



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI SALERNO

DIPARTIMENTO DI INFORMATICA

Interazione Uomo Macchina



## Assignment n.2

**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.	CASI D'USO .....	2
1.1	CASO D'USO: REGISTRARE EMOZIONI.....	2
1.1.1	<i>Discussione</i> .....	2
1.2	CASO D'USO: ESPRIMERE I PROPRI PENSIERI IN FORMA PRIVATA .....	2
1.2.1	<i>Discussione</i> .....	3
1.3	CASO D'USO: PRATICARE ESERCIZI DI RILASSAMENTO O AUTO-REGOLAZIONE .....	3
1.3.1	<i>Discussione</i> .....	3
1.4	CASO D'USO: REGISTRARE EMOZIONI.....	3
1.4.1	<i>Discussione</i> .....	4
1.5	CASO D'USO: DEFINIRE E MONITORARE OBIETTIVI PERSONALI DI BENESSERE.....	4
1.5.1	<i>Discussione</i> .....	4
2.	LAVORI CORRELATI/ ANALISI COMPARATIVA .....	5
2.1	<i>Youper</i> .....	5
2.2	<i>Respira – Apple Watch</i> .....	6
2.3	<i>Daylio</i> .....	7
3.	IDEE DI PROGETTO .....	8
3.1	<i>Storyboard 1 – Diario Emotivo Guidato</i> .....	8
3.2	<i>Storyboard 2 – Spazio Personale di Benessere</i> .....	10
4.	DIVISIONE COMPITI.....	12

# 1. Casi d'uso

## 1.1 Caso d'uso: Registrare emozioni

UC_1		Riflettere sul proprio stato emotivo
<b>Descrizione</b>		<i>Marco, al termine di una giornata impegnativa, decide di prendersi un momento per riconoscere e dare un nome alle emozioni che prova. Accede al sistema, seleziona l'opzione "Rifletti sulle tue emozioni" e registra il proprio stato emotivo.</i>
<b>Attore Principale</b>		<b>Marco</b>
<b>User Priority</b>		Importante
<b>Frequenza</b>		Alta
Flusso di Eventi Principale/Main Scenario		
1	<b>Attore:</b>	Marco accede al sistema.
2	<b>Sistema:</b>	Il sistema mostra la home con le opzioni disponibili.
3	<b>Attore:</b>	Marco seleziona "Rifletti sulle emozioni".
4	<b>Sistema:</b>	Il sistema mostra una schermata di scelta emozioni.
5	<b>Attore:</b>	Marco seleziona emozioni o ne inserisce di nuove.
6	<b>Sistema:</b>	Il sistema registra la selezione.
7	<b>Attore:</b>	Marco conferma.
8	<b>Sistema:</b>	Il sistema salva il riflesso emotivo e mostra un messaggio di conferma.

### 1.1.1 Discussione

- Molti utenti, come Marco e Giulia, trovano utile registrare regolarmente il proprio stato emotivo per aumentare la consapevolezza di sé e migliorare la gestione delle emozioni quotidiane.
- Il task è importante poiché favorisce un approccio riflessivo e consente di monitorare l'evoluzione personale, supportando l'obiettivo di benessere continuo degli utenti.
- Il task è molto frequente: gli utenti tendono a registrare emozioni quotidianamente o più volte a settimana per mantenere il diario emotivo aggiornato.

## 1.2 Caso d'uso: Esprimere i propri pensieri in forma privata

UC_2		Esprimere pensieri in forma privata
<b>Descrizione</b>		<i>Sara sente il bisogno di esprimersi senza giudizi esterni. Usa il sistema per scrivere un pensiero privato, salvandolo nel suo spazio personale.</i>
<b>Attore Principale</b>		<b>Sara</b>
<b>User Priority</b>		Importante
<b>Frequenza</b>		Alta
Flusso di Eventi Principale/Main Scenario		
1	<b>Attore:</b>	Sara accede alla sezione Diario.
2	<b>Sistema:</b>	Il sistema mostra un editor testuale vuoto.

3	<b>Attore:</b>	Sara scrive il suo pensiero.
4	<b>Sistema:</b>	Il sistema registra il contenuto localmente.
5	<b>Attore:</b>	Sara salva il pensiero.
6	<b>Sistema:</b>	Il sistema conferma il salvataggio sicuro.

### 1.2.1 Discussione

- Molti utenti, come Sara e Giulia, sentono il bisogno di uno spazio sicuro per esprimere liberamente pensieri ed emozioni senza paura di giudizi esterni.
- Il task è importante poiché facilita l'elaborazione emotiva e può aiutare a ridurre lo stress e aumentare il benessere psicologico.
- Il task ha una frequenza variabile: alcuni utenti scrivono quasi quotidianamente, altri utilizzano il diario nei momenti di maggiore intensità emotiva.

