

# Špecifikácia zadania a užívateľských požiadaviek

## Aplikácia pre starostlivosť o mentálne zdravie, “wello.”

xgulci00, xkrizd03, xzatov00

### POPIS APLIKÁCIE

Mentálne zdravie. Fráza, ktorú v dnešnej dobe už bežne vidíme v príspevkoch na sociálnych sieťach, zaznieva v rozhovoroch s blízkymi a popri tom fyzickom si hľadá dôležité miesto v našich každodenných životoch. Aplikácia **wello**. má za úlohu pomôcť užívateľovi so starostlivosťou o svoje mentálne zdravie. Cieľom je naviesť užívateľa k štruktúrovanejšiemu prežívaniu dňa, a za pomoci jednoduchých mentálnych cvičení ostať v spojení so svojim okolím aj v dnešnej hektickej dobe. Ma za úlohu poskytnúť virtuálneho sprievodcu pre praktizovanie takzvaného “mindfulness”, nevtieravým spôsobom pomôcť spomaliť, potlačiť úzkosť, stres a nájsť chvíľu na rozjímanie aj popri ťažkých, vyčerpávajúcich dennodenných činnostiach.

Užívateľ bude v tejto aplikácii schopný viesť záznamy o tom, ako sa počas dňa cítil, ktoré podnety v ňom vyvolali zmenu nálady, čo môže pomôcť pri hľadaní vzorov ktoré vplývajú na jeho mentálne zdravie. Ďalšou funkcionalitou je možnosť krátkych zápiskov, ktoré pomôžu reflektovať a prijímať neštandardné situácie, možnosť meditácie podľa zvolenej časovej dĺžky, a galéria inšpiratívnych výrokov, citátov a povzbudivých príbehov.

### DÔVOD VYBRANIA TÉMY

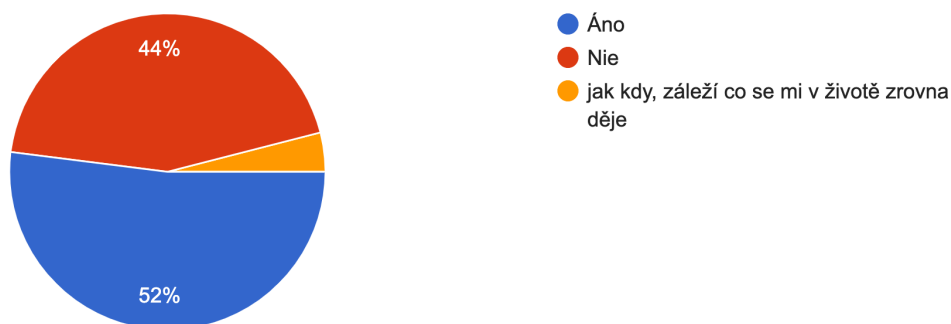
Aplikáciu tohto charakteru sme si vybrali, pretože téma mentálneho zdravia je podľa nás veľmi dôležitá, obzvlášť počas pandémie koronavírusu, kedy štatistiky zaznamenávajú obrovský prepád v duševnom pohodlí. V našom prostredí sa pohybuje veľa ľudí pod veľkým stresom a už po krátkej prezentácii nášho nápadu ním boli nadšení. Koniec koncov, zdravie je v hodnotovom rebríčku väčšiny ľudí na vysokej priečke.

### ANALÝZA UŽÍVATEĽA A JEHO POTREBY

Výsledné zadanie projektu sme vypracovali na základe predošlých rozhovorov s osobami u ktorých sme usúdili, že by im naša aplikácia pomohla. Spolubývajúci, rodina, rovesníci, v každej skupine sme našli niekoho, kto by sa rád stal jej užívateľom. Pre reprezentatívnejší podklad našich zistení sme vytvorili dotazník, ktorého výsledky predkladáme nižšie.

Staráš sa o svoje mentálne zdravie?

