



MindBalance

**PROGETTAZIONE DELL'INTERAZIONE CON
L'UTENTE + LAB
I.T.P.S. CORSO A**

A.A. 2024-2025

Data di rilascio: 07/11/2025

Realizzato da

Croce Laura

717847

l.croce2@student.uniba.it



INDICE

1.	INTRODUZIONE	8
1.1	CONTESTO DI BUSINESS	8
1.2	PROBLEMI ATTUALI	8
1.2.1	<i>Frammentazione degli strumenti</i>	9
1.2.2	<i>Mancanza di personalizzazione</i>	9
1.2.3	<i>Scarca connessione con i professionisti</i>	9
1.3	OBIETTIVI	9
1.3.1	<i>Integrazione dei percorsi di salute</i>	10
1.3.2	<i>Riduzione degli Errori.....</i>	10
1.3.3	<i>User Experience Intuitiva</i>	10
2.	ANALISI DEI REQUISITI	12
2.1	ANALISI DELL'UTENZA POTENZIALE	12
2.1.1	<i>Questionari</i>	12
2.1.2	<i>Descrizione</i>	12
2.1.3	<i>Analisi dei risultati del questionario</i>	13
2.1.4	<i>Interviste.....</i>	25
2.1.4.1	<i>Obiettivo dell'intervista</i>	25
2.1.4.2	<i>Domande poste agli intervistati.....</i>	26
2.1.4.3	<i>Analisi delle interviste</i>	27
2.1.4.4	<i>Resoconto dei dati per ogni sezione:</i>	30
2.1.4.5	<i>Osservazioni principali e note rilevanti di ogni utente intervistato</i>	32
2.2	ANALISI DEL CONTESTO	34
2.3	ANALISI DEI COMPETITORS.....	36
2.3.1	<i>Headspace</i>	36
2.3.2	<i>Fabulous</i>	37
2.3.3	<i>Meditopia</i>	38
2.3.4	<i>Confronto e opportunità per MindBalance</i>	40
2.4	PERSONAS.....	41
2.4.1	<i>Personas 1.....</i>	41
2.4.2	<i>Personas 2.....</i>	42



2.4.3	<i>Personas 3</i>	43
2.4.4	<i>Personas 4</i>	44
2.4.5	<i>Personas 5</i>	45
2.5	ANALISI DEL TASK	46
2.5.1	<i>Registrazione e primo accesso</i>	46
2.5.2	<i>Login</i>	47
2.5.3	<i>Logout</i>	48
2.5.4	<i>Gestione profilo</i>	49
2.5.5	<i>Compilazione diario dell'umore</i>	50
2.5.6	<i>Avvio esercizi di respirazione</i>	50
2.5.7	<i>Relax</i>	51
2.5.8	<i>Avvio pause attive (stretching da seduti, yoga leggero)</i>	52
2.5.9	<i>Visualizzazione statistiche personali</i>	53
2.5.10	<i>Conclusione dell'analisi dei task</i>	53
3.	SCENARI.....	56
3.1	SCENARIO 1 – MARTA ROSSI.....	57
3.2	SCENARIO 2 – LUCA BIANCHI	58
3.3	SCENARIO 3 – GIULIA MORETTI	58
3.4	SCENARIO 4 – ALESSANDRA CROCE.....	59
3.5	SCENARIO 5 – LAURA CROCE	60
3.6	CONCLUSIONE DELLA SEZIONE SCENARI	61
4.	PROTOTIPI A BASSA FEDELTA.....	63
4.1	INTRODUZIONE AI PROTOTIPI A BASSA FEDELTA	63
4.1.1	<i>Sviluppo e struttura del Prototipo.....</i>	64
4.1.1.1	<i>Logo</i>	64
	<i>Registrazione</i>	65
4.1.1.2	65
4.1.1.3	<i>Login</i>	66
4.1.1.4	<i>Home</i>	67
4.1.1.5	<i>Primo accesso</i>	68
4.1.1.6	<i>Respirazione guidata</i>	69
4.1.1.7	<i>Diario dell'umore</i>	70
4.1.1.8	<i>Pausa attiva</i>	71
4.1.1.9	<i>Frasi motivazionali</i>	72



4.1.1.10	Musica e suoni rilassanti	73
4.1.1.11	Statistiche personali	74
4.1.1.12	Impostazioni	75
4.1.1.13	Modifica Profilo	76
4.1.1.14	Notifiche	77
4.2	INTRODUZIONE AI TEST DI USABILITÀ SUL PROTOTIPO A BASSA FEDELTA	78
4.2.1	<i>Descrizione utenti</i>	79
4.2.2	<i>Scenari di test</i>	83
4.2.2.1	Scenario 1 – Login all'applicazione.....	83
4.2.2.2	Scenario 2 – Compilazione del diario dell'umore ...	84
4.2.2.3	Scenario 3 – Avvio di un esercizio di respirazione .	84
4.2.2.4	Scenario 4 – Esecuzione di una pausa attiva	84
4.2.2.5	Scenario 5 – Consultazione delle Statistiche	85
4.2.2.6	Scenario 6 – Logout dall'app	85
4.3	TEST DI USABILITÀ	85
4.3.1	<i>Descrizione del test di usabilità</i>	86
4.3.1.1	Test 1	86
4.3.1.2	Test 2	88
4.3.1.3	Test 3	90
4.3.1.4	Test 5	92
4.3.1.5	Test 5	94
4.3.2	<i>Esecuzione del test</i>	96
4.3.3	<i>Raccolta dei dati</i>	97
4.3.3.1	Test 1 – Marta	98
4.3.3.2	Test 2 – Luca	98
4.3.3.3	Test 3 – Giulia	99
4.3.3.4	Test 4 – Alessandra	99
4.3.3.5	Test 5 – Laura	100
4.3.4	<i>Tasso di successo</i>	101
4.3.4.1	Risultati per utente	101
4.3.4.2	Media complessiva del prototipo	101
4.3.5	<i>Questionari di soddisfazione utente</i>	102
4.3.5.1	SUS (System Usability Scale)	102
4.3.5.2	UEQ – Short	107
4.3.5.3	Lista dei problemi riscontrati	110
4.3.5.4	Osservazioni Genarali	111



5. PROTOTIPI AD ALTA FEDELTA'	113
5.1 INTRODUZIONE	113
5.1.1 Logo	113
5.1.2 Primo Accesso	114
5.1.3 Registrazione	115
5.1.4 Login	116
5.1.5 Dashboard	117
5.1.6 Respirazione guidata	118
5.1.7 Diario dell'umore	119
5.1.8 Pausa Attiva	120
5.1.9 Suoni rilassanti	121
5.1.10 Statistiche	122
5.1.11 Frasi Motivazionali	123
5.1.12 Profilo	124
5.1.13 Modifica Profilo Utente	125
5.1.14 Notifiche	126
6. TEST DI USABILITÀ SUI PROTOTIPI AD ALTA FEDELTA'	128
6.1 INTRODUZIONE AI TEST DI USABILITÀ SUL PROTOTIPO A BASSA FEDELTA'	128
6.1.1 Descrizione utenti	129
6.1.2 Scenari di test	132
6.1.2.1 Scenario 1 – Login all'applicazione	133
6.1.2.2 Scenario 2 – Compilazione del diario dell'umore	133
6.1.2.3 Scenario 3 – Avvio di un esercizio di respirazione	133
6.1.2.4 Scenario 4 – Esecuzione di una pausa attiva	134
6.1.2.5 Scenario 5 – Consultazione delle Statistiche	134
6.1.2.6 Scenario 6 – Logout dall'app	134
6.2 TEST DI USABILITÀ	135
6.2.1 Descrizione del test di usabilità	135
6.2.1.1 Test 1	136
6.2.1.2 Test 2	138
6.2.1.3 Test 3	140
6.2.1.4 Test 4	141
6.2.1.5 Test 5	143
6.2.2 Esecuzione del test	145
6.2.3 Raccolta dei dati	146



6.2.3.1	Test 1 - Marta.....	147
6.2.3.2	Test 2 - Luca	147
6.2.3.3	Test 3 - Giulia	148
6.2.3.4	Test 4 - Alessandra.....	148
6.2.3.5	Test 5 - Laura.....	149
6.2.4	<i>Tasso di successo</i>	149
6.2.4.1	Risultati per utente	150
6.2.4.2	Media complessiva del prototipo	150
6.2.5	<i>Questionari di soddisfazione utente</i>	151
6.2.5.1	SUS (System Usability Scale)	151
6.2.5.2	UEQ - Short	155
6.2.5.3	Lista dei problemi riscontrati	159
6.2.5.4	Osservazioni Genarali	160



INTRODUZIONE



MindBalance





1. INTRODUZIONE

1.1 Contesto di business

Il progetto **MindBalance** nasce con l'obiettivo di offrire una piattaforma digitale innovativa che integri la **salute mentale e fisica** in un unico ecosistema.

