

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ACADEMIA

MARIBOR

RAZVOJ AI ASISTENTA ZA MENTALNO ZDRAVJE V VIZUALNEM DNEVNIKU

Kandidatka: Maša Potočnik

Vrsta študija: študentka izrednega študija

Študijski program: Medijska produkcija

Mentor predavatelj: mag. Stevan Čukalac, prof. lik. ped.

Mentor v podjetju: Dejan Šmid, univ. dipl. med. kom.

Lektorica: Vesna Sernec, prof. slov. in ang. jez.

Maribor, 2025

IZJAVA O AVTORSTVU DIPLOMSKEGA DELA

Podpisana Maša Potočnik, sem avtorica diplomskega dela z naslovom Razvoj AI asistenta za mentalno zdravje v vizualnem dnevniku, ki sem ga napisala pod mentorstvom mag. Stevana Čukalaca.

S svojim podpisom zagotavljam, da:

- je predloženo delo izključno rezultat mojega dela;
- sem poskrbela, da so dela in mnenja drugih avtorjev, ki jih uporabljam v predloženi nalogi, navedena oz. citirana skladno s pravili Višje strokovne šole Academia Maribor;
- se zavedam, da je plagiatorstvo – predstavljanje tujih del oz. misli kot moje lastne kaznivo po Zakonu o avtorskih in sorodnih pravicah (Uradni list RS, št. 16/07 – uradno prečiščeno besedilo, 68/08, 110/13, 56/15 in 63/16 – ZKUASP), prekršek pa podleže tudi ukrepom Višje strokovne šole Academia Maribor skladno z njenimi pravili;
- skladno z 32. a členom ZASP dovoljujem Višji strokovni šoli Academia Maribor objavo diplomskega dela na spletnem portalu šole.

Lovrenc na Pohorju, marec 2025

Podpis študentke:

ZAHVALA

Na tem mestu bi se želela iskreno zahvaliti vsem, ki so me podpirali in mi pomagali pri zaključku mojega študija.

Najprej se želim zahvaliti svoji sestri Maji, ki me je skozi celoten študij podpirala tako čustveno kot finančno, ko sama nisem bila zmožna. Tvoja pomoč mi je veliko pomenila, hvala ti za vse.

Hvala tudi družini, ki mi je nudila neskončno podporo in spodbudo v vseh trenutkih, ko sem potrebovala motivacijo. Hvala za finančno pomoč in zaupanje vame, ki sta mi omogočila, da sem se osredotočila na študij.

Posebna zahvala gre mojemu fantu Janu, ki je bil ob meni v najtežjih trenutkih, me spodbujal in pomagal, ko sem se počutila obupano. Tvoja ljubezen in podpora sta mi bili v veliko oporo.

Hvala tudi njegovi mami Vesni za lektoriranje in vso pomoč pri zaključku naloge, vaše dragoceno znanje in pozornost sta mi zelo pomagala.

Zahvaljujem se tudi vsem svojim prijateljem, ki so mi stali ob strani skozi celo študijsko obdobje. Vaša spodbuda, razumevanje in pozitivna energija so mi omogočili, da sem kljub vsem težavam vztrajala do konca. Hvala, da ste me spodbujali in verjeli vame.

Nenazadnje se želim zahvaliti svojim mentorjema za njuno strokovno pomoč, usmerjanje in podporo skozi celoten proces pisanja diplomske naloge. Njuna potrpežljivost in nasveti so bili ključni za uspešen zaključek mojega študija.

Hvala vsem, brez vas ta uspeh ne bi bil mogoč.

POVZETEK

V diplomskem delu je obravnavano oblikovanje uporabniškega vmesnika mobilne aplikacije – AI asistenta za mentalno zdravje, s ciljem izboljšanja duševnega počutja uporabnikov s pomočjo naprednih tehnologij. Aplikacija uporabnikom omogoča enostavno in dostopno beleženje svojih misli, občutkov in čustev v obliki vizualnega dnevnika, pri čemer umetna inteligenca pomaga pri analizi teh zapisov ter uporabnikom nudi personalizirane nasvete in orodja za obvladovanje stresa ter drugih psiholoških težav.

V sklopu oblikovanja aplikacije je bila v orodju Figma ustvarjena zasnova uporabniškega vmesnika, kjer je bila pozornost posvečena preprostosti uporabe, intuitivnosti in vizualni privlačnosti, da bi uporabnikom omogočila čim bolj prijetno izkušnjo ob uporabi. Aplikacija omogoča zapisovanje dnevnih občutkov in čustvenih stanj v obliki besedilnih in vizualnih zapisov, ki jih analizira AI asistent. Na podlagi teh zapisov asistent uporabnikom nudi priporočila, vaje za obvladovanje stresa, meditacijo, sproščanje in druge tehnike, ki pomagajo pri izboljšanju duševnega zdravja.

Aplikacija je zasnovana tako, da uporabnikom omogoča samopomoč ter samorefleksijo, kar jim omogoča, da bolje razumejo in obvladujejo svoja čustva ter težave. Ena ključnih funkcionalnosti je spremljanje napredka skozi čas, kjer uporabniki lahko opazujejo svoje spremembe in napredek, kar jim omogoča večje zavedanje o svojem duševnem zdravju. Z aplikacijo želim uporabnikom ponuditi orodje, ki je dostopno, uporabniku prijazno in učinkovito pri obvladovanju vsakodnevnih stresov ter duševnih izzivov.

V nalogi so analizirane tudi obstoječe rešitve na področju mentalnega zdravja, s poudarkom na aplikacijah, ki uporabljajo umetno inteligenco za analizo čustev in ponudbo personaliziranih nasvetov.

Delo predstavlja pomemben prispevek k oblikovanju orodij, ki podpirajo duševno zdravje in omogočajo lažje obvladovanje čustvenih izzivov v vsakdanjem življenju, hkrati pa ponuja potencial za širšo uporabo v različnih kontekstih, kot so terapija, samopomoč in preventiva v duševnem zdravju.

Ključne besede: *umetna inteligenca, mentalno zdravje, vizualni dnevnik, uporabniški vmesnik, Figma, samopomoč, stres*

ABSTRACT

Development of an AI assistant for mental health in a visual journal

The thesis addresses the design of a user interface for a mobile application - an AI assistant for mental health, aimed at improving users' mental well-being through advanced technologies. The application allows users to easily and accessibly record their thoughts, feelings, and emotions in the form of a visual diary, with artificial intelligence assisting in analyzing these entries and providing personalized advice and tools for stress management and other psychological issues.

As part of the application design, the user interface was created using Figma, focusing on simplicity, intuitiveness, and visual appeal to provide users with the most pleasant experience. The application allows users to record their daily feelings and emotional states through text and visual entries, which are analyzed by the AI assistant. Based on these entries, the assistant offers recommendations, stress management exercises, meditation, relaxation techniques, and other methods to improve mental health.

The application is designed to enable self-help and self-reflection, allowing users to better understand and manage their emotions and challenges. One of the key features is tracking progress over time, where users can observe changes and improvements, leading to greater awareness of their mental health. The goal of the app is to offer users an accessible, user-friendly, and effective tool for managing everyday stress and mental health challenges.

The thesis also analyzes existing solutions in the field of mental health, focusing on applications that use artificial intelligence to analyze emotions and provide personalized advice.

This work represents an important contribution to the design of tools that support mental health and help in managing emotional challenges in everyday life. It also offers potential for broader use in various contexts, such as therapy, self-help, and prevention in mental health.

Keywords: *Artificial intelligence, mental health, visual diary, user interface, Figma, self-help, stress.*

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	9
1.1	OPIS PODROČJA IN OPREDELITEV PROBLEMA	9
1.2	NAMEN, CILJI IN OSNOVNE TRDITVE	10
1.3	PREDPOSTAVKE IN OMEJITVE	10
1.4	UPORABLJENE RAZISKOVALNE METODE	11
2	TEORETIČNI DEL	12
2.1	MENTALNO ZDRAVJE IN TEHNOLOŠKE REŠITVE.....	12
2.2	VLOGA UMETNE INTELIGENCE V MENTALNEM ZDRAVJU	13
2.2.1	<i>Definicija in osnovni pojmi umetne inteligence.....</i>	<i>14</i>
2.2.2	<i>Zakaj je umetna inteligenca pomembna?</i>	<i>15</i>
2.2.3	<i>AI v psihologiji in psihoterapiji</i>	<i>15</i>
2.3	VIZUALNI DNEVNIK: KONCEPT IN POMEN	17
2.4	TEORETIČNE OSNOVE OBLIKOVANJA	18
2.4.1	<i>Barvna psihologija</i>	<i>19</i>
2.4.2	<i>Oblikovanje simbolov</i>	<i>19</i>
3	IZDELEK	21
3.1	PREDSTAVITEV IDEJE IN CILJEV OBLIKOVANJA.....	21
3.2	RAZUMEVANJE POTREB UPORABNIKOV IN RAZISKAVA	21
3.2.1	<i>Analiza ciljnega uporabnika.....</i>	<i>22</i>
3.2.2	<i>Uporabniške raziskave in metode zbiranja podatkov</i>	<i>22</i>
3.3	OBLIKOVANJE UPORABNIŠKIH IZKUŠENJ (UX).....	28
3.3.1	<i>Persona.....</i>	<i>29</i>
3.3.2	<i>Ustvarjanje žičnih modelov</i>	<i>30</i>
3.4	OBLIKOVANJE VIZUALNIH ELEMENTOV (UI).....	35
3.4.1	<i>Barvna paleta, tipografija in oblikovanje elementov.....</i>	<i>35</i>
3.4.2	<i>Oblikovanje zaslonov in interaktivnih elementov</i>	<i>40</i>
3.5	APLIKACIJA	41
3.5.1	<i>Oblikovanje prvotne ideje aplikacije v Figma.....</i>	<i>41</i>
3.5.2	<i>Logotip.....</i>	<i>42</i>
3.5.3	<i>Oblikovanje aplikacije v Figma.....</i>	<i>44</i>
3.6	TESTIRANJE IN VALIDACIJA	49
3.6.1	<i>Metodologija testiranja</i>	<i>49</i>

3.6.2	Povzetek povratnih informacij.....	56
4	SKLEP	58
5	BIBLIOGRAFIJA	60

KAZALO SLIK

SLIKA 1:	PRIKAZ DIGITALNEGA DNEVNIKA	18
SLIKA 2:	PRIKAZ MOBILNE APLIKACIJE BETTERHELP.....	26
SLIKA 3:	PRIKAZ MOBILNE APLIKACIJE TALKSPACE.....	26
SLIKA 4:	PRIKAZ MOBILNE APLIKACIJE HEADSPACE	27
SLIKA 5:	PRIKAZ MOBILNE APLIKACIJE WOEBOT	27
SLIKA 6:	PRIKAZ MOBILNE APLIKACIJE WYSA	28
SLIKA 7:	PRIKAZ CILJNE PERSONE Z DEFINIRANIMI INTERESI, IZZIVI, CILJI IN PRIČAKOVANO UX.....	30
SLIKA 8:	PRIKAZ INFORMACIJSKE ARHITEKTURE MOBILNE APLIKACIJE	32
SLIKA 9:	PRIKAZ IZRISA ŽIČNIH MODELOV	34
SLIKA 10:	IZBIRA BARVNE PALETE	37
SLIKA 11:	IZBIRA FONTA APLIKACIJE	38
SLIKA 12:	PRIMER OBLIKOVANIH ELEMENTOV	40
SLIKA 13:	PRVOTNA IDEJA OBLIKOVANJA APLIKACIJE	42
SLIKA 14:	PRVI LOGOTIP APLIKACIJE.....	42
SLIKA 15:	SKICE LOGOTIPA	43
SLIKA 16:	KONČNA OBLIKA LOGOTIPA.....	44
SLIKA 17:	KOMPONENTE APLIKACIJE V FIGMI.....	45
SLIKA 18:	PRJAVNI ZASLONI	46
SLIKA 19:	PERSONALIZACIJA	46
SLIKA 20:	DNEVNA VPRAŠANJA O POČUTJU IN DANAŠNJEM DNEVU	47
SLIKA 21:	TRI GLAVNE STRANI APLIKACIJE.....	47
SLIKA 22:	DIHALNA VAJA	48
SLIKA 23:	MEDITACIJA.....	48
SLIKA 24:	JOGA OZIROMA TELESNA AKTIVNOST	49
SLIKA 25:	RISANJE IN DNEVNIK.....	49

KAZALO GRAFIKONOV

GRAFIKON 1: STAROST UDELEŽENCEV	50
GRAFIKON 2: STATUS ZAPOSLOTITVE UDELEŽENCEV	50
GRAFIKON 3: INTERES UDELEŽENCEV DO TEHNOLOGIJE	51
GRAFIKON 4: POČUTJE UDELEŽENCEV GLEDE DUŠEVNEGA ZDRAVJA.....	51
GRAFIKON 5: POGOSTOST SPREMLJANJA MISLI IN POČUTJA UDELEŽENCEV	52
GRAFIKON 6: UPORABA APLIKACIJ IN TEHNOLOGIJ ZA IZBOLJŠANJE MENTALNEGA ZDRAVJA	52
GRAFIKON 7: APLIKACIJE IN TEHNOLOGIJE ZA IZBOLJŠANJE MENTALNEGA ZDRAVJA*	53
GRAFIKON 8: PREDLAGANE FUNKCIONALNOSTI APLIKACIJE ZA MENTALNO ZDRAVJE	53
GRAFIKON 9: POMEMBOST PERSONALIZACIJE V APLIKACIJI ZA MENTALNO ZDRAVJE	54
GRAFIKON 10: NAJPOGOSTEJE IZBRANE AKTIVNOSTI ZA IZBOLJŠANJE MENTALNEGA ZDRAVJA.....	54
GRAFIKON 11: NAJPOMEMBNEJŠI DEJAVNIKI PRI VIZUALNEM OBLIKOVANJU APLIKACIJE.....	55
GRAFIKON 12: NAJBOLJ USTREZNA OBLIKA POMOČI AI ASISTENTA.....	55
GRAFIKON 13: POGOSTOST UPORABE APLIKACIJE ZA MENTALNO ZDRAVJE	56
GRAFIKON 14: ŽELENA OBLIKA KOMUNIKACIJE AI ASISTENTA.....	56

1 UVOD

Duševno zdravje je ključni element splošnega počutja posameznika, vendar se zaradi hitrega življenjskega tempa, stresa in vsakodnevnih pritiskov vse več ljudi sooča z izzivi na tem področju. Prav tako so psihološki in telesni procesi tesno povezani in medsebojno prepleteni, kar pomeni, da nas dobro duševno zdravje varuje pred razvojem številnih kroničnih bolezni.

Za dobro duševno zdravje so pomembne tradicionalne oblike podpore, kot sta npr. terapija in svetovanje, vendar narašča zanimanje za tehnološke rešitve, ki uporabljajo bolj dostopno in kontinuirano spremljanje ter obvladovanje duševnega zdravja. Zato sem iskala rešitev, kako bi digitalni dnevniki, podprti z umetno inteligenco, nudili nov in boljši pristop k samorefleksiji, kjer bi lahko uporabniki zapisali svoje misli in čustva, medtem ko bi AI asistent analiziral njihove zapise in nudil prilagojene povratne informacije in pozitivne misli. Namen tega diplomskega dela je oblikovati aplikacijo digitalnega dnevnika z vgrajenim AI asistentom, ki bo uporabniku pomagala pri boljši skrbi za lastno duševno zdravje in osebnostno rast.

1.1 Opis področja in opredelitev problema

Problem, ki ga nameravam raziskovati, je pomanjkanje personaliziranih in interaktivnih orodij za samopomoč na področju mentalnega zdravja. Analizirala bom že obstoječe vizualne dnevnike in digitalne aplikacije, ki so namenjene mentalnemu zdravju v Sloveniji in tujini, ter na podlagi te analize oblikovala aplikacijo, ki bo uporabniku pomagala pri boljši skrbi za lastno duševno zdravje, saj nekatere aplikacije pogosto ne ponujajo zadostne pomoči ali uporabniške podpore, kar pomeni, da mnogi uporabniki ne najdejo ustreznih rešitev za svoje specifične potrebe. Dodatno se mnogi soočajo s težavo, da sami težko prepoznajo svoje čustvene vzorce ali znake posledic duševnega zdravja.

Odločitev za to področje raziskovanja je nastala zaradi naraščajočih potreb po inovativnih rešitvah na področju duševnega zdravja, kjer lahko kombinacija AI asistenta in vizualnega dnevnika na področju mentalnega zdravja prispeva k bolj dostopni in učinkoviti podpori. Reševanje tega problema je pomembno, da pomaga uporabniku spremljati in razumeti svoje čustveno stanje, prav tako je pomembno, da bi omogočilo boljše orodje za samopomoč in preventivo na področju duševnega zdravja.

