



# MindMate Benessere Mentale degli Studenti Universitari

Un sistema innovativo per il monitoraggio, il supporto e la gestione dello stress e dell'ansia





# Struttura e Gestione del Gruppo

## Composizione del Team di Progetto

Il team è formato da tre membri che collaborano in sinergia per il successo del lavoro.

I ruoli sono distribuiti equamente per garantire una gestione efficace delle responsabilità.

## Ruoli Assegnati

De Luca Gabriele è il Manager della documentazione, Aliberti Valerio il Manager del gruppo e Pascarella Gaetano il Manager del design.

Ogni membro ha un ruolo specifico che contribuisce alla struttura organizzativa del progetto.

## Approccio Collaborativo

Il team adotta un metodo di lavoro basato sulla collaborazione e sulla condivisione degli impegni.

L'obiettivo è mantenere costanza, coerenza e dedizione in ogni fase del progetto.







# Introduzione al Progetto



## La sfida del benessere mentale

Il benessere mentale degli studenti universitari è messo a dura prova da carichi accademici elevati, stress e isolamento sociale.

Molti studenti non hanno accesso a un supporto adeguato o non si sentono a proprio agio nel cercarlo.



## Caratteristiche dello strumento

Lo strumento sarà semplice, intuitivo e sicuro per garantire un utilizzo agevole.

Questo approccio permetterà agli studenti di prendersi cura della propria salute mentale in modo autonomo.



## Obiettivo del progetto

Il progetto mira a sviluppare un sistema innovativo per monitorare e migliorare il benessere mentale degli studenti.

L'obiettivo principale è fornire un supporto accessibile per aiutare gli studenti a gestire lo stress.



## Un supporto continuativo

Il sistema offrirà un aiuto costante per affrontare le sfide quotidiane legate alla salute mentale.

Gli studenti potranno beneficiare di un supporto che promuove il benessere a lungo termine.





# Descrizione del Problema

01

## **Stress e Ansia da Prestazione**

Gli studenti universitari affrontano elevati carichi accademici che generano stress.

Questa pressione porta spesso a episodi di ansia da prestazione che influenzano negativamente il benessere mentale.

02

## **Isolamento Sociale**

Il trasferimento in nuove città o le barriere linguistiche accentuano il senso di solitudine.

L'isolamento sociale può ostacolare la capacità degli studenti di costruire reti di supporto.

03

## **Accesso Limitato ai Supporti**

Molti studenti non hanno accesso a sistemi di supporto adeguati.

La difficoltà nel cercare aiuto aggrava ulteriormente le problematiche legate al benessere mentale.





# Sviluppo dei Personaggi (Personas)

01

## **Profilo di Saudde Abdulhamid**

Saudde Abdulhamid, 23 anni, studente Erasmus in Economia, vive a Fisciano.

Isolato e con difficoltà a socializzare, cerca uno strumento che favorisca il dialogo anonimo e protetto.

02

## **Profilo di Chiara Infante**

Chiara Infante, 21 anni, studentessa di Psicologia a Napoli, empatica ma stressata da studio e lavoro part-time.

Desidera ritrovare equilibrio e gestire l'ansia in autonomia.

03

## **Profilo di Renato Starace**

Renato Starace, 25 anni, studente di Ingegneria Informatica a Pisa, riservato e isolato.

Cerca uno spazio sicuro per monitorare il proprio umore senza esporsi troppo.





# Analisi delle Caratteristiche Psicologiche e di Esperienza

01

## Caratteristiche di Sauddè

Saiddè ha uno stile cognitivo riflessivo, un'attitudine positiva e una motivazione alta. È principiante nell'uso di sistemi simili, con conoscenze informatiche basse e utilizza frequentemente laptop.

02

## Profilo di Chiara

Chiara possiede uno stile cognitivo analitico, un'attitudine positiva e una motivazione molto alta.

Ha esperienza avanzata con sistemi, ma è novizia nel settore specifico e utilizza laptop e strumenti tutor con frequenza media.

03

## Descrizione di Renato

Renato ha uno stile cognitivo globale, un'attitudine positiva e una motivazione media.

Ha esperienza intermedia con sistemi simili, preferisce dispositivi mobili ed è riservato con bassa esposizione sociale.





# Chiara - la studentessa tutto fare



## Rapporti con le emozioni

Si sente costantemente sotto pressione a causa degli esami e del futuro. Prova ansia, ha difficoltà a concentrarsi e dorme male. Si sente a disagio all'idea di chiedere aiuto professionale.