È rivolta a chi affronta periodi di stress, sedentarietà o difficoltà di concentrazione, e sente il bisogno di ritagliarsi momenti per sé – anche se brevi ma significativi – per ritrovare equilibrio e consapevolezza.

La piattaforma mette in connessione **psicologi, nutrizionisti, personal trainer e coach del benessere**, permettendo agli utenti di creare percorsi personalizzati che combinino esercizio fisico, alimentazione equilibrata, gestione delle emozioni e abitudini salutari. Ogni percorso è adattato alle esigenze individuali, offrendo un'esperienza che favorisca la crescita personale ed il miglioramento del benessere complessivo.

1.2 Problemi Attuali

Nonostante la crescente attenzione al benessere personale, la maggior parte delle soluzioni digitali attualmente disponibili presenta una netta separazione tra salute mentale e fisica.

Le app per la meditazione, il fitness o la nutrizione agiscono come strumenti isolati, senza offrire una visione d'insieme dello stato psicofisico dell'individuo.

Le principali problematiche riscontrate oggi sono:



1.2.1 Frammentazione degli strumenti

Le persone utilizzano molteplici applicazioni (una per l'attività fisica, una per la dieta, una per la meditazione, ecc.) senza una reale integrazione dei dati.

Questo ostacola la creazione di un percorso coerente e rende difficile valutare i progressi in modo globale.

1.2.2 Mancanza di personalizzazione

Molte piattaforme propongono piani standardizzati, che non considerano lo stato mentale, le preferenze alimentari o le condizioni fisiche individuali.

Questo limita l'efficacia dei percorsi di miglioramento e porta spesso all'abbandono.

1.2.3 Scarca connessione con i professionisti

Non esiste un canale unificato che permetta agli utenti di interagire facilmente con psicologi, nutrizionisti e personal trainer in un ambiente digitale integrato e sicuro. La mancanza di coordinamento tra figure professionale riduce la qualità dell'esperienza complessiva.

1.3 Obiettivi

MindBalance mira a creare una piattaforma unificata, sicura e accessibile che supporti l'utente nel raggiungimento del proprio equilibrio attraverso strumenti personalizzati e una rete di professionisti certificati.

Gli obiettivi principali del progetto sono:



1.3.1 Integrazione dei percorsi di salute

Offrire una piattaforma in cui salute mentale e fisica convivano in armonia, permettendo all'utente di gestire meditazione, diete, sessioni di allenamento e consulenze psicologiche in un unico ambiente.

1.3.2 Riduzione degli Errori

Semplificare le interazioni attraverso un'interfaccia chiara, accessibile e guidata, riducendo le possibilità di confusione o uso scorretto delle funzionalità.

1.3.3 User Experience Intuitiva

Progettare un'interfaccia coerente, visivamente gradevole e personalizzabile, in grado di accompagnare l'utente in maniera fluida e naturale nell'utilizzo quotidiano, favorendo l'adozione a lungo termine del sistema.



ANALISI DEI REQUISITI



MindBalance





2. ANALISI DEI REQUISITI

2.1 Analisi dell'utenza potenziale

2.1.1 Questionari

Per comprendere meglio le esigenze degli utenti e raccogliere dati utili alla progettazione di *MindBalance*, è stato realizzato un questionario online diffuso tramite social network e canali universitari, creato tramite il tool Google Forms:

- [Google Form](#)

2.1.2 Descrizione

Il questionario si compone di 17 domande, suddivise in 5 sezioni tematiche:

- **Sezione 1 – Abitudini e benessere psicofisico:** mira a comprendere la frequenza dello stress percepito dagli utenti, il tempo dedicato al proprio benessere e le attività utilizzate più frequentemente per rilassarsi;
- **Sezione 2 – Uso di app per il benessere:** indaga l'esperienza pregressa dagli utenti con applicazioni dedicate al benessere, le app già utilizzate, gli aspetti apprezzati e le criticità riscontrate;
- **Sezione 3 – Disponibilità e preferenze:** analizza le preferenze degli utenti rispetto alla durata ideale delle attività, alla pianificazione e alla frequenza, raccogliendo informazioni utili per personalizzare i flussi interattivi;
- **Sezione 4 – Aspettative sull'app:** raccoglie informazioni sulle funzionalità ritenute più utili (es. diario dell'umore, stretching, promemoria ecc.), la fascia oraria preferita e il tono comunicativo più adatto;



-
- **Sezione 5 – Informazioni demografiche:** include dati generali come l'età, il genere, l'occupazione e il livello di alfabetizzazione digitale, utili per comprendere il profilo target.

Le domande sono sia a risposta chiusa che a risposta libera.

Il tempo medio di compilazione stimato è inferiore a 3 minuti.

Tutte le domande sono formulate in linguaggio semplice e diretto, utilizzando opzioni di risposta chiare e facilmente comprensibili.

2.1.3 Analisi dei risultati del questionario

Il questionario è stato compilato da 19 partecipanti.

Le domande relative ai dati anagrafici hanno permesso di delineare un primo profilo campione, utile per guidare le fasi successive della progettazione.

INFORMAZIONI DI BASE

Età

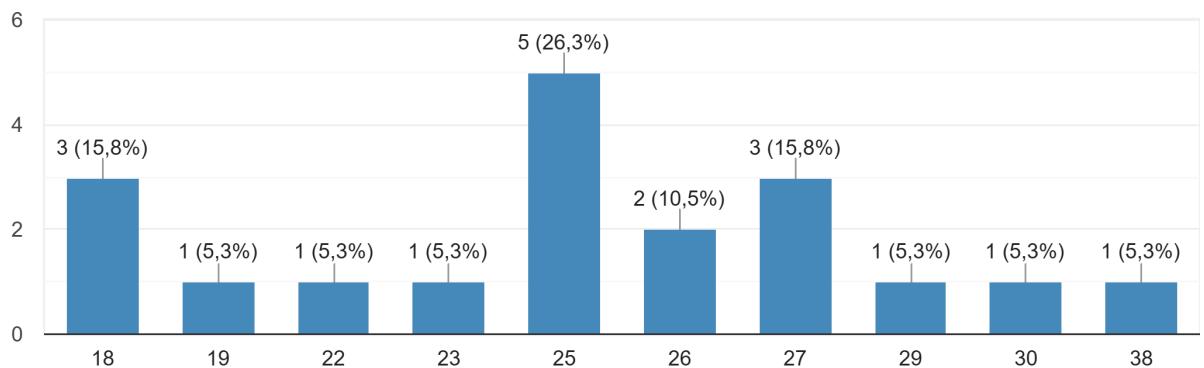
La fascia d'età prevalente è compresa tra i 25 e i 27 anni. In particolare, il 26,3% ha dichiarato di avere 25 anni, mentre il 15,8% ha 27 anni. Altri picchi minori si registrano a 18(al 15,8%) e 26 anni (al 10,5%).

Il campione risulta dunque distribuito tra i 18 e i 38 anni, con una concentrazione significativa nella fascia giovane-adulta, tipicamente coinvolta in attività accademiche e professionali, e potenzialmente soggetta a stress e sedentarietà.



Inserisci la tua età

19 risposte

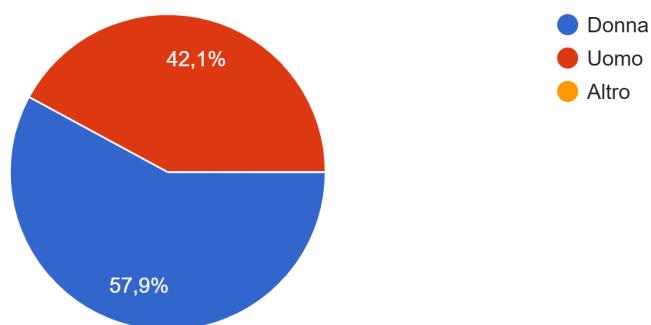


Genere

Il 57,9% dei partecipanti si identifica nel genere femminile, mentre il 42,1% nel genere maschile. Nessun partecipante ha selezionato l'opzione "Altro". La lieve prevalenza femminile suggerisce una maggiore propensione delle donne a partecipare a iniziative orientate al benessere psicofisico, dato coerente con il target di MindBalance.