1.2 Namen, cilji in osnovne trditve

Namen diplomskega dela je preučiti vpliv uporabe vizualnega dnevnika s pomočjo AI asistenta na dolgoročno spremljanje in upravljanje duševnega zdravja uporabnikov. Prav tako je namen diplomskega dela preučiti, kako lahko personalizirani nasveti AI asistenta vplivajo na izboljšanje samozavedanja in spretnosti samooskrbe pri posameznikih z različnimi stopnjami duševnih težav. Cilj je oblikovati vizualni dnevnik, ki bo uporabniku omogočal spremljanje njegovih čustvenih stanj, ter nuditi povratne informacije z nasveti, prav tako podajati prijetne misli. S tem raziskujem, kako lahko tehnologija pomaga prepoznati čustvene vzorce in ponudi ustrezno pomoč brez potrebe po neposredni interakciji s strokovnjaki na področju duševnega zdravja. Poleg tega želim s svojim delom preučiti učinkovitost takšnega dnevnika zlasti pri povečanju samorefleksije in zavedanju čustvenega stanja.

Hipoteze diplomskega dela:

- **H1:** Skrbno izbrana tipografija in barvna shema mobilne aplikacije pripomoreta k jasnosti informacij.
- **H2:** Uporaba vizualno privlačnih in pomirjujočih oblikovalskih elementov pripomoreta k pozitivnim občutkom uporabnikov.
- **H3:** Optimiziranje vizualne hierarhije in intuitivni dizajn pripomoreta k manjšemu stresu pri uporabi mobilne aplikacije.
- **H4:** Napredne tehnologije, kot je umetna inteligenca, lahko ustvarjalno preoblikujejo tradicionalne prakse v industriji mentalnega zdravja.

1.3 Predpostavke in omejitve

Pri oblikovanju vizualnega dnevnika z AI asistentom na področju mentalnega zdravja izhajam iz predpostavk, da bodo uporabniki dovolj odprti za uporabo tehnologij na tako občutljivem področju, kot je duševno zdravje in da bodo pripravljeni deliti osebne podatke z umetno inteligenco, ki bo delovala v skladu z etičnimi standardi varovanja zasebnosti.

Pri omejitvah projekta se zavedam, da bo vzorec uporabnikov, ki bodo sodelovali v raziskavah, lahko omejen, kar bi lahko vplivalo na reprezentativnost rezultatov. Poleg tega lahko nepravilni

ali nepopolni vnosi uporabnikov zmanjšajo natančnost analize, ki temelji na uporabniškem vmesniku, kar bi lahko vplivalo na kakovost povratnih informacij. Prav tako lahko omejitev predstavlja tehnična izvedba prototipa, ki bi morda zahtevala več virov in časa, kot je bilo najprej predvideno.

1.4 Uporabljene raziskovalne metode

Glavni metodi, ki ju bom uporabila za raziskovanje, sta: kvalitativni pristop, kjer bom izvedla intervju (intervjuji bodo omogočili razumevanje osebnih zgodb) in kvantitativni pristop, kjer bom uporabnikom pred oblikovanjem poslala anketne vprašalnike, v katerih bodo uporabniki izrazili, kaj pričakujejo od aplikacije, katere funkcije naj vsebuje idr. Na podlagi teh rezultatov bom oblikovala aplikacijo in napisala diplomsko delo.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 *Mentalno zdravje in tehnološke rešitve*

V današnji digitalni dobi, kjer mladi vse bolj živijo v svetu tehnologij, pametnih telefonov, družbenih omrežij in navidezne resničnosti, se odpirajo izjemne priložnosti in številni izzivi za njihovo duševno zdravje. Tehnološki napredek omogoča razvoj digitalnih terapij, kot so aplikacije, VR in umetna inteligenca, ki dopolnjujejo ali nadomeščajo tradicionalno oskrbo. Dokazi o učinkovitosti teh pristopov pri obvladovanju duševnih motenj, kot sta anksioznost in depresija, so tako vse številčnejši. Kljub temu digitalna doba prinaša tveganja, kot so kibernetško nasilje, zasvojenost, spletno izkoriščanje in širjenje dezinformacij, kar še posebej ogroža mlade. Ključno je, da strokovnjaki in odrasli spremljajo uporabo tehnologij ter otroke učijo kritičnega razmišljanja in varne uporabe spleta. Potrebni so tako jasno definirani okviri za oceno uporabe in tveganja digitalnih terapij ter oblikovanje politik za njihovo vključitev v zdravstveni sistem. S skrbno uravnoteženostjo tehnologije in zaščite mladih lahko ustvarimo bolj zdravo digitalno okolje (Kim, 2023).

Izsledki študije, ki jo je izvedel inštitut za internet na univerzi v Oxfordu, poudarjajo kompleksnost odnosa med mladostniki, tehnologijo in duševnim zdravjem. Ključna ugotovitev je, da zgolj količina časa pred zaslonom ne vpliva pravilno na duševno zdravje. Pomembno je tudi, kako in zakaj mladostniki uporabljajo tehnologijo. Na primer, aktivna uporaba, kot je video klik ali igranje za sprostitev, lahko poveča družbeno povezanost in dobro počutje, medtem ko pasivna uporaba, ki je brezcilno brskanje po družbenih omrežjih, pogosto vodi v slabše počutje. Povezave med tehnologijo in duševnim zdravjem so zato večplasten problem, kjer lahko slabše počutje vzpodbuja večjo uporabo zaslonov (Harb, 2021).

Ker je uporaba digitalnih naprav v zadnjih desetletjih močno narasla, se porajajo vprašanja, kot so: Kje so meje zdrave uporabe digitalnih naprav? Kakšne posledice ima digitalna preobremenjenost? Katere spletne vsebine so potencialno škodljive? Kako uravnotežiti uporabo zaslonov z ostalimi dejavnostmi? Pomembno je, koliko sami prispevamo k pravilni uporabi digitalnih naprav.

Za zdravo uporabo tehnologije je priporočljivo slediti nekaj osnovnim načelom. Pomembna je izbira kakovostnih spletnih vsebin, ki nas informirajo in spodbujajo k ustvarjalnosti, obenem pa se izognejo tistim, ki vsebujejo zasvajajoče elemente, kot so neskončno drsenje po socialnih omrežjih ali avtomatsko predvajanje. Digitalne naprave se najbolje uporabljajo namensko, torej

z določenim ciljem in ne zgolj zaradi dolgčasa ali navade. Priporočljivo je vzdrževati zdrave navade, kjer vsak dan poskrbimo za dovolj spanja, gibanja, druženja z bližnjimi in produktivnosti. Če so te dejavnosti naša prioriteta, bomo seveda bolj omejili čas, preživet pred zasloni. Prekomerna uporaba digitalnih naprav sčasoma preraste v zasvojenost. O tem govorimo takrat, ko posameznik ne zmore prenehati kljub zavedanju, da mu to vedenje škodi. Takrat to vedenje postane prioriteta pred drugimi pomembnimi življenjskimi področji. Digitalna zasvojenost je po svojem učinku lahko enako škodljiva kot zasvojenost s psihoaktivnimi snovmi (drogami). Ti znaki se kažejo v porabi večine svojega prostega časa na digitalnih napravah, nenehnem razmišljanju o spletu, nezmožnosti nadziranja ali prenehanja spletne aktivnosti, izgubi zanimanja prejšnjih hobijev, ogrožanju svojega učnega uspeha ali dela, izgubi odnosov in stikov z ljudmi v realnem svetu in uporabi spletne aktivnosti za razbremenitev svojega negativnega razpoloženja. Zato je pomembno, da omejimo čas preživet pred zasloni. Prav tako je koristno spremljati čas, ki ga preživimo na napravah in si postaviti omejitve, če ugotovimo, da smo prekomerno vključeni v določene aplikacije ali splet ("Digitalne tehnologije imajo pomembno vlogo v našem življenju in lahko vplivajo na naše duševno zdravje", 2020).

Prekomerna uporaba digitalnih naprav lahko povzroči negativne učinke na duševno zdravje, vključno z občutki osamljenosti, tesnobe in celotnimi simptomi depresije. Kot navaja Zalar (2008) v knjigi Depresija in druge razpoloženske motnje, se razpoloženske motnje pogosto kažejo v obliki zmanjšane zanimanja za vsakodnevne dejavnosti, težav pri koncentraciji in splošnega občutka nezadovoljstva, kar lahko opazimo tudi pri posameznikih, ki so zasvojeni z digitalnimi tehnologijami. Ta vzorec vedenja dodatno prispeva k izolaciji ter nizki kakovosti socialnih stikov in produktivnosti, kar še pogloblja negativne učinke na duševno zdravje.

2.2 Vloga umetne inteligence v mentalnem zdravju

"Umetna inteligenca lahko igra ključno vlogo v duševnem zdravju" (Luxton, 2016, str. 45, lasten prevod). Postaja pa umetna inteligenca vse bolj pomembna v psihoterapiji, saj ponuja nove priložnosti za izboljšanje dostopa do terapevtskih storitev in personalizacijo terapevtskih pristopov. UI omogoča zgodnje odkrivanje težav z duševnim zdravjem, kar je ključno za učinkovito obravnavo. S pomočjo algoritmov za prepoznavanje vzorcev lahko sistemi umetne

intelligence analizirajo velike količine podatkov, vključno z govornimi vzorci in obnašanjem na družbenih omrežjih ter zaznajo zgodnje opozorilne znake stanja, kot je depresija.

Klepetalni roboti lahko prepoznajo težave s pomočjo vprašanj in analize ter priporočajo različne oblike samooskrbe ali dodatno strokovno pomoč. S celovitim pristopom, ki vključuje podporo, posege in ozaveščanje, UI predstavlja pomemben napredek na področju mentalnega zdravja, saj omogoča širši dostop do pomoči, pomoč pri zgodnjem posredovanju in omogoča boljše izboljšave. Čustvena umetna inteligenca (Emotional AI) združuje umetno inteligenco in čustveno računalništvo za učenje in poznavanje človeških čustev. Kljub začetni fazi razvoja se AI vse bolj vključuje v vsakdanje življenje, vpliva na čustveno ozračje na delovnih mestih, v bolnišnicah in šolah ter se uporablja v osebnih napravah. Tehnologija spoznava in razume čustveno stanje skozi analizo obrazne mimike, glasu in telesnih signalov (npr. srčni utrip) ter omogoča učinkovitejše povratne informacije, kot so sproščanje, dihalne tehnike ali pozornost, ki uporabniku pomagajo zmanjšati stres. Uporaba umetne intelligence (UI) v skrbi za mentalno zdravje lahko ponudi številne prednosti, kot so izboljšanje diagnostike, prilagojeno zdravljenje in širši dostop do podpore duševnega zdravja. Kljub prednostim pa prinaša tudi izzive, kot so varnost občutljivih podatkov, saj sistemi UI potrebujejo dostop do zelo osebnih informacij pacientov, kot so zdravstvene kartoteke in čustvena stanja. Obstaja možnost pristranskosti v podatkih, na katerih se algoritmi učijo, kar lahko privede do neenakomerne ali nepošteno obravnave pacientov, vse pogostejša uporaba AI pa odpira tudi vprašanja odgovornosti, zlasti pri odločitvah o zdravljenju (Thakkar, Gupta, & Sousa, 2024).

2.2.1 Definicija in osnovni pojmi umetne intelligence

Umetna inteligenca (AI) je napredna tehnologija, ki omogoča računalnikom in strojem simulirati človeške sposobnosti, kot so učenje, razumevanje, reševanje problemov, ustvarjalnost in avtonomno odločanje. Naprave in aplikacije, ki uporabljajo umetno inteligenco, imajo zmožnost prepoznati in identificirati predmete, razumeti človeški jezik in se nanj odzivati ter se učiti iz izkušenj in novih informacij. Omogočajo ustvarjanje podrobnih priporočil za uporabnike in strokovnjake, v določenih situacijah pa delujejo popolnoma samostojno, kar zmanjšuje potrebo po človeškem posredovanju. Z napredkom generativne umetne intelligence se odpira vrsta novih priložnosti in izzivov: od ustvarjanja realističnih slik, besedil in zvoka do vprašanj etike, avtentičnosti in vpliva na človeško ustvarjalnost (Kavlakoglu & Stryker, 2024).

2.2.2 Zakaj je umetna inteligenca pomembna?

Umetna inteligenca prinaša spremembe, saj omogoča avtomatizacijo, prilagodljivost, natančnost in analizo na način, ki povečuje učinkovitost, prilagaja izkušnje in izboljšuje odločitvene procese v številnih panogah. Tukaj je nekaj ključnih razlogov, zakaj je umetna inteligenca tako pomembna:

- **Avtomatizacija ponavljajočih se nalog:** AI omogoča izvedbo obsežnih, ponavljajočih se nalog z visoko zanesljivostjo, kar zmanjšuje človeško utrujenost in napake. Z avtomatizacijo teh nalog AI sprostí človeški čas in energijo za bolj kompleksne, ustvarjalne ali strateške dejavnosti.
- **Izboljšanje obstoječih izdelkov:** AI dodaja vrednost izdelkom, ki jih že uporabljamo, tako da postanejo bolj interaktivni in uporabni. Na primer, pametne naprave ali domači pomočniki, uporabljajo AI za prilagajanje uporabniške izkušnje, na primer z dodajanjem virtualnih asistentov, ki izboljšajo produktivnost in zabavo.
- **Izjemna natančnost:** AI, še posebej v obliki globokega učenja, je dosegel visoko natančnost pri nalogah, kot so glasovna upravljanja ali prepoznavanje slik. Na zdravstvenem področju se uporablja za natančno prepoznavanje znakov raka, kar izboljšuje diagnostiko in zdravljenje.

Z uporabo AI podjetja in organizacije v najrazličnejših panogah pridobivajo pomembna orodja za ustvarjanje večje učinkovitosti, natančnosti in inovacij, kar ima dolgoročen vpliv na uporabnike in na širšo družbo (Umetna inteligenca. Kaj je to in zakaj je pomembno, b.d.).

2.2.3 AI v psihologiji in psihoterapiji

Vloga umetne inteligence (AI) v psihologiji in duševnem zdravju je vse pomembnejša, saj AI ponuja nove možnosti za izboljšanje diagnoze, terapije in podpore pri zdravljenju duševnih motenj. Generativni modeli, kot je ChatGPT, tako omogočijo razvoj klepetalnih robotov v drugih aplikacijah, ki lahko nudijo pomoč pri obvladovanju duševnih težav, kot so tesnoba, depresija in stres (Sutton, 2021).

Umetna inteligenca (AI) postaja ključna tehnologija v psihološki praksi, raziskavah in izobraževanju, saj ponuja možnost za bolj dostopno, učinkovito in inovativno delovanje na teh področjih. Na področju duševnega zdravja lahko terapevtski chatbot-i zapolnijo vrzeli v oskrbi

zlasti pri ljudeh, ki se izogibajo tradicionalni terapiji in to predvsem zaradi socialne anksioznosti ali pomanjkanja izkušenj s terapevtskim okoljem. Čeprav chatbot ne more nadomestiti empatije v kontekstu človeških terapevtov, je prav tako učinkovit pri zdravljenju specifičnih težav, kot so težave s spanjem ali kronično bolečino. Hkrati lahko avtomatizacija administrativnih nalog, kot je beleženje terapij in analiza ocen, klinikam prihrani čas in izboljšanje učinkovitosti. Kljub tem prednostim ostajajo izzivi pri razumevanju, kako ljudje dojemajo in zaupajo AI (Abrams, 2023).

Raziskave utelešene umetne inteligence (AI) v duševnem zdravju, kot so virtualni psihoterapevti, roboti za nego demence in avtistične motnje, vse bolj vplivajo na psihiatrijo, psihologijo in psihoterapijo. Te inovacije niso namenjene zgolj osnovni podpori, temveč izvajajo tudi terapevtske posege, ki so bili prej rezervirani za strokovne terapevte. Virtualni in robotski agenti delujejo samostojno, brez človeškega nadzora, bodisi kot ikone obrazov bodisi kot fizični roboti. Takšne aplikacije se razlikujejo od spletnih terapij, ki vključujejo človeške terapevte ali materiale za samopomoč.

Utelešene AI aplikacije obljublajo izboljšanje kakovosti oskrbe in širšo dostopnost, vendar je kljub hitremu razvoju še vedno prisotna vrzel v sprejemanju teh orodij v kliničnih okoljih. Številne aplikacije so zasnovane brez jasnih etičnih smernic, kar prinaša vprašanja glede zaupanja, zasebnosti in avtonomije. Kljub temu imajo AI agenti velik potencial za obravnavo duševnega zdravja, vendar njihove družbene in etične posledice zahtevajo nadaljnje raziskave, da bi opredelili pomisleke in zagotovili ustrezno medicinsko prakso. Virtualno utelešeni agenti, kot so Tess, Woebot in drugi »klepetalni roboti«, so bili preizkušeni za obravnavo depresije in anksioznosti, pri čemer so pokazali obetavne rezultate. Avatarji, kot v projektu Avatar, pomagajo pri zdravljenju slušnih halucinacij pri bolnikih s psihozo, medtem ko so roboti kot Paro v pomoč pacientom z demenco. Poleg tega roboti kot Kaspar in Nao podpirajo otroke z avtizmom pri razvoju socialnih veščin. Nekatere študije so pokazale, da so se otroci z avtizmom bolje odzivali na robote kot na človeške terapevte, kar kaže na potencial teh tehnologij. Vendar pa so še vedno v fazi razvoja predvsem na področju robotskih terapevtskih aplikacij, ki vključujejo tudi sporna področja, kot so spolni roboti. Te aplikacije obljublajo pomoč pri težavah, kot sta erektilna disfunkcija ali anksioznost, vendar povzročajo etična vprašanja o njihovem vplivu na posameznike in družbo (Fiske, Henningsen, & Buyx, 2019).

