

# PROJEKT

## System wspomagający wzmacnianie odporności psychicznej

Tytuł: SCRUM - Backlog produktu

Streszczenie: Celem zadania jest opisanie produktu wytwarzanego w ramach projektu. Produkt przybliżany jest poprzez biznesowy scenariusz jego użycia (ang. business scenario), z którego następnie wywodzone są cechy produktu (funkcjonalne i pozafunkcjonalne) dokumentowane w backlogu produktu (ang. product backlog, PB) z priorytetami.

Wersja:	1.0
Data wydania:	6 kwietnia 2023
Redaktor:	Szymon Hejmanowski
Współautorzy:	Patryk Gołembiewski
Etap:	2
Nazwa pliku:	DP-05042023-2
Liczba stron:	

## Spis treści

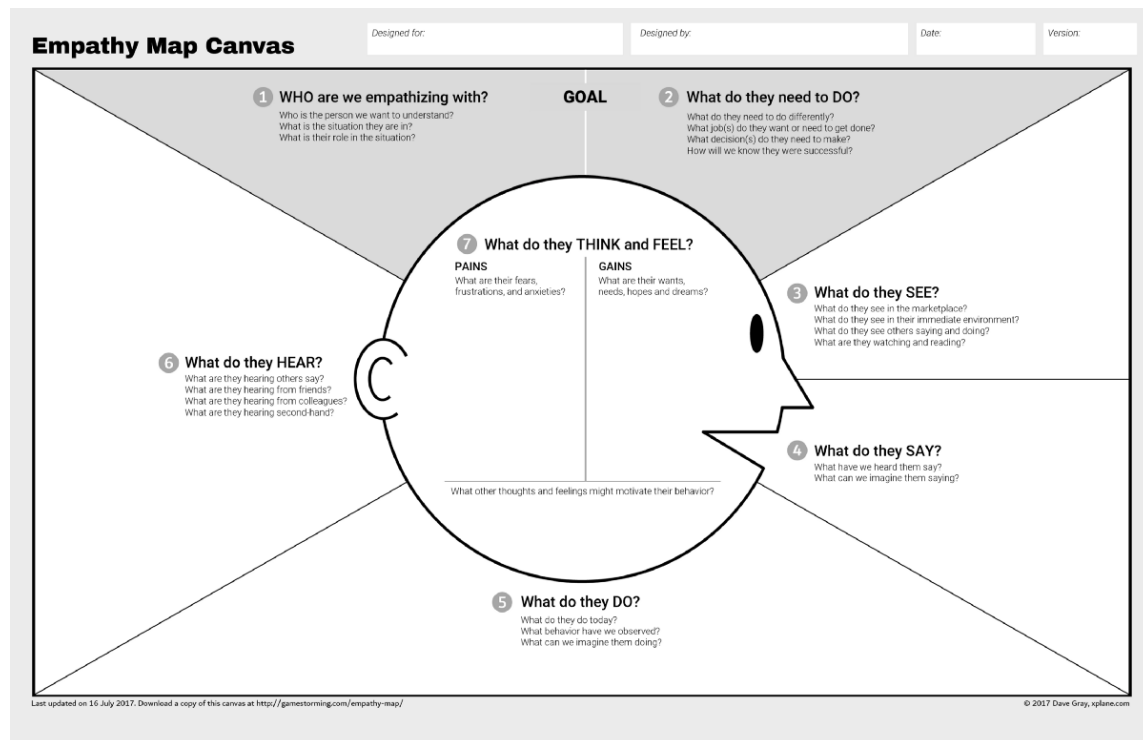
1	O projekcie i produkcji	2
2	Persony użytkowników	2
3	Scenariusz użycia produktu	4
4	Backlog produktu	8
5	Definicja ukończenia	9
6	Kryteria akceptacji	10

# 1 O projekcie i produkcji

Produktem naszego zespołu ma być aplikacja GoodMentality zapewniająca wsparcie w budowie odporności psychicznej. Osobami korzystającymi z systemu będą osoby zainteresowane tematem poprawy swojego życia poprzez zadbanie o sferę mentalną. Produkt ma składać się z poszczególnie wyselekcjonowanych funkcjonalności z których każda oddziałowuje na pewny obszar zawarty w modelu 4C.