## 1.3 Caso d'uso: Praticare esercizi di rilassamento o auto-regolazione

UC_3		Praticare esercizi di rilassamento
<b>Descrizione</b>		<i>Giulia, sentendosi stressata, accede al sistema per eseguire esercizi di rilassamento guidati, come respirazione o meditazione.</i>
<b>Attore Principale</b>		<b>Giulia</b>
<b>User Priority</b>		Importante
<b>Frequenza</b>		Alta
<b>Flusso di Eventi Principale/Main Scenario</b>		
1	<b>Attore:</b>	Giulia accede al sistema.
2	<b>Sistema:</b>	Il sistema mostra la home
3	<b>Attore:</b>	Giulia seleziona "Esercizi di rilassamento"
4	<b>Sistema:</b>	Il sistema mostra un elenco di tecniche disponibili
5	<b>Attore:</b>	Giulia sceglie un esercizio
6	<b>Sistema:</b>	Il sistema avvia una guida audio o testuale
7	<b>Attore:</b>	Giulia completa l'esercizio
8	<b>Sistema:</b>	Il sistema propone di registrare l'esito emotivo

### 1.3.1 Discussione

- Molti utenti, come Giulia e Marco, cercano strumenti pratici per gestire l'ansia e recuperare uno stato di calma attraverso esercizi rapidi e guidati.
- Il task è importante poiché offre un supporto immediato alla regolazione emotiva, migliorando il benessere psicofisico dell'utente.
- Il task è eseguito in modo occasionale, in base al livello di stress percepito, ma risulta essenziale per momenti critici.

## 1.4 Caso d'uso: Registrare emozioni

UC_4		Registrare progressi emotivi nel tempo
<b>Descrizione</b>		<i>Luca vuole tenere traccia del suo stato emotivo e dei cambiamenti. Accede al sistema e registra i suoi progressi.</i>

<b>Attore Principale</b>	<b>Luca</b>
<b>User Priority</b>	Importante
<b>Frequenza</b>	Alta
<b>Flusso di Eventi Principale/Main Scenario</b>	
<b>1</b>	<b>Attore:</b> Luca accede alla sezione "Progressi"
<b>2</b>	<b>Sistema:</b> Il sistema mostra una timeline o una lista cronologica.
<b>3</b>	<b>Attore:</b> Luca aggiunge una nuova voce.
<b>4</b>	<b>Sistema:</b> Il sistema registra la data e le informazioni inserite.
<b>5</b>	<b>Attore:</b> Luca salva.
<b>6</b>	<b>Sistema:</b> Il sistema aggiorna la cronologia e propone grafici di andamento.

#### 1.4.1 Discussione

- Molti utenti, come Luca e Marco, trovano motivante osservare visivamente i propri progressi emotivi nel tempo.
- Il task è importante poiché consente di identificare pattern emotivi, favorendo una maggiore comprensione di sé e la pianificazione di strategie di benessere più efficaci.
- Il task è mediamente frequente: gli utenti lo eseguono periodicamente, ad esempio settimanalmente o mensilmente, per verificare i loro progressi.

### 1.5 Caso d'uso: Definire e monitorare obiettivi personali di benessere

<b>UC_5</b>	<b>Definire e monitorare obiettivi di benessere</b>
<b>Descrizione</b>	Marco decide di porsi piccoli obiettivi emotivi, come "essere più paziente". Accede al sistema, definisce l'obiettivo e traccia i suoi progressi.
<b>Attore Principale</b>	<b>Marco</b>
<b>User Priority</b>	Importante
<b>Frequenza</b>	Bassa
<b>Flusso di Eventi Principale/Main Scenario</b>	
<b>1</b>	<b>Attore:</b> Marco accede alla sezione Obiettivi.
<b>2</b>	<b>Sistema:</b> Il sistema mostra gli obiettivi attivi e propone di crearne di nuovi.
<b>3</b>	<b>Attore:</b> Marco definisce un nuovo obiettivo.
<b>4</b>	<b>Sistema:</b> Il sistema registra l'obiettivo, la data d'inizio e il target.
<b>5</b>	<b>Attore:</b> Marco aggiorna i progressi.
<b>6</b>	<b>Sistema:</b> Il sistema mostra l'avanzamento rispetto al target.

#### 1.5.1 Discussione

- Molti utenti, come Marco e Sara, sentono la necessità di stabilire piccoli traguardi per migliorare costantemente il loro stato di benessere.
- Il task è importante poiché stimola la motivazione personale e sostiene il cambiamento positivo delle abitudini quotidiane.
- Il task è relativamente infrequente (una volta alla settimana o al mese), ma riveste un ruolo fondamentale nella strategia di crescita emotiva dell'utente.

## 2. Lavori Correlati/ Analisi Comparativa

### 2.1 Youper

©youper.ai

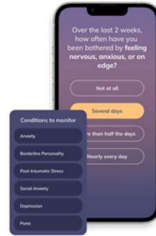
#### Valutazione

Esegui lo screening dei problemi di salute mentale più comuni e personalizza Youper in base alle tue esigenze.



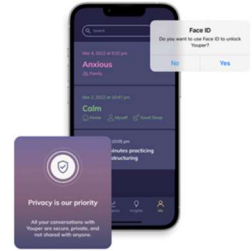
#### Chiacchiere veloci

Rivolgiti a Youper per ottenere supporto immediato per la salute mentale mediante interventi terapeutici basati sull'evidenza.



#### Cartella clinica della salute mentale

Accedi alle conversazioni e alla storia della salute mentale organizzate in un luogo centrale e sicuro.



#### Approfondimenti

Ottieni informazioni sulla salute mentale, emotiva e comportamentale per sviluppare consapevolezza e resilienza.

Youper è un'applicazione mobile che utilizza l'intelligenza artificiale per supportare il benessere emotivo degli utenti attraverso conversazioni guidate, monitoraggio dell'umore e tecniche di auto-aiuto. Il sistema offre una chat interattiva che guida gli utenti nel riconoscere e gestire emozioni complesse, suggerendo anche esercizi di respirazione, meditazione e tecniche di rilassamento.