2.3 Vizualni dnevnik: koncept in pomen

Vizualni dnevnik je za uporabnike dragoceno orodje, saj omogoča beleženje in izražanje njihovih misli, idej in navdihov na ustvarjalno sproščen način. Služi kot zatočišče za samoizražanje, kjer uporabniki na sproščen način komunicirajo svoje najgloblje misli, občutke in ideje ne glede na morebitne omejitve ali zunanje pritiske. Prav tako so vizualni dnevniki pomemben spremljevalec pri rasti in razvoju uporabnika. Z beleženjem in ponovnim pogledom svojih preteklih del lahko uporabnik spremlja lasten napredek, prepozna razvojne vzorce in oblikuje svoj edinstven slog. Ena ključnih vlog vizualnega dnevnika je pomoč pri reševanju problemov in spodbujanje inovativnosti. Ko uporabniki naletijo na ustvarjalne blokade, se lahko vrnejo k dnevniku, kjer napišejo vse možne rešitve, preizkušajo različne ideje in perspektive ter raziskujejo različne možnosti. Vizualni dnevnik ni torej zgolj orodje za beleženje idej, temveč dinamičen prostor za samoizražanje, osebno rast in umetniško evolucijo ("Umetnost vodenja vizualnega dnevnika", 2023).

Vodenje vizualnega dnevnika je osebna in terapevtska praksa, ki lahko pomaga pri sproščanju negativnih čustev, razumevanju težav in iskanju rešitve. Risanje in ustvarjanje omogoča, da upočasnimo misli ter prepoznamo čustva na nepričakovane načine. Vizualni dnevnik nas spodbuja k raziskovanju vprašanj kot npr., kaj nas osrečuje in kaj nas navdihuje, kaj lahko prispeva k večjemu notranjemu miru in ravnovesju ... Raziskave kažejo, da ta praksa izboljšuje imunski sistem, znižuje raven kortizola ter celotno anksioznost in stres. Ustvarjanje omogoča izražanje osebnih zgodb in pripovedi, hkrati pa pomaga osmisliti življenje skozi slike in pisanje. Dnevnik prinaša občutek reda v kaotične trenutke, razkriva najgloblja čustva in strahove ter služi kot sprostitevni čas za dušo. Če vizualno ustvarjanje prebudi težka čustva, je na voljo pomoč v obliki individualne umetniške terapije (Rathbone, b.d.).



Slika 1: Prikaz digitalnega dnevnika

Vir: (<https://www.hellobrilio.com/blog/digital-bullet-journal-freeform-notability>)

2.4 Teoretične osnove oblikovanja

Teorija oblikovanja je ključna za razumevanje, kako oblikovanje deluje in zakaj so določeni oblikovalski elementi izbrani. Gre za sistem idej, ki pomagajo razložiti, kako različni vizualni elementi, kot so oblike, črte, barve in tipografija, vplivajo na percepcijo uporabnikov in kako ti elementi ustvarjajo sporočilo ali vplivajo na čustva. Oblikovalci morajo razumeti, kako vsak element v oblikovanju komunicira z uporabnikom, ga usmerja ali vpliva nanj, da doseže želene cilje, kot so privabljanje pozornosti, ustvarjanje občutkov ali spodbujanje akcije.

Ključna načela oblikovanja, kot so poravnava, ponavljanje, kontrast, hierarhija in ravnesje so osnova za ustvarjanje jasnih, strukturiranih in vizualno privlačnih dizajnov. Na primer, poravnava ustvarja vizualne povezave med elementi in pomaga ustvariti enoten dizajn, medtem ko kontrast omogoča poudarjanje pomembnih delov. Hierarhija omogoča organizacijo informacij, kar pomaga uporabnikom, da lažje preberejo in razumejo sporočilo. Barvna teorija pojasnjuje, kako barve vplivajo na čustva in percepcijo gledalcev, medtem ko barvna tehnika obravnava, kako uporabiti barve v različnih oblikovalskih medijih. Oblikovalsko razmišljanje, ki je osredotočeno na uporabnika, pomeni, da oblikovalec postavi uporabnika v središče oblikovalskega procesa. To pomeni, da oblikovalci upoštevajo potrebe in želje uporabnikov, da ustvarijo dizajn, ki bo enostaven za uporabo in učinkovit. Postopek oblikovalskega razmišljanja vključuje pet ključnih stopenj: empatijo, opredelitev problema, generiranje idej, prototipiranje in testiranje. Razumevanje teorije oblikovanja omogoča oblikovalcem, da sprejemajo

premišljene in strateške odločitve, ki niso le estetske, ampak tudi funkcionalne. To znanje je ključnega pomena za ustvarjanje učinkovitih, uporabnih in privlačnih oblikovalskih rešitev. V praksi teorija oblikovanja pomaga oblikovalcem, da obvladajo svoj ustvarjalni proces, prepoznajo težave in poiščejo rešitve, kar vodi do bolj smiselnih in uspešnih rezultatov v oblikovalski industriji (Stevenson, 2020).

2.4.1 Barvna psihologija

Kendra Cherry (2024) je ugotovila, da barve močno vplivajo na razpoloženje, čustva in vedenje, kar potrjujejo umetniki, notranji oblikovalci in raziskovalci. Raziskave kažejo, da barve lahko signalizirajo dejanja, vplivajo na fiziološke odzive in spodbujajo določena čustva. Na primer, rdeča barva lahko poveča krvni tlak in metabolizem, modra pa pogosto pomirja in sprošča. Psihologija barv preučuje te vplive ter razkriva, kako kulturno ozadje in osebne izkušnje oblikujejo odzive ljudi na barve. Nekatere barve, kot so rdeča, rumena in modra, imajo univerzalne pomene, kot so strast, veselje in mir, medtem ko je poznavanje drugih barv lahko bolj subjektivno. Simbolični pomeni barv se pogosto povezujejo z določenimi čustvi in lastnostmi. Rdeča simbolizira strast, navdušenje in ljubezen, medtem ko je roza povezana z mehko, zadržanostjo in zemeljskostjo. Vijolična barva izraža skrivnostnost, plemenitost in glamur. Modra barva simbolizira modrost, upanje, razum in mir, zelena pa je povezana z naravo, rastjo in svežino. Rumena predstavlja upanje, veselje in v nekaterih primerih nevarnost, oranžna pa simbolizira toplino, prijaznost in veselje. Bela je simbol resnice in brezbričnosti, črna pa je barva plemenitosti, skrivnostnosti in hladnosti.

Psihologija barv preučuje, kako barve vplivajo na naše čustveno in fizično stanje ter kako jih uporabimo za izboljšanje počutja. Ta veja raziskovanja raziskuje, kako lahko barve vplivajo na naše razpoloženje, vedenje in celotno zdravje. Na koncu so barve postale pomembno orodje v vsakdanjem življenju, saj nas obkrožajo in vplivajo na naše izkušnje, dobro počutje in splošno počutje (Bhandari, 2024).

2.4.2 Oblikovanje simbolov

Simboli so močna orodja, ki lahko na jedrnat in vizualno privlačen način prenesejo globok pomen. Pri oblikovanju logotipa je ključno izbrati simbole, ki so tako relevantni in pomenljivi

za blagovno znamko. Na primer, jabolčni logotip podjetja Apple Inc. je poštna ikona, ki simbolizira inovativnost, preprostost in eleganco ter vrednote, s katerimi je podjetje prepoznavno. Z vključitvijo simbolov, ki se povezujejo z vrednotami in čustvi ciljne publike, lahko oblikovalci ustvarijo logotipe, ki imajo dolgoročen in močan učinek ter se vtisnejo v spomin potrošnikov (Karthick, 2024).

Simboli so ključni za komunikacijo in razumevanje sveta okoli nas, saj omogočajo hitro in učinkovito prenašanje sporočil. S simboli nadomestimo besede, ideje, koncepte ali celo zvoke, kar nam pomaga, da bolje razumemo in si zapomnimo informacije. Blagovne znamke pogosto uporabljajo simbole za večjo prepoznavnost in izražanje svojih vrednot, saj so simboli enostavni za interpretacijo in pomagajo hitro prenesti sporočilo. Ljudje smo bolj vizualni misleci, zato si bolje zapomnimo vizualne elemente kot besede. Simboli so pogosto univerzalni, kar pomeni, da jih lahko razumejo ljudje z vsega sveta. To so simboli za javni prevoz, straniščni znaki ali valute.

Ko oblikujemo nove simbole, je pomembno, da so preprosti in minimalni. Zmanjšanje podrobnosti omogoči, da simbol postane bolj prepoznaven in jasneje sporoča svojo vsebino. Simboli ne smejo biti preveč zapleteni, saj bi to otežilo njihovo razumevanje zlasti v majhnih velikostih, kot so ikone na mobilnih napravah. Barvne palete naj bodo preproste in osnovne, oblikovanje pa naj temelji na geometrijskih oblikah, da bo simbol čist in jasen. Eksperimentiranje je nujno pri oblikovanju simbolov. Oblikovalci morajo biti pripravljeni sprejeti poskuse in napake ter sproti prilagajati oblike, da ustvarijo simbol, ki je hkrati edinstven in razumljiv. Pomembno je, da si ustvarjalci dovolijo biti ustvarjalni, ne da bi se osredotočili na popolnost. Veliko ponovitev in hitrih skic omogoči, da se izognejo začetnim napakam in najdejo boljšo rešitev. Navdih za oblikovanje lahko poiščemo v različnih virih, kot so spletne platforme za oblikovalce, vendar pa je pomembno, da se ne osredotočimo preveč na trenutno priljubljene trende. Najboljši simboli so tisti, ki so edinstveni in originalni, kar pomeni, da moramo oblikovati nekaj, kar se ujema z našim lastnim stilom in ne zgolj posnemati drugih (Newman & Obermiller, b.d.).

3 IZDELEK

3.1 *Predstavitev ideje in ciljev oblikovanja*

Ideja za oblikovanje AI asistenta v vizualnem dnevniku za mentalno zdravje izhaja iz potrebe po enostavnem in dostopnem orodju, ki uporabnikom omogoča spremljanje in izboljšanje njihovega duševnega zdravja. Cilj je oblikovati intuitivno in privlačno aplikacijo, ki uporabnikom pomaga, da izrazijo svoja čustva, spremljajo svoje počutje in hkrati dobijo podporo ter personalizirane nasvete, ki temeljijo na njihovih potrebah in izkušnjah.

Glavni cilji oblikovanja so:

- **Ustvariti enostaven in prijeten uporabniški vmesnik (UI):** Oblikovati intuitiven vmesnik, ki je enostaven za uporabo in omogoča brezskrbno navigacijo, saj želim, da je aplikacija dostopna tudi uporabnikom brez predhodnega znanja o tehnologiji.
- **Osredotočiti se na uporabniško izkušnjo (UX):** Poudarek je na ustvarjanju pozitivne in pomirjujoče uporabniške izkušnje, ki uporabniku omogoča, da se osredotoči na svoje duševno zdravje brez nepotrebnih motenj ali kompleksnosti. To vključuje ustvarjanje uporabniškega toka, ki je enostaven, intuitiven in ne zahteva preveč napora za doseg željenih ciljev.
- **Vizualna privlačnost in estetski dizajn:** Oblikovanje vizualnega dnevnika temelji na ustvarjanju prijetnih, pomirjujočih vizualnih elementov, ki uporabnika spodbujajo k rednemu beleženju svojih občutkov in misli. Barvna paleta, tipografija in splošna estetika morajo biti skrbno izbrani, da ustvarijo občutek varnosti in sproščenosti.

Aplikacija bo torej zagotovila celostno podporo duševnemu zdravju, pri čemer bo oblikovanje UI/UX ključnega pomena za doseg tega cilja. Pomembno je, da uporabniki skozi celoten postopek interakcije z aplikacijo čutijo, da so v središču pozornosti, njihova izkušnja pa je preprosta, varna in spodbuja k izboljšanju njihovega počutja (Irshad, 2024).

3.2 *Razumevanje potreb uporabnikov in raziskava*

Pri oblikovanju aplikacije je razumevanje potreb uporabnikov ključnega pomena za uspešno oblikovanje uporabniških izkušenj in doseganje ciljnih izdelkov. Ta faza vključuje analizo

ciljnih uporabnikov, izvajanje raziskav ter zbiranje podatkov, ki služijo kot osnova za oblikovanje rešitve, ki ustreza njihovim potrebam in pričakovanjem.

3.2.1 Analiza ciljnega uporabnika

Analiza ciljnega uporabnika se osredotoča na razumevanje profila osebe, ki bi lahko uporabljala vizualni dnevnik s podporo AI. Ciljna skupina so posamezniki, ki iščejo orodja za izboljšanje svojega duševnega zdravja in samorefleksije. To vključuje:

- **Starostno skupino:** mladostniki in odrasli, stari med 18 in 40 let, ki pogosto uporabljajo tehnologijo za sledenje svojemu počutju.
- **Tehnološko pismenost:** srednje do visoko tehnološko usposobljeni uporabniki, ki so navajeni uporabljati mobilne aplikacije ali digitalne dnevne pripomočke.
- **Interese in vrednote:** posamezniki, ki jih zanimajo osebna rast, samorefleksija, vizualna umetnost in izboljšanje duševnega zdravja.
- **Motivacijo:** uporabniki, ki iščejo orodje, ki združuje estetsko privlačnost, enostavnost uporabe in funkcionalnosti, kot so spremljanje razpoloženja, predlogi za aktivnost ali refleksijo ter personalizirane AI nasvete.

Poleg tega je pozornost namenjena tudi uporabnikom z anksioznostjo, depresijo ali drugimi izzivi, pri katerih lahko AI asistent ponudi podporo (Bregenzer, Wagner-Hartl, & Jimenez, 2017).

3.2.2 Uporabniške raziskave in metode zbiranja podatkov

Za globlje razumevanje potreb uporabnikov sem izvedla raziskavo z uporabo različnih metod:

1. **Intervju z uporabniki:** pogovor z ljudmi, ki so potencialni uporabniki, da bi raziskala njihove izkušnje in pričakovanja glede orodij za duševno zdravje. Ključna vprašanja so vključevala:
 - Kako trenutno spremljate svoje mentalno zdravje?
 - Kakšne funkcionalnosti bi pričakovali od AI asistenta v vizualnem dnevniku?
 - Katere lastnosti ali uporabniški vmesnik bi vam olajšal vsakodnevno uporabo?

2. **Ankete:** Kvantitativne raziskave z uporabo spletnih vprašalnikov so pomagale izbrati podatke od večjega števila uporabnikov. Ankete so vključevale vprašanja o njihovih navadah, potrebah in stopnjah zanimanja za AI podprte funkcionalnosti.
3. **Analiza konkurence:** Pregled obstoječih aplikacij in orodij za duševno zdravje, da bi ugotovila, katere funkcionalnosti so uporabnikom najpomembnejše in katere pomanjkljivosti se da izboljšati.

Ključne ugotovitve raziskave:

V okviru raziskav sem izvedla intervjuje s petimi uporabniki različnih starostnih skupin in spolov (22, 23, 32, 38 in 45 let), tremi ženskami in dvema moškima, da bi bolje razumela njihove izkušnje in pričakovanja glede orodij za duševno zdravje ter razvila osebo za nadaljnje oblikovanje proizvoda. Intervjuji so bili usmerjeni v raziskovanje načinov, kako spremljajo svoje duševno zdravje, katere funkcionalnosti bi pričakovali od AI asistenta v vizualnem dnevniku ter kako bi njihove lastnosti olajšale vsakodnevno uporabo orodij.

Ključne ugotovitve intervjujev:

- **Prilagodljivost in personalizacija AI asistenta:** Uporabniki so poudarili, da želijo orodje, ki bi se prilagodilo njihovim individualnim potrebam in življenjskemu slogu. Večina udeležencev je izpostavila, da je pomembno, da AI asistent razume njihove specifične cilje in težave, da lahko ponudi ustrezne nasvete in spodbude.
- **Jasna in enostavna navigacija:** Udeleženci se soglasno strinjajo, da mora biti aplikacija enostavna za uporabo, brez zapletenih menijev in nepotrebnih korakov. Raje bi uporabljali orodje, ki omogoča hitro in intuitivno navigacijo.
- **Vizualno spremljanje napredka:** Vizualno spremljanje napredka je bilo prepoznavno kot ključnega pomena. Udeleženci so izrazili željo po grafih in prikazih razpoloženj, ki potrebujejo jasen pregled nad spremembami in napredkom njihovega duševnega zdravja skozi čas.