## 2 Persony użytkowników

W celu stworzenia persony użytkownika posłużyliśmy się metodą **mapy empatii**. Zakłada ona opisanie osoby poprzez odpowiedzi na szereg pytań dotyczących jego zachowania, odczuć oraz emocji.



Rysunek 1: Przykładowa mapa empatii.

**Who are we empathizing with?**

Osoba, która chce poprawić swoją odporność psychiczną. Osoba taka mierzy się na co dzień z wieloma wyzwaniami i problemami chce być w stanie zwalczać je z większą łatwością oraz mieć większy komfort psychiczny.

**What do they need to do?**

Zapoznać się z aplikacją. Nauczyć się jej obsługi. Uzupełnić cele długoterminowe. Codziennie zaglądać do aplikacji, aby uzupełnić dziennik oraz wyznaczyć cele na kolejny dzień.

**What do they see?**

Na co dzień widzi świat pełen trudności i problemów. Niezliczoną ilość przytłaczających wyzwań. W Internecie widzi innych, którzy cieszą się życiem i wydają się nie posiadać żadnej troski. Widzi ciągłe zmiany do których nie jest w stanie przywyknąć oraz ludzi, z których każdy wydaje się obcy.

**What do they say?**

Mówi, że nie jest w stanie sobie poradzić z codziennością. Narzeka na nieustające trudności. Mówi, że nie czuje kontroli nad własnym życiem.

**What do they do?**

Stoi w miejscu, pragnąc zmiany. Nie jest w stanie jednak niczego wskórać. Codziennie obiecuje sobie, że zrealizuje postawione cele, jednak jest to tylko złudne poczucie. Każdego dnia idzie spać o innej porze, przez co nie jest w stanie się wyspać. Nie pielęgnuje relacji z bliskimi. Jest reaktywna, zarówno w życiu zawodowym jak i osobistym. Nie pomaga innym.

**What do they hear?**

Od innych słyszy, że musi wziąć się w garść i zrobić coś ze swoim życiem. Docierają do niej stale słowa krytyki od innych. Koledzy namawiają ją na wyjścia jednak ona nie ma siły ani ochoty wychodzić z domu.

**What do they think and feel?**

Pains	Gains
Ma lęk przed tym, że nie będzie w stanie zrealizować wszystkich zadań oraz, że nie radzi sobie z codziennymi problemami. Jest sfrustrowana swoją postawą i ciągłym brakiem poprawy. Boi się, że przez swoje zaniedbywanie kontaktów oraz złe nastawienie odwróci się od niej znajomi. Obawia się o swoje zdrowie fizyczne z powodu zaniedbywania sfery somatycznej egzystencji.	Ma nadzieję, że walka z codziennymi trudnościami będzie dla niej łatwiejsza. Chciałaby z uśmiechem stawiać czoła kolejnemu dniu. Zależy jej również na poprawie relacji z ludźmi. Liczy, że jej zdrowie fizyczne również się poprawi. Chciałaby mieć pełną kontrolę nad swoim życiem oraz większą pewność siebie. Obecnie czuje złość, że nie jest w stanie realizować swoich postanowień.

**3 Scenariusz użycia produktu**

Scenariusze użycia zostały stworzone zgodnie z schematem **AS IS - TO BE**. Każda z funkcjonalności produktu uzyskała osobny scenariusz.