## Bisogni principali

- Sentirsi più calma e meno ansiosa durante i periodi intensi.
- Capire cosa scatena il suo stress per poterlo gestire meglio.
- Avere uno spazio privato e sicuro per "sfogarsi" senza giudizio.
- Imparare tecniche semplici e veloci per rilassarsi.

## Obiettivo di empowerment

Riuscire a gestire i picchi di stress e ansia attraverso uno strumento quotidiano, semplice e personale che la aiuti a sentirsi più in controllo del proprio benessere emotivo.

## Requisiti

Questi requisiti nascono direttamente dai bisogni di Chiara e delle altre personas, con l'obiettivo di creare un'esperienza di supporto e non giudicante.

- Registrazione Rapida Dell'Umore
- Interfaccia semplice e intuitiva
- Scrittura libera per l'auto-riflessione
- Spazio privato e sicuro
- Revisione degli inserimenti passati
- Visualizzazione di pattern e progressi



# Descrizione dei Task Principali

## Registrazione e Profilazione Utente

Creazione di un profilo personalizzato con dati anagrafici e accademici.

Task necessario con bassa frequenza e alta importanza.

## Check-In Giornaliero

Inserimento quotidiano dello stato d'animo.

Task necessario con alta frequenza e alta importanza.

## Notifiche Benessere

Promemoria per pause e tecniche di rilassamento.

Task necessario con media-alta frequenza e media importanza.

## Chat

Comunicazione tra studenti.

Task necessario con alta frequenza e alta importanza.

## Visualizzazione Storico

Grafici e cronologia dello stato mentale.

Task necessario con media frequenza e media-alta importanza.







# Tabella dei Risultati di Empowerment

<i>Task</i>	<i>ISE</i>	<i>IKS</i>	<i>IPC</i>	<i>IMOT</i>
<i>T1 Registrazione/Profilazione</i>	0	4,2	0	4
<i>T2 Check-In Giornaliero</i>	3	4	4	4,2
<i>T3 Notifiche Benessere</i>	3,7	3,5	4	3,7
<i>T4 Chat Peer-to-Peer</i>	3,8	3,8	4,2	3,8
<i>T5 Visualizzazione Storico</i>	3,8	3,5	4,3	4
<i>T6 Personalizzazione Avatar</i>	4	3,7	0	0



# Priorità, Frequenza e Importanza dei Task

## Saude: Priorità e Frequenza

- Saude attribuisce alta importanza a registrazione, check-in, chat e visualizzazione storico.
- Le frequenze di utilizzo variano a seconda del task.
- La registrazione e il check-in sono particolarmente rilevanti.
- Questi elementi riflettono un approccio orientato alla gestione dettagliata delle attività.