Razširitev raziskav na pet udeležencev je omogočila pridobitev bolj raznolikih pogledov in povečala verodostojnost ugotovitev. Tako sem lahko zajela različne perspektive in zagotovila, da odražajo širši spekter izkušenj in potreb uporabnikov.

Anketa: Za zbiranje širših podatkov sem izvedla spletno anketo, v kateri je sodelovalo 115 ljudi, različnih spolov in starosti, ki je vključevala vprašanja o uporabniških navadah, potrebah in interesih glede funkcionalnosti, podprtih z AI. Anketa je vključevala vprašanja, kot so:

- Kako pogosto spremljate svoje duševno zdravje?
- Kakšne funkcionalnosti bi vam olajšale spremljanje napredka?
- Ali bi vas zanimala uporaba AI asistenta v vašem vsakodnevnem življenju?
- Katere lastnosti so vam najbolj pomembne pri aplikaciji za duševno zdravje?

Ključne ugotovitve ankete:

Pogostost uporabe: Večina respondentov (41,7 %) spremlja svoje duševno zdravje dnevno, vendar le 11,3 % jih spremlja svoje duševno zdravje redko ali nikoli.

Interes za AI podprte funkcionalnosti: 33,9 % uporabnikov je izrazilo zanimanje za uporabo AI asistenta enkrat dnevno, in sicer še posebej v povezavi s spremljanjem razpoloženja, napredka in zagotavljanjem personaliziranih nasvetov.

Prioritete funkcionalnosti: Največji interes so pokazali za personalizirane funkcionalnosti (47 %) in enostavno navigacijo (89,6 %).

Analiza konkurence: Pregledala sem obstoječe aplikacije in orodja za duševno zdravje, kot so Headspace, Calm in Woebot, da bi analizirala njihov pristop k oblikovanju uporabniškega vmesnika (UI) in uporabniške izkušnje (UX). Skupne značilnosti teh aplikacij vključujejo minimalistične dizajne, ki uporabljajo pomirjujoče barvne sheme in preproste grafične elemente za spodbujanje sprostitev. Vendar pa so pogosto premalo prilagodljive in uporabnikom ne ponujajo dovolj možnosti za personalizacijo izkušenj glede na njihove specifične potrebe ali trenutno duševno zdravje.

Razvoj tehnologije je pomembno spremenjen dostop pri zdravljenju duševnega zdravja, pri čemer mobilne naprave in aplikacije uporabljajo bolj prilagodljive in dostopne oblike pomoči. Širša dostopnost do interneta in vedno bolj napredne mobilne aplikacije uporabljajo uporabniki, da spremljajo svoje duševno zdravje s pomočjo virtualne pomoči in izobraževanja o skrbi svojega zdravja. Mobilne aplikacije se pogosto osredotočajo na področja, kot so

samoupravljanje simptomov, mediacija, krizno posredovanje in sledenje svojim simptomom. Čeprav so cenovno in široko dostopne, ostaja vprašanje njihove zanesljivosti in učinkovitosti, saj le majhen delež teh aplikacij temelji na znanstvenih dokazih ali kliničnih raziskavah.

Raziskave kažejo, da aplikacije lahko pomagajo pri zdravljenju blažjih oblik depresije, anksioznosti, vendar običajno najbolje delujejo v kombinaciji z drugimi oblikami terapije. Na primer, pri depresiji in anksioznosti so aplikacije, ki uporabljajo kognitivno vedenjsko terapijo ali trening čuječnosti, pokazale pozitivne učinke pri blažjih primerih. Kljub množici aplikacij na trgu jih večina nima preverjene verodostojnosti. Trenutno ni sistematičnega nadzora, ki bi zagotavljal kakovost ali klinično veljavnost aplikacije. Pri izbiri aplikacije je pomembno preveriti njeno zanesljivost, vsebino in priporočila strokovnjakov. Aplikacije za duševno zdravje lahko učinkovito dopolnjujejo zdravljenje, vendar ne morejo nadomestiti strokovne pomoči. Njihova uporaba je najučinkovitejša, kadar je tako vključena v širši kontekst celovite oskrbe (Merced, 2024).

Spodaj je naštetih nekaj primerov aplikacij, ki so ključne za podporo duševnega zdravja v prihodnosti:

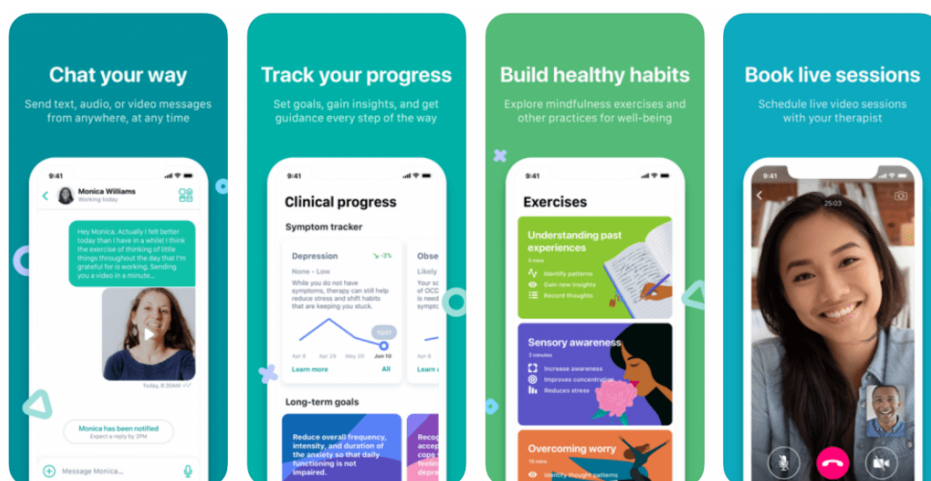
- **BetterHelp:** BetterHelp je prilagodljiva in enostavna aplikacija za duševno zdravje, ki ponuja dostopne terapevtske storitve preko videa, zvoka, klepeta in sporočil. Deluje na naročniški osnovi in je dostopna vsem na svetu, čeprav so terapevti večinoma iz ZDA. Njene prednosti vključujejo neomejeno sporočanje, različne oblike terapij, licencirane terapije in možnost finančne pomoči. Med slabostmi so odsotnost možnosti zavarovanja, upravljanja z zdravili in psihiatrične oskrbe.



Slika 2: Prikaz mobilne aplikacije BetterHelp

Vir: (<https://owlmid48.medium.com/the-controversy-surrounding-betterhelp-2700b1ae5072>)

- **Talkspace:** Talkspace je spletna platforma za duševno zdravje, ki uporabniku ponuja različne in prijazne aplikacije, skladne s HIPAA, poleg prilagodljivih naročniških načrtov z možnostjo zavarovalnega kritja, kar olajša dostop do terapije. Na voljo so individualna terapija, terapija za mladostnike, pare in spanje, terapevti pa so specializirani tudi za zdravljenje depresije. Platforma vključuje virtualno psihiatrijo in upravljanje z zdravili. Slabost pa je, da je ta platforma v živo omejena na 30 minut ter da skupinske in družinske terapije niso na voljo.



Slika 3: Prikaz mobilne aplikacije Talkspace

Vir: (<https://finvsfin.com/betterhelp-vs-regain-vs-talkspace/>)

- **Headspace:** Headspace je uporabniku prijazna in vizualno privlačna aplikacija, namenjena vadbi čustvenosti in izboljšanju duševnega zdravja. Poleg obsežne knjižnice vodenih meditacij, gibalnih vaj, zvočnih pokrajin za spanje in drugih virov, vključno z otrokom prijaznimi meditacijami, ima na voljo tudi študentske in družinske pakete s popusti in brezplačnimi preizkusi; kljub temu pa je funkcionalnost brezplačne različice omejena (Dorwart, 2024).



Slika 4: Prikaz mobilne aplikacije Headspace

Vir: (Lasten vir)

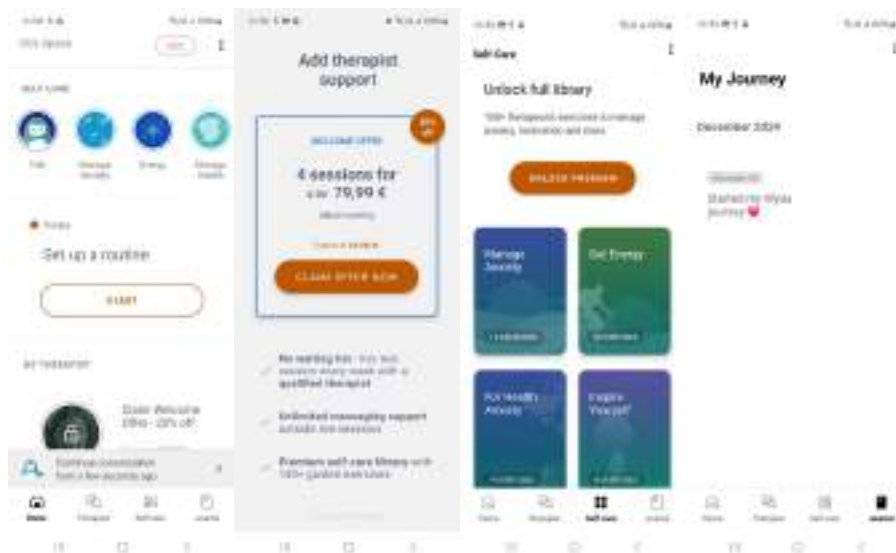
- **Woebot:** Ta chatbox uporablja kognitivno-vedenjsko terapijo za sprotno pomoč uporabnikom pri obvladovanju težav z duševnim zdravjem. Z dnevnim spremljanjem in prilagojenimi pogovori omogoča stalno podporo.



Slika 5: Prikaz mobilne aplikacije Woebot

Vir: (https://www.researchgate.net/figure/Screenshots-of-Woebot-for-Adolescents-W-GenZD-including-examples-of-tools-available-to_fig2_368986451)

- **Wysa:** Aplikacija, ki uporablja AI za kognitivno-vedenjsko terapijo, ki vključuje specifične dialoge, meditacijo in spremljanje razpoloženja.



Slika 6: Prikaz mobilne aplikacije Wysa

Vir: (Lasten vir)

Z razvojem generativne umetne inteligence se bo uporabnost teh aplikacij širila, kar bo omogočalo še bolj poglobljene ocene, boljšo integracijo zdravstvenih storitev in večjo prilagodljivost. Med prednostmi so tudi boljše ohranjanje zaupnosti podatkov, hitrejši vpogledi za terapevte in učinkovito spremljanje napredka. Takšne aplikacije so ključne za prihodnost duševnega zdravja, saj ponujajo podporo, ki je dostopna, priročna in prilagojena posameznikom (5 najboljših aplikacij AI za duševno zdravje, b.d.).

3.3 Oblikovanje uporabniških izkušenj (UX)

Oblikovanje uporabniških izkušenj (UX) je temeljni del razvoja AI asistenta za mentalno zdravje v vizualnem dnevniku. Osredotočala sem se na razumevanje potreb in vedenja uporabnikov ter na ustvarjanje intuitivnih rešitev, ki jih bodo uporabniki zlahka sprejeli in dolgoročno uporabljali. Cilj je bil zasnovati uporabniško pot, ki motivira k beleženju razpoloženja in čustev ter ponuja vpogled v duševno zdravje na način, ki je prijazen, vizualno privlačen in učinkovit za uporabo. V središču procesa so bile personifikacije uporabnikov oziroma persone, ki so predstavljale različne vrste ciljnih uporabnikov. Ti profili so temeljili na analizi podatkov, pridobljenih z raziskavo, in tako služili kot osnova za načrtovanje ključnih funkcij aplikacij. Persona je oblikovana tako, da zajame demografske značilnosti, interese, cilje, izzive in pričakovanja uporabnika. Oblikovanje uporabniških izkušenj (UX) za aplikacijo za

duševno zdravje je ključno pri zagotavljanju enostavne uporabe in dolgoročne sprejemljivosti aplikacij. Will (2018) ugotavlja v svoji knjigi 101 UX Principles: a definitive design guide, da ključne sestavine uspešnega uporabniškega vmesnika vključujejo poznavanje potreb uporabnikov in oblikovanje intuitivnih rešitev, ki se odzivajo na njihove preference in vedenja.

3.3.1 Persona

Za boljše razumevanje uporabnikov in njihovega vedenja sta bili oblikovani dve osebi, ki zajemata različne tipe uporabnikov glede na njun življenjski slog, potrebe in prioritete.

3.3.1.1 Vloga person pri oblikovanju UX

Personi sta bili ključni pri prilagajanju funkcionalnosti aplikacij realnim potrebam uporabnikov. Vsaka persona predstavlja drugačen tip uporabnika z edinstvenimi cilji in izzivi, kar je omogočilo načrtovanje funkcionalnosti, ki ustrezajo raznovrstnim potrebam. S tem pristopom sem želela doseči, da aplikacija ni preveč generična, temveč povsem naslavlja ključne dejavnike, ki motivirajo uporabnike k redni uporabi.

Persono uporabljamo pri:

- oblikovanju uporabniških tokov, ki ustrezajo vsakodnevnim navadam različnih uporabnikov;
- načrtovanju vizualnih elementov, ki se prilagodijo preferencam uporabnikov;
- določanju, katere funkcionalnosti bodo za uporabnike najbolj koristne;
- testiranju prototipov, da bi zagotovili pozitivno uporabniško izkušnjo.

Vsaka persona je predstavljena vizualno v obliki oblikovanega profila, ki zajema demografske podatke, interese, cilje, izzive in pričakovanja. Njihova vizualna predstavitev olajša razumevanje uporabnikov in izboljša proces odločanja pri nadaljnjem oblikovanju aplikacije (Kaj so Persone?, 2016).



Slika 7: Prikaz ciljne persone z definiranimi interesi, izzivi, cilji in pričakovano UX

Vir: (Lastni vir)

3.3.1.2 Vsebina in uporaba persone

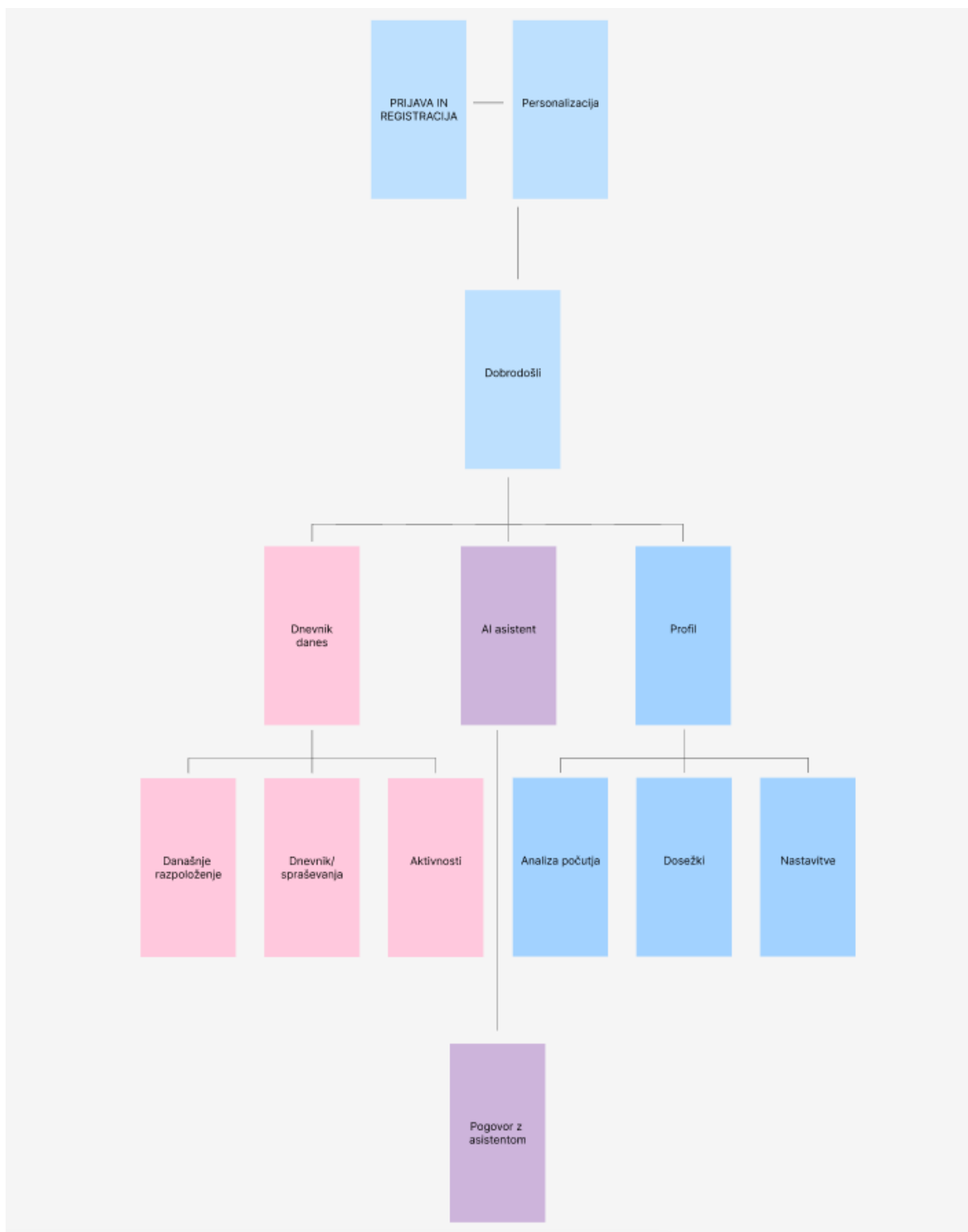
Prva persona je izražena na mlajšo generacijo, ki uporablja aplikacijo kot orodje za ustvarjanje ustvarjalnosti, medtem ko druga zajema profil profesionalca z omejenim časom, ki išče hitro in učinkovito rešitev za spremljanje svojega počutja.