Genere:

19 risposte



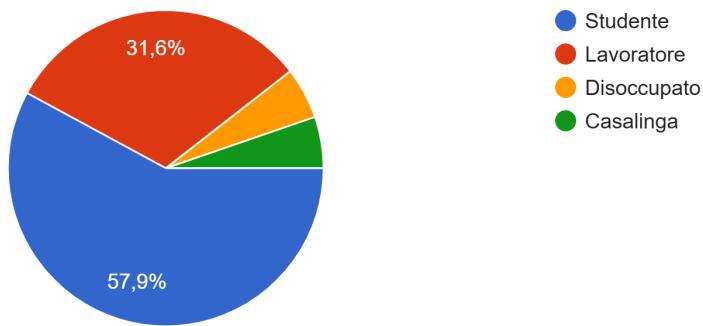


Occupazione

Il campione è composto prevalentemente da studenti (57,9%), seguiti da lavoratori (31,6%). Sono presenti anche disoccupati e casalinghe (5,3% ciascuno). Questo indica una popolazione attiva che alterna momenti di studio, lavoro e gestione personale, per cui un'applicazione che promuova micro-attività di benessere può risultare particolarmente utile e adatta alla loro routine quotidiana.

Occupazione:

19 risposte



Alfabetizzazione digitale

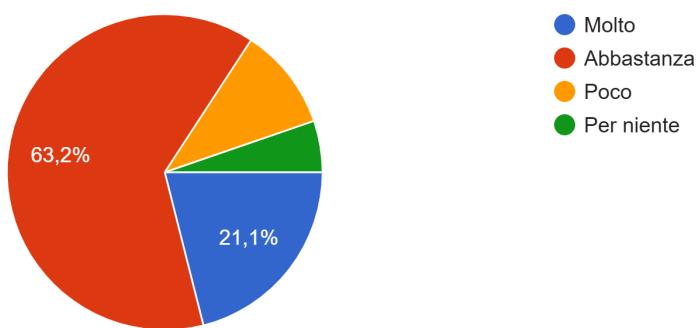
Alla domanda "Ti ritieni una persona tecnologicamente esperta?", la maggior parte dei partecipanti ha risposto in modo positivo. Il 63,2% si definisce abbastanza esperto, mentre il 21,1% ha selezionato l'opzione molto esperto. Solo una piccola percentuale si è dichiarata poco esperta (10,5%) o per nulla esperta (5,3%). Questo conferma che il campione è composto da utenti digitalmente competenti, capaci di interagire agevolmente con applicazioni mobili e interfacce digitali, sebbene



resti importante garantire un'esperienza d'uso semplice e accessibile anche per le minoranze meno esperte.

Ti ritieni una persona tecnologicamente esperta?

19 risposte



ABITUDINI E BENESSERE PSICOFISICO

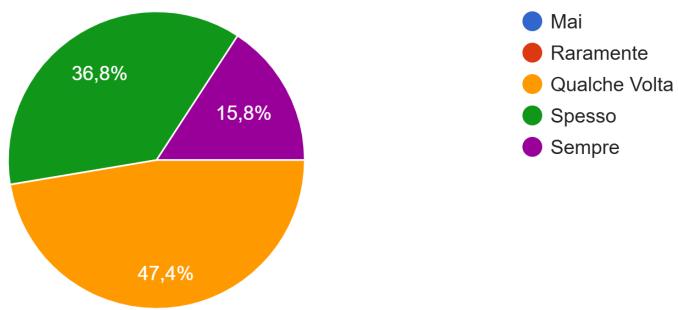
Livello di stress percepito

Alla domanda "Ti capita spesso di sentirti stressato o ansioso durante la giornata?", il 47,4% ha risposto "*Qualche volta*", seguito dal 36,8% che ha indicato "*Spesso*". Solo il 15,8% ha dichiarato di sentirsi "*Sempre*" stressato o ansioso. Nessuno ha selezionato l'opzione "*Mai*". Questo dato conferma l'importanza di fornire strumenti digitali che possano aiutare gli utenti a gestire momenti di tensione e pressione quotidiana, come suggerito dalle funzionalità principali dell'app.



Ti capita spesso di sentirti stressato o ansioso durante la giornata?

19 risposte

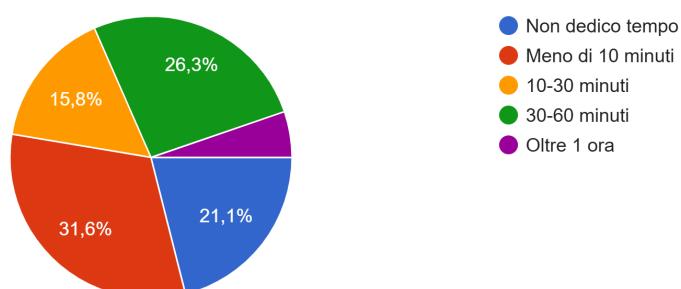


Tempo dedicato al benessere personale

Il 31,6% degli utenti ha dichiarato di dedicare meno di 10 minuti al giorno al proprio benessere, mentre il 26,3% riesce a dedicare tra i 30 e i 60 minuti. Solo il 15,8% supera l'ora giornaliera, mentre il 21,1% afferma di non dedicare affatto tempo a questa sfera. Questo suggerisce che le attività proposte da MindBalance debbano essere brevi, accessibili e facilmente integrabili in una routine già densa di impegni.

In media, quanto tempo al giorno dedichi al tuo benessere personale? (es. meditazione, sport, journaling)

19 risposte



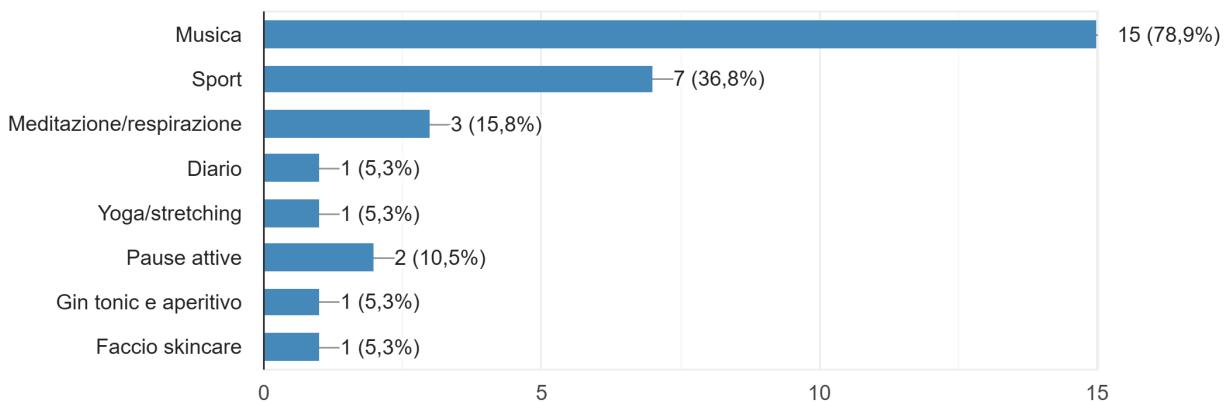


Strategie utilizzate per il rilassamento

Le attività più frequentemente scelte per rilassarsi sono la musica (78,9%) e lo sport (36,8%). Seguono meditazione/respirazione (15,8%) e in misura molto minore pause attive, yoga, diario e altre attività occasionali. Questo suggerisce una preferenza per strategie semplici e familiari, ma lascia spazio all'introduzione di pratiche meno note ma efficaci, che MindBalance può valorizzare attraverso guida e motivazione.

Quale attività utilizzi per rilassarti o scaricare lo stress?

19 risposte



UTILIZZO DI APP PER IL BENESSERE

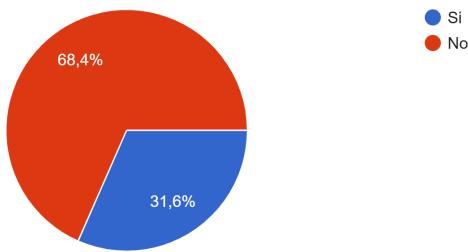
Esperienza pregressa con app di benessere

Solo il 31,6% dei partecipanti ha dichiarato di aver utilizzato in passato app per la meditazione, il rilassamento o il movimento fisico leggero, mentre il 68,4% non ne ha mai fatto uso. Tra chi ha risposto positivamente, i riferimenti citati includono applicazioni generiche di respirazione, video su YouTube, e app specifiche come *Serenity*. Questo dato mostra un ampio margine di intervento e



una fetta di pubblico potenzialmente interessata ma non ancora intercettata da strumenti digitali esistenti.

Hai mai utilizzato applicazione per la meditazione, il rilassamento o il movimento fisico leggero?
19 risposte



Se sì, quali app hai usato?

4 risposte

Non ricordo il nome

Serenity

App di respirazione, Youtube (musica per abbassare i battiti)

Non ricordo

Aspetti apprezzati

Tra le qualità positive rilevate dagli utenti riguardo le app già utilizzate emergono la pulizia estetica, la semplicità grafica, la presenza di reminder giornalieri e la capacità di aiutare a rilassarsi. Questi elementi suggeriscono che l'interfaccia di MindBalance dovrà mantenere un design semplice, rassicurante e funzionale, evitando sovraccarichi informativi.