25 odpovedí

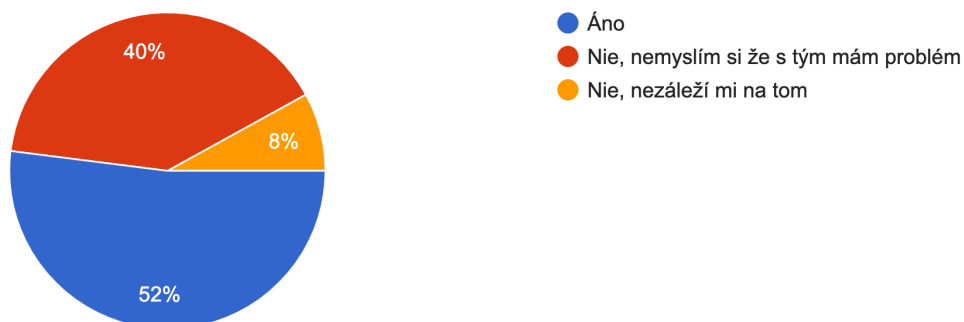


Cieľovými užívateľmi sú teda ľudia, ktorí majú záujem sledovať svoje duševné zdravie a zlepšiť ho. Ide predovšetkým o ľudí, ktorí sú citliví, zažívajú veľa stresu, alebo nerozumejú svojim pocitom.

Polovica opýtaných taktiež uviedla, že by si radi viac uvedomovali svoje okolie.

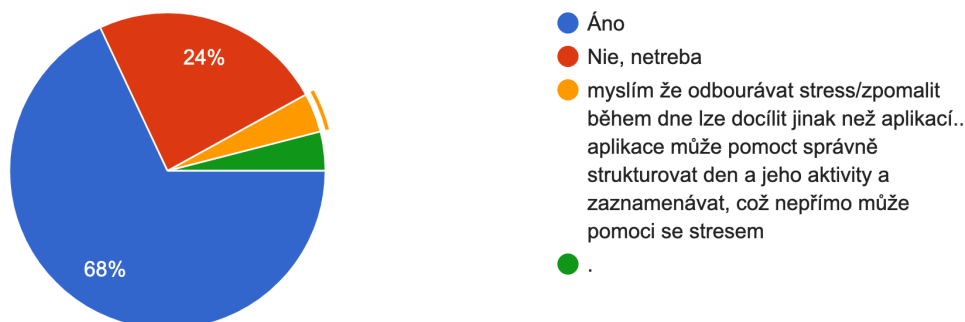
Chcel/a by si byť počas dňa viac "prítomný/á" a uvedomovať si svoje okolie?

25 odpovedí



Uvítal/a by si aplikáciu, ktorá by ti počas dňa pomohla spomaliť a odbúrať stres/úzkosť?

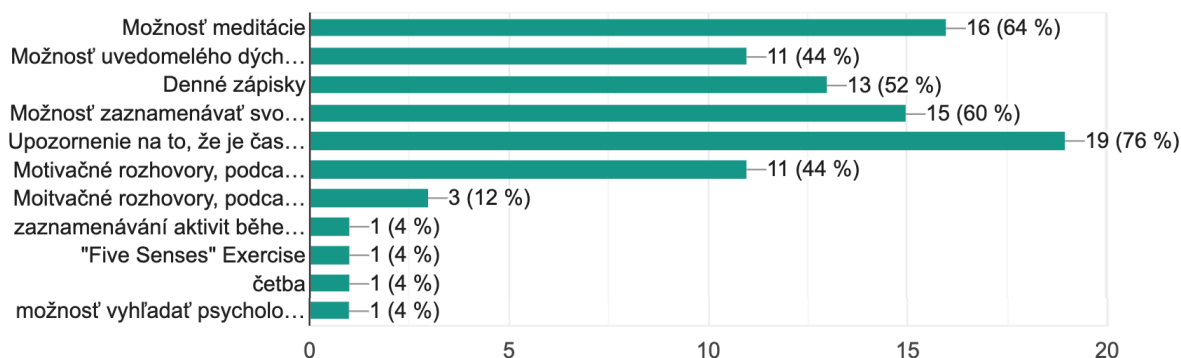
25 odpovedí



Z analýzy požiadavkov tiež vyplynulo, že tri štvrtiny opýtaných by uvítali pripomenutie, že je čas spomaliť, 64 percentám opýtaných by sa páčila možnosť meditácie a podobné percento by privítalo možnosť zaznamenávania pocitov počas dňa. Polovici vzorky by sa páčili taktiež denné zápisky, možnosť uvedomelého dýchania a motivačné rozhovory a podcasty.

Akú funkcionálnu by si v takejto aplikácii uvítal/a?