Persone so bile vključene v vse faze oblikovanja aplikacij, od razvoja koncepta in funkcionalnosti do testiranja in prilagoditev. Na podlagi njihove analize potreb in vedenj smo oblikovali uporabniško izkušnjo, ki omogoča personalizacijo, motivacijo in dolgoročno uporabo aplikacije.

3.3.2 Ustvarjanje žičnih modelov

Žični modeli so osnovni načrti, ki pomagajo oblikovalcem in ekipam uskladiti zahteve, osredotočajo pa se na funkcionalnost in uporabniško izkušnjo (UX). Pomagajo pri določanju postavitve zaslona, navigacije, komponent oblikovanja in interaktivnih elementov. V začetnih fazah oblikovanja so žični modeli nizke ločljivosti, pogosto z besedilom »lorem ipsum« in preprostimi oblikami, da se osredotočimo na osnovne funkcionalnosti in uporabniške tokove. Obstajajo trije tipi žičnih modelov: nizka, srednja in visoka ločljivost, ki postopoma dodajajo več podrobnosti in vizualnih elementov. Oblikovalci morajo določiti cilje oblikovanja, izbrati

pravo velikost zaslona in ohraniti preprostost žičnih modelov. Doslednost v oblikovanju in jasna navigacija sta ključni za dobro uporabniško izkušnjo. Prav tako je pomembno, da se ne navežemo preveč na začetne žične modele, saj gre še vedno za grobe osnutke, ki potrebujejo prilagoditve. Za uspešen žični model sem izvajala uporabniške teste in pridobila povratne informacije (Kaj je wireframing?, b.d.).



3.3.2.1 Pomen in namen žičnih modelov

Žični modeli igrajo pomembno vlogo pri načrtovanju aplikacij, saj omogočijo vizualizacijo osnovnih komponent v uporabniških poteh še preden bodo implementirani podrobni grafični elementi. To omogoča:

- **Določanje hierarhije informacij:** z žičnimi modeli lahko prepoznamo ključne vsebine in funkcionalnosti, ki jih uporabniki potrebujejo, ter jih pravilno razporedimo, da omogočimo enostaven dostop in preglednost.
- **Načrtovanje uporabniških tokov:** žični modeli omogočajo razvoj različnih scenarijev uporabe, s čimer preverimo, kako uporabnik lahko učinkovito doseže svoj cilj znotraj aplikacije.
- **Prepoznavanje zgodnjih težav:** z žičnimi modeli lahko hitro opazimo morebitne težave v navigaciji ali postavitvi elementov ter jih rešimo, preden začnemo z bolj podrobno grafično zasnov.
- **Olajšanje sodelovanja:** vizualne skice omogočajo enostavno komunikacijo med člani projektne ekipe in zagotavljajo usklajenost med vsemi vpletenimi (Kaj je wireframing?, b.d.).

3.3.2.2 Postopek izdelave žičnih modelov

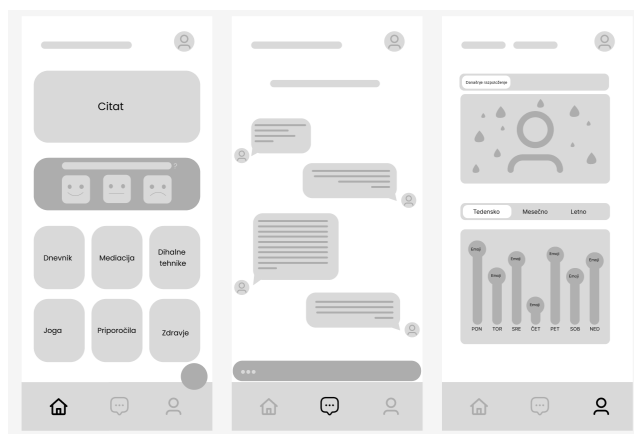
Žične modele sem oblikovala z uporabo orodja Figma, ki omogoča hitro iterativno izboljšanje modelov. Postopek je potekal v več korakih:

- **Definicije glavnih zaslonov in vsebine:** V prvem koraku sem določila glavne zaslone aplikacije, kot so domači zaslon, pogovor z AI in profil uporabnika. Na podlagi potreb uporabnikov sem izbrala najpomembnejšo vsebino in način njene predstavitve za enostaven dostop.
- **Hierarhija informacij:** Informacije sem razporedila na zaslonu glede na njihovo pomembnost. Na domačem zaslonu je hitrejši dostop do funkcionalnosti beleženja razpoloženja, medtem ko sta drugi funkciji, kot sta pogovor z AI in profil uporabnika

dostopni preko jasne navigacije. Poseben poudarek sem dala temu, da se uporabnik lahko osredotoči na svoj račun brez potrebnih motenj.

- **Razporeditev elementov:** Na podlagi analize uporabniških potreb sem oblikovala postavitev ključnih elementov, kot so gumbi, obrazci za vnos podatkov in vizualne predstavitve razpoloženja. Elementi so bili postavljeni tako, da omogočajo hitro interakcijo in zmanjšajo število korakov za doseg ciljev. Na primer, funkcionalnost za hitro beleženje razpoloženja je dostopna z enim klikom.
- **Osredotočenost na enostavno navigacijo:** Navigacijski sistem sem zasnovala tako, da omogoča hitro in intuitivno premikanje po aplikaciji. Primarna navigacija vključuje pregledne zavihke, dane funkcionalnosti pa so dostopne na domači strani. To zagotavlja, da so osnovne funkcije vedno na dosegu roke, aplikacija pa ostaja vizualno čista.
- **Interaktivni elementi:** Pozornost sem posvetila tudi interaktivnim elementom, kot so gumbi za vaje, dnevnik in meditacijo. Ti elementi so zasnovani tako, da spodbujajo uporabnike k pogosti uporabi aplikacije.
- **Iterativno izboljšanje:** Celoten proces oblikovanja žičnih modelov je bil iterativen, kar pomeni, da sem nenehno izboljševala modele na podlagi povratnih informacij, da bi zagotovila najboljšo uporabniško izkušnjo (Kaj je wireframing?, b.d.).

Na sliki je upodobljena predstavitev žičnih modelov glavnih zaslonov in prikaz idealne uporabniške poti.





Slika 9: Prikaz izrisa žičnih modelov

Vir: (Lastni vir)

3.4 Oblikovanje vizualnih elementov (UI)

"Najbolj privlačna spletna stran na svetu bo propadla, če ne bo izpolnila osnovnih obljub ali bo preveč težko uporabna" (Anderson, 2011, str. 34).

Zato je oblikovanje vizualnih elementov uporabniškega vmesnika (UI) ključnega pomena pri oblikovanju učinkovitega in dostopnega uporabniškega vmesnika za aplikacije, ki se ukvarjajo z občutljivimi temami, kot je mentalno zdravje. Vizualno oblikovanje se osredotoča na estetiko, povezano z izdelkom ali blagovno znamko. Poudarja oblikovanje videza izdelka ter vse druge elemente, ki pomagajo pri predstavitvi blagovne znamke, kot so logotipi, barve, tipografija in postavitev. Pomemben del vizualnega oblikovanja je tudi razvoj celotne vizualne identitete blagovne znamke, ki zagotavlja doslednost in takojšnjo prepoznavnost ter vzbuja čustva pri uporabnikih. Vizualni elementi, kot so barvna paleta, tipografija in zasloni z interaktivnimi komponentami, morajo biti zasnovani tako, da nudijo uporabnikom intuitivno, prijetno in varno izkušnjo. Pri oblikovanju uporabniškega vmesnika za aplikacijo je cilj ustvariti zasnovo, ki bo spodbujala občutke pomirjenosti, podpore in dostopnosti (Stevens, 2022).

3.4.1 Barvna paleta, tipografija in oblikovanje elementov

Pri oblikovanju uporabniškega vmesnika za aplikacijo je ključnega pomena, da barvna paleta, tipografija in oblikovni elementi ustvarijo okolje, ki spodbuja mirnost, dostopnost in udobje za uporabnike.

3.4.1.1 Barvna paleta

Pri izbiri barvne palete sem se osredotočila na ustvarjanje vizualnega okolja, ki bo uporabnikom zagotavljalo občutek miru, zaupanja in varnosti, kar je ključno pri obravnavi občutljivih tem, kot je mentalno zdravje. Ker je cilj aplikacije, da se uporabniki počutijo sproščeno in udobno, sem se odločila za barvno paleto, ki temelji predvsem na odtenkih modre barve, saj je ta barva pogosto povezana z mirnostjo, stabilnostjo in zanesljivostjo. Pri oblikovanju barvne palete sem se oprla na načela barvne teorije, ki jih opisuje Milan (1997) v knjigi Prvine likovne prakse, kjer poudarja pomen skladnih in harmoničnih barvnih shem, ki ne le izboljšajo vizualno privlačnost, temveč tudi vplivajo na uporabniško čustveno stanje. To sem uporabila pri izbiri modrih znižanj, ki po raziskavah vzbujajo občutke mirnosti, zaupanja in stabilnosti.

Postopek izbire barvne palete:

1. **Raziskava obstoječih rešitev in najboljših praks v industriji:** Najprej sem raziskala različne obstoječe aplikacije, ki se ukvarjajo z duševnim zdravjem, ter primerjala njihove barvne palete. Ugotovila sem, da številne aplikacije uporabljajo umirjene in pastelne barve, predvsem odtenke modre, zelene in sive, saj te barve vzbuja občutke pomirjenosti in ravnovesja, hkrati pa ustvarjajo profesionalen in prijazen vizualni vtis.
2. **Poudarek na pomirjujočih odtenkih:** Glede na raziskavo sem se odločila, da bo osrednja barva v paleti modra (#687DAC), saj je znana po svoji sposobnosti ustvarjanja občutkov zaupanja in stabilnosti. Ker je pomembno, da uporabniki ne čutijo stresa, sem se odločila za pastelne odtenke modre, saj so nežni in pomirjujoči.
3. **Svetlejši odtenki za ozadja:** Da bi ustvarila lahkoten in prijeten vizualni vtis, sem izbrala svetlejši odtenek modre (#D2E0EE) za ozadja in manj pomembne elemente. Ta odtenek daje občutek širine in odprtosti, obenem pa omogoča, da se vsebine na zaslonu jasno ločijo.
4. **Dodatni odtenki za kontrast ali besedilo:** Vključila sem tudi nekaj sivih tonov (#818181), da sem ustvarila subtilen kontrast, ki omogoča jasnejše ločevanje različnih vsebin, vendar brez tveganja, da bi preobremenili uporabnika. Siva je nevtralna in ne povzroča pozornosti, zato je idealna za manj opazne elemente, kot so ikone, podčrtane povezave ali manjše besedilne elemente. Prav tako sem zaradi kontrasta dodala belo barvo (ffffff), da je besedilo vidno na temnih podlagah in pa oranžno barvo (#F2C3B1) za gumbe, da je v barvitnem odtenku in da se vidi, da je izbrano.
5. **Odločitev za omejeno paleto:** Po premisleku sem se odločila omejiti barvno paleto le na odtenke modre, saj želim ohraniti minimalističen pristop in zagotoviti, da barve ne bodo preveč moteče. Preveč različnih barv bi lahko povzročilo preobremenjenost, kar bi bilo neprijetno za uporabnike, še posebej pri delu z občutljivimi temami. Zmanjšanje števila barvnih odtenkov omogoča tudi boljšo koherenco in prepoznavnost celotne blagovne znamke.
6. **Uporaba ilustracij za dodatno izražanje:** Za bolj dinamično in izraženo vizualno podobo sem se odločila, da bo uporaba ilustracij uporabljena le za poudarjanje določenih akcij ali vsebin in bodo te vključene v harmonične, subtilne barve.

Z upoštevanjem teh smernic sem oblikovala barvno paleto, ki ustreza ciljem aplikacije za mentalno zdravje in uporabnikom omogoča pomirjujočo, a hkrati funkcionalno uporabniško izkušnjo.



Slika 10: Izbira barvne palete

Vir: (Lastni vir)

3.4.1.2 Tipografija

Pri izbiri tipografije sem se osredotočila na ustvarjanje vizualnega ravnotežja med berljivostjo in prijaznostjo do uporabnika, kar je še posebej pomembno pri aplikacijah, ki se ukvarjajo z občutljivimi temami, kot je mentalno zdravje. Ponavadi je ključno, da tipografija uporabnikom omogoča enostavno branje in hkrati spodbuja občutek udobja in zaupanja.

Postopek izbire tipografije:

1. **Raziskava tipografskih rešitev v industriji:** V začetni fazi sem raziskala druge aplikacije za mentalno zdravje, da bi razumela, katere pisave so najbolj primerne za tovrstne aplikacije. Ugotovila sem, da številne uspešne aplikacije uporabljajo pisave, ki so bolj berljive na digitalnih zaslonih in dajejo sodoben, a prijazen občutek. Pomembno je tudi, da tipografija ni preveč okrašena ali težka za branje, saj bi to lahko odvrčalo uporabnike.
2. **Izbira pisave Poppins:** Pisavo Poppins sem izbrala zaradi svojih sodobnih in čistih linij, ki zagotavljajo visoko berljivost in enostavno branje, tako na manjših kot na večjih zaslonih. Poppins je sans-serif pisava z zaobljenimi oblikami, ki daje prijazen in odprt vtis, ki je primeren za aplikacijo, ki se ukvarja z duševnim zdravjem. Ta pisava je tudi zelo vsestranska in dobro deluje v različnih velikostih, kar omogoča fleksibilnost pri oblikovanju.
3. **Berljivost in dostopnost:** Poppins se ponaša z odlično berljivostjo, saj njene oblike črk zagotavljajo, da je besedilo jasno in lahko prepoznavno tudi v manjših velikostih. To je še posebej pomembno za uporabnike, ki lahko preživijo več časa znotraj aplikacije, zato je ključnega pomena, da tipografija omogoča udobno branje brez napora. Poleg tega sem

upoštevala tudi dostopnost, saj je Poppins vključena v Google Fonts, kar omogoča enostavno dostopnost za različne platforme in naprave.

4. **Izbor različnih tež pisave:** Znotraj pisave Poppins sem se odločila za uporabo različnih tež, da bi omogočila ustvarjanje jasnih hierarhij besedila. Na primer, Poppins regular je bila izbrana za običajno besedilo, Poppins medium za poudarjanje ključnih informacij in Poppins semi bold za naslove. Tako se ustvari ravnotežje med berljivostjo in vizualnim poudarkom, kar omogoča, da uporabniki enostavno sledijo vsebini brez napora.
5. **Minimalizem in harmonija z barvno paleto:** Pri izbiri pisave sem se odločila za minimalizem. Pisava Poppins se s svojimi čistimi in enostavnimi linijami lepo ujema z izbrano barvno paleto, ki vključuje odtenke modre, bele in sive. Minimalističen pristop k tipografiji zagotavlja, da nič ne preobremenjuje uporabnika in omogoča, da vsebina ostane jasna in lahko sledljiva.

Na podlagi teh smernic sem se odločila za pisavo Poppins, ki zagotavlja optimalno ravnotežje med berljivostjo, estetiko in uporabniško izkušnjo ter ustvarja skladno celostno vizualno podobo za aplikacijo za mentalno zdravje.