Cosa ti piace di più di queste app?

4 risposte

Tips&Tricks, remainder giornalieri

Pulizia estetica

Design semplice, colorato, pochi tasti

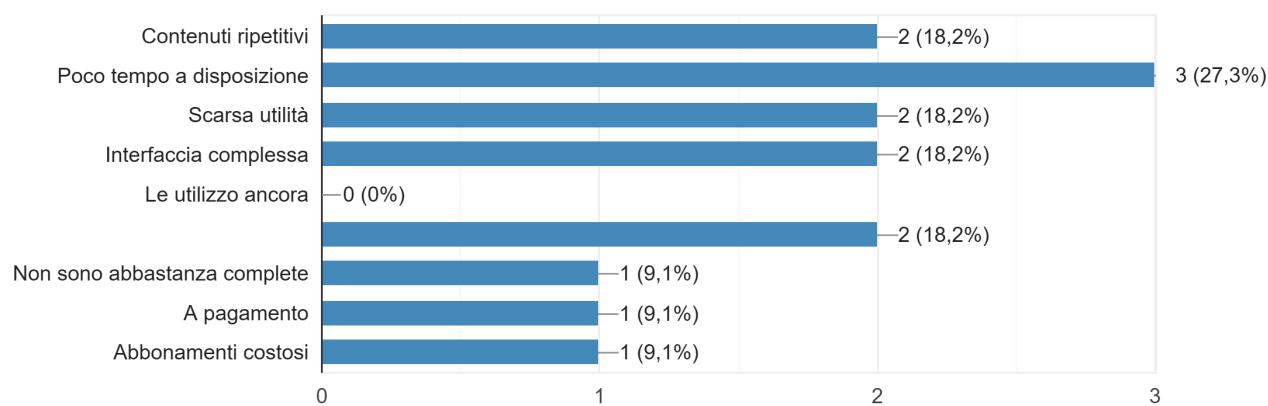
Consente di rilassarmi

Motivi di abbandono

Le principali cause di abbandono delle app precedenti sono state il poco tempo a disposizione (27,3%), seguite da contenuti ripetitivi, interfaccia complessa, scarsa utilità percepita e modelli di abbonamento costosi (18,2% ciascuno). Queste criticità orientano la progettazione di MindBalance verso un'app snella, gratuita nella sua versione base, con contenuti dinamici, guidati e facilmente accessibili anche in pochi minuti al giorno.

Cosa ti ha fatto abbandonare o non utilizzare più queste app?

11 risposte





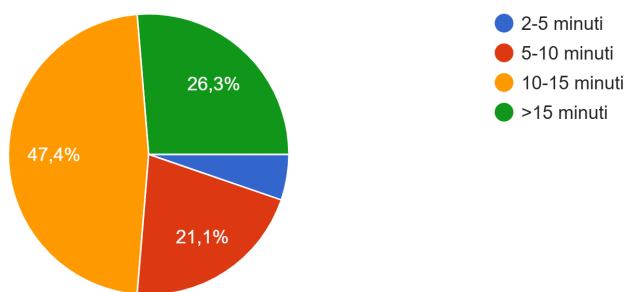
DISPONIBILITÀ E PREFERENZE

Tempo ideale da dedicare all'app

Il 47,4% degli utenti ha dichiarato di voler dedicare 10-15 minuti al giorno ad attività legate al benessere, seguito dal 26,3% che preferisce più di 15 minuti e dal 21,1% che preferisce 5-10 minuti. Solo il 5,3% ha indicato una durata di 2-5 minuti. Questo suggerisce che le funzionalità di MindBalance dovranno essere modulari e flessibili, per adattarsi sia a chi ha poco tempo, sia a chi desidera approfondire.

Quanti minuti vorresti dedicare a un'attività quotidiana di benessere?

19 risposte



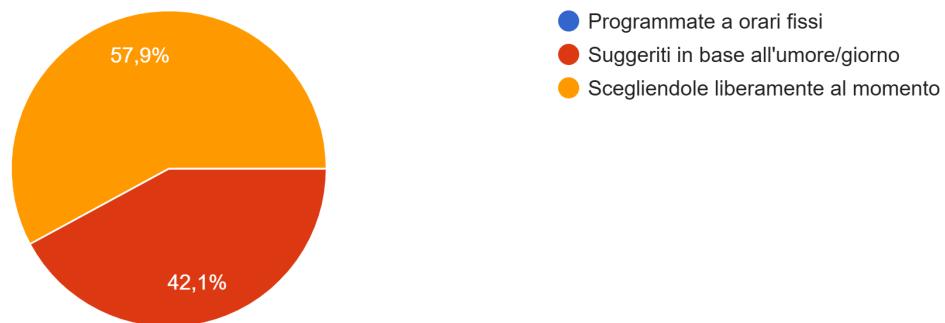
Modalità di proposta delle attività

La maggioranza (57,9%) preferisce scegliere liberamente le attività al momento, mentre il 42,1% apprezza che siano suggerite in base all'umore o al momento della giornata. Nessuno ha scelto l'opzione "programmate a orari fissi". Questo indirizza il design dell'app verso un'interazione flessibile, che favorisca la libertà di scelta ma anche la personalizzazione e l'adattività.



Preferisci che l'app ti proponga attività:

19 risposte

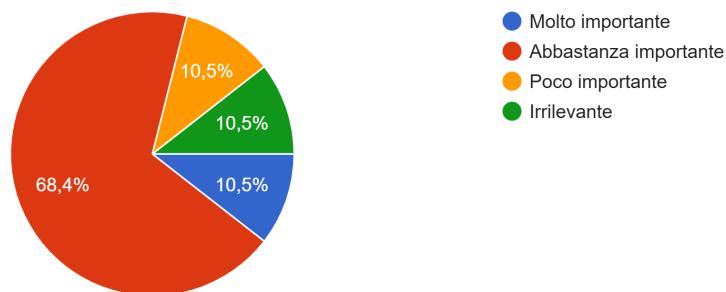


Importanza delle frasi motivazionali

Il 68,4% dei partecipanti considera abbastanza importante ricevere frasi motivazionali durante la giornata, mentre il 10,5% lo considera molto importante. Solo una minoranza le ritiene poco importanti o irrilevanti. Questo dato evidenzia il valore di includere contenuti motivazionali contestuali, come notifiche gentili o suggerimenti positivi, per rafforzare il coinvolgimento e la percezione di supporto da parte dell'app.

Quanto è importante per te ricevere frasi motivazionali durante la giornata?

19 risposte





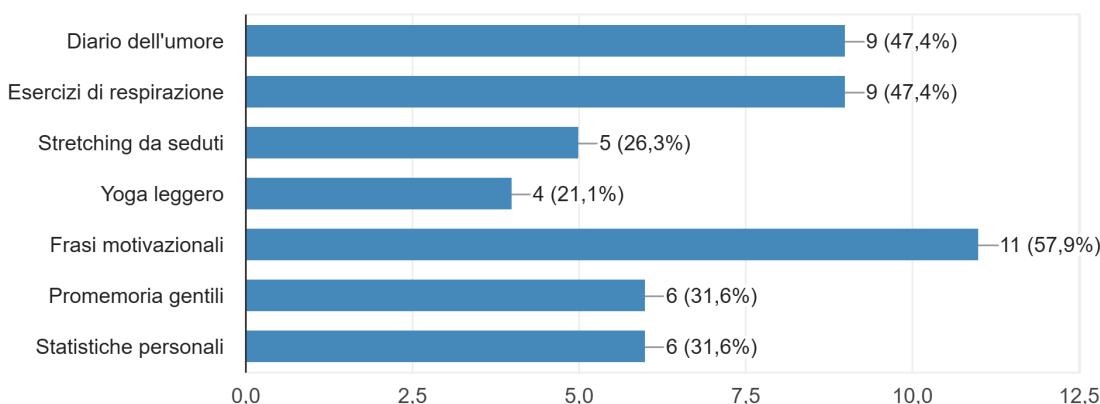
ASPETTATIVE SULL'APP

Funzionalità ritenute più utili

Le tre funzionalità più apprezzate risultano essere le frasi motivazionali (57,9%), il diario dell'umore (47,4%) e gli esercizi di respirazione (47,4%). Seguono con pari percentuale (31,6%) i promemoria gentili e le statistiche personali. Questi risultati confermano l'interesse verso una componente emotiva e riflessiva, oltre che pratica, e rafforzano l'idea di un'app equilibrata tra supporto mentale e suggerimenti concreti.