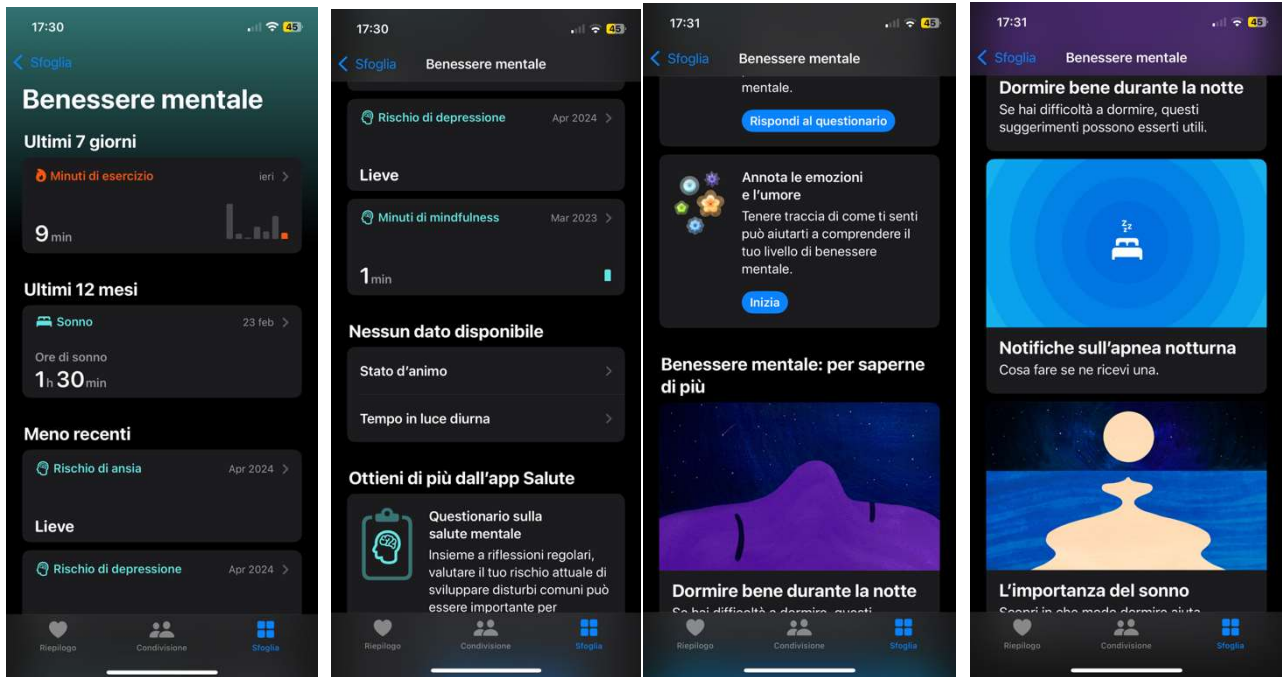
- **Pro** L'approccio conversazionale rende l'esperienza personale e su misura, facilitando la riflessione emotiva. L'app propone inoltre attività pratiche in tempo reale per aiutare l'utente a regolare il proprio stato emotivo.
- **Contro** L'interazione si basa su risposte predefinite, che a volte risultano troppo generiche o non perfettamente adatte alle situazioni complesse vissute dagli utenti reali.

#### Utilizzo per il nostro progetto

Prenderemo ispirazione dall'approccio di monitoraggio emotivo giornaliero e dall'uso di esercizi pratici proposti dinamicamente. Tuttavia, per superare il limite delle risposte standardizzate, prevediamo di inserire la possibilità di personalizzare le emozioni e di inserire riflessioni scritte libere, rendendo l'esperienza più flessibile e adattata ai bisogni individuali degli utenti.

## 2.2 Respira – Apple Watch

©apple.com



Respira è un'app nativa di Apple Watch progettata per guidare gli utenti attraverso brevi sessioni di respirazione profonda, aiutando a ridurre lo stress e favorire il rilassamento mentale. L'app fornisce animazioni visive e vibrazioni tattili che indicano i tempi di inspirazione ed espirazione.

- **Pro** L'interfaccia è estremamente semplice, immediata e non richiede attenzione visiva continua, grazie al feedback aptico. L'esperienza è molto accessibile anche per utenti inesperti.
- **Contro** L'app è limitata alle sole sessioni di respirazione e non consente di tracciare emozioni, stati d'animo o progressi a lungo termine.

### Utilizzo per il nostro progetto

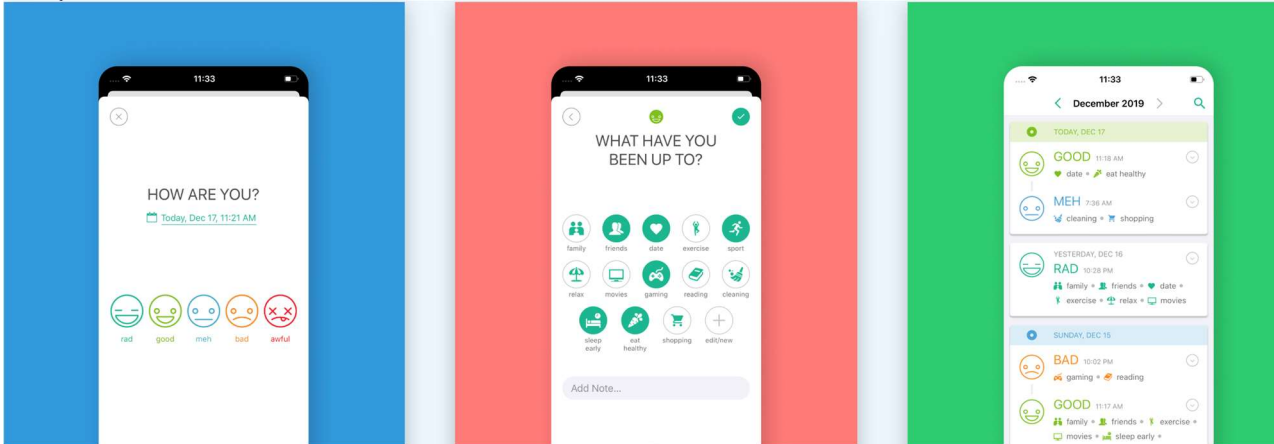
Vogliamo ispirarci alla semplicità e immediatezza dell'interfaccia di Respira per progettare gli esercizi di rilassamento della nostra app. Tuttavia, integreremo anche il tracciamento dei progressi nel tempo per fornire agli utenti una panoramica completa del loro percorso di benessere emotivo.