Regular	Middle	Semi bold
ABCČDEFGHIJKL	ABCČDEFGHIJKL	ABCČDEFGHIJKL
abcčdefghijkl	abcčdefghijkl	abcčdefghijkl
1234567890	1234567890	1234567890

Slika 11: Izbira fonta aplikacije

Vir: (Lastni vir)

3.4.1.3 Oblikovanje elementov

Pri oblikovanju elementov v aplikaciji sem se osredotočala na ustvarjanje enostavnih, jasnih in intuitivnih interakcij, ki bodo uporabnikom omogočile enostavno in brezskrbno uporabo aplikacije. Pomembno je, da vsak element, bodisi gumb, vnosno polje ali ikona, prispeva k celostni uporabniški izkušnji in ne povzroča obremenjenosti. Za aplikacijo, ki se ukvarja z

mentalnim zdravjem, je ključnega pomena, da so elementi zasnovani na način, ki spodbuja občutek varnosti, pomirjenosti in enostavne uporabe.

Postopek oblikovanja elementov:

1. **Raziskava obstoječih rešitev in najboljših praks v industriji:** Pred začetkom oblikovanja sem preučila različne aplikacije in digitalne rešitve, namenjene mentalnemu zdravju. Določene funkcionalnosti, kot so beležke, dnevniki in spremljanje počutja, so pogosto uporabljene, zato sem se osredotočila na to, kako so ti elementi oblikovani v obstoječih aplikacijah. Ugotovila sem, da uporabniki najbolj cenijo enostavne, intuitivne in ne preobremenjene elemente, ki omogočajo hitro in brezskrbno interakcijo. Po preučitvi teh rešitev sem sklenila, da oblikujem elemente, ki so minimalistični, a hkrati omogočajo hitro uporabo.
2. **Uporaba zaobljenih robov za prijazen in neformalen občutek:** Ker je aplikacija namenjena občutljivim temam, sem se odločila za uporabo elementov z zaobljenimi robovi. Zaobljeni robovi dajejo občutek toplote in dostopnosti, ker je pomembno, da uporabniki ne doživijo aplikacije kot hladne ali preveč tehnične. Zaobljeni robovi so bolj prijazni in zagotavljajo uporabniku občutek udobja in varnosti. Ta oblikovalski element je pomemben za celotno uporabniško izkušnjo, saj pomaga ustvariti bolj človeško in dostopno interakcijo.
3. **Enostavna in intuitivna postavitve elementov:** Vse elemente sem oblikovala tako, da so jasno razporejeni in omogočajo uporabnikom hitro navigacijo. Gumbi so dovolj veliki, da omogočajo enostavno interakcijo, vendar ne preveč dominantni, da bi preobremenili uporabnikovo pozornost. Vnosna polja so jasno označena, z dovolj prostora za udobno tipkanje, in imajo nežne robove, ki se ujemajo z oblikovalskim slogom aplikacije. Gumbi za akcije, kot so »naprej« ali »začni«, so postavljeni na logična mesta, da uporabniki takoj razumejo, kaj je naslednji korak v aplikaciji.
4. **Minimalizem pri oblikovanju elementov:** Elementi so zasnovani minimalistično, brez nepotrebnih okraskov, da se uporabniki lahko osredotočijo na vsebino. Za aplikacijo, ki se ukvarja z mentalnim zdravjem, sem se odločila za čim bolj preproste in čiste linije, da se uporabniki ne bi počutili preobremenjeni. Vsak element je oblikovan z namenom, da prispeva k funkcionalnosti aplikacije in ne preusmeri pozornosti stran od vsebine.
5. **Konsistentnost in hierarhija elementov:** Za ohranjanje jasne hierarhije sem uporabila dosledne velikosti in barve za naslove, besedilo in interaktivne elemente. Naslovi so večji

in bolj izstopajoči, medtem ko so besedilna polja manjša in subtilnejša, da se ne preobremenijo. Interaktivni elementi (kot so gumbi za shranjevanje ali izhod iz aplikacije) so jasno označeni in postavljeni na logična mesta, da uporabniki intuitivno razumejo, kaj morajo storiti.

Na podlagi teh principov sem zasnovala oblikovanje elementov, ki zagotavljajo intuitivno, enostavno in pomirjujočo uporabniško izkušnjo. S tem sem ustvarila aplikacijo, ki ne le da je vizualno privlačna, ampak tudi uporabnikom omogoča enostavno brezskrbno uporabo, kar je ključno pri obravnavi občutljivih tem, kot je mentalno zdravje.



Slika 12: Primer oblikovanih elementov

Vir: (Lastni vir)

3.4.2 Oblikovanje zaslonov in interaktivnih elementov

Pri oblikovanju zaslonov in interaktivnih elementov sem začela z raziskavo obstoječih rešitev na trgu, da bi ugotovila, katere oblikovne prakse so najboljše za aplikacije, namenjene mentalnemu zdravju. Analizirala sem priljubljene aplikacije, pri čemer sem se osredotočila na minimalističen dizajn, ki zmanjša kognitivno obremenitev uporabnikov.

Nato sem izvedla raziskavo potrebščin uporabnikov z intervjuji in anketami, da bi ugotovila ključne funkcionalnosti, kot so enostaven dostop do preteklih zapisov, personalizacija aplikacije ter vizualizacija napredka.

V Figma sem zasnovala oblikovanje za vnos podatkov, analizo in personalizacijo, pri čemer sem se osredotočila na intuitivnost in preprostost uporabe. Grafike sem testirala z uporabniki, kar mi je omogočilo, da sem prilagodila dizajn glede na njihove povratne informacije, in sicer še posebej v zvezi z barvami, ikonami in vizualnimi prikazi podatkov.

Na podlagi testiranj sem izvedla potrebne izboljšave in optimizacije, da bi zagotovila kar najboljšo uporabniško izkušnjo.

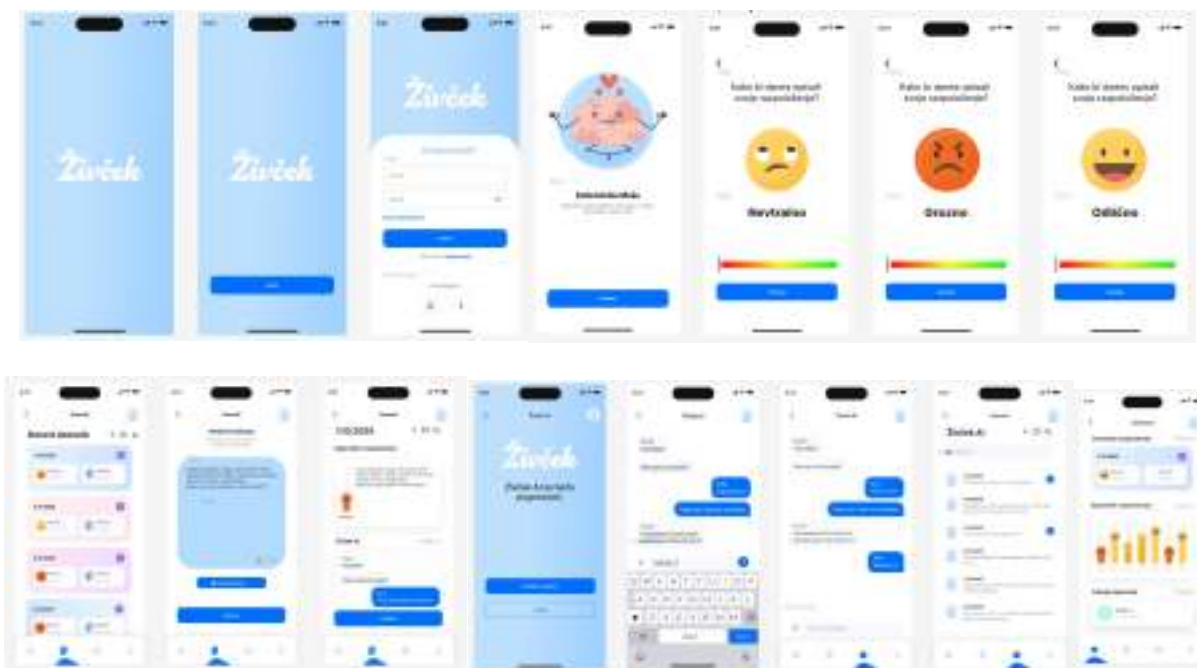
3.5 Aplikacija

3.5.1 Oblikovanje prvotne ideje aplikacije v Figma

Sprva sem začela z oblikovanjem aplikacije brez jasne strukture in raziskave. Osredotočila sem se na preprostost in osnovne funkcionalnosti, vendar sem hitro naletela na težave. Ugotovila sem, da sem zanemarila pomemben del procesa, kot sta kreativno razmišljanje in raziskava podobnih aplikacij, kar mi je otežilo nadaljnji razvoj. Aplikacija, čeprav enostavna, ni nudila dovolj spodbudnih ali pomirjujočih elementov, ki so ključni za aplikacijo za duševno zdravje. Manjkala je globina, uporabniški vmesnik pa ni bil dovolj intuitiven, kar je povzročilo, da sem se ustavila in nisem vedela, kako naprej.

Zaradi teh pomanjkljivosti sem se odločila, da začnem od začetka in celotno zasnovo spremenim. Tokrat sem začela z večjim poudarkom na raziskavi, kreativnem razmišljanju in bolj jasni zastavljeni strukturi. Osredotočila sem se na ustvarjanje vizualnega dnevnika, ki bi uporabniku omogočil redno beleženje misli, obenem pa bi mu s pomirjujočimi elementi, kot so nežne barve in preprosti elementi, pomagali pri obvladovanju duševnega stresa. Poskrbela sem za izboljšanje uporabniškega toka, da bi bila aplikacija enostavna in intuitivna.

Ta preoblikovan pristop mi je omogočil, da sem ustvarila aplikacijo, ki ne le da izpolnjuje potrebe uporabnikov, ampak jih tudi spodbuja k redni uporabi in nudi podporo pri obvladovanju duševnega zdravja.



Slika 13: Prvotna ideja oblikovanja aplikacije

Vir: (Lastni vir)

3.5.2 Logotip

Sprva je bila aplikacija poimenovana »Živček«, a sem hitro ugotovila, da ime ne ustreza pomirjujočemu tonu aplikacije, saj lahko ob besedi »živček« pomislimo na stres. Zato sem ime spremenila v »Notranji glas«, ki bolje odraža naravo aplikacije.

Prvotni logotip je bil preprost, s težko berljivim fontom, ki ni ustrezal zasnovi aplikacije. Zaradi tega sem se odločila za popolno prenovo logotipa.

Živček

Slika 14: Prvi logotip aplikacije

Vir: (Lastni vir)

Pri razvoju logotipa za aplikacijo »Notranji glas«, ki se osredotoča na podporo mentalnemu zdravju z uporabo AI asistenta in vizualnega dnevnika, sem želela ustvariti obliko, ki bo preprosta, a bo močno odražala glavno sporočilo aplikacije – povezanost z notranjim svetom uporabnika, introspekcija in notranji mir. Postopek oblikovanja logotipa je potekal v več fazah, od začetnih skic do končne oblike.

Začela sem z raziskavo podobnih aplikacij na trgu in analizirala, katere oblike in simboli so že uporabljeni. To mi je pomagalo pri izbiri elementov, ki bi bili povezani z duševnim zdravjem in bi spodbujali občutek varnosti, zaupanja in pomirjenosti. Skice so vključevale različne simbole, kot so krogi, valovi, spirale in mikrofoni, ki so vsi povezani z glasom in notranjo dinamiko uporabnika. Te oblike sem nato poenostavila, da bi dosegla moderen in minimalističen videz, ki je hkrati dostopen in pomirjujoč.



Slika 15: Skice logotipa

Vir: (Lastni vir)

Barvna izbira je bila ključnega pomena. Modra je bila naravna izbira, saj simbolizira mirnost, zaupanje in stabilnost, kar so ključne lastnosti, ki jih želimo vzbuditi pri uporabnikih aplikacije. Prav tako pa je barvna paleta aplikacije modra.

Končna oblika logotipa združuje simbol glave in lupe ter tipografije (Chill Script), ki poudarja preprostost in dostopnost aplikacije. Oblika glave simbolizira uporabnika, njegov notranji svet in duševno stanje. Povezuje se z idejo o samospoznanju, introspekciji in mentalnem zdravju. Povečevalno steklo je simbol za raziskovanje, iskanje globljega razumevanja in analizo. V kontekstu aplikacije »Notranji glas« to pomeni pomoč pri raziskovanju lastnih misli, čustev in občutkov. Napis ob strani logotipa pa jasno izraža glavno idejo aplikacije – beseda »Notranji« se nanaša na globoko, osebno naravo izkušenj, medtem ko »glas« pomeni vodstvo in pomoč, ki ga uporabnik lahko prejme skozi aplikacijo.

Celoten postopek oblikovanja je temeljil na iskanju ravnotežja med estetsko privlačnostjo, simboliko notranje introspekcije in uporabniško prijaznostjo, kar je ključnega pomena za aplikacijo, namenjeno mentalnemu zdravju.



Slika 16: Končna oblika logotipa

Vir: (Lastni vir)

3.5.3 Oblikovanje aplikacije v Figmi

Pri oblikovanju aplikacije v Figmi sem začela s kreativnim razmišljanjem, kjer sem se osredotočila na uporabniško izkušnjo (UX) in vizualno estetiko, ki bosta najbolje podprli namen aplikacije za mentalno zdravje.

1. **Kreativno razmišljanje:** Na začetku sem raziskovala podobne aplikacije za mentalno zdravje, da bi ugotovila, katere funkcionalnosti in dizajnerski elementi so najbolj učinkoviti. Osredotočila sem se na minimalističen in pomirjujoč pristop, saj je cilj aplikacije ustvariti varno in sproščujoče okolje za uporabnike. Izdelala sem skice aplikacije in si postavila vprašanja kot, npr.: Kako boš s svojim izdelkom pritegnila kupce? Kaj naredi tvojo rešitev

edinstveno? Kaj točno bo moja aplikacija ponudila uporabnikom? Izdelala sem tudi 2 personi uporabnikov ter analizirala konkurenčne aplikacije.

2. **Struktura in postavitev:** Ko sem imela jasno vizijo, sem začela oblikovati osnovno strukturo aplikacije, vključno z navigacijo, postavitvijo zaslona in interakcijami. Osredotočila sem se na to, da bodo uporabniki enostavno dostopali do vseh funkcionalnosti, kot so dnevnik, nastavitve in podpora AI asistenta.
3. **Komponente v Figmi:** Po ustvarjanju osnovne postavitve sem začela izdelovati komponente v Figmi – gumbе, menije in druge elemente vmesnika. Vsako komponento sem zasnovala tako, da je bila modularna in enostavna za ponovni uporabniški vmesnik. Pri oblikovanju sem pazila na doslednost barv, tipografije in razmerij med elementi, da sem ohranila jasnost in berljivost.



Slika 17: Komponente aplikacije v Figmi

Vir: (Lastni vir)

4. **Izboljšave in prilagoditve:** Na podlagi povratnih informacij in testiranja sem izvedla potrebne izboljšave v oblikovanju, prilagodila postavitve in optimizirala uporabniške tokove, da bi zagotovila najboljšo možno izkušnjo za uporabnike.

Na koncu sem oblikovala končno različico aplikacije, ki združuje preprostost, funkcionalnost in pomirjujoč vizualni dizajn, kar je ključnega pomena za aplikacijo, namenjeno duševnemu zdravju.

Vstop v aplikacijo se začne s prijavnim zaslonom, kjer uporabnik vnese svoje podatke za dostop in ustvarjanje personalizirane izkušnje.



Slika 18: Prijavni zasloni

Vir: (Lastni vir)



Slika 19: Personalizacija

Vir: (Lastni vir)

Po prijavi aplikacija uporabnika pozdravi z vprašanji o njegovem počutju, težavah in čustvenem stanju, prav tako uporabnik vpiše svoje misli in občutke v vizualni dnevnik, kjer lahko enostavno spremlja svoj napredek in razpoloženje skozi dan.

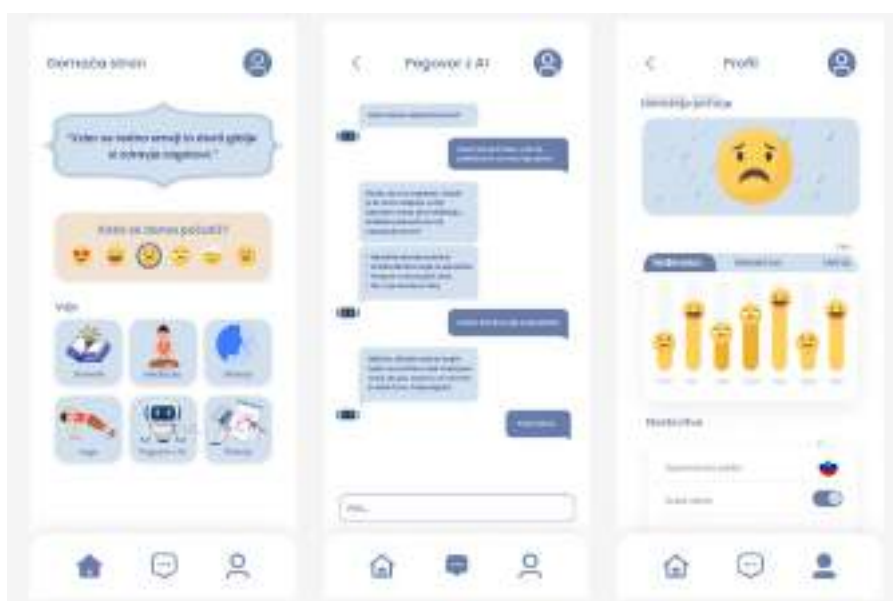




Slika 20: Dnevna vprašanja o počutju in današnjem dnevu

Vir: (Lastni vir)

Spodaj na sliki so prikazane tri glavne strani aplikacije: domača stran, kjer lahko uporabnik najde vse vaje, misli in zapise; pogovorni meni, kjer AI ponuja razne nasvete in se pogovarja z uporabnikom; ter profil, ki prikazuje pregled razpoloženj (tedensko, mesečno ali letno), ki omogoča dostop do nastavitev.