Quali di queste funzionalità trovi più utili? (max 3)

19 risposte



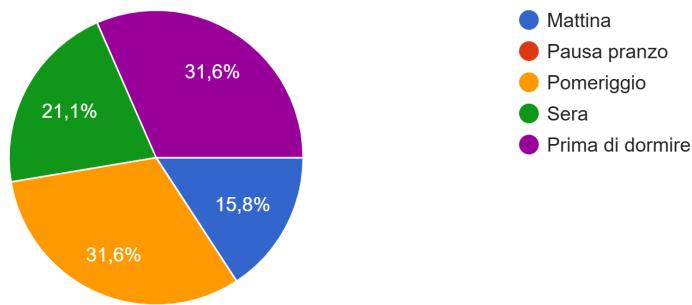
Fascia oraria preferita

Le risposte sono piuttosto distribuite, ma le fasce pausa pranzo e prima di dormire ottengono entrambe il 31,6% delle preferenze, seguite dalla sera (21,1%). La mattina è indicata solo dal 15,8%. Questo suggerisce che MindBalance dovrebbe proporre contenuti contestuali in più momenti chiave della giornata, con notifiche non invasive ma ispirate al ritmo naturale degli utenti.



In che fascia oraria useresti l'app più volentieri?

19 risposte

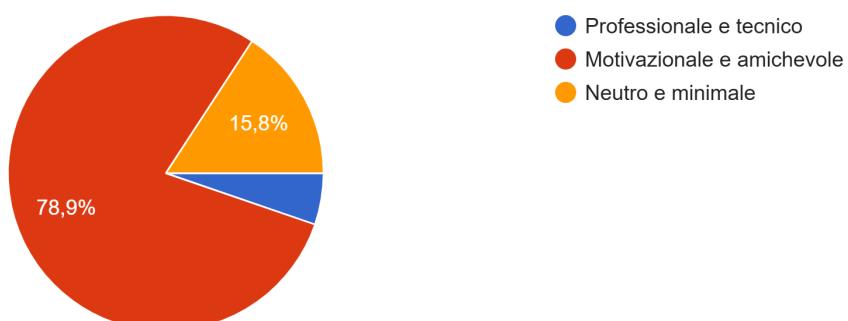


Tono dell'app

La quasi totalità del campione preferisce un tono motivazionale e amichevole (78,9%), mentre solo il 15,8% opta per un tono neutro e minimale e il 5,3% per uno professionale e tecnico. Questo conferma la necessità di un linguaggio empatico, positivo e accessibile, capace di creare un senso di vicinanza e accompagnamento quotidiano.

Che tono dovrebbe avere l'app?

19 risposte





2.1.4 Interviste

Per integrare i dati quantitativi emersi dal questionario, sono state condotte cinque interviste qualitative semi-strutturate. L'obiettivo era quello di approfondire, tramite un dialogo diretto, le esperienze personali, le abitudini e le aspettative delle persone in relazione al proprio benessere psicofisico e all'utilizzo (o non utilizzo) di strumenti digitali per supportarlo. Le interviste hanno permesso di raccogliere spunti concreti e sfumature non sempre rilevabili tramite domande a risposta chiusa.

2.1.4.1 Obiettivo dell'intervista

L'obiettivo delle interviste è quello di approfondire, in maniera qualitativa, i bisogni, le abitudini e le aspettative delle persone rispetto a un'applicazione dedicata al benessere psicofisico. Le interviste mirano a raccogliere insight personali su:

- Livelli di stress e gestione del benessere;
- Funzionalità ritenute più utili;
- Barriere all'uso di applicazioni digitali;
- Preferenze legate all'interazione, al tono comunicativo e alla personalizzazione.

Le risposte ottenute andranno a completare e raffinare i dati emersi dal questionario aiutando a progettare un'interfaccia più centrata sull'utente.



2.1.4.2 Domande poste agli intervistati

Le domande sono state pensate appositamente per comprendere a pieno le esigenze del cliente e formulare una strategia di sviluppo.

I nomi degli intervistati sono di fantasia per mantenere anonima l'identità degli intervistati.

Perfetto! Ti propongo un set di **domande da utilizzare nelle interviste**, strutturate in **5 sezioni**, come nel modello di Relazione.pdf, ma adattate al tuo progetto *MindBalance* (benessere psicofisico).

A. SEZIONE 1 – GESTIONE DEL BENESSERE PERSONALE

1. Ti capita spesso di sentirti stressato o sotto pressione durante la giornata?
2. In che modo cerchi di ritagliare del tempo per te stesso/a?
3. Che ruolo ha, secondo te, il benessere mentale nella qualità della vita?

B. SEZIONE 2 – FUNZIONALITÀ E USO QUOTIDIANO

1. Se avessi a disposizione un'app che ti aiuti a gestire il tuo benessere fisico e mentale, quali funzionalità vorresti trovare?
2. Preferiresti usare l'app per pochi minuti al giorno oppure per sessioni più lunghe e guidate?
3. In quali momenti della giornata pensi che potrebbe esserti più utile?

C. SEZIONE 3 – RELAZIONE CON LA TECNOLOGIA

1. Hai mai utilizzato app per la meditazione, lo stretching o la respirazione? Se sì, quali?



-
2. Cosa ti è piaciuto e cosa no di quelle esperienze?
 3. Hai mai abbandonato un'app di benessere? Se sì, per quale motivo?

D. SEZIONE 4 – USABILITÀ E ACCESSIBILITÀ

1. Ti ritieni una persona a tuo agio con l'uso di app? Hai difficoltà in genere con la tecnologia?
2. Preferisci interfacce con tante opzioni o esperienze semplificate, con pochi passaggi?
3. Cosa rende, secondo te, un'app “facile da usare”?

E. SEZIONE 5 – PREFERENZE E BISOGNI

1. Ti piacerebbe ricevere frasi motivazionali o notifiche che ti incoraggiano a prenderti una pausa?
2. Preferisci scegliere tu cosa fare o ricevere suggerimenti personalizzati?
3. Che tono dovrebbe avere l'app per essere davvero utile e vicina alle tue esigenze?

2.1.4.3 Analisi delle interviste

Le cinque interviste condotte hanno permesso di approfondire il modo in cui le persone percepiscono e gestiscono il proprio benessere psicofisico, nonché le principali motivazioni che influenzano l'utilizzo o l'abbandono di applicazioni digitali dedicate a questo ambito.

Gli intervistati hanno mostrato **una forte consapevolezza dell'importanza del benessere mentale e fisico**, ma anche la difficoltà nel trovare il tempo e la



costanza per dedicarsi ad attività di rilassamento o movimento. La gestione del benessere è spesso percepita come una “missione secondaria” rispetto agli impegni quotidiani.

La maggior parte degli utenti preferisce attività **brevi, semplici e accessibili**, da integrare facilmente nella giornata, come brevi esercizi di respirazione, pause di consapevolezza o momenti di journaling. Le app vengono considerate utili solo se **intuitive, leggere e prive di elementi complessi o dispersivi**. È emerso inoltre un forte interesse verso funzionalità personalizzate che suggeriscano attività basate sullo stato d'animo o sul tempo disponibile.

Sotto l'aspetto motivazionale, la quasi totalità dei partecipanti ritiene efficace la presenza di frasi motivazionali o notifiche gentili, che agiscono come promemoria positivi. Tuttavia, è stato ribadito che la frequenza eccessiva o il tono troppo forzato possono generare fastidio e portare all'abbandono dell'app.

Infine, le figure professionali intervistate (psicologa e personal trainer) hanno confermato il potenziale di un approccio integrato tra mente e corpo, evidenziando l'importanza di strumenti digitali che favoriscano autoconsapevolezza, costanza e monitoraggio dei progressi senza sostituire la relazione umana.

