие читерство невыгодным.¹⁶

7.1. Diminishing Returns (Убывающая Доходность)

Система отслеживает паттерны ввода задач.

- **Спам-фильтр:** Если пользователь пытается закрыть 10 задач по 2 минуты подряд с одинаковыми названиями («тест», «1», «1»), система распознает это как фарм.
- **Реакция:** Начиная с 4-й однотипной задачи, множитель XP падает: $x0.5 \rightarrow x0.1 \rightarrow x0$. Пользователь видит анимацию: «Система перегрета. Опыт не начисляется». Это делает механическое накликивание бессмысленным.²⁴

7.2. Proof of Work (Доказательство Работы)

Для задач высокого уровня (Рейды) и задач с высоким риском включается требование верификации.⁴²

- **Soft Proof (Мягкое доказательство):** Требование ввести краткий текстовый отчет (минимум 10 символов) перед закрытием задачи. Вопрос: «Что было самым сложным?». Это заставляет рефлексировать.
- **Hard Proof (Жесткое доказательство):** Опциональная функция для хардкорных режимов. Требуется фото-подтверждение. Нейросеть (Computer Vision) анализирует изображение на соответствие контексту (например, задача «Спортзал» -> фото тренажера). Точность не обязана быть 100%, важен сам психологический барьер:

чтобы считеить, нужно встать, найти похожую картинку в интернете или сделать фейковое фото. Это усилие часто превышает усилие по реальному выполнению задачи или простому отказу от нее.

7.3. Отказ от Глобальных Лидербордов

Как уже упоминалось, глобальные рейтинги провоцируют читерство ради статуса. В Rogue-Day соревнование идет только с самим собой (Shadow Boxing).

- *Ghost System*: Пользователь видит «призрак» своего прошлого лучшего результата. «Твоя тень в прошлый вторник заработала 1200 XP. Сможешь обогнать?». Это здоровая конкуренция, так как пользователь знает, что прошлый результат был честным.

8. Социальная Механика: Система «Strand» (Асинхронная Связь)

Для людей с СДВГ и тревожностью прямая социальная интеракция (чаты, командные соревнования) может быть источником стресса. Мы используем модель непрямого взаимодействия, популяризированную играми серии *Souls* и *Death Stranding*.⁴⁴

8.1. Кровавые Пятна (Bloodstains) и Предупреждения

Когда пользователь проваливает рискованную задачу (теряет лут), в мета-данных системы остается анонимная метка.

- *Механика*: Другой пользователь, добавляя похожую задачу (например, «Написать курсовую по макроэкономике»), видит предупреждение: «⚠ В этой зоне сегодня пали 42 оператора. Среднее время выживания: 25 минут. Рекомендуется взять усиление».
- *Психология*: Это создает чувство солидарности («Я не один такой, кому это сложно») и валидирует сложность задачи, снижая чувство стыда за возможную неудачу.⁴⁶

8.2. Маяки Поддержки (Supply Beacons)

Пользователь может потратить свои излишки Meta-XP, чтобы отправить «Посылку помощи» в сеть.

- *Получение*: Случайный пользователь, находящийся на грани провала (низкая энергия, много просроченных задач), получает уведомление: «Неизвестный странник прислал вам припасы: +15 Энергии Фокуса. Сообщение: "Держись, бро, отчет сам себя не напишет"».
- *Эффект*: Получатель чувствует благодарность и обязанность не подвести

неизвестного помощника. Отправитель получает дофаминовый отклик от акта альтруизма и специальное достижение «Филантроп». ⁴⁷

9. Пользовательский Опыт (UX) и Диегетический Интерфейс

Дизайн приложения должен поддерживать погружение в «игровую реальность», избегая скучного корпоративного стиля. Мы используем концепцию **Diegetic UI** — интерфейс, который существует внутри мира игры.⁴⁹

9.1. Визуальный Язык

- **Стиль:** Cyber-tech / Tactical OS. Темная тема, неоновые акценты (синий для фокуса, оранжевый для риска, красный для провала). Шрифты моноширинные, напоминающие терминал или HUD шлема.
- **Индикация:** Вместо абстрактных прогресс-баров — визуализация «заряда батареи» (Энергия) и «заполнения контейнера» (XP).
- **Отсутствие шума:** В режиме «Рана» скрыты все настройки, статистика за месяц и лишние кнопки. На экране только текущая задача и таймер. Это снижает отвлекаемость.