## 2.3 Daylio

©daylio.net



### Seleziona il tuo stato d'animo

Meh o Rad? Daylio ha una scala semplice e facilissima da usare. Ma puoi modificare le emoji dei tuoi stati d'animo o persino aggiungerne altri per descrivere meglio i tuoi sentimenti.

### Seleziona attività e altri tag...

Aggiungi le attività che hai svolto durante il giorno. Puoi anche aggiungere appunti e tenere un vecchio diario scolastico.

### ...e tieni traccia della tua vita: è semplicissimo!

Tutti i tuoi dati vengono salvati in modo sicuro e visualizzati in modalità elenco o calendario. Puoi sfogliarli o utilizzare una ricerca.

Daylio è un'app di diario emotivo che consente agli utenti di registrare rapidamente il loro stato d'animo e le attività quotidiane tramite una selezione di icone e brevi note, senza richiedere lunghe scritture manuali. I dati raccolti vengono visualizzati attraverso grafici e statistiche settimanali o mensili.

- **Pro** L'interazione è rapida e a basso impegno: bastano pochi secondi al giorno per registrare il proprio umore. I grafici motivano gli utenti a mantenere costanza.
- **Contro** L'approccio principalmente iconografico potrebbe risultare limitativo per chi desidera esprimere pensieri più complessi o dettagliati.

### Utilizzo per il nostro progetto

Riprenderemo l'idea di fornire un'interazione rapida e leggera per la registrazione quotidiana dello stato emotivo, ma offriremo anche una modalità libera di scrittura per gli utenti che desiderano approfondire le proprie riflessioni emotive.



## 3. Idee di Progetto

### 3.1 Storyboard 1 – Diario Emotivo Guidato

Questo sistema si concentra sul supporto all'autoriflessione quotidiana, enfatizzando i task **T1 – Riflettere sul proprio stato emotivo** e **T6 – Registrare i propri progressi emotivi nel tempo**. L'interfaccia guida l'utente nel riconoscere le emozioni provate e nel monitorare l'evoluzione del proprio stato emotivo.

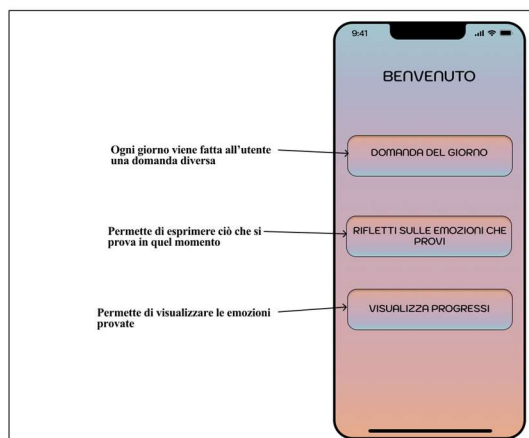
#### Flusso illustrato nello storyboard:

1. **Home** con “Domanda del giorno” e opzioni principali, stimolando il task **T1**.
2. **Selezione emozioni**, anche personalizzabili, per identificare lo stato emotivo attuale.
3. **Conferma e salvataggio** delle emozioni selezionate, legato al task **T1**.
4. **Grafico dei progressi**, consultabile in qualsiasi momento, supportando il task **T6**.

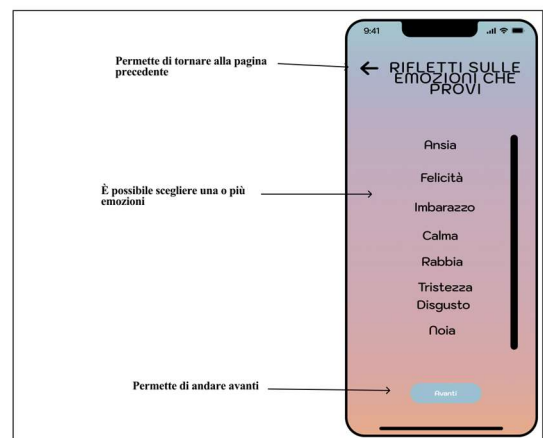
#### Obiettivo progettuale:

Favorire l'abitudine alla riflessione emotiva (task **T1**) e stimolare la consapevolezza attraverso la visualizzazione dei dati emotivi personali (task **T6**).