## Chiara: Gestione dello Stress e Notifiche

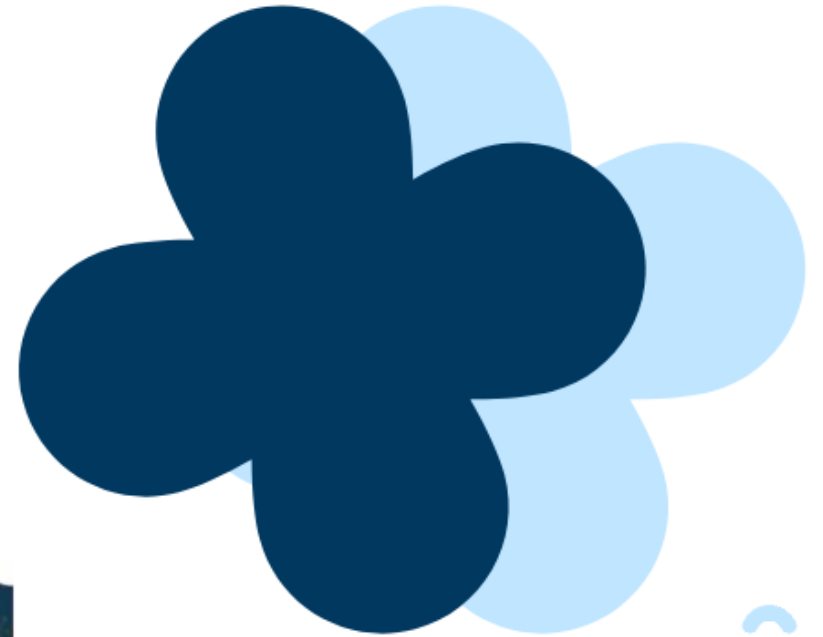
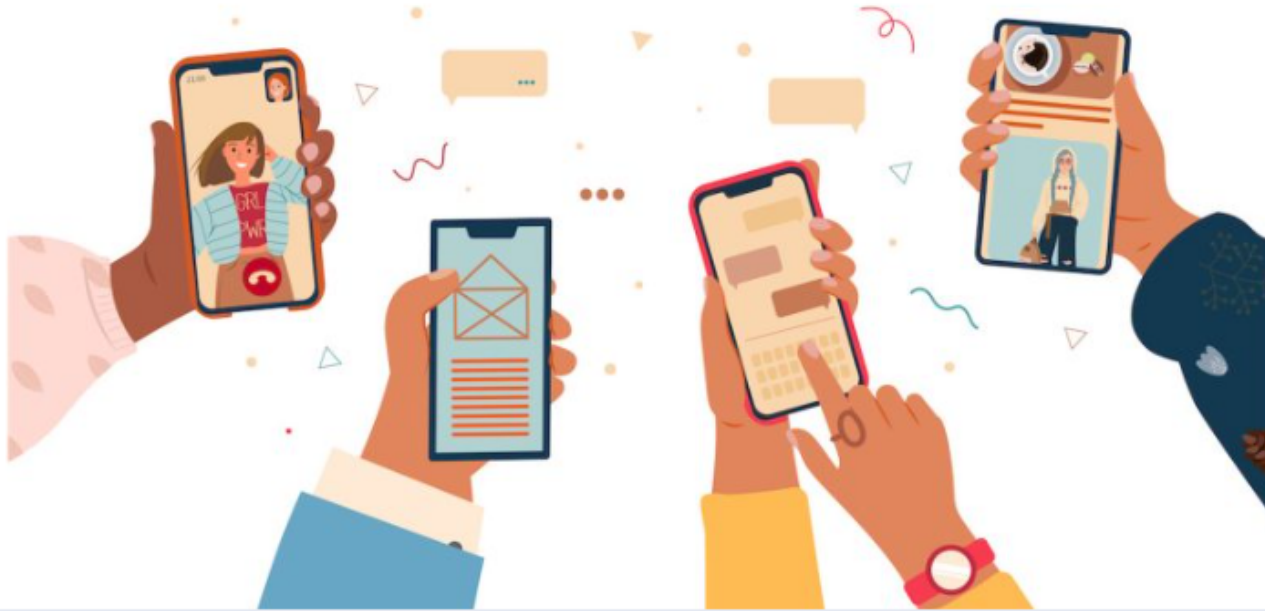
- Chiara utilizza frequentemente il check-in e le notifiche.
- Attribuisce alta importanza alla gestione dello stress.
- La frequenza di utilizzo è costante e mirata.
- Questa preferenza evidenzia un focus sulla salute mentale e sul benessere personale.