AS IS	TO BE
Osoba szybko zniechęca się do wykonywanych zadań, ponieważ nie czuje namacalnego progresu. Przez to, że myśli jedynie o tym co ma jeszcze do wykonania (a nie odnotowuje ile już zrobiła) ma ciągłe wrażenie braku postępu, co ją wysoce demotywuje. Brak kontroli oraz zaangażowania.	MOsoba szybko zniechęca się do wykonywanych zadań, ponieważ nie czuje namacalnego progresu. Przez to, że myśli jedynie o tym co ma jeszcze do wykonania (a nie odnotowuje ile już zrobiła) ma ciągłe wrażenie braku postępu, co ją wysoce demotywuje. Brak kontroli oraz zaangażowania.

<p>Osoba nie ma jasno wyznaczonych i skonkretyzowanych celów do jakich dąży. Chce schudnąć jednak nigdzie nie odnotowała ile i w jakim czasie. Przez to, że cel jest bardzo ogólny i bez wyznaczonego terminu, jest on tak naprawdę jedynie marzeniem. Osobie tej, wydaje się, że od czasu do czasu zje mniej lub pójdzie pobić, więc dąży do realizacji celu, jednak nie zdaje sobie sprawy, że wykonywana praca jest wyraźnie zbyt mała aby odnieść rezultat. Tkwi w przekonaniu, że dąży do celu, jednak w rzeczywistości jedynie stoi w miejscu. Taki status quo w dziedzinie jej celów obniża jej pewność siebie, ma wrażenie, że jest gorsza od innych bo też pracuje, jednak bez rezultatu. Dodatkowo traci poczucie kontroli, ma wrażenie, że nie ma wpływu na to co się dzieje w jej życiu. Nie jest w stanie realnie się zaangażować. Również taki stan negatywnie wpływa na obszar wyzwań z modelu 4C – nigdy nie ponosi jednoznacznej porażki (ponieważ jej cel nie ma terminu ani konkretnych założeń), z której mogłaby wyciągnąć lekcje, a jednocześnie nigdy nie osiąga celu.</p>	<p>Osoba dodaje nowy cel w aplikacji zgodnie z formularzem. Podaje tam obiektywne i mierzalne wartości, które chce osiągnąć (konkretna waga, ilość pieniędzy jakie chce zarobić, ilość materiału do nauczania) oraz termin realizacji tych zadań. W obszarze celu może również ustawić tak zwane milestones, czyli cele pośrednie, które są kluczowe do osiągnięcia ostatecznego celu. Widok bliższego celu pośredniego na horyzoncie daje jej dużą motywację na początku i podtrzymuje ją w momentach zwątpienia. Osoba ta ma realne cele i w pełni świadomie dąży do nich każdego dnia. Osoba widząc postęp w kolejnych celach zyskuje poczucie kontroli nad sobą oraz własnym życiem. Pozwala jej się to również zaangażować i trwać w swoich postanowieniach. Jeśli któregoś z celów nie wypełni, zdaje sobie sprawę ze swojej porażki co pozwala jej wyciągnąć lekcje, wpływa to dobrze na obszar Wyzwania. Większa kontrola oraz widoczny rozwój zwiększa jej pewność siebie i przekłada się pozytywnie na inne obszary.</p>
<p>Osoba ma skłonności do pesymizmu, lubi się zamartwiać i znajdować we wszystkim jedynie negatywy. Jest to dla niej demotywujące i zabija w niej chęć rozwoju. Osoba twierdzi, że rozwój i tak nic nie zmieni i że w ogóle jest bezsensu.</p>	<p>Aplikacja zapewnia osobie codzienne cytaty motywujące oraz inspirujące myśli tych, którzy wiele osiągnęli. O ile nie wpływa to z dnia na dzień na osobę, to jednak w dłuższym okresie czasu pozwala jej unikać pułapki ciągłego pesymizmu i odżywia jej mózg pozytywnymi myślami.</p>