25 odpovedí



## SÚČASNÉ RIEŠENIE

Súčasná aplikácie zameriavajúce sa na “well-being” sú často orientované výhradne na meditáciu, písanie denných zápiskov, alebo na sledovanie dlhodobého vývoja nálad jednotlivca.

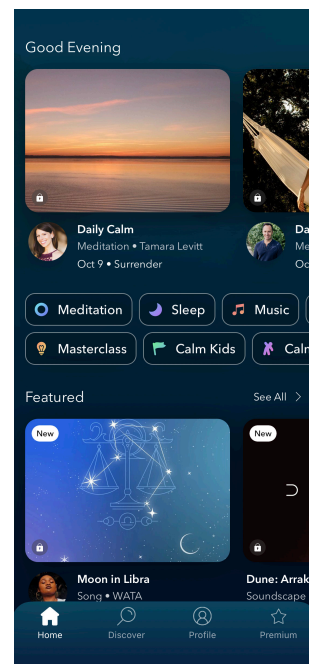
Spôsob, akým niektoré z nich vyžadujú každodennú aktivitu je v tomto smere kontraproduktívny, keďže vytrvalosť je odmeňovaná, čo môže u človeka v negatívnom rozpoložení vyvolať dojem, že neuspieva v ďalšej oblasti svojho bytia.

Medzi identifikované nedostatky súčasných riešení teda patria:

- chaotické a prekombinované užívateľské rozhranie,
- každá funkcionálna je implementovaná v inej aplikácii,
- nemožnosť zaznamenávať svoje nálady a sledovať ich dlhodobý vývoj,
- chýbajúci prístup k relevantným zdrojom.

V našej aplikácii by sme chceli všetky tieto cvičenia udržiavať na jednom mieste, a doplniť ich o prístup k inšpiratívnym zdrojom, nevtieravým spôsobom poskytnúť užívateľovi malú zónu komfortu, v ktorej môže na chvíľu spomaliť, spracovať okolité vplyvy, a v prípade potreby aj požiadať o pomoc.

Príklad súčasného riešenia. Aplikácia *Calm* poskytujúca možnosť meditácie.



## NÁVRH ZADANIA

Zadaním tohto projektu je na základe predošlého prieskumu tvorba aplikácie, ktorá človeku poskytne štruktúrovaný prístup k starostlivosti o svoje duševné zdravie. Na základe jednoduchých a krátkych cvičení môže užívateľ pracovať na svojej psychickej pohode, a to pomocou:

- meditačných cvičení so zvolenou dĺžkou meditácie,
- denných námetov na zaznamenanie svojho mentálneho rozpoloženia,
- dostupných zdrojov pre čerpanie motivácie, a podobne.

Užívateľ tiež bude schopný zaznamenávať vývoj svojich nálad v čase pomocou jednoduchého formuláru. V prípade potreby bude tiež možné využiť takzvanú zónu pomoci, odkazujúcu na zodpovedné osoby, krízové linky a dostupné materiály. Aplikácia ako celok bude poskytovať jednoduché a prehľadné rozhranie, bez chaotických vplyvov a rušivých elementov.