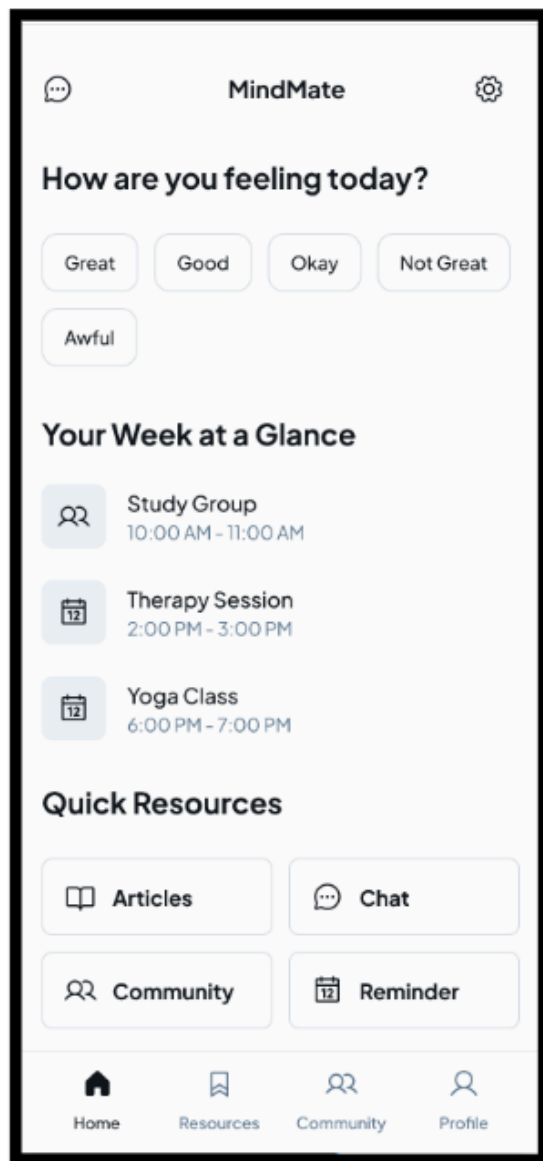
# Caso d'uso Significativo

**L'utente vuole registrare velocemente il suo stato emotivo**





# Idea



1

## Avvio

L'utente una volta fatto il login, nella schermata home avrà subito davanti a sé una scelta con diversi pulsanti in base alle domande su "Come ti senti oggi"

2

## Seleziona Umore

Successivamente alla selezione dell'umore da parte dell'utente, la scelta rimarrà in sospeso per 24 ore finché non scatterà la prossima giornata, così permettendo all'utente di cambiare pulsante se durante la giornata il suo umore cambia.

3

## Aggiunta contesto

L'utente ha anche la possibilità di scrivere più approfonditamente come si sente in quel particolare momento in un apposito spazio.





# Paper Sketch

**MindMate**

Email

Password

Log in

Sign Up

**MindMate**

How are you feeling today?

Great Good Okay Not Great Awful

Your week

Study Group 10 AM  
11 AM

Therapy Session ...

Yoga Class 6 PM  
7 PM

**Settings**

Account

Profile

Preferences

Notifications

Reminders

Support

Help

Contact Us

**Mood Log**

< October 2024 >

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

SET REMINDER

How do you feel?

Save

Home Reminders Commu. Profile



# Approccio User-Centered

01

## Design centrato sull'utente

Il progetto adotta un design che pone al centro le esigenze e le preferenze degli studenti.

Questo garantisce un sistema realmente utile e utilizzabile da tutti gli utenti.

03

## Esperienza utente coerente

Il sistema offre un'esperienza soddisfacente su dispositivi mobile.

Questo approccio garantisce coerenza e qualità nell'utilizzo.

02

## Facilità d'uso e accessibilità

L'interfaccia è progettata per garantire un'interazione intuitiva.

Ciò assicura che il sistema sia accessibile a una vasta gamma di utenti.

04

## Personalizzazione e adattabilità

Il sistema si adatta alle diverse necessità individuali degli utenti.

Ciò permette una maggiore efficacia nell'uso del sistema.



DESIGNERS SHOULD  
ALWAYS KEEP THEIR  
USERS IN MIND.

ONLY THEN CAN YOU CREATE TRULY INNOVATIVE SOLUTIONS.





# Obiettivi del Sistema

## Check-in giornalieri

Il sistema consente agli studenti di riflettere quotidianamente sul proprio stato d'animo.

Questa funzionalità aiuta a monitorare i pensieri e le emozioni nel tempo.

## Chat tra pari

Una chat che favorisce il supporto e la comunicazione tra studenti.

Questo crea un ambiente sicuro per condividere esperienze e ricevere aiuto.

## Promemoria per il benessere

Gli utenti riceveranno promemoria per pause, stretching e tecniche di respiro.

Questi strumenti promuovono abitudini sane e consapevoli.

## Suggerimenti personalizzati

Notifiche e consigli personalizzati incoraggiano la cura della salute mentale.

Il sistema si adatta alle esigenze individuali degli utenti.



**1** **Input Prompts (Campi di Inserimento):**  
Descrizione: Campi di testo per l'inserimento di informazioni come email, password, riflessioni, ecc.  
Utilizzo: Fondamentali per Registrazione, Scrittura delle note, Regole del gruppo, ecc.

**2** **Tabs (Navigazione a Schede):**  
Descrizione: Barra di navigazione principale per spostarsi tra le sezioni chiave dell'app.  
Utilizzo: La barra inferiore (Home, Resources, Community, Profile) garantisce una navigazione chiara e persistente.

**3** **Modal (Finestra Modale):**  
Descrizione: Una finestra che appare sopra il contenuto principale, richiedendo un'azione.  
Utilizzo: Usata per esempio nel set reminder, facendo scegliere l'orario e il promemoria che si vuole impostare

**4** **Calendar Picker (Selettore di Data):**  
Descrizione: Componente visuale per selezionare una data.  
Utilizzo: Cruciale nella sezione del reminder (promemoria).