<p>Osoba przez lata złych nawyków kształtowanych przez system szkolny oraz własne zaniedbania ma duże problemy ze snem. Nie zdaje sobie sprawy z tego, na jak wiele obszarów zdrowia oraz pracy mózgu on wpływa. Zaniedbuje sen sypiając w różnych godzinach oraz często niewystarczająco długo. Ma problemy z przyswajaniem i zapamiętywaniem, również pamięć mięśniowa na tym traci, przez co np. nauka gry na fortepianie staje się dla niej dużo trudniejsza. Odczuwa również negatywne skutki słabej higieny snu poprzez częste przeziębienia. Nierzadko musi odpuszczać przez to treningi lub wyjścia ze znajomymi. Ma poczucie braku kontroli nad własnym zdrowiem. Dodatkowo trudności w przyswajaniu informacji oraz w nauce nowych czynności fizycznych zmniejszają jej pewność siebie.</p>	<p>Dzięki modułowi poprawy snu osoba może dowiedzieć się o tym jak ogromne skutki ma jego zaniedbywanie. Dzięki przejrzeniu panelu poświęconemu krótkim informacją z badań o negatywnych skutkach nieoprawnego snu znajduje potencjalne rozwiązanie swoich wielu problemów. Motywuje ją to do działania w tym obszarze życia. Ustala w aplikacji harmonogram snu, co skutkuje codziennymi przypomnieniami i/lub blokowaniem innych aplikacji w odpowiednich godzinach. Sprawdza również panel zapewniający krótkie porady o tym jak zadbać o dobrą jakość snu (zmniejszenie temperatury pokoju, przygotowanie do snu poprzez zmniejszenie tętna). Poprawa ilość oraz jakości snu wpływa pozytywnie na każdy aspekt życia osoby. Lepiej działający układ immunologiczny redukuje często liczbę przeziębień, dzięki czemu osoba nie musi opuszczać treningów i innych aktywności. Osoba przyswaja więcej materiału i pamięta go lepiej, co również redukuje czas jaki musi poświęcać na naukę. Dodatkowo nauka gry na fortepianie idzie nagle zauważalnie lepiej. Osoba zyskuje pewność siebie oraz poczucie kontroli nad własnym życiem i zdrowiem.</p>
---	--

<p>Osoba ma problemy ze skupieniem. W każdej wolnej chwili przegląda social media lub ogląda seriale. Nie pozostawia jej to praktycznie żadnego czasu na uspokojenie myśli. Jedyny czas kiedy jest sama ze swoimi myślami to moment kiedy kładzie się spać. Nie pozwala jej to wyłączyć się i spokojnie zasnąć. Skupienie się przez dłuższy moment na pracy głębokiej lub na czynności nie dostarczającej do mózgu dużych ilości bodźców jest dla niej praktycznie nie-realne. Przy nudnych aktywnościach odruchowo co chwilę sięga po telefon. Podczas czytania książki, osoba się irytuje, musi wielokrotnie czytać każde zdanie ponieważ co chwilę jej myśli pędzą w inną stronę. Ciągła praca mózgu na wysokich obrotach powoduje u osoby niepokój. Nie jest nawet do końca świadoma z czego on wynika, jednak wyraźnie go odczuwa z różną intensywnością na przestrzeni dnia. Osoba taka nie ma poczucia kontroli nawet nad własnymi myślami. Nie jest w stanie zaangażować się w pracę którą wykonuje.</p>	<p>Dzięki użytkowaniu aplikacji z wyszczególnieniem modułu medytacji / pracy nad oddechem, osoba zaznaje każdego dnia parunastu minut uspokojenia myśli. Jest w stanie codziennie pracować nad swoją uważnością. W jej głowie zaczynają pojawiać się nowe myśli. Po pewnym okresie codziennej medytacji niepokój osoby stopniowo zanika, jest ona w stanie o wiele łatwiej i lepiej skupić się na wykonywanych czynnościach. Często zdarza jej się wchodzić w tryb „flow”. Czynności której wcześniej wydawały się nudne (np. czytanie książki), teraz sprawiają jej przyjemność. Na co dzień nie ma wrażenie ciągłej gonitwy myśli, jest w stanie być bardziej obecna w danej chwili. Spokojny i uważny umysł pozytywnie przekłada się również na zasypianie. Przed snem osoba korzystając z aplikacji uspokaja myśli i kładzie się do snu w idealnym stanie. Osoba zyskuje dużo lepsze poczucie kontroli oraz jest w stanie angażować się w codzienne wyzywania.</p>
<p>Osoba przechodzi przez każdy kolejny dzień bez refleksji, nie zwraca uwagi na to jakie wydarzenia z dnia wpływają na jej samopoczucie. Często popełnia te same błędy ponieważ nie poświęca czasu na przemyślenie ich i znalezienie rozwiązania. Nie jest do końca świadoma swoich własnych emocji. Wraca w głowie do przeszłości jednak nie w celu jej analizy i wyciągnięcia wniosków, lecz w celu rozmyślań nad tym co by było gdyby postąpiła inaczej. Tworzy w ten sposób negatywne nastawienie do swojej własnej osoby jednocześnie nic nie zyskując. Traci pewność siebie.</p>	<p>Osoba z użyciem aplikacji poświęca codziennie chwilę by przeanalizować miniony dzień. Zapisuje problemy jakie wystąpiły danego dnia oraz znajduje ich rozwiązania / sposoby na uniknięcie w przyszłości. Jeśli dany problem pojawiał się kolejny raz, myśli nad tym dlaczego poprzednie rozwiązanie było nieskuteczne i jak je poprawić / zmienić. Ocenia również swoje samopoczucie na koniec dnia, dzięki czemu zyskuje świadomość co tak naprawdę wpływa na jej odczucia. Dzięki widocznej eliminacji błędów oraz świadomości emocji czuje, że zyskuje pewność siebie oraz kontrole.</p>