Slika 21: Tri glavne strani aplikacije

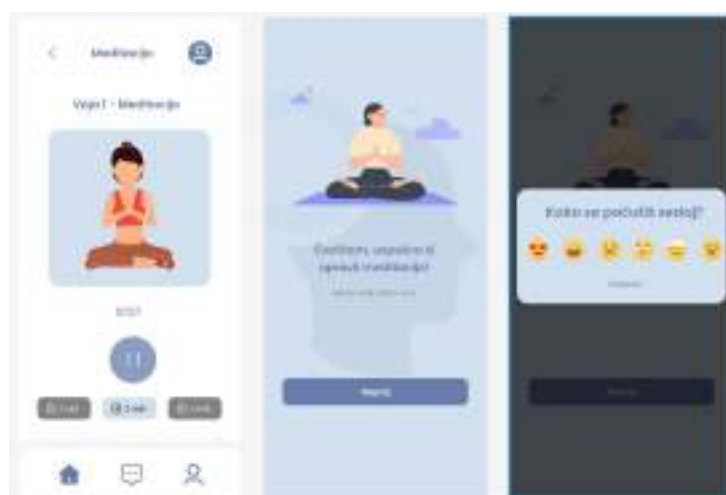
Vir: (Lastni vir)

Domača stran aplikacije omogoča dostop do različnih aktivnosti, kot so dihalne vaje, meditacija, risanje, joga in vodenje dnevnika, ki spodbujajo sprostitvev in izboljšanje razpoloženja.



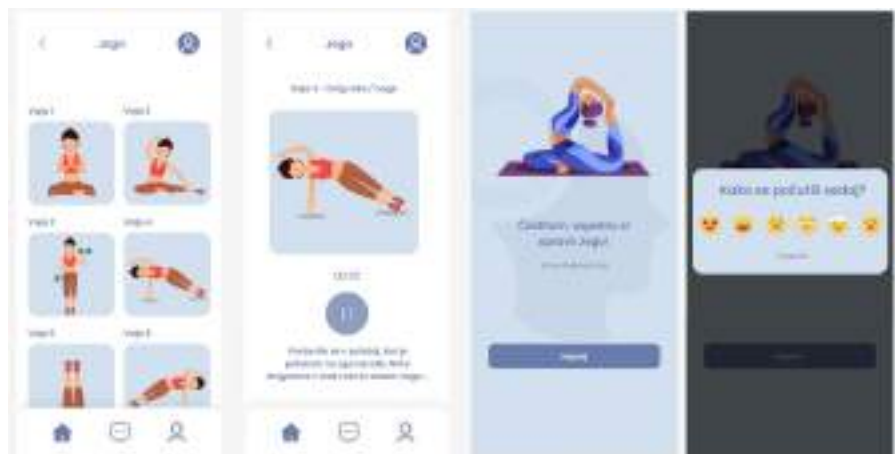
Slika 22: Dihalna vaja

Vir: (Lastni vir)



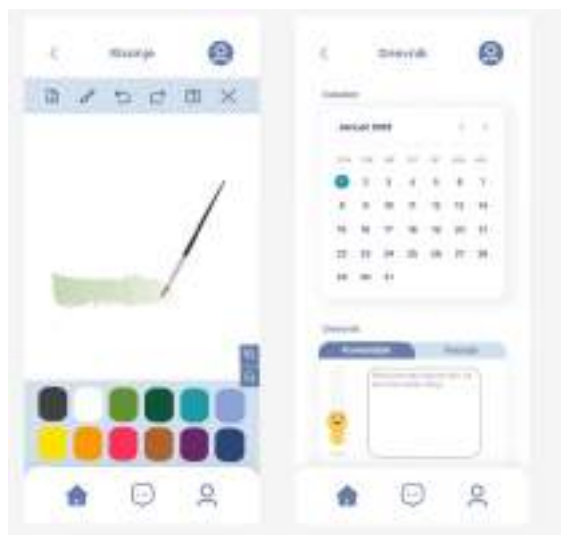
Slika 23: Meditacija

Vir: (Lastni vir)



Slika 24: Joga oziroma telesna aktivnost

Vir: (Lastni vir)



Slika 25: Risanje in dnevnik

Vir: (Lastni vir)

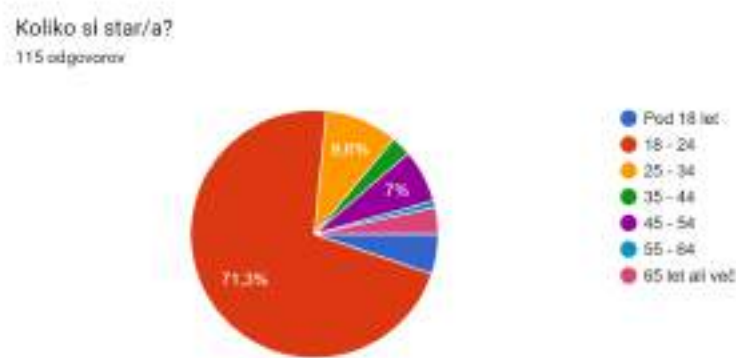
3.6 Testiranje in validacija

3.6.1 Metodologija testiranja

Za testiranje pred oblikovanjem aplikacije sem zasnovan dizajn aplikacije pokazala večjemu krogu ljudi (115 ljudi) različne starosti in statusa zaposlitve, ki so podali svoja mnenja in

predloge za izboljšave. Pred predstavitvijo aplikacije so sodelujoči rešili anketo, s katero sem želela ugotoviti njihova pričakovanja o tem, kako bi naj aplikacija za duševno zdravje izgledala in katere funkcionalnosti bi morala vključevati. Anketa je vsebovala vprašanja o estetskih preferencah, ključnih funkcionalnostih ter uporabniških pričakovanjih glede navigacije in personalizacije.

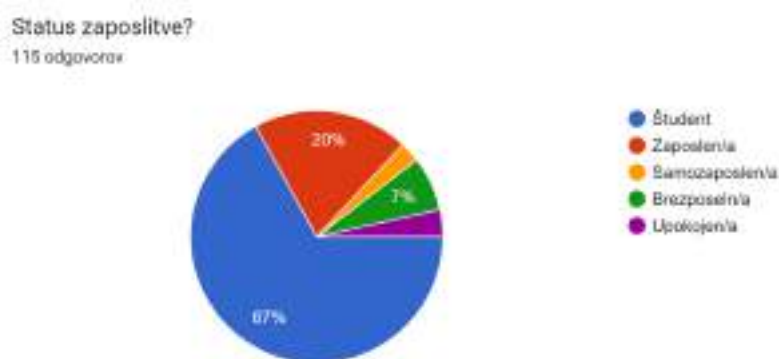
Udeleženci so v anketi odgovorili na naslednja vprašanja:



Grafikon 1: Starost udeležencev

Vir: (Lastni vir)

V raziskavi je največji delež udeležencev, in sicer 71,3 %, predstavljala starostna skupina med 18 in 24 leti, kar kaže na prevladujočo prisotnost te generacije.

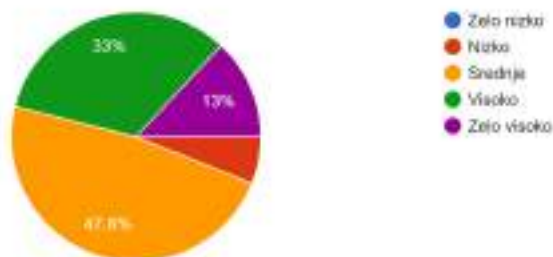


Grafikon 2: Status zaposlitve udeležencev

Vir: (Lastni vir)

Največji delež udeležencev, in sicer 67 %, so študenti, medtem ko 20 % predstavlja zaposlene osebe. Preostali deleži so manjši, pri čemer je manjša zastopanost brezposelnih, samozaposlenih in upokojenih oseb.

Kakšen interes imaš do tehnologije?
115 odgovorov



Grafikon 3: Interes udeležencev do tehnologije

Vir: (Lastni vir)

Največ udeležencev, in sicer 47,8 %, izkazuje srednji interes do tehnologije, sledi jim 33 % z visokim interesom. Le 13 % se jih opredeljuje za zelo visok interes, medtem ko je zelo malo udeležencev z nizkim interesom.

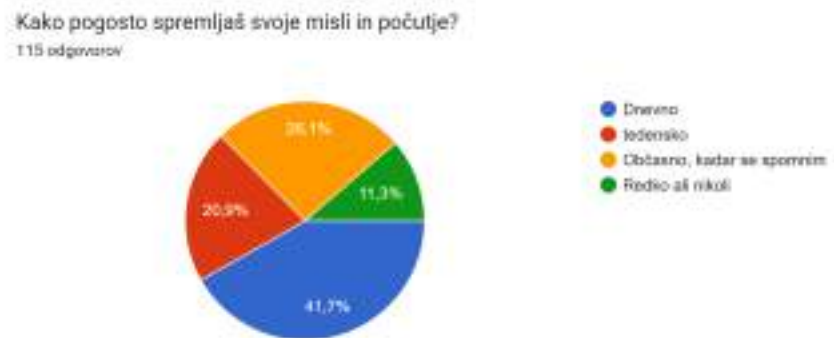
Kako se zadnje čase počutiš glede svojega duševnega zdravja? Izberi eno od naslednjih možnosti, ki najbolje opisujejo tvoje počutje v tem obdobju.
115 odgovorov



Grafikon 4: Počutje udeležencev glede duševnega zdravja

Vir: (Lastni vir)

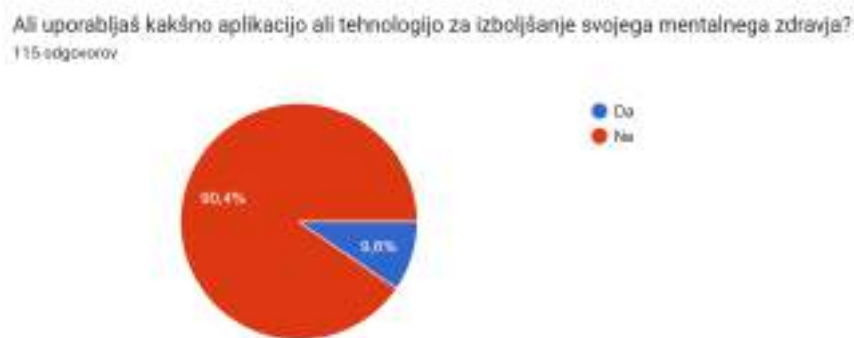
37,4 % udeležencev se počuti povprečno glede svojega zdravja, 32,2 % se počuti dobro, medtem ko jih 20 % navaja, da se počutijo slabo. Preostali deleži so manjši, pri čemer so ostali odgovori v manjših količinah.



Grafikon 5: Pogostost spremljanja misli in počutja udeležencev

Vir: (Lastni vir)

41,7 % udeležencev spremlja svoje misli in počutje vsakodnevno, 20,9 % to počne tedensko, medtem ko jih 26,1 % to spremlja občasno, kadar se spomnijo. 11,3 % udeležencev pa to spremlja redko ali nikoli.



Grafikon 6: Uporaba aplikacij in tehnologij za izboljšanje mentalnega zdravja

Vir: (Lastni vir)

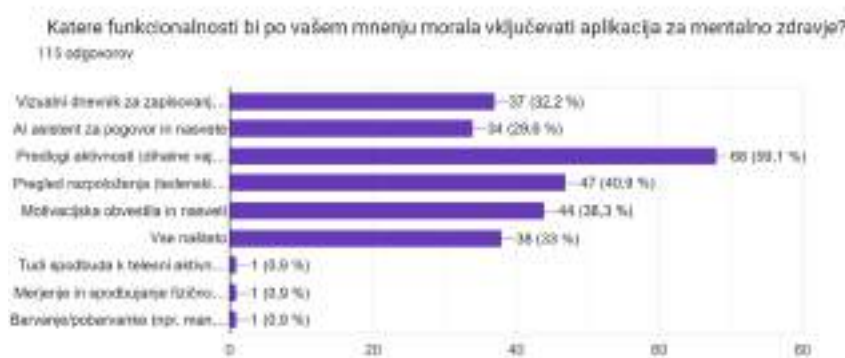
Kar 90,4 % udeležencev ne uporablja aplikacij za izboljšanje svojega počutja, medtem ko le 9,6 % uporablja takšne aplikacije.



Grafikon 7: Aplikacije in tehnologije za izboljšanje mentalnega zdravja

Vir: (Lastni vir)

Med tistimi, ki uporabljajo aplikacije za izboljšanje počutja (9,6 %), so udeleženci omenili različne aplikacije, ki vključujejo tik tok, dnevnik itd.

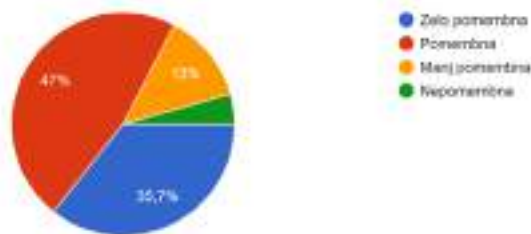


Grafikon 8: Predlagane funkcionalnosti aplikacije za mentalno zdravje

Vir: (Lastni vir)

Največ udeležencev, 59,1 %, meni, da bi aplikacija za mentalno zdravje morala vključevati aktivnosti, kot so dihalne vaje in meditacije. 40,9 % jih je izbralo funkcionalnost pregleda razpoloženja, medtem ko so ostale možnosti predstavljale manjše deleže. Prav tako so nekateri dodali svoje možnosti, kot so pobarvanke, spodbujanje k telesni aktivnosti itd.

Kako pomembna je za vas personalizacija v aplikaciji (npr. prilagoditev funkcij glede na uporabnikove potrebe in razpoloženje)?
115 odgovorov

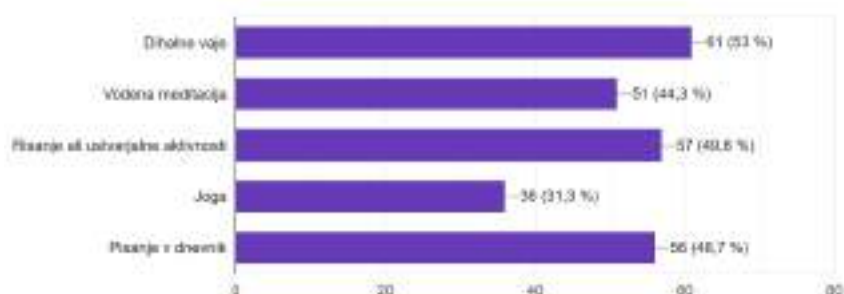


Grafikon 9: Pomembnost personalizacije v aplikaciji za mentalno zdravje

Vir: (Lastni vir)

47 % udeležencev meni, da je personalizacija v aplikaciji pomembna, 35,7 % pa jo označuje za zelo pomembno. 13 % jo šteje za manj pomembno, medtem ko je zelo majhen delež tistih, ki jo smatrajo za nepomembno.

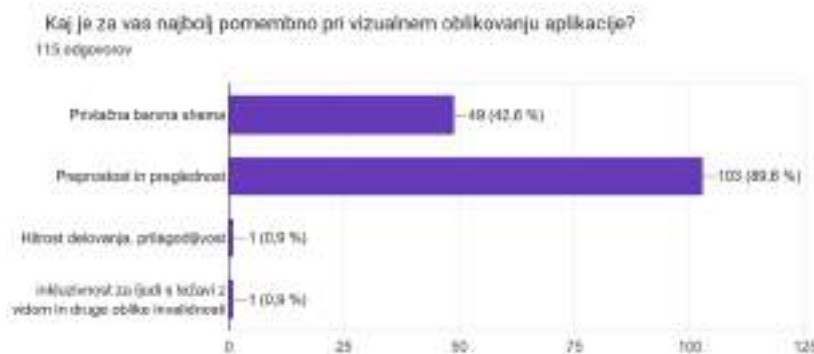
Katere predloge aktivnosti bi najpogosteje uporabljali? (možnih več odgovorov)
115 odgovorov



Grafikon 10: Najpogosteje izbrane aktivnosti za izboljšanje mentalnega zdravja

Vir: (Lastni vir)

Večina udeležencev bi najpogosteje uporabljala dihalne vaje (61 %), medtem ko so tudi druge aktivnosti, kot so vodena meditacija, risanje, joga in dnevnik, deležne podobnega interesa, saj so si vsi deleži med seboj zelo blizu.



