



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI SALERNO

DIPARTIMENTO DI INFORMATICA

Interazione Uomo Macchina



Assignment n.1

Docenti:

Prof.ssa Giuliana Vitiello
Dott. Andrea Antonio Cantone

Manager del gruppo:

Tagliamonte Anna, 0512118210

Manager della valutazione:

Trotta Alessandra, 0512116288

Manager della documentazione

Atte Anna, 0512117176

Manager del design:

Tagliamonte Anna, 0512118210



Sommario

1.	DESCRIZIONE DEL PROBLEMA	2
2.	SPIEGAZIONE SVILUPPO PERSONAGGI E OBIETTIVI.....	3
3.	SVILUPPO PERSONAGGI E OBIETTIVI	4
4.	DESCRIZIONE DEI TASK.....	6
4.1	TASKS	6
5.	DIVISIONE COMPITI	8



1. Descrizione Del Problema

Nel contesto contemporaneo, in particolare tra **studenti universitari e giovani lavoratori**, si registra un **crescente disagio** legato alla salute mentale: **stress, ansia, insonnia e overthinking** sono condizioni diffuse che spesso rimangono non riconosciute o sottovalutate. In molti casi, **chi ne soffre non dispone di strumenti** semplici e accessibili per **gestire queste difficoltà nella vita quotidiana**. La problematica si aggrava ulteriormente per l'assenza di un supporto empatico, continuo e personalizzato, che possa aiutare l'individuo a ritrovare serenità ed equilibrio emotivo.

A fronte di questo scenario, il nostro gruppo di lavoro ha identificato un bisogno reale e urgente: offrire un mezzo efficace per **accompagnare i giovani in un percorso di consapevolezza e benessere psicologico, anche attraverso pratiche quotidiane** semplici come il respiro, la riflessione e la condivisione silenziosa con una comunità.

La nostra proposta progettuale si concretizza in *Serenity – Diario del respiro e del benessere*, il sistema è concepito per **migliorare la qualità della vita degli utenti attraverso momenti guidati di mindfulness**, esercizi di respirazione adattivi e frasi motivazionali personalizzate, basati sullo stato d'animo percepito al momento dell'accesso. Serenity si fonda su un **approccio centrato sull'utente** (user-centered design) e **mira a diventare un "compagno digitale"** capace di offrire sostegno quotidiano e discreto, adattandosi al vissuto di ciascuno.

Uno degli elementi distintivi dell'app sarà la **possibilità di integrazione con dispositivi indossabili**, come smartwatch, per **raccogliere dati fisiologici** (battito cardiaco, qualità del sonno, livello di attività fisica) e **proporre attività mirate di rilassamento**. Parallelamente, la **componente sociale dell'app incoraggerà un senso di comunità tramite la condivisione anonima** di stati riflessivi e contenuti ispirazionali, pur **mantenendo elevati standard di privacy**.

Il nostro obiettivo è **intervenire in modo diretto e concreto sulla sfera del benessere psicologico**, offrendo un'alternativa empatica, accessibile e tecnologicamente avanzata per affrontare la vita quotidiana con maggiore serenità. La progettazione si **basa su un percorso iterativo**, che integra osservazioni sul campo, interviste con utenti reali e test continui **per garantire un prodotto autenticamente utile e centrato sulle esigenze della persona**.



2. Spiegazione sviluppo personaggi e obiettivi

Per **delineare i profili utente** del nostro sistema, abbiamo utilizzato un approccio ispirato alla progettazione user-centered, ponendo attenzione alle esigenze e alle esperienze degli utenti potenziali. Abbiamo **redatto un questionario online** con **l'obiettivo di comprendere i comportamenti**, i bisogni e le difficoltà **legate alla gestione del benessere psicologico tra studenti universitari e giovani lavoratori**, pubblico a cui l'app *Serenity* è rivolta.