A. SEZIONE 1 – GESTIONE DEL BENESSERE PERSONALE

Metriche	Rapporto
Stress percepito regolarmente VS Non percepito	5 vs 0



Pausa necessaria VS Non necessaria	4 vs 1
Strategie spontanee VS Strategie strutturate	4 vs 1

B. SEZIONE 2 – FUNZIONALITÀ E USO QUOTIDIANO

Metriche	Rapporto
Preferenza per attività brevi e flessibili VS Sessioni strutturate	4 vs 1
Interesse per funzioni come diario, rilassamento, motivazione	5 vs 0
Attività svolte liberamente VS Attività programmate	5 vs 0

C. SEZIONE 3 – RELAZIONE CON LA TECNOLOGIA

Metriche	Rapporto
Esperienze pregresse con app VS Nessuna esperienza	3 vs 2
Abbandono app per interfaccia/tempo VS Utilizzo continuativo	3 vs 2
Curiosità verso nuove app VS Scetticismo	4 vs 1



D. SEZIONE 4 – USABILITÀ E ACCESSIBILITÀ

Metriche	Rapporto
Confidenza con l'uso delle app VS Difficoltà	5 vs 0
Preferenza per interfacce semplici VS Complesse	5 vs 0
Importanza di testo leggibile e pulsanti evidenti	4 vs 1

E. SEZIONE 5 – PREFERENZE E BISOGNI

Metriche	Rapporto
Interesse per frasi motivazionali/notifiche	5 vs 0
Preferenza per libertà d'uso VS Routine imposta	5 vs 0
Tono empatico e positivo VS Tono tecnico/distaccato	5 vs 0

2.1.4.4 Resoconto dei dati per ogni sezione:

A. SEZIONE 1 – GESTIONE DEL BENESSERE PERSONALE

Dall'analisi emerge che tutti gli intervistati dichiarano di percepire regolarmente stress o ansia, pur adottando strategie di rilassamento principalmente spontanee



e non pianificate. La maggioranza ritiene necessarie brevi pause durante la giornata, confermando la necessità di attività brevi e guidate, facilmente integrabili nella routine quotidiana.

B. SEZIONE 2 – FUNZIONALITÀ E USO QUOTIDIANO

Gli intervistati mostrano una chiara preferenza per attività autonome e flessibili, con durata contenuta e senza vincoli di orario. Il totale interesse verso funzionalità come il diario dell’umore, gli esercizi di rilassamento e le notifiche motivazionali orienta la progettazione di *MindBalance* verso un’esperienza personalizzata e leggera, adatta a sessioni rapide ma significative.

C. SEZIONE 3 – RELAZIONE CON LA TECNOLOGIA

La maggior parte degli intervistati ha già provato applicazioni per la meditazione o il fitness, ma ha abbandonato l’uso per mancanza di tempo o interfacce poco intuitive.

Nonostante ciò, prevale la curiosità verso nuove soluzioni e l’interesse per app più semplici e coinvolgenti, indicando uno spazio di miglioramento per esperienze digitali più accessibili e motivanti.

D. SEZIONE 4 – USABILITÀ E ACCESSIBILITÀ

Tutti i partecipanti si considerano a proprio agio con l’utilizzo della tecnologia. Tuttavia, emerge con forza l’esigenza di interfacce semplici, intuitive e visivamente chiare. In particolare, viene sottolineata la necessità di testi ben leggibili, icone esplicite e percorsi brevi per svolgere ogni attività. Quattro utenti su cinque hanno dichiarato che questi elementi influenzano direttamente la loro volontà di utilizzare o meno un’app.



E. SEZIONE 5 – PREFERENZE E BISOGNI

C’è unanimità nel desiderare frasi motivazionali e notifiche gentili, purché non invadenti. Gli utenti vogliono sentirsi liberi di scegliere le attività quotidiane, ma apprezzano anche suggerimenti personalizzati in base all’umore o all’orario. Tutti e cinque preferiscono un tono empatico, leggero e incoraggiante, piuttosto che tecnico o distaccato. Questo conferma la centralità dell’aspetto comunicativo all’interno dell’esperienza d’uso.

2.1.4.5 Osservazioni principali e note rilevanti di ogni utente intervistato

UTENTE 1 – MARTA, 22 ANNI – STUDENTESSA UNIVERSITARIA

Marta frequenta l’università a tempo pieno e trascorre molte ore davanti al computer. Riferisce alti livelli di stress durante i periodi d’esame e scarsa costanza nelle pratiche di rilassamento.

Ha dichiarato di preferire attività previ, come esercizi di respirazione o lettura di frasi motivazionali, che non richiedano troppo tempo.

Sottolinea l’importanza di un’applicazione con un’interfaccia chiara e colori rilassanti, che le permetta di prendersi “piccole pause” anche tra una lezione e l’altra.

UTENTE 2 – LUCA, 29 ANNI, IMPIEGATO D’UFFICIO

Luca lavora in un contesto stressante e riferisce una difficoltà nel mantenere concentrazione e motivazione durante la giornata.

Ha provato in passato alcune app di fitness ma le ha abbandonate perché le trovava **poco intuitive e troppo ripetitive**.



Vorrebbe un sistema che gli ricordi di fare piccole pause o brevi esercizi per migliorare il focus mentale. Apprezza l'idea di un'app come *MindBalance*, che unisca benessere mentale e movimento fisico in un'unica esperienza guidata e personalizzabile.

UTENTE 3 – GIULIA, 37 ANNI, PSICOLOGA

Giulia esercita la professione di psicologa clinica e sottolinea l'importanza di un approccio integrato tra corpo e mente. Ritiene utile che l'app includa sezioni dedicate al monitoraggio dell'umore e suggerimenti basati sullo stato emotivo dell'utente.

Apprezza l'idea di un topo empatico e naturale, evitando un linguaggio troppo tecnico o prescrittivo. Ha suggerito inoltre, di introdurre spazi di riflessione personale, come un diario o brevi sessioni di mindfulness.

UTENTE 4 – ALESSANDRA, 28 ANNI, PERSONAL TRAINER

Alessandra lavora come istruttrice sportiva e ha evidenziato la necessità di strumenti digitali che aiutino a migliorare la costanza e la motivazione dei clienti. Ha sottolineato il valore di una sezione dedicata al monitoraggio dei progressi fisici e mentali, con grafici chiari e feedback positivi.

Ritiene importante che l'app offra contenuti adattivi in base al livello di energia o al tempo disponibile, per evitare rigidità e favorire la continuità.

UTENTE 5 – LAURA, 26 ANNI, STUDENTE MAGISTRALE

Laura utilizza spesso il telefono per studiare o per organizzare le proprie giornate ma ha dichiarato di sentirsi spesso sopraffatta dalla quantità di notifiche.



Preferisce un'app che comunichi in modo calmo e gentile, con un linguaggio positivo ma non invadente.

Apprezza le funzioni come il diario dell'umore e le frasi motivazionali, ma solo se inserite in un contesto coerente e non dispersivo. Ha evidenziato l'importanza di poter personalizzare le notifiche in base agli orari e alle necessità personali.

2.2 Analisi del contesto

Per comprendere pienamente il sistema e il suo ambito di utilizzo, è stata realizzata un'analisi del contesto basata sul **modello delle 5W**.

WHO – Chi utilizza il sistema

Persone di età compresa tra i 18 e i 40 anni, spesso impegnate in attività lavorative o studio, con una vita quotidiana caratterizzata da ritmi frenetici o sedentarietà e uso prolungato di dispositivi digitali. Gli utenti tipo sono soggetti a stress ricorrente e percepiscono la necessità di trovare spazi di benessere mentale e fisico, ma faticano a introdurre nella propria routine abitudini strutturate.

WHAT – Cosa offre il sistema

MindBalance offre un ambiente digitale integrato in cui l'utente può gestire e monitorare il proprio benessere attraverso una combinazione di attività fisica e mentale. Le principali funzionalità comprendono:

- Esercizi di respirazione e rilassamento guidato;
- Diario dell'umore e monitoraggio delle emozioni;
- Notifiche motivazionali personalizzate;
- Schede di stretching o micro-movimento per contrastare la sedentarietà;



-
- Consigli di alimentazione e stile di vita equilibrato.

L'app promuove un approccio olistico, in cui corpo e mente collaborano per migliorare la salute generale dell'utente, senza richiedere sessioni lunghe o impegni rigidi.

WHEN – Quando viene utilizzato

Durante momenti critici della giornata: in pausa dal lavoro o dallo studio, al risveglio, prima di dormire o nei momenti di calo di concentrazione. Gli utenti dichiarano di avere bisogno di supporto proprio in quegli attimi in cui si sentono più scarichi, ansiosi o disconnessi da sé stessi.

WHERE – Dove viene utilizzato

In ambienti domestici, lavorativi o di studio, spesso davanti al computer o in mobilità. Le attività proposte devono essere pensate per contesti informali e adattabili a spazi ristretti: seduti alla scrivania, sul divano, o in una stanza tranquilla. L'esperienza dev'essere fruibile anche in ambienti condivisi con contenuti discreti e poco invasivi.

WHY – Perché viene utilizzato

Gli utenti scelgono di utilizzare *MindBalance* perché emerge un bisogno diffuso di benessere, consapevolezza e gestione dello stress attraverso strumenti che non richiedono grandi investimenti di tempo o energie. L'utente cerca un supporto concreto, immediato e non giudicante, capace di inserirsi nella quotidianità senza stravolgerla. *MindBalance* intende rispondere a questo bisogno con un approccio centrato sulla persona, combinando cura del corpo e della mente in una sola esperienza digitale.