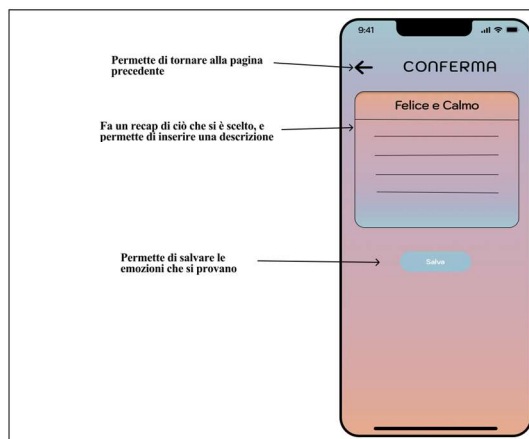
#### Idea 1



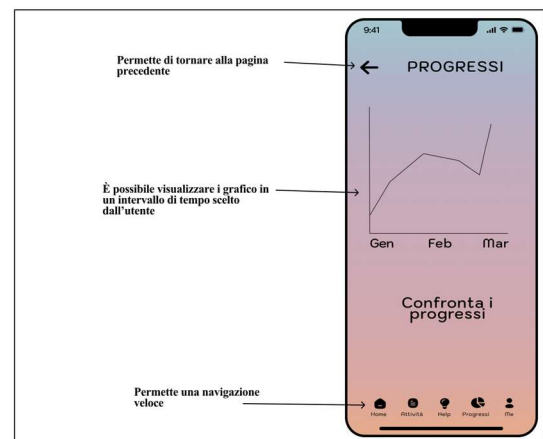
Dopo aver avviato l'app, l'utente viene accolto dalla schermata di benvenuto. Qui può vedere una domanda del giorno ("Come ti senti oggi?"), che stimola la riflessione sullo stato emotivo attuale. L'utente può scegliere tra due opzioni: "Rifletti sulle emozioni che provi" o "Visualizza progressi". Questa fase aiuta a guidare l'utente nel processo di autoriflessione e di monitoraggio dei propri progressi emotivi.



In questa schermata, l'utente seleziona le emozioni che sta provando tra quelle predefinite (Felice, Ansioso, Triste, ecc.). Dopo aver selezionato una o più emozioni, l'utente può andare avanti alla schermata successiva.

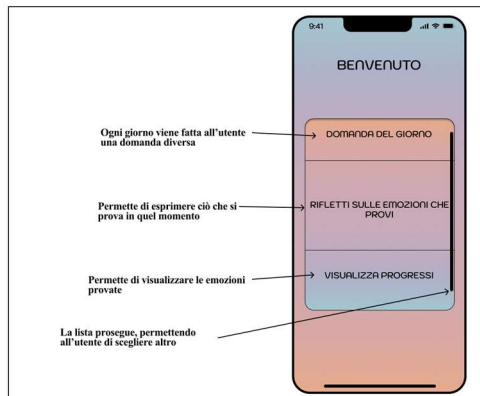


In questa fase, l'utente può rivedere le emozioni selezionate e confermare il salvataggio. L'interfaccia visualizza le emozioni selezionate, consentendo all'utente di aggiungere una descrizione. Al termine, l'utente può cliccare su "Salvo" per archiviare il proprio stato emotivo.

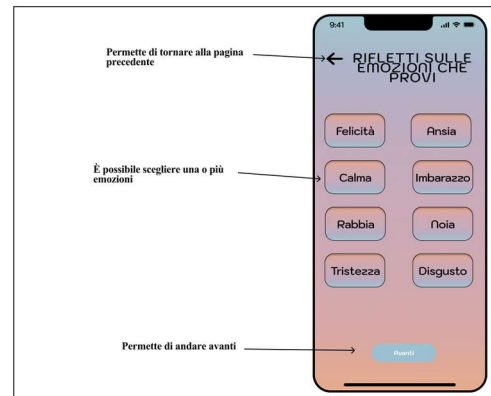


In questa schermata, l'utente può visualizzare il grafico dei propri progressi emotivi nel tempo. Il sistema mostra un andamento delle emozioni registrate in un intervallo di tempo, ad esempio per mesi. L'utente può confrontare le proprie emozioni e visualizzare l'evoluzione nel tempo, aiutandolo a monitorare il proprio benessere emotivo.

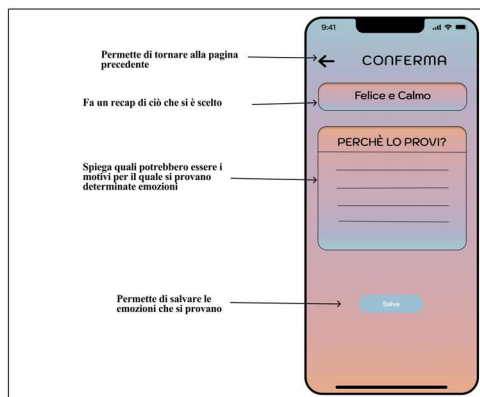
## Idea 2



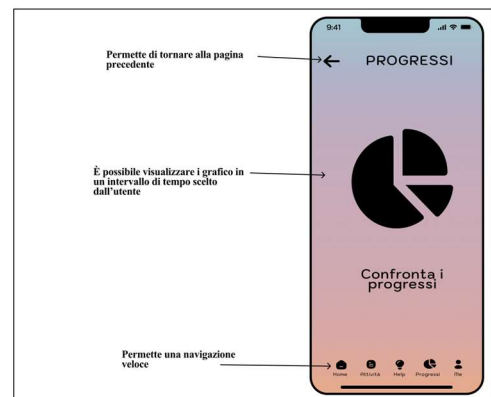
Dopo aver avviato l'app, l'utente viene accolto dalla schermata di benvenuto. Qui può vedere una domanda del giorno ("Come ti senti oggi?"), che stimola la riflessione sullo stato emotivo attuale. L'utente può scegliere tra varie opzioni, tra cui: "Rifletti sulle emozioni che provi" e "Visualizza progressi". Questa fase aiuta a guidare l'utente nel processo di auto-riflessione e di monitoraggio dei propri progressi emotivi.