**5** **Archive (Archivio):**  
Descrizione: Struttura per organizzare e consultare i gruppi creati/iscritti.  
Utilizzo: L'intera sezione "Community" è un'implementazione di questo pattern.



# Prototipo



Progetto IUM – Figma  
Progetto IUM

## Schermata iniziale

MindMate

Join our community

Email address

Password

Log In

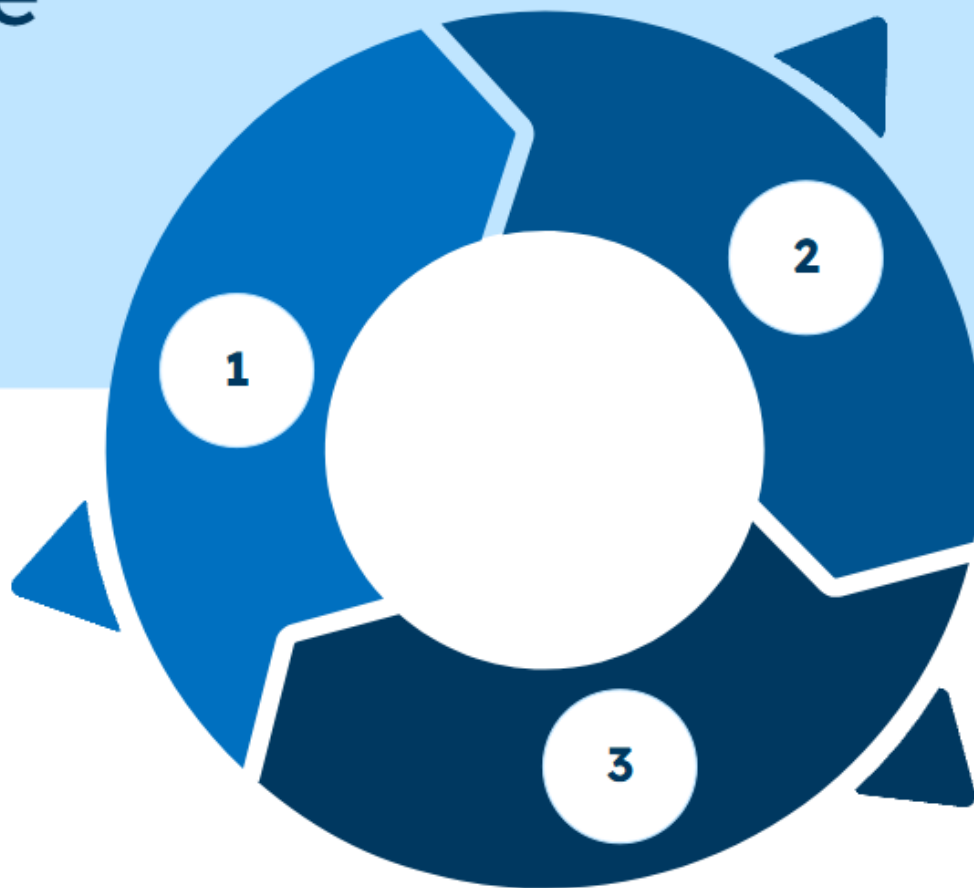
Sign Up





# Cognitive walkthrough

Per ogni azione  
ci siamo  
interrogati su:



L'utente noterà l'azione  
corretta da eseguire?

L'utente saprà cosa fare  
per realizzare il task?

L'utente capirà dal  
feedback se l'azione è  
andata a buon fine?



# Modifiche pre-implementazione

## Indicazione di dove trovare lo storico

- Dopo il salvataggio, aggiungere una piccola nota o collegamento testuale che guidi l'utente verso la sezione dedicata allo storico e alle statistiche.

## Micro-Feedback interattivi

- Aggiungere animazioni leggere o highlight al tocco sulle voci del menù, per migliorare la reattività percepita dell'app.

## Mini-descrizione sotto le voci del Profilo

- Integrare una breve riga descrittiva sotto le voci come "Reminders" o "Preferences" per spiegare cosa aspettarsi al loro interno, senza doverle aprire.

## Visibilità delle opzioni di gestione account

- Inserire una voce per il logout o per la gestione avanzata dell'account facilmente accessibile dal menu Profilo.

## Aggiunta di informazioni utente nel Profilo

- Mostrare nome utente o immagine profilo nella parte superiore della schermata per aumentare il senso di personalizzazione e identità.



# Grazie per l'attenzione

Gaetano Pascarella

Gabriele De Luca

Valerio Aliberti