2.3 Analisi dei competitors

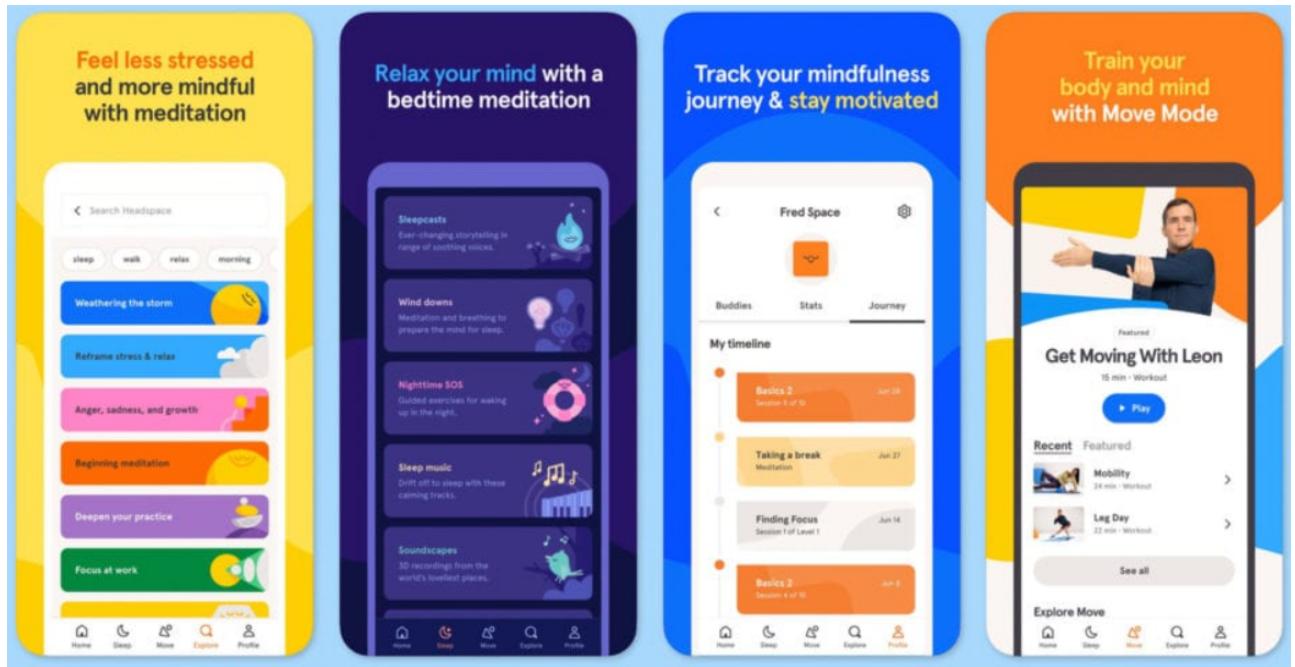
Nel panorama delle applicazioni dedicate al benessere psicofisico esistono diverse soluzioni affermate. Per comprendere i punti di forza, le criticità e le opportunità di differenziazione, sono stati analizzati tre prodotti digitali diffusi e apprezzati da un pubblico simile a quello del target di *MindBalance*.

2.3.1 Headspace

App tra le più conosciute nel settore della meditazione e mindfulness. Propone meditazioni guidate, suoni rilassanti, esercizi di respirazione e sleepcast per favorire il sonno.

Punti di forza	Criticità
Alta qualità dei contenuti audio e video	Mancanza di funzionalità fisiche (esercizi corporei, stretching)
Interfaccia curata e professionale	Percorsi spesso rigidi e non adattivi
Struttura adatta a utenti principianti e avanzati	Richiede tempo per trarre benefici percepibili





2.3.2 Fabulous

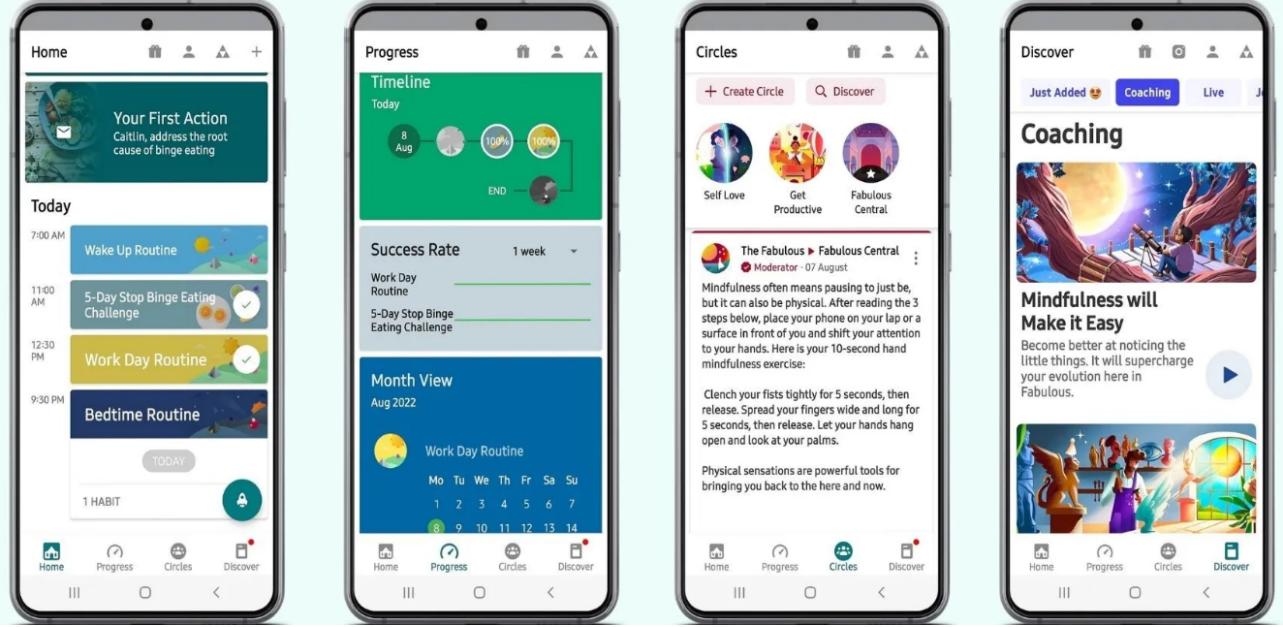
App basata sulla costruzione di routine sane e abitudini quotidiane. Guida l'utente attraverso percorsi personalizzati, sfide, coaching e promemoria motivazionali.

Punti di forza

Criticità

Approccio olistico a corpo e mente	Può risultare dispersiva per utenti che cercano esperienze più leggere
Design stimolante e coinvolgente	Notifiche talvolta



	percepite come invasive
Alto livello di personalizzazione	Richiede un impegno iniziale relativamente elevato
	

2.3.3 Meditopia

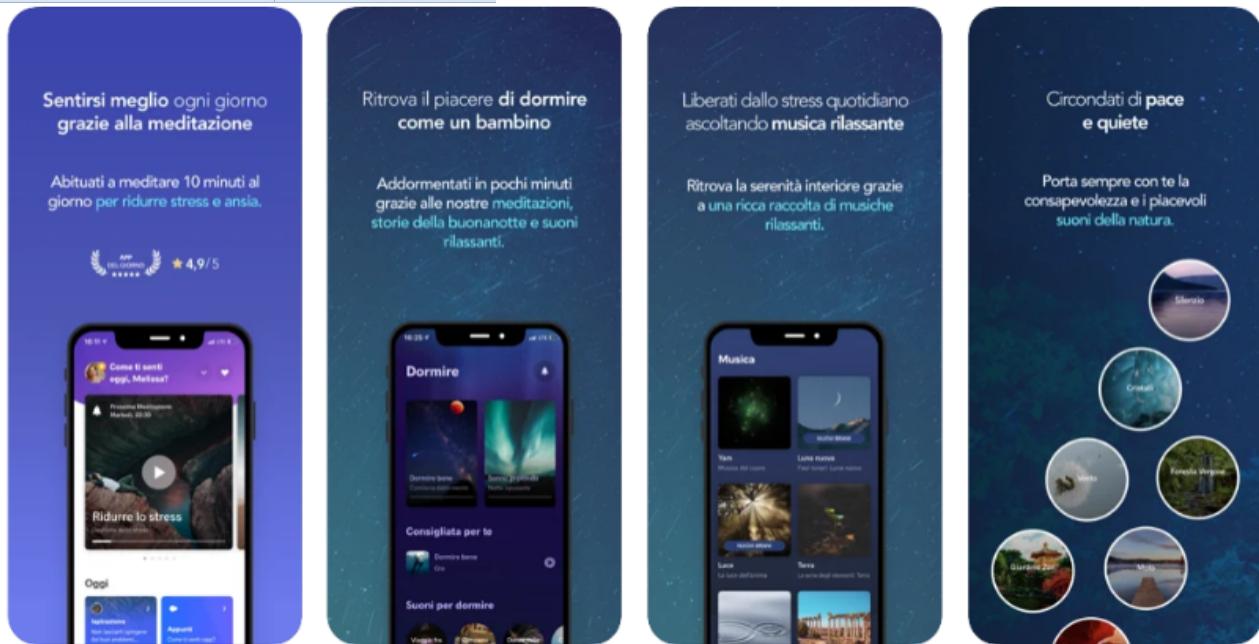
App focalizzata sul benessere emotivo, con meditazioni, musica rilassante e diari di gratitudine. Offre un'ampia varietà di contenuti audio in più lingue e percorsi tematici dedicati.