In questa schermata, l'utente seleziona le emozioni che sta provando tra quelle predefinite (Felice, Ansioso, Triste, ecc.). Dopo aver selezionato una o più emozioni, l'utente può passare alla schermata successiva.

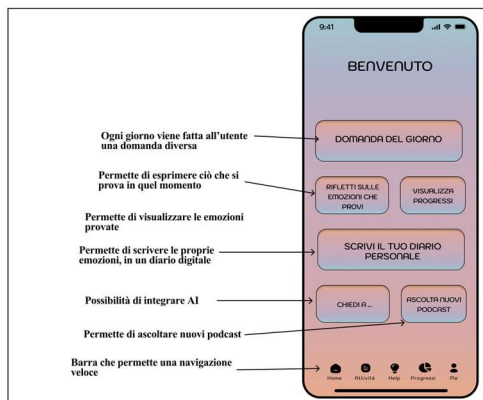


In questa fase, l'utente può rivedere le emozioni selezionate e confermare il sub-taglio. L'interfaccia visualizza le emozioni selezionate, consentendo all'utente di visualizzare le possibili motivazioni delle cause, per le quali si provano determinate emozioni. Al termine, l'utente può cliccare su "Salva" per archiviare il proprio stato emotivo.

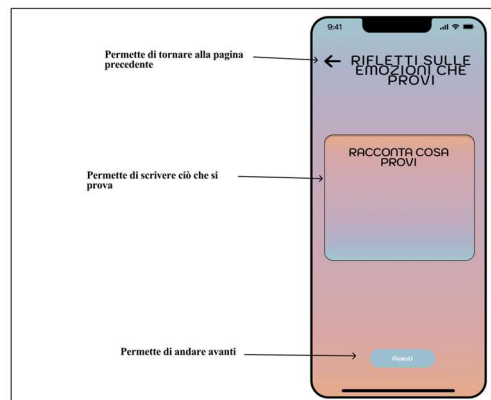


In questa schermata, l'utente può visualizzare il grafico dei propri progressi emotivi nel tempo. Il sistema mostra un andamento delle emozioni registrate in un intervallo di tempo, ad esempio per mese. L'utente può confermare le proprie emozioni e visualizzare l'evoluzione nel tempo, aiutandolo a monitorare il proprio benessere emotivo.

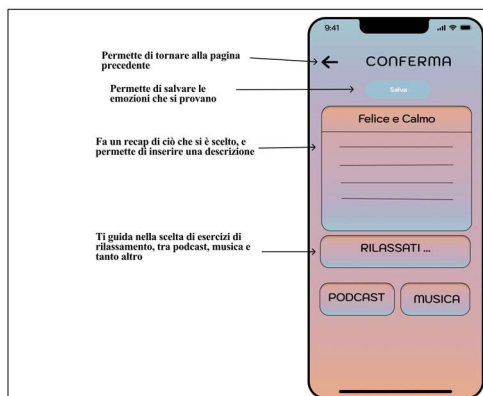
## Idea 3



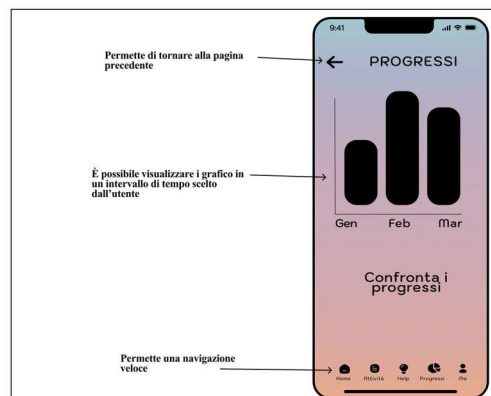
Dopo aver avviato l'app, l'utente viene accolto dalla schermata di benvenuto. Qui può vedere una domanda del giorno ("Come ti senti oggi?"), che stimola la riflessione sullo stato emotivo attuale. L'utente può scegliere tra varie opzioni tra cui: "Rifletti sulle emozioni che provi", "Visualizza progressi", "Scrivi il tuo diario personale", "Chiedi a..." e "Ascolta nuovi podcast". Questa fase aiuta a guidare l'utente nel processo di auto-riflessione e di monitoraggio dei propri progressi emotivi.



In questa schermata, l'utente scrive quali emozioni prova. Dopo aver scritto le emozioni che prova, l'utente può andare avanti alla schermata successiva.



In questa fase, l'utente può rivedere le emozioni selezionate e confermare il sub-taglio. L'interfaccia visualizza le emozioni selezionate, consentendo all'utente di aggiungere una descrizione. Proponiamo inoltre, degli esercizi di rilassamento. Al termine, l'utente può cliccare su "Salva" per archiviare il proprio stato emotivo.



In questa schermata, l'utente può visualizzare il grafico dei propri progressi emotivi nel tempo. Il sistema mostra un andamento delle emozioni registrate in un intervallo di tempo, ad esempio per mese. L'utente può confermare le proprie emozioni e visualizzare l'evoluzione nel tempo, aiutandolo a monitorare il proprio benessere emotivo.