Abbiamo creato delle domande in grado di far emergere:

- **le strategie attuali adottate per gestire stress e ansia** (es. distrarsi, parlare con qualcuno, scrivere i pensieri),
- **le difficoltà principali che incontrano nel prendersi cura del proprio benessere** (es. mancanza di tempo, motivazione, timore del giudizio),
- **il rapporto con la tecnologia**, in particolare con app per il benessere psicologico,
- **le funzionalità ritenute più utili** in un'app di supporto (es. diario personale, spazi anonimi, esercizi guidati, gamification, frasi motivazionali).

Per ciascuna attività o abitudine segnalata, abbiamo indagato:

- la **frequenza** con cui viene praticata,
- i **vincoli temporali o personali** che ostacolano la cura di sé,
- il **grado di soddisfazione** rispetto alle strategie utilizzate,
- la **disponibilità all'uso di nuove soluzioni tecnologiche** come *Serenity*.

Infine, abbiamo chiesto quanto sarebbe utile ricevere **suggerimenti personalizzati in base allo stato emotivo** o entrare a far parte di una **community online anonima e solidale**.

Queste domande ci hanno permesso di costruire **profili utente realistici e motivati**, mettendo in evidenza abitudini ricorrenti e bisogni non ancora soddisfatti. Inoltre, ci hanno fornito preziosi indizi sui **task frequenti**, come la gestione dello stress, la ricerca di conforto o distrazione, e sulle funzionalità ritenute **prioritarie** per un'app centrata sulla persona. Tutti i dati ottenuti dal form sono presenti **all'interno dell'Excel**.

3. Sviluppo personaggi e obiettivi

La scelta di definire **quattro categorie distinte** è stata guidata dall'esigenza di rappresentare in modo esaustivo la **diversità delle esperienze, delle abitudini e dei bisogni** emersi dal campione di riferimento. Ogni persona selezionata incarna una combinazione significativa di fattori quali: età, contesto lavorativo o di studio, modalità di gestione dello stress, rapporto con la tecnologia e obiettivi personali legati al benessere psicologico. Per ogni personae è stata creata la **checklist**.

Marco Rinaldi – Studente fuori sede di Informatica (22 anni)



Marco è uno studente universitario originario di Caserta, attualmente residente a Fisciano per frequentare il corso di laurea in Informatica. Si definisce una persona motivata e ambiziosa, con una forte passione per l'informatica, la tecnologia e il problem-solving. Tuttavia, la pressione degli esami, la lontananza dalla famiglia e la gestione autonoma della quotidianità lo portano spesso a sentirsi sopraffatto.

Negli ultimi mesi ha sperimentato un aumento significativo dello stress, con episodi di ansia legati alla sensazione di non avere il controllo sulla propria agenda. Ha provato a utilizzare diverse applicazioni per l'organizzazione del tempo e la produttività, ma le ha spesso abbandonate perché troppo dispersive o non adatte al suo stile di vita frenetico.

Marco cerca una soluzione che non solo lo aiuti a pianificare meglio le sue giornate, ma che gli permetta anche di gestire i momenti di overload mentale, magari con suggerimenti personalizzati e attività brevi per riequilibrarsi. La tecnologia non lo spaventa: la considera un mezzo naturale attraverso cui risolvere i suoi problemi.

Obiettivo di empowerment: Trovare un metodo semplice e personalizzabile per organizzare le attività quotidiane e alleggerire il carico mentale, migliorando il benessere emotivo senza aggiungere ulteriore complessità.

Giulia Moretti – Studentessa di Lettere Moderne (24 anni)



Giulia è una studentessa della magistrale in Lettere Moderne presso l'Università di Napoli. È una persona sensibile, riflessiva e profondamente empatica. Ama leggere e scrivere, attività che spesso utilizza come forma di espressione emotiva e rifugio nei momenti più difficili.