Osoba każdego dnia budzi się bez konkretnych założeń co do tego co chciałaby zrobić. Ma w głowie zarys planów na dzień, jednak są one nieskonkretyzowane. W dni w które ma wiele zadań nie czuje potrzebnej presji, przez co dzień nie jest optymalny i nie wyrabia się ze zrobieniem wszystkiego co powoduje stres i niezadowolenie. W dni, kiedy ma mało zadań i dużo czasu, zamiast skorzystać z możliwości i zaplanować ciekawą aktywność na ten dzień lub wykonać jakąś pracę na zapas, traci pół dnia na bezproduktywne czynności. Nie ma poczucia kontroli nad własnym dniem, nie jest w stanie optymalnie wykonywać swoich wyzwań oraz nie jest tak zaangażowana jakby mogła być.

Osoba codziennie wieczorem po wypełnieniu dziennika samopoczucia przechodzi do sekcji planowania następnego dnia. Na spokojnie zbiera wszystkie rzeczy, które powinna jutro zrobić i tworzy z nich listę. Nada im priorytety, szacunkowy czas wykonania oraz godziny. Widzi czy jest na niedoczasie i musi jutro wyjątkowo się wysilić czy może ma trochę wolnego czasu aby wyjść na kawę ze znajomymi. Następnego dnia od rana skoncentrowana jest na wypełnianiu zadań. Daje jej to duże poczucie satysfakcji co ułatwia przystępowanie do kolejnych zadań. Dzięki przydzieleniu na każde zadanie swojego czasu jest w stanie skupić się na obecnie wykonywanej czynności. Dodatkowo świadomość na jakim etapie pracy jest w ciągu dnia redukuje w dużym stopniu jej stres i niepokój. Odhaczenie ostatniego zadania w trakcie danego dnia powoduje wyrzut dopaminy i zachęca do powtórzenia cyklu dnia kolejnego.

## 4 Backlog produktu

Kolejność elementów Backlogu zgodna jest z ich priorytetami.



Rysunek 2: Backlog produktu wygenerowany za pomocą Jira.