### 3.2 Storyboard 2 – Spazio Personale di Benessere

Questo sistema si concentra sul benessere psicologico, enfatizzando i task **T4 – Praticare esercizi di rilassamento o auto-regolazione** e **T5 – Condividere esperienze in forma anonima**. La priorità è data all'immediatezza dell'interazione e alla semplicità dell'esperienza, favorendo tecniche di rilassamento e il supporto emotivo reciproco.

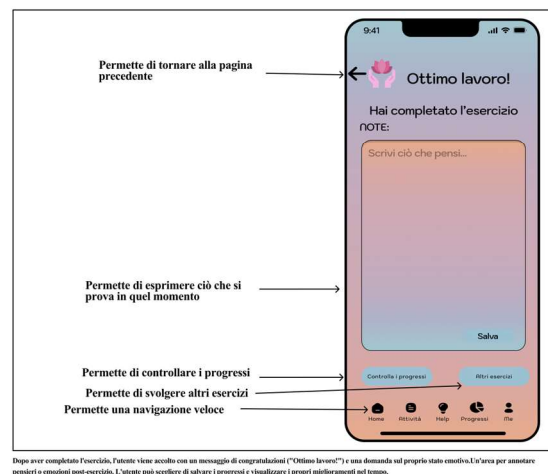
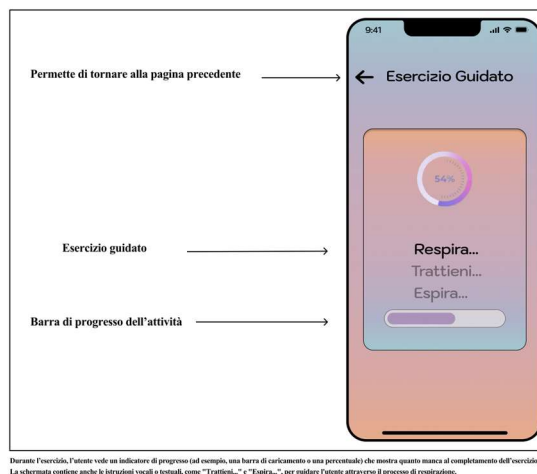
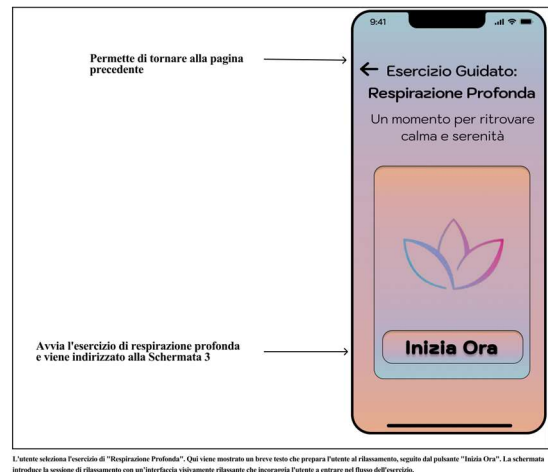
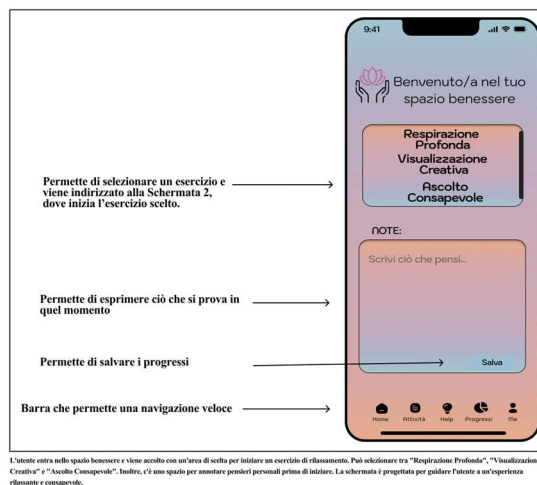
#### Flusso illustrato nello storyboard:

1. **Home** con scelta dell'esercizio di rilassamento, legato al task **T4**.
2. **Schermata introduttiva** per avviare l'esercizio di rilassamento, guidando l'utente nel task **T4**.
3. **Esercizio attivo**, ad esempio con tecniche di respirazione, per il completamento del task **T4**.
4. **Messaggio di completamento dell'esercizio** con possibilità di registrare l'esito emotivo, stimolando il task **T5** (condivisione esperienze).

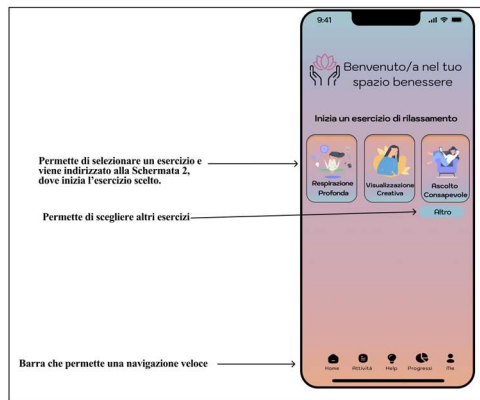
#### Obiettivo progettuale:

Offrire un ambiente protetto per alleviare lo stress (task **T4**) e permettere agli utenti di condividere esperienze emotive in modo anonimo (task **T5**), favorendo il benessere emotivo attraverso l'auto-regolazione e il supporto reciproco.