Grafikon 11: Najpomembnejši dejavniki pri vizualnem oblikovanju aplikacije

Vir: (Lastni vir)

Preprostost in preglednost sta najpomembnejša dejavnika pri vizualnem oblikovanju aplikacije, kar je izpostavilo 89,6 % udeležencev. Poleg tega je 42,6 % udeležencev izpostavilo pomembnost privlačne barvne sheme, medtem ko so drugi omenili tudi hitrost delovanja, prilagodljivost in inkluzivnost za uporabnike s težavami z vidom in drugimi oblikami invalidnosti.



Grafikon 12: Najbolj ustrezna oblika pomoči AI asistenta

Vir: (Lastni vir)

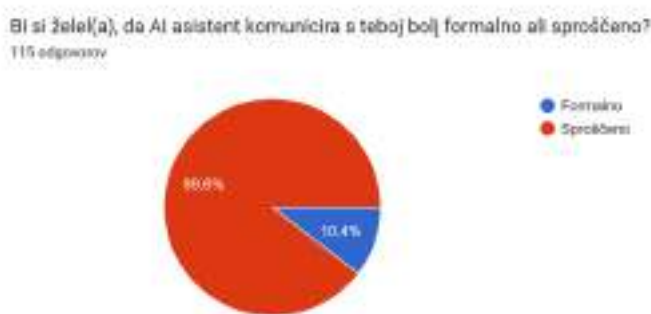
Večina anketirancev (53–56,5 %) je izrazila zanimanje za prijazne nasvete, vodene pogovore o čustvih ter predloge za aktivnosti glede na razpoloženje. Medtem so nekateri podali svoja mnenja, pri čemer so izpostavili željo po čim manj AI in več realnega stika.



Grafikon 13: Pogostost uporabe aplikacije za mentalno zdravje

Vir: (Lastni vir)

Največ anketirancev (33,9 %) bi aplikacijo uporabljalo enkrat dnevno ali nekajkrat tedensko, 21,7 % le občasno, medtem ko bi jo 10,4 % uporabljalo večkrat na dan.



Grafikon 14: Želena oblika komunikacije AI asistenta

Vir: (Lastni vir)

Velika večina anketirancev (89,6 %) bi raje komunicirala s sproščenim AI asistentom, medtem ko bi 10,4 % dalo prednost formalnemu načinu izražanja.

3.6.2 Povzetek povratnih informacij

Udeleženci so izpostavili, da so ključne funkcionalnosti aplikacije ustrezne, predvsem možnost vodenja vizualnega dnevnika in pregled razpoloženja. Pohvalili so minimalistično in pregledno zasnovo dnevnika. Ena od oseb je predlagala, da AI ne sme nadomestiti medčloveških odnosov in profesionalnih psihoterapij. Tovrstna aplikacija ne reši slabo zastavljenega zdravstvenega sistema. Aplikacija bi lahko spodbujala posameznika k naročanju na terapije in predlagala

rešitve, ki bi posamezniku pomagale pri iskanju skupnosti in podporne skupine v analognem svetu. Ena od oseb pa je opozorila na potrebo po bolj izpostavljenih navedbah za uporabo aktivnosti, kot so dihalne vaje in meditacija.

4 SKLEP

V zaključku tega diplomskega dela sem raziskala in oblikovala aplikacijo z umetno inteligenco, namenjeno izboljšanju duševnega zdravja uporabnikov preko vizualnega dnevnika. Glavni cilj naloge je bil oblikovati orodje, ki uporabnikom omogoča enostavno beleženje misli, občutkov in čustev, pri čemer umetna inteligenca analizira te zapise in uporabnikom nudi personalizirane nasvete ter orodja za obvladovanje stresa in drugih psiholoških težav. Aplikacija je zasnovana tako, da uporabnikom omogoči samopomoč, samorefleksijo ter spremljanje napredka, kar prispeva k večjemu zavedanju o njihovem duševnem zdravju.

Zasnova aplikacije je bila izvedena v orodju Figma, kjer sem skrbno načrtovala uporabniški vmesnik, ki je bil osredotočen na preprostost, intuitivnost in vizualno privlačnost. Uporabniki so izrazili zadovoljstvo z enostavno navigacijo in preglednostjo aplikacije, kar je ključnega pomena pri uporabi takšnih orodij za duševno zdravje. Funkcionalnosti, kot sta beleženje dnevnih občutkov in pregled razpoloženja, sta naleteli na pozitiven odziv, saj uporabnikom omogočata boljše sledenje njihovem duševnemu počutju skozi čas.

Uporabniki so prav tako izpostavili pomen personalizacije, saj so želeli, da aplikacija upošteva njihove individualne potrebe in razpoloženje ter jim ponuja prilagojene vaje za obvladovanje stresa, meditacijo in sproščanje. To potrjuje, da umetna inteligenca ne samo analizira podatke, ampak tudi omogoča personalizacijo uporabniške izkušnje, kar povečuje uporabnost aplikacije za širšo publiko.

Ključne ugotovitve raziskave so, da umetna inteligenca lahko pomembno prispeva k razvoju orodij za duševno zdravje, ki so dostopna in uporabniku prijazna. Aplikacija, ki omogoča beleženje misli, občutkov in čustev, ter nudi personalizirane nasvete in orodja za obvladovanje stresa, se je izkazala kot uporabno orodje, ki omogoča večjo samorefleksijo in pomoč pri obvladovanju vsakodnevnih duševnih izzivov.

Z nadaljnjim razvojem aplikacije in izboljšavami, kot sta implementacija naprednejših algoritmov za analizo čustev in integracija z drugimi terapijskimi orodji, bi bilo mogoče povečati njen potencial in širšo uporabo v različnih kontekstih, kot so terapija, samopomoč in preventiva v duševnem zdravju. Aplikacija ima velik potencial za izboljšanje dostopnosti do mentalne oskrbe, saj omogoča samopomoč brez potrebe po obisku terapevta, kar je še posebej koristno v današnjem hitrem in stresnem načinu življenja.

Z oblikovanjem aplikacije tega AI asistenta za mentalno zdravje v vizualnem dnevniku sem uspešno dosegla zastavljene cilje, ki vključujejo uporabnikom prijazna orodja za izboljšanje duševnega zdravja. Aplikacija je učinkovita pri obvladovanju stresa in drugih psiholoških težav ter omogoča uporabnikom, da bolje razumejo in obvladujejo svoja čustva.

V okviru raziskave sem potrdila hipotezo H1, da skrbno izbrana tipografija in barvna shema mobilne aplikacije pripomoreta k jasnosti informacij. Rezultati testiranja uporabnikov so pokazali, da sta tipografija in barvna shema aplikacije ključnega pomena za zagotavljanje informacij. Udeleženci so pohvalili preglednost in enostavno berljivost aplikacije, kar omogoča lažje beleženje misli in občutkov ter zmanjšuje kognitivno obremenitev uporabnikov.

Potrdila sem tudi hipotezo H2, da poraba vizualno privlačnih in pomirjujočih oblikovalskih elementov pripomoreta k pozitivnim občutkom uporabnikov. Uporabniki so izrazili zadovoljstvo z vizualnimi elementi aplikacije, ki so zasnovani tako, da ustvarijo pomirjujoč in prijeten občutek. Barvna paleta in oblikovalski elementi so bili ocenjeni kot pomembni za vzdrževanje pozitivnega počutja med uporabo aplikacije.

Potrdila sem tudi hipotezo H3, da optimizirane vizualne hierarhije in intuitivni dizajn pripomoreta k manjšemu stresu pri uporabi mobilne aplikacije. Ta hipoteza je bila potrjena. Udeleženci so izpostavili, da intuitivni dizajn in optimizirana vizualna hierarhija aplikacije omogočata hitro in enostavno navigacijo, kar pripomore k manjši kognitivni obremenitvi in zmanjšanju stresa med uporabo aplikacije.

Potrdila sem tudi hipotezo H4, da napredne tehnologije, kot je umetna inteligenca, lahko ustvarjalno preoblikujejo tradicionalne prakse v industriji mentalnega zdravja. Ta hipoteza je bila potrjena. Uporaba umetne inteligence v aplikaciji se je izkazala za pomembno pri personalizaciji uporabniške izkušnje. AI omogoča natančno analizo zapisov uporabnikov, kar pripomore k bolj prilagojenim nasvetom in orodjem za obvladovanje stresa, kar presega tradicionalne metode samopomoči in sledenja duševnega zdravja.

5 BIBLIOGRAFIJA

- "Umetnost vodenja vizualnega dnevnika". (4. avgust 2023). Pridobljeno iz eckersley's art and craft: <https://www.eckersleys.com.au/inspiration/the-art-of-keeping-a-visual-diary/>
- 5 najboljših aplikacij AI za duševno zdravje. (b.d.). Pridobljeno iz Textify Analytics: <https://textify.ai/top-5-ai-apps-for-mental-health/>
- Abrams, Z. (1. Julij 2023). *AI spremlja vse vidike psihologije. Tukaj je, na kaj morate biti pozorni.* Pridobljeno iz American psychological association: <https://www.apa.org/monitor/2023/07/psychology-embracing-ai>
- Academia. (18. december 2015). *Gostujoče predavanje sodelavcev časopisa Večer.* Pridobljeno iz Academia Novice: <http://academia.si/novice/gostujoce-predavanje-sodelavcev-casopisa-vecer/>
- Anderson, S. P. (2011). *Seductive Interaction Design: Creating Playful, Fun, and Effective User Experiences.* V S. P. Anderson, *Seductive Interaction Design: Creating Playful, Fun, and Effective User Experiences.* New Riders.
- Bhandari, d. m. (24. Junij 2024). *Kaj je psihologija barv?* Pridobljeno iz WebMD: <https://www.webmd.com/mental-health/what-is-color-psychology>
- Bregenzer, Wagner-Hartl, & Jimenez. (7. november 2017). *Kdo uporablja aplikacije za promocijo zdravja? ANalize ciljne skupine vodij.* Pridobljeno iz SAGE Journals: <https://journals.sagepub.com/eprint/quRTCSxStyBYzKEZ/full>
- Bučar, F. (2012). *Rojstvo države.* Ljubljana: Didakta.
- Corporation, I. (31. Avgust 2020). *Logo creativity, innovation and visual intelligence. Journal of industrial design and engineering graphic.* Pridobljeno iz <https://www.ibm.com/cloud/learn/strong-ai>
- Dorwart, L. (13. September 2024). *Najboljše aplikacije za duševno zdravje, preizkušene leta 2024.* Pridobljeno iz verywellmind: <https://www.verywellmind.com/best-mental-health-apps-4692902>
- Fiske, Henningsen, & Buyx. (9. Maj 2019). *aš robot terapevt vas bo zdaj videl: etične posledice utelešene umetne inteligence v psihiatriji, psihologiji in psihoterapiji.* Pridobljeno iz JMIR Publications: <https://www.jmir.org/2019/5/e13216/>

- Harb, T. (29. Junij 2021). *Mladostniki, tehnologija in duševno zdravje*. Pridobljeno iz Monitor: <https://www.monitor.si/clanek/mladostniki-tehnologija-in-dusevno-zdravje/208670/>
- Irshad, I. (7. Marec 2024). *Pomen uporabniške izkušnje v aplikacijah za duševno zdravje*. Pridobljeno iz Folio3: <https://folio3.com/blog/the-importance-of-user-experience-in-mental-health-apps/>
- Kaj je wireframing?* (b.d.). Pridobljeno iz Figma: <https://www.figma.com/resource-library/what-is-wireframing/>
- Kaj so Persone?* (3. Junij 2016). Pridobljeno iz Interaction design foundation: <https://www.interaction-design.org/literature/topics/personas>
- Karthick. (20. Maj 2024). *Kako simboli, metafore in intuicija oblikujejo teorijo oblikovanja logotipa*. Pridobljeno iz VS: <https://visualsculptors.com/how-symbols-metaphors-and-intuition-shape-logo-design-theory/>
- Kavlakoglu, & Stryker. (16. avgust 2024). *Kaj je umetna inteligenca (AI)?* Pridobljeno iz IBM: <https://www.ibm.com/topics/artificial-intelligence>
- Kendra Cherry, m. (20. Februar 2024). *Psihologija barv: Ali vpliva na vaše počutje?* Pridobljeno iz verywellmind: <https://www.verywellmind.com/color-psychology-2795824>
- Kim, E. (1. Oktober 2023). *Digital Solutions for Mental Health: A Critical Look at the Present Reality*. Pridobljeno iz National library of medicine: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10568187/>
- L.G. (8. Oktober 2024). *Tehnološke rešitve za vsakodnevne izzive*. Pridobljeno iz Moškisvet.com: <https://www.moskisvet.com/tehnologija/obvladovanje-stresa.html>
- Luxton, D. D. (2015). Artificial Intelligence in Behavioral and Mental Health Care. V D. D. Luxton, *Artificial Intelligence in Behavioral and Mental Health Care* (str. 308). Academic Press.
- MCKAY, E. N. (2013). V E. N. MCKAY, *UI is communication* (str. 378). MORGAN KAUFMANN PUBLISHERS.
- Merced, A. D. (4. Marec 2024). *Mobilne aplikacije za duševno zdravje: ali res delujejo?* Pridobljeno iz remedy: <https://remedypsychiatry.com/mobile-apps-for-mental-health-do-they-really-work/>

- Milan, B. (1997). Prvine likovne prakse. V B. Milan, *Prvine likovne prakse* (str. 294). Ljubljana: Debora.
- Newman, A., & Obermiller, J. (b.d.). *Introduction to the world of symbols*. Pridobljeno iz Adobe: <https://www.adobe.com/uk/creativecloud/design/discover/symbols.html>
- Rathbone, N. (b.d.). *Keeping a visual journal as part of your self-care practice*. Pridobljeno iz <https://www.bangor.ac.uk/studentservices/wellbeing/documents/Keepingavisualjournalaspartofyourselfcarepractice1.pdf>
- Stevens, E. (23. November 2022). *Visual Design vs. UI Design: What's the Difference?* Pridobljeno iz UX design institut: <https://www.uxdesigninstitute.com/blog/visual-design-vs-ui-design/>
- Stevenson, O. (2020). *What is design theory?* Pridobljeno iz uca: <https://www.ucda.com/what-is-design-theory/>
- Sutton. (8. marec 2021). *Umetna inteligenca v psihologiji: 9 primerov in aplikacij*. Pridobljeno iz Positive Psychology: <https://positivepsychology.com/artificial-intelligence-in-psychology/>
- Thakkar, Gupta, & Sousa. (18. marec 2024). *Umetna inteligenca v pozitivnem duševnem zdravju: narativni pregled*. Pridobljeno iz National Library of medicine: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10982476/>
- Umetna inteligenca. Kaj je to in zakaj je pomembno*. (b.d.). Pridobljeno iz SAS: https://www.sas.com/en_us/insights/analytics/what-is-artificial-intelligence.html
- University, B. (b.d.). *Keeping a visual journal as part of your self-care practice*. Pridobljeno iz <https://www.bangor.ac.uk/studentservices/wellbeing/documents/Keepingavisualjournalaspartofyourselfcarepractice1.pdf>
- Uredništvo, I. (27. Junij 2024). *Kaj je teorija oblikovanja? (pomen, načela, nasveti)*. Pridobljeno iz indeed: <https://ca.indeed.com/career-advice/career-development/design-theory>
- Will, G. (2018). 101 UX Principles: a definitive design guide. V G. Will, *101 UX Principles: a definitive design guide* (str. 414). Packt Založba.
- Zalar, B. (2008). Depresija in druge razpoloženske motnje. V B. Zalar, *Depresija in druge razpoloženske motnje*. Ljubljana: DZS.

zdravje, D. t. (b.d.). *Digitalne tehnologije imajo pomembno vlogo v našem življenju in lahko vplivajo na naše duševno zdravje*. Pridobljeno iz Nacionalni program duševnega zdravja: <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/nasveti-za-boljse-pocutje/digitalne-tehnologije-imajo-pomembno-vlogo-v-nasem-zivljenju-in-lahko-vplivajo-na-nase-dusevno-zdravje/>

zdravje, N. i. (2020). *"Digitalne tehnologije imajo pomembno vlogo v našem življenju in lahko vplivajo na naše duševno zdravje"*. Pridobljeno iz Nacionalni program duševnega zdravja: <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/nasveti-za-boljse-pocutje/digitalne-tehnologije-imajo-pomembno-vlogo-v-nasem-zivljenju-in-lahko-vplivajo-na-nase-dusevno-zdravje/>