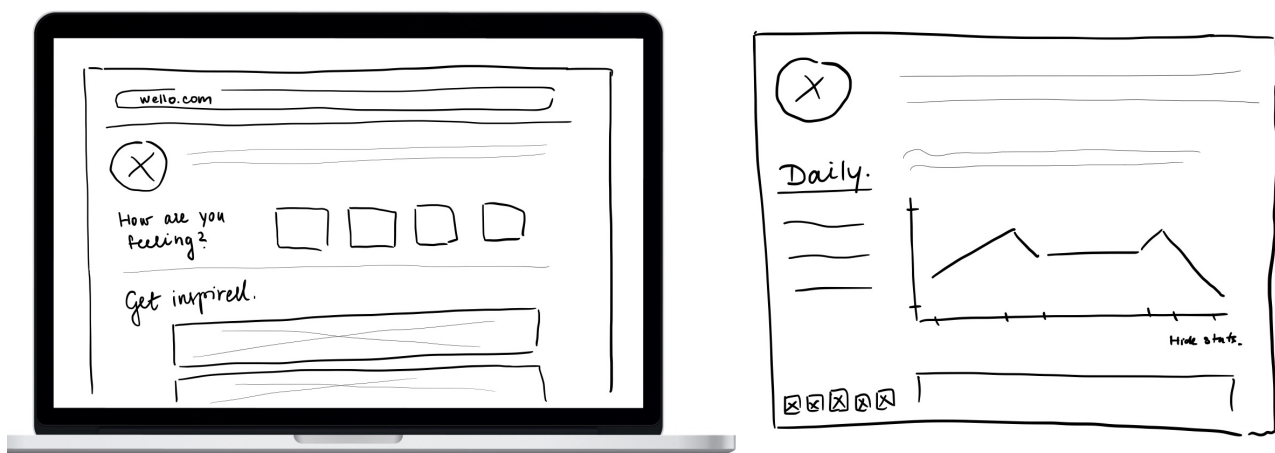
## NÁVRH RIEŠENIA

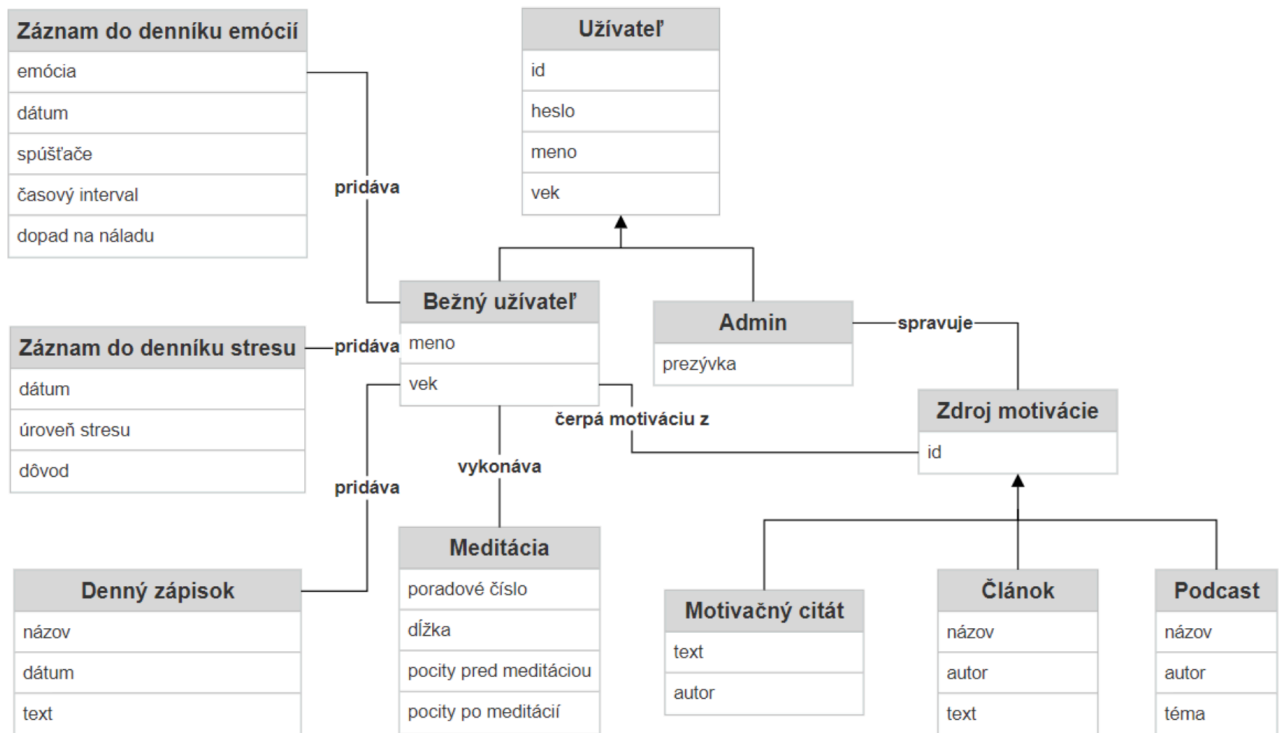
Aplikáciu by sme chceli sprístupniť na platforme webovej, rovnako ako vo forme mobilnej a desktopovej aplikácie. Na základe špecifikácie uvedenej vyššie, prikkladáme predbežný návrh užívateľského rozhrania a dátového modelu.

*Mobilná aplikácia:*



*Webová a desktopová aplikácia:*





Predbežný návrh dátového modelu.