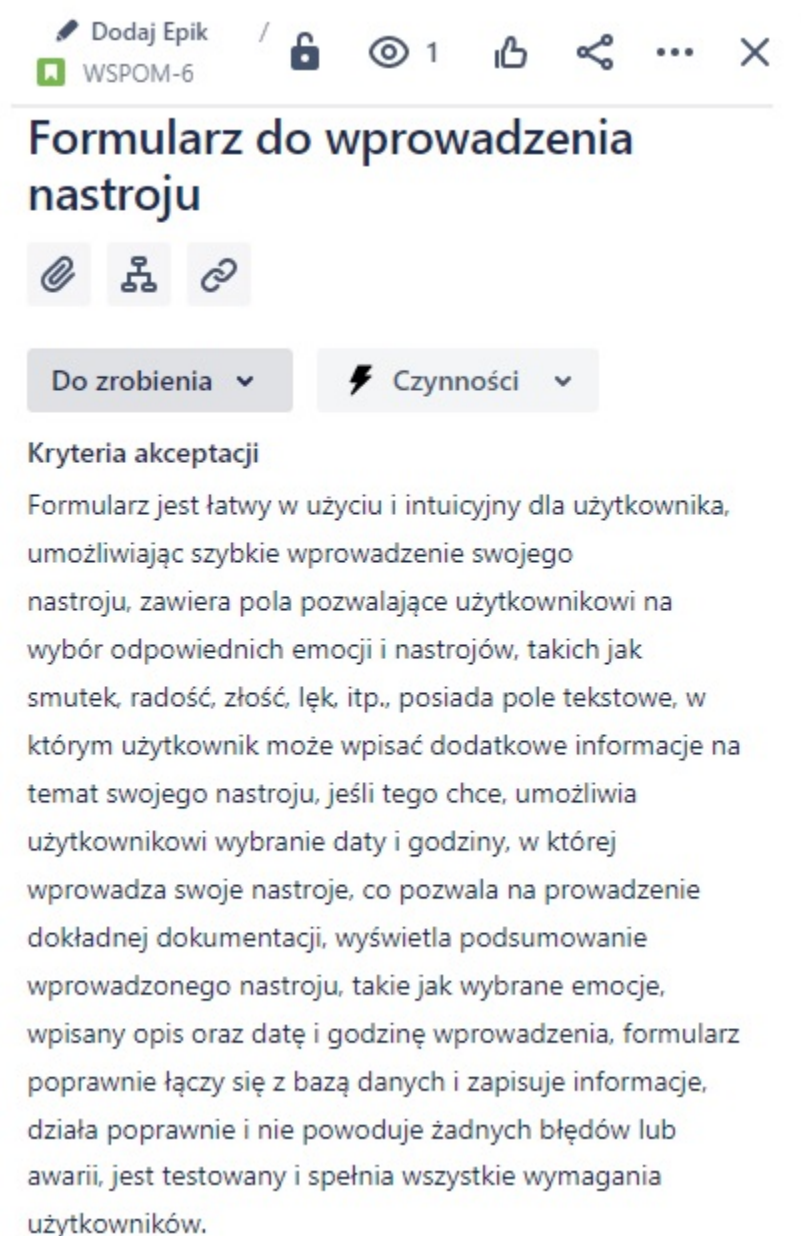
Highest	This problem will block progress.	⤴
High	Serious problem that could block progress.	⤶
Medium	Has the potential to affect progress.	=
Low	Minor problem or easily worked around.	⤷
Lowest	Trivial problem with little or no impact on progress.	⤵

Rysunek 3: Wyjaśnienie oznaczeń priorytetu.

## 5 Definicja ukończenia

- Wszystkie funkcjonalności z backlogu produktu zostały zaimplementowane i działają poprawnie.
- Interfejs aplikacji jest intuicyjny i łatwy w obsłudze, zapewnia wygodny dostęp do wszystkich modułów i funkcjonalności.
- Aplikacja jest dostępna w dwóch językach: polskim i angielskim.
- Aplikacja spełnia wymagania prawa i polityki prywatności.
- Aplikacja działa stabilnie i nie powoduje żadnych błędów lub awarii.
- Aplikacja działa sprawnie i szybko, bez długiego czasu ładowania.
- Aplikacja spełnia wszystkie wymagania użytkowników i zapewnia wysoką jakość usług.
- Aplikacja jest zaprojektowana w taki sposób, aby zapewnić użytkownikowi kompleksowe wsparcie w wzmacnianiu odporności psychicznej.
- Aplikacja jest zoptymalizowana pod kątem różnych rodzajów urządzeń mobilnych i działa poprawnie na różnych systemach operacyjnych.
- Aplikacja jest w pełni przetestowana i spełnia standardy jakościowe.
- Aplikacja jest zgodna z przepisami i standardami branżowymi.