9.2. Аудиальный Дизайн (Sound Design)

Звук играет ключевую роль в формировании рефлексов.²³

- **Start:** Звук зарядки конденсатора или взвода затвора при старте задачи. Создает ощущение начала действия.
- **Success:** Сочный, "хрустящий" звук (как подбор монеты или критическое попадание). Высокочастотный звук стимулирует выброс дофамина.
- **Fail:** Глухой, диссонирующий звук сбоя (Glitch). Неприятный, но не громкий.
- **Ambience:** Опциональный фоновый шум (белый шум, дождь, лоу-фай) для повышения концентрации, интегрированный прямо в таймер задачи.

9.3. Визуализация Итогов (After-Action Report)

Экран Экстракции должен быть кульминацией дня.

- Не просто список «Сделано 5/7».
- Анимированный отчет: «Миссия завершена. Время в зоне: 6ч 12м. Нейтрализовано угроз: 5. Получен урон (прокрастинация): 45 мин. Лут эвакуирован: 1250 XP».
- Это превращает скучную статистику в героический нарратив. Даже если день прошел средне, формат отчета позволяет почувствовать себя агентом, выполнившим работу.

10. Дорожная карта реализации и Анализ Рисков

10.1. Этапы разработки

1. **Прототип (Paper & Dice):** Тестирование баланса экономики на бумаге. Играют кубики (проверка воли) для выполнения реальных задач, записывают XP. Цель: найти баланс между дефицитом энергии и возможностями игрока.
2. **MVP (Core Loop):** Мобильное приложение с одной функцией: Дневной Ран. Без мета-прокачки, без социалки. Только задачи, таймер, энергия и экстракция. Тест гипотезы удержания (Retention Day 7).
3. **Интеграция AI:** Подключение API (OpenAI/Anthropic) для реализации «Мясорубки». Тюнинг промптов на реальных кейсах пользователей.
4. **Мета-слой:** Добавление дерева технологий и статистики.
5. **Социальный слой:** Внедрение системы «Кровавых пятен».

10.2. Риски и Контрмеры

- **Риск:** Пользователь устанет от «постоянной войны» и напряжения.
 - **Контрмера:** Введение механики «Safe House» (Выходной). В этом режиме нет риска, но и нет XP. Интерфейс меняется на расслабляющий (lo-fi, уютная комната). Это легализует отдых внутри экосистемы приложения.²⁴
- **Риск:** «Gear Fear» станет слишком сильным и вызовет паралич (отказ брать задачи).
 - **Контрмера:** Введение страховки (возврат части XP) и начальных «бесплатных» рейдов для новичков, чтобы приучить к риску постепенно.
- **Риск:** AI будет выдавать глупые декомпозиции.
 - **Контрмера:** Возможность ручного редактирования карточек, выданных AI. Обучение модели на исправлениях пользователя (RLHF).

11. Заключение: От Продуктивности к Самоэффективности

Проект **Rogue-Day** предлагает не просто новый интерфейс для списка дел, а новый способ взаимодействия с реальностью для нейроотличных людей. Отказываясь от токсичного позитивизма классических трекеров («Ты молодец, вот тебе монетка!») и переходя к честной, жесткой, но справедливой игровой модели («Ты рискнул и выжил, вот твоя добыча»), мы возвращаем пользователю чувство **агентности**.

Система учит трем фундаментальным навыкам, которых лишены люди с СДВГ:

1. **Уважение к ресурсу:** Энергия конечна, и ее нужно тратить с умом.
2. **Оценка рисков:** Не обещай того, что не сможешь сделать (иначе потеряешь лут).

3. **Искусство завершения:** Любой процесс должен быть явно завершен (экстракция), иначе он не имеет смысла.

Если данная спецификация будет реализована с должным вниманием к UX и балансу, Rogue-Day имеет потенциал стать стандартом "золотого сечения" в индустрии ADHD-Tech, объединив терапевтическую пользу КПТ (когнитивно-поведенческой терапии) с аддиктивностью современных игровых механик.