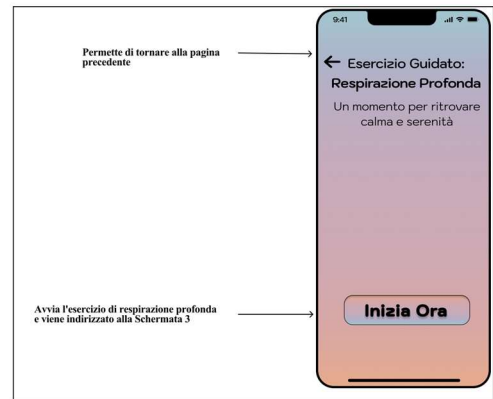
#### Idea 1



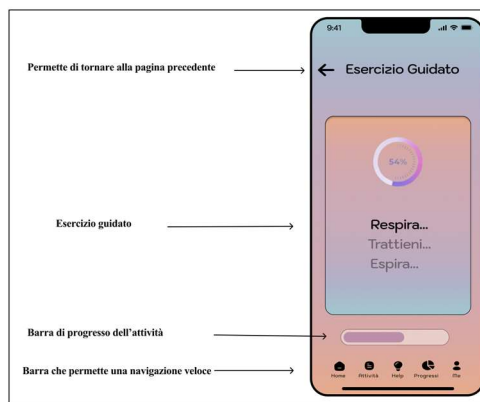
## Idea 2



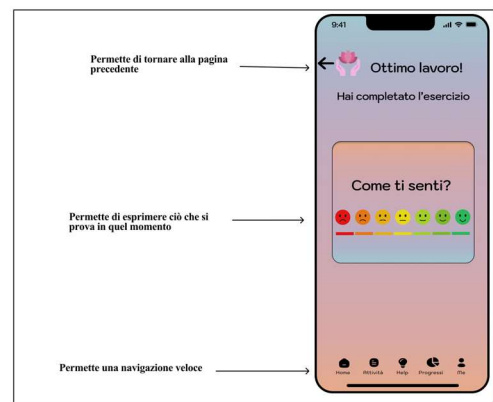
L'utente entra nello spazio benessere e viene accolto con un'area di scelta per iniziare un esercizio di rilassamento. Poi seleziona tra "Respirazione Profonda", "Visualizzazione Creativa" e "Ascolto Consapevole". La schermata è progettata per guidare l'utente a un'esperienza rilassante e consapevole.



L'utente seleziona l'esercizio di "Respirazione Profonda". Qui viene mostrato un breve testo che prepara l'utente al rilassamento, seguito dal pulsante "Inizia Ora".

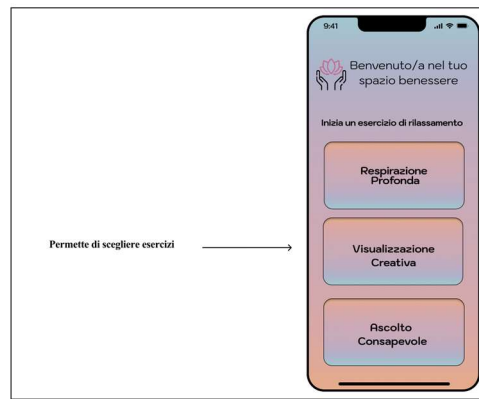


Durante l'esercizio, l'utente vede un indicatore di progresso (ad esempio, una barra di caricamento o una percentuale) che mostra quanto manca al completamento dell'esercizio. La schermata contiene anche le istruzioni vocali e testuali, come "Trattieni..." e "Espira...", per guidare l'utente attraverso il processo di respirazione.



Dopo aver completato l'esercizio, l'utente viene accolto con un messaggio di congratulazioni ("Ottimo lavoro!") e una domanda sul proprio stato emotivo. Un sistema di valutazione visuale (come faccine colorate) permette all'utente di esprimere come si sente.

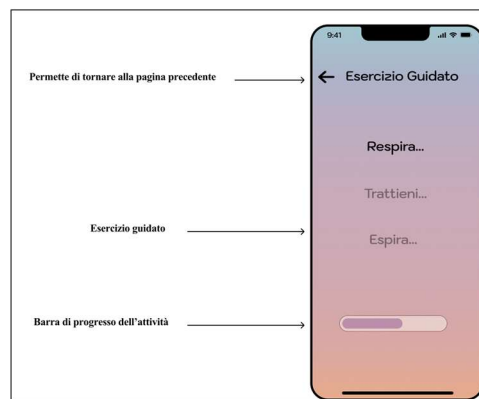
## Idea 3



L'utente entra nello spazio benessere e viene accolto con un'area di scelta per iniziare un esercizio di rilassamento. Poi seleziona tra "Respirazione Profonda", "Visualizzazione Creativa" e "Ascolto Consapevole". La schermata è progettata per guidare l'utente a un'esperienza rilassante e consapevole.



L'utente seleziona l'esercizio di "Respirazione Profonda". Si è un pulsante "Inizia Ora".



Durante l'esercizio, l'utente vede un indicatore di progresso (ad esempio, una barra di caricamento) che mostra quanto manca al completamento dell'esercizio. La schermata contiene anche le istruzioni vocali e testuali, come "Trattieni..." e "Espira...", per guidare l'utente attraverso il processo di respirazione.



Dopo aver completato l'esercizio, l'utente viene accolto con un messaggio di congratulazioni ("Ottimo lavoro!") e un'area per annotare pensieri e emozioni post-esercizio. L'utente può scegliere di salvare i progressi e visualizzare i propri miglioramenti nel tempo.



## 4. 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%