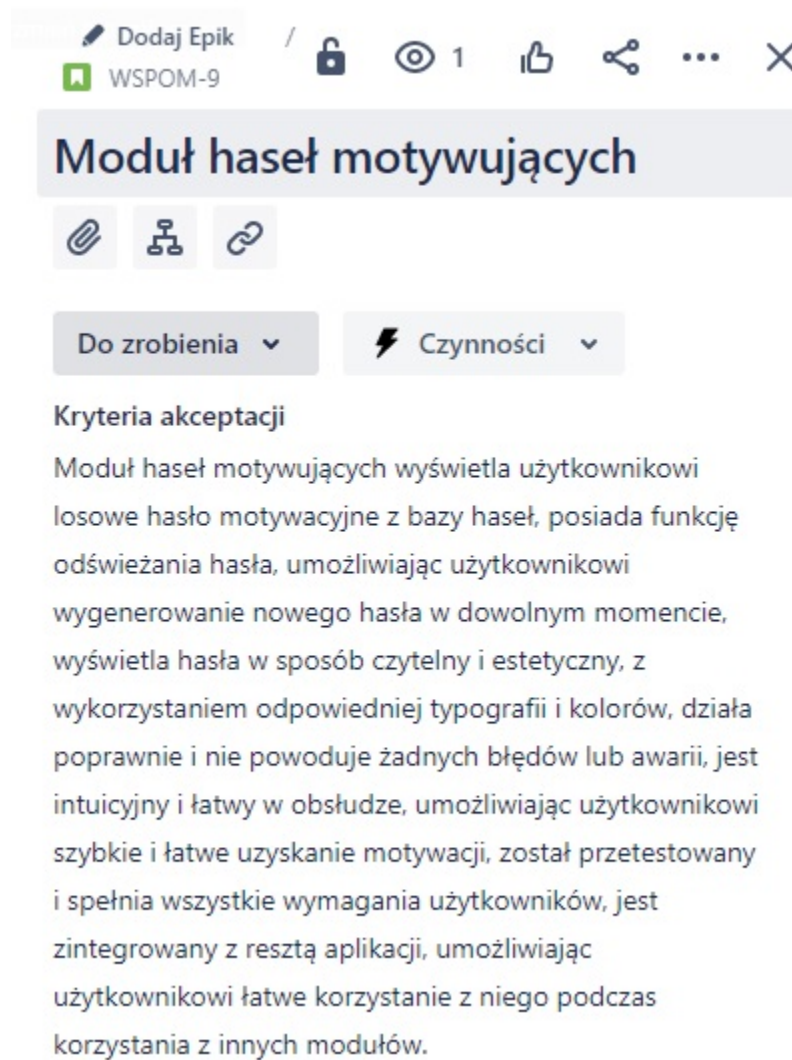
## 6 Kryteria akceptacji



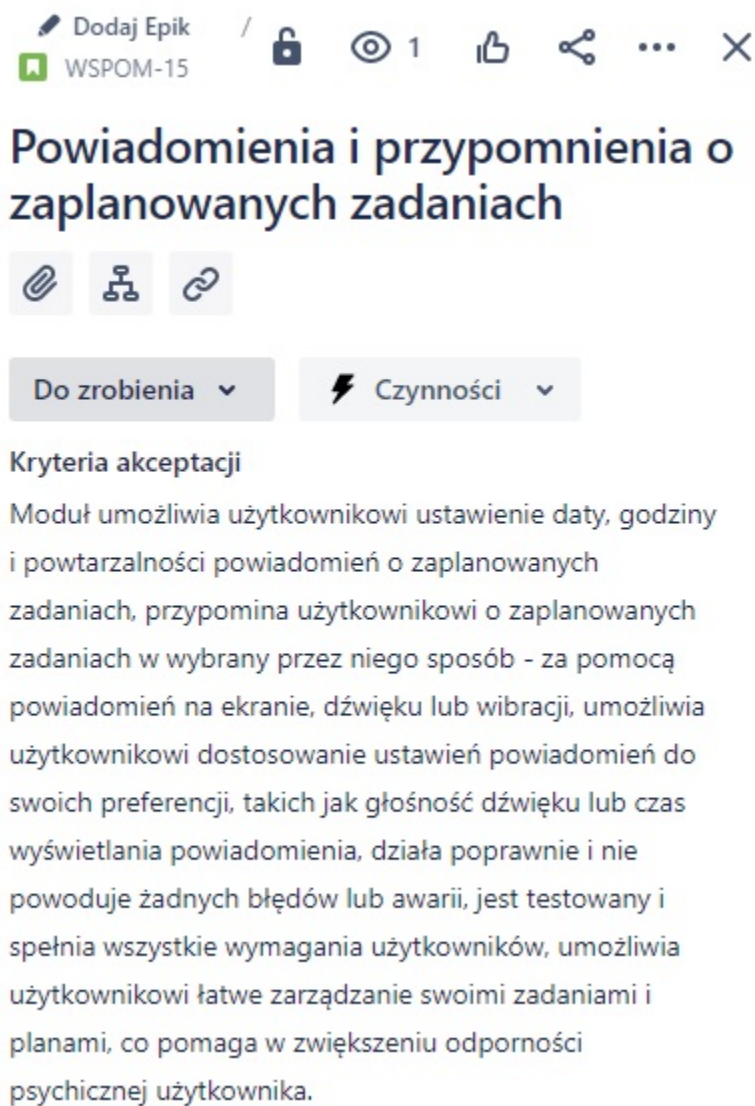
The screenshot shows a Jira ticket interface. At the top, there's a header with 'Dodaj Epik' (Add Epic), a lock icon, an eye icon with '1', a thumbs up icon, a share icon, and a close icon. Below this is a green square icon with 'WSPOM-6'. The main title of the ticket is 'Formularz do wprowadzenia nastroju' (Mood entry form). Below the title are three icons: a paperclip, a hierarchy diagram, and a link. There are two tabs: 'Do zrobienia' (To do) and 'Czynności' (Activities). The 'Kryteria akceptacji' (Acceptance criteria) section contains the following text:

Formularz jest łatwy w użyciu i intuicyjny dla użytkownika, umożliwiając szybkie wprowadzenie swojego nastroju, zawiera pola pozwalające użytkownikowi na wybór odpowiednich emocji i nastrojów, takich jak smutek, radość, złość, lęk, itp., posiada pole tekstowe, w którym użytkownik może wpisać dodatkowe informacje na temat swojego nastroju, jeśli tego chce, umożliwia użytkownikowi wybranie daty i godziny, w której wprowadza swoje nastroje, co pozwala na prowadzenie dokładnej dokumentacji, wyświetla podsumowanie wprowadzonego nastroju, takie jak wybrane emocje, wpisany opis oraz datę i godzinę wprowadzenia, formularz poprawnie łączy się z bazą danych i zapisuje informacje, działa poprawnie i nie powoduje żadnych błędów lub awarii, jest testowany i spełnia wszystkie wymagania użytkowników.

Rysunek 4: Kryteria akceptacji: formularz do wprowadzania nastroju.



Rysunek 5: Kryteria akceptacji: moduł haseł motywacyjnych.



Rysunek 6: Kryteria akceptacji: powiadomienia.



Rysunek 7: Kryteria akceptacji: planer dnia.