Punti di forza

Criticità



Vasta libreria di contenuti	Poco spazio dedicato al corpo e al movimento
Disponibilità di percorsi per obiettivi specifici (stress, sonno, concentrazione)	Navigazione talvolta poco fluida
Esperienza utente calma e rilassante	Mancanza di reminder dinamici





2.3.4 Confronto e opportunità per MindBalance

Dall'analisi emerge che le app esistenti si concentrano prevalentemente su uno dei due aspetti del benessere (mente o corpo), lasciando scoperto uno spazio di integrazione tra dimensione fisica e mentale.

Inoltre, la maggior parte delle soluzioni richiede un impegno prolungato o un livello di motivazione iniziale non sempre presente nell'utente medio.

MindBalance si propone come un'alternativa leggera, accessibile e integrata: un'app che combina esercizi fisici brevi, respirazione, diario emotivo e messaggi motivazionali, il tutto all'interno di un'interfaccia rassicurante e intuitiva, attivabile anche in momenti casuali della giornata.

L'app mira a offrire un'esperienza personalizzata ma mai invasiva, con attività “a portata di respiro” per chi vuole iniziare a prendersi cura di sé, anche poco per volta in modo naturale e sostenibile.





2.4 Personas

2.4.1 Personas 1



DETTAGLI

GENERE: Donna

ETÀ: 22 anni

DISPOSITIVI

Smartphone

Laptop

PC portatile

Marta Rossi

STUDENTESSA UNIVERSITARIA

DESCRIZIONE

Studentessa a tempo pieno, trascorre molte ore al computer per studiare e seguire lezioni online. È una persona riflessiva ma spesso ansiosa durante i periodi di esame. Cerca strumenti semplici che l'aiutino a ritrovare calma e concentrazione, senza distrarla o sovraccaricarla.

ESPERIENZE E SKILLS

Ha provato app di meditazione e to-do list, ma tende ad abbandonarle per mancanza di tempo. Si considera una buona utilizzatrice di tecnologia ma apprezza interfacce pulite e intuitive.

CONTESTO

Durante lo studio tende a stressarsi e ad accumulare tensione. Si rende conto di aver bisogno di brevi pause per rilassarsi, ma fatica a inserirle nella propria routine.

GOAL

- Gestire ansia e stress legati allo studio.
- Mantenere la concentrazione con micro-pause efficaci.
- Avere un'app di supporto calmante e visivamente piacevole.

ABITUDINI E PREOCCUPAZIONI

Si distrae facilmente, evita app complesse o rumorose. È sensibile ai colori e ai suoni: preferisce atmosfere neutre e rilassanti.

SCENARIO

Marta utilizza MindBalance durante le pause studio: avvia una sessione di respirazione di 2 minuti o legge una frase motivazionale prima di tornare a concentrarsi.



2.4.2 Personas 2



DETTAGLI

GENERE: Uomo

ETÀ: 29 anni

DISPOSITIVI

Smartphone

Laptop

PC portatile

Luca Bianchi

IMPIEGATO D'UFFICIO

DESCRIZIONE

Lavora in ufficio, trascorre gran parte della giornata davanti al computer. È pragmatico e costante, ma spesso arriva a fine giornata stanco e mentalmente scarico.

ESPERIENZE E SKILLS

Ha usato app di fitness e produttività, ma le ha abbandonate per mancanza di stimoli e per interfacce poco intuitive. Si definisce tecnologicamente competente.

CONTESTO

Sente la necessità di migliorare la propria produttività e ridurre la tensione mentale. Cerca strumenti che lo aiutino a "staccare" in brevi momenti senza interrompere la giornata lavorativa.

GOAL

- Ridurre lo stress durante il lavoro.
- Migliorare il focus mentale.
- Avere un supporto semplice e pratico.

ABITUDINI E PREOCCUPAZIONI

Evita app che chiedono troppo tempo o attenzione. Vuole risultati concreti in poco tempo. Preferisce notifiche gentili e non invasive.

SCENARIO

Luca apre MindBalance tra una riunione e l'altra per fare un esercizio di respirazione da 3 minuti o un breve stretching guidato alla scrivania.



2.4.3 Personas 3



DETTAGLI

GENERE: Donna

ETÀ: 37 anni

DISPOSITIVI

Smartphone

Laptop

PC portatile

Giulia Moretti

PSICOLOGA

DESCRIZIONE

Professionista esperta e sensibile, combina il lavoro clinico con la divulgazione. È molto attenta al linguaggio e al tono comunicativo degli strumenti digitali.

ESPERIENZE E SKILLS

Utilizza diverse app di meditazione e mindfulness, anche come supporto ai suoi pazienti. Ha una buona alfabetizzazione digitale e un approccio critico verso la tecnologia.

CONTESTO

Cerca applicazioni che trasmettano equilibrio e autenticità. Desidera strumenti digitali che promuovano introspezione e consapevolezza, senza banalizzare i temi della salute mentale.

GOAL

- Trovare un'app che unisca corpo e mente.
- Suggerire ai clienti uno strumento affidabile e empatico.
- Mantenere uno spazio personale di benessere e riflessione.

ABITUDINI E PREOCCUPAZIONI

Non ama le app troppo "giocose" o invadenti. Privilegia esperienze calme, graficamente sobrie e con un linguaggio professionale.

SCENARIO

Giulia utilizza MindBalance la sera: scrive nel diario dell'umore e ascolta una sessione di mindfulness per chiudere la giornata in modo consapevole.





2.4.4 Personas 4



DETTAGLI

GENERE: Donna

ETÀ: 28 anni

DISPOSITIVI

Smartphone

Laptop

PC portatile

Alessandra Croce

PERSONAL TRAINER

DESCRIZIONE

Energica e determinata, lavora come istruttrice sportiva. Crede fortemente nell'equilibrio tra mente e corpo e cerca strumenti che la aiutino a motivare i propri clienti anche a distanza.

ESPERIENZE E SKILLS

Ha usato numerose app di fitness e coaching. È molto competente nell'ambito tecnologico, ma pretende semplicità e chiarezza nelle interfacce.

CONTESTO

Durante le giornate frenetiche cerca momenti per ricaricare la mente. Apprezza strumenti digitali che le permettano di unire benessere fisico e mentale.

GOAL

- Integrare salute mentale e allenamento.
- Offrire strumenti motivazionali ai propri clienti.
- Monitorare i progressi con facilità.

ABITUDINI E PREOCCUPAZIONI

Non tollera app statiche o poco adattive. Ha bisogno di contenuti brevi ma efficaci, che si adattino al livello di energia giornaliero.

SCENARIO

Alessandra usa MindBalance dopo una sessione di allenamento: registra le proprie sensazioni nel diario e riceve un feedback motivazionale giornaliero.



2.4.5 Personas 5



DETTAGLI

GENERE: Donna

ETÀ: 26 anni

DISPOSITIVI

Smartphone

Laptop

PC portatile

Laura Croce

STUDENTESSA

DESCRIZIONE

Studentessa precisa e organizzata, spesso sopraffatta da un eccesso di stimoli digitali e notifiche. Cerca serenità e semplicità negli strumenti che utilizza.

ESPERIENZE E SKILLS

Ha provato app di pianificazione e mindfulness, ma le ha abbandonate per troppa complessità o notifiche invadenti.

CONTESTO

Alerna momenti di produttività intensa a cali di energia. Ha bisogno di strumenti che le ricordino di prendersi cura di sé senza aggiungere ulteriore stress.

GOAL

- Creare una routine di benessere personale.
- Ricevere incoraggiamenti positivi senza sentirsi pressata.
- Ridurre l'impatto delle distrazioni digitali.

ABITUDINI E PREOCCUPAZIONI

Si infastidisce con notifiche eccessive. Preferisce un linguaggio calmo e un design minimale.

SCENARIO

Laura utilizza MindBalance prima di dormire: imposta la modalità "notte tranquilla" e ascolta una traccia rilassante per accompagnare la respirazione.



2.5 Analisi del task