Works cited

1. What is your experience with productivity apps (Habitica, Forest, etc ...), accessed December 9, 2025,
https://www.reddit.com/r/productivity/comments/1nay26h/what_is_your_experience_with_productivity_apps/
2. TIL of Habitica, a game that treats real life productivity and tasks as ..., accessed December 9, 2025,
https://www.reddit.com/r/gaming/comments/49jypk/til_of_habitica_a_game_that_treats_real_life/
3. Gamified productivity app that isn't habitica : r/habitica - Reddit, accessed December 9, 2025,
https://www.reddit.com/r/habitica/comments/1fopbgx/gamified_productivity_app_that_isnt_habitica/
4. Why are there no productivity gamification RPG gachas out there?, accessed December 9, 2025,
https://www.reddit.com/r/gachagaming/comments/1auiy4k/why_are_there_no_productivity_gamification_rpg/
5. Alternative to Habitica : r/ProductivityApps - Reddit, accessed December 9, 2025,
https://www.reddit.com/r/ProductivityApps/comments/1kzo6qa/alternative_to_habitica/
6. I tried habitica and wasn't happy with it. Now i'm thinking ... - Reddit, accessed December 9, 2025,
https://www.reddit.com/r/habitica/comments/1m6m97g/i_tried_habitica_and_wasnt_happy_with_it_now_im/
7. Where does a GUI fit into the main game loop? : r/roguelikedev, accessed December 9, 2025,
https://www.reddit.com/r/roguelikedev/comments/6wszof/where_does_a_gui_fit_into_the_main_game_loop/
8. Rogue Loops on Steam, accessed December 9, 2025,
https://store.steampowered.com/app/3275010/Rogue_Loops/
9. How Does Loss Aversion Compare to Positive Reinforcement in ..., accessed December 9, 2025,
<https://lifestyle.sustainability-directory.com/learn/how-does-loss-aversion-compare-to-positive-reinforcement-in-driving-long-term-habit-formation/>
10. Designing for Motivation: The Psychology Behind Meaningful ..., accessed December 9, 2025,

<https://medium.com/@abielievitina/designing-for-motivation-the-psychology-behind-meaningful-gamification-33fa4d32c87d>

11. Loss Aversion: A Tool for Game Design - Gameathon, accessed December 9, 2025, <https://gameathon.id/2022/10/12/loss-aversion/>
12. ADHD Gamification and its Role In Boosting Focus And Learning, accessed December 9, 2025, <https://www.adhdcentre.co.uk/adhd-gamification-and-its-role-in-boosting-focus-and-learning/>
13. THERAPEUTIC VIDEO GAMES AND THE SIMULATION OF ..., accessed December 9, 2025, https://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1106&context=pharmacy_etds
14. Making Sense of the Overlapping Nature of Anxiety, ADHD, and LDs, accessed December 9, 2025, <https://www.foothillsacademy.org/community/articles/making-sense>
15. ADHD vs. Anxiety: How They Overlap, Differ, and Co-Exist, accessed December 9, 2025, <https://neurodivergentinsights.com/adhdvsanxiety/>
16. marawan1805/LLM-Task-Decomposition: HTN Planner using GPT-4, accessed December 9, 2025, <https://github.com/marawan1805/GPT-4-Task-Decomposition>
17. Design Patterns: Progressive Disclosure for Mobile Apps - UX Planet, accessed December 9, 2025, <https://uxplanet.org/design-patterns-progressive-disclosure-for-mobile-apps-f41001a293ba>
18. Never Enough? Why ADHD Brains Crave Stimulation - ADDitude, accessed December 9, 2025, <https://www.additudemag.com/brain-stimulation-and-adhd-cravings-dependency-and-regulation/>
19. Decision-making and attention deficit hyperactivity disorder, accessed December 9, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11538996/>
20. [Discussion] : Why do people have gear fear? : r/EscapefromTarkov, accessed December 9, 2025, https://www.reddit.com/r/EscapefromTarkov/comments/1g8v19n/discussion_why_do_people_have_gear_fear/
21. why do so many roguelikes do the permanent upgrade option, accessed December 9, 2025, <https://steamcommunity.com/app/1315610/discussions/0/4814903332727851503/?l=brazilian&ctp=2>
22. Progressive Disclosure design pattern, accessed December 9, 2025, <https://ui-patterns.com/patterns/ProgressiveDisclosure>
23. Computer gamification: Addressing symptoms of inattentive ADHD ..., accessed December 9, 2025, https://scholarsmine.mst.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=9018&context=masters_theses
24. When Monetization breaks the Core Loop. (Analyzing Duolingo's ..., accessed December 9, 2025,