Negli ultimi tempi ha vissuto periodi di forte pressione, soprattutto legati alla preparazione della tesi e alla transizione verso il mondo del lavoro. Nei momenti di stress tende a isolarsi, scrivendo i propri pensieri nel diario o piangendo per scaricare la tensione. Sebbene abbia una buona rete sociale, spesso le manca uno spazio in cui sentirsi davvero compresa senza dover spiegare troppo.

Giulia ha provato alcune applicazioni per la gestione dell'umore, ma le ha trovate fredde o troppo orientate al monitoraggio numerico. Vorrebbe uno spazio che la accolga con gentilezza e le permetta di esprimere ciò che sente senza essere giudicata, magari anche condividendo esperienze in forma anonima con persone affini.

Obiettivo di empowerment: Disporre di uno spazio sicuro e personale dove poter esprimere liberamente emozioni e pensieri, sentendosi accolta e supportata da una community empatica e non invadente.

Sara Vitale – Studentessa di Professioni Sanitarie e Infermiera del 118 (28 anni)



Sara ha 28 anni e vive a Sala Consilina. Sta completando il suo percorso di studi in Professioni Sanitarie e, nel frattempo, lavora come infermiera per il servizio di emergenza 118. Il suo lavoro è altamente impegnativo dal punto di vista fisico ed emotivo: spesso si trova a gestire situazioni critiche, turni notturni, ritmi serrati e un livello costante di pressione psicologica.

Nonostante sia molto dedita alla cura degli altri, fatica a trovare tempo per sé stessa. Quando riesce a ritagliarsi un momento, preferisce attività semplici come una passeggiata all'aria aperta, ascoltare musica rilassante o praticare brevi esercizi di respirazione e mindfulness. È consapevole dell'importanza del benessere psicologico, ma ammette che non sempre riesce a prendersene cura quanto vorrebbe.

Non è molto esperta di tecnologia e non ha mai utilizzato app specifiche per la gestione dello stress, ma sarebbe disposta a farlo se lo strumento fosse davvero intuitivo e utile anche nei pochi minuti liberi tra un turno e l'altro. Vorrebbe qualcosa che la aiuti a ricaricare rapidamente le energie, senza dover investire troppo tempo o attenzione.

Obiettivo di empowerment: Accedere a contenuti brevi ed efficaci per rilassarsi e ritrovare l'equilibrio emotivo nei momenti di pausa, con uno strumento semplice che le permetta di prendersi cura di sé nonostante i ritmi intensi della vita lavorativa.

Luca De Santis – Operaio turnista (26 anni)



Luca lavora in un'azienda metalmeccanica a Sarno con turni spesso irregolari, che lo portano ad avere una routine poco stabile. È una persona concreta, riservata, che tende a tenersi tutto dentro. Quando si sente stressato, preferisce “fare altro” piuttosto che parlare dei suoi problemi: ascolta musica, esce in moto, guarda video o serie TV.

Non ha mai utilizzato applicazioni per il benessere psicologico e inizialmente è piuttosto scettico riguardo a questi strumenti, che associa spesso a un mondo troppo lontano dal suo. Tuttavia, se gli venisse proposto uno strumento semplice, pratico e senza fronzoli, potrebbe provarlo, a patto che non gli venga richiesto di aprirsi o riflettere troppo su di sé.

Per lui è fondamentale che lo strumento sia utile “al volo”, per spezzare momenti di stress improvvisi, senza per forza doverli analizzare. Si sente più a suo agio con attività concrete, visive o fisiche, piuttosto che con contenuti scritti.

Obiettivo di empowerment: Essere guidato in modo semplice per ritrovare calma nei momenti di stress, con attività brevi e dirette che non richiedano introspezione, ma che siano comunque efficaci per recuperare equilibrio.

4. DESCRIZIONE DEI TASK

Sono stati individuati i seguenti tipi di task, indicando frequenza, importanza e complessità in base al tipo di persona che lo compie. La valutazione va da 1 (🌸 bassa) a 5 (🌸🌸🌸🌸🌸 alta).