- https://www.reddit.com/r/gamedesign/comments/1p963ob/case_study_when_monetization_breaks_the_core_loop/
- 25. Presence and Effects of Loss Aversion in an Adventure Video Game, accessed December 9, 2025,
<https://harvest.usask.ca/bitstream/handle/10388/13478/BANDEIRAROMAOTOME-THESIS-2021.pdf>
 - 26. Game economy design in Free-to-Play games - Machinations.io, accessed December 9, 2025,
<https://machinations.io/articles/game-economy-design-free-to-play-games>
 - 27. Mastering Video Game Economy Design in 2025: A Comprehensive ..., accessed December 9, 2025,
<https://www.redappletech.com/blog/video-game-economy-design>
 - 28. A Turn-Based Game Loop – journal.stuffwithstuff.com, accessed December 9, 2025, <https://journal.stuffwithstuff.com/2014/07/15/a-turn-based-game-loop/>
 - 29. Good roguelites that do NOT have permanent character upgrades ..., accessed December 9, 2025,
https://www.reddit.com/r/roguelites/comments/xrmvku/good_roguelites_that_do_not_have_permanent/
 - 30. Roguelikes, Persistency, and Progression - YouTube, accessed December 9, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=G9FB5R4wVno>
 - 31. Skilltree: Self-improvement - App Store - Apple, accessed December 9, 2025, <https://apps.apple.com/ee/app/skilltree-self-improvement/id6459107901>
 - 32. Progression Systems in Roguelite Games - Theseus, accessed December 9, 2025, https://www.theseus.fi/bitstream/10024/881994/2/Kammonen_Eino.pdf
 - 33. Goblin tools is a great AI-powered tool, especially for neurodivergent ..., accessed December 9, 2025,
https://www.reddit.com/r/adhdwomen/comments/1fo82uy/goblin_tools_is_a_great_ai-powered_tool_especially/
 - 34. A Roadmap to Guide the Integration of LLMs in Hierarchical Planning, accessed December 9, 2025, <https://arxiv.org/html/2501.08068v2>
 - 35. Magic ToDo (Goblin Tools) - University of Warwick, accessed December 9, 2025, <https://warwick.ac.uk/services/library/using/productivity-tools/magic-todo-goblin-tools/>
 - 36. Unpacking chain-of-thought prompting: a new paradigm in AI ..., accessed December 9, 2025,
<https://toloka.ai/blog/unpacking-chain-of-thought-prompting-a-new-paradigm-in-ai-reasoning/>
 - 37. Hierarchical Reasoning Model - arXiv, accessed December 9, 2025, <https://arxiv.org/html/2506.21734v3>
 - 38. An ADHD ChatGPT Guide: Helpful Prompts & ADHD Hacks, accessed December 9, 2025, <https://imbusybeingawesome.com/chatgpt-adhd/>
 - 39. 20 Best ChatGPT Prompts For Managing ADHD - Automators Lab, accessed December 9, 2025,
<https://automatorslab.ai/blog/prompts/chatgpt-prompts-for-adhd-management/>
 - 40. 10 Killer ChatGPT Prompts For Organizing Your ADHD Brain, accessed December

- 9, 2025, <https://www.diygenius.com/best-chatgpt-prompts-for-adhd/>
41. Stop Buddy Punching with Photo Verification & Camera Capture, accessed December 9, 2025,
<https://www.opentimeclock.com/feature-avoid-buddy-punch-camera-photo.html>
42. I built a productivity app that FORCES you to show proof for your ..., accessed December 9, 2025,
https://www.reddit.com/r/vibecoding/comments/1nrz192/i_built_a_productivity_ap_p_that_forces_you_to/
43. I built a habit tracker that forces you to prove completion with a photo, accessed December 9, 2025,
https://www.reddit.com/r/SideProject/comments/1l6f83t/i_built_a_habit_tracker_th_at_forces_you_to_prove/
44. the social dynamics of “Death Stranding” as a paradigm shift in gaming, accessed December 9, 2025,
https://www.researchgate.net/publication/374492258_FORGING_CONNECTIONS_THE_SOCIAL_DYNAMICS_OF_DEATH_STRANDING_AS_A_PARADIGM_SHIFT_IN_GAMING
45. Death Stranding: Or, How I Rediscovered the Importance of ..., accessed December 9, 2025,
<https://adamgiuriceo.medium.com/death-stranding-or-how-i-rediscovered-the-importance-of-connection-559e7366ff8b>
46. The community has absolutely ruined the message system - Reddit, accessed December 9, 2025,
https://www.reddit.com/r/Eldenring/comments/t140ez/unpopular_opinion_the_community_has_absolutely/
47. Elden Ring's Player Messages Are the Most Fascinating Social ... - IGN, accessed December 9, 2025,
<https://www.ign.com/articles/elden-rings-player-messages-fascinating-social-media-platform-2022>
48. Elden Ring messages reveal helpfulness, hilarity, horniness, accessed December 9, 2025,
<https://www.windowscentral.com/elden-ring-messages-reveal-helpfulness-hilarity-horniness>
49. Productivity Tracker App — Small UI/UX Case Study - Medium, accessed December 9, 2025,
<https://medium.com/design-bootcamp/productivity-tracker-app-small-ui-ux-case-study-982d192bdb85>
50. Productivity App UI - Dribbble, accessed December 9, 2025,
<https://dribbble.com/tags/productivity-app-ui>