4.1 Tasks

T1 – Riflettere sul proprio stato emotivo: Chi compie il task si prende un momento per riconoscere e dare un nome alle emozioni provate.

T2 – Esprimere i propri pensieri in forma privata: Chi compie il task scrive liberamente ciò che pensa o sente, senza timore di giudizio.

T3 – Cercare conforto o motivazione attraverso contenuti ispirazionali: Chi compie il task accede a frasi, testi o audio che offrano ispirazione o sostegno emotivo.

T4 – Praticare esercizi di rilassamento o auto-regolazione: Chi compie il task segue tecniche guidate per ritrovare calma e centratura.

T5 – Condividere esperienze in forma anonima: Chi compie il task racconta un'esperienza personale per sentirsi ascoltato o aiutare altri.

T6 – Registrare i propri progressi emotivi nel tempo: Chi compie il task monitora i cambiamenti emotivi per comprendere il proprio percorso.

T7 – Definire e monitorare obiettivi personali di benessere: Chi compie il task si dà piccoli obiettivi quotidiani e ne segue i progressi.

T8 – Offrire supporto empatico ad altri: Chi compie il task risponde con empatia e ascolto ai vissuti degli altri utenti.

Personas #1 – Marco Rinaldi

	Frequenza d'uso	Importanza	Complessità	Tipo
T1	🌸🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸🌸	🌸🌸	Necessario
T2	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸	🌸	Necessario
T3	🌸🌸🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸	🌸	Necessario
T4	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸🌸	🌸🌸	Necessario
T5	🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸	Facoltativo
T6	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸	🌸🌸	Necessario
T7	🌸🌸🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸🌸	🌸🌸	Necessario
T8	🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸	Necessario

Personas #2 – Giulia Moretti

	Frequenza d'uso	Importanza	Complessità	Tipo
T1	🌸🌸🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸🌸	🌸	Necessario



T2	🌸🌸🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸🌸	🌸	Necessario
T3	🌸🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸	🌸	Necessario
T4	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸	Necessario
T5	🌸🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸🌸	🌸🌸	Necessario
T6	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸	🌸🌸	Necessario
T7	🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	Facoltativo
T8	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸🌸	🌸🌸	Facoltativo

Personas #3 – Sara Vitale

	Frequenza d'uso	Importanza	Complessità	Tipo
T1	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸	🌸🌸	Facoltativo
T2	🌸	🌸🌸	🌸🌸	Necessario
T3	🌸🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸🌸	🌸	Necessario
T4	🌸🌸🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸🌸	🌸	Necessario
T5	🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸	Necessario
T6	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸	🌸🌸	Necessario
T7	🌸🌸	🌸🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	Necessario
T8	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸	🌸	Necessario

Personas #4 – Luca De Santis

	Frequenza d'uso	Importanza	Complessità	Tipo
T1	🌸	🌸🌸	🌸🌸🌸	Facoltativo
T2	🌸	🌸🌸	🌸🌸	Necessario
T3	🌸🌸🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸	🌸	Necessario
T4	🌸🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸	🌸	Necessario
T5	🌸	🌸🌸	🌸🌸🌸	Necessario
T6	🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸	Necessario
T7	🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	Necessario
T8	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸🌸	🌸	Necessario

Task	ISE	IKS	IPC	IMOT
T1	2,4		3,4	
T2	3,13			3,25
T3		2,8		2,9
T4	1,88		2,00	
T5	2,9			2,5
T6	2,375	2,625	2,5	
T7	2,5	2	3,125	
T8	3			3,75

La tabella è presa dal questionario utenti.



5. DIVISIONE COMPITI

Descrizione paragrafo	Anna Atte	Anna Tagliamonte	Alessandra Trotta
Capitolo n.1	34%	33%	33%
Capitolo n.2	33%	33%	34%
Capitolo n.3	33%	34%	33%
Capitolo n.4	33,3%	33,3%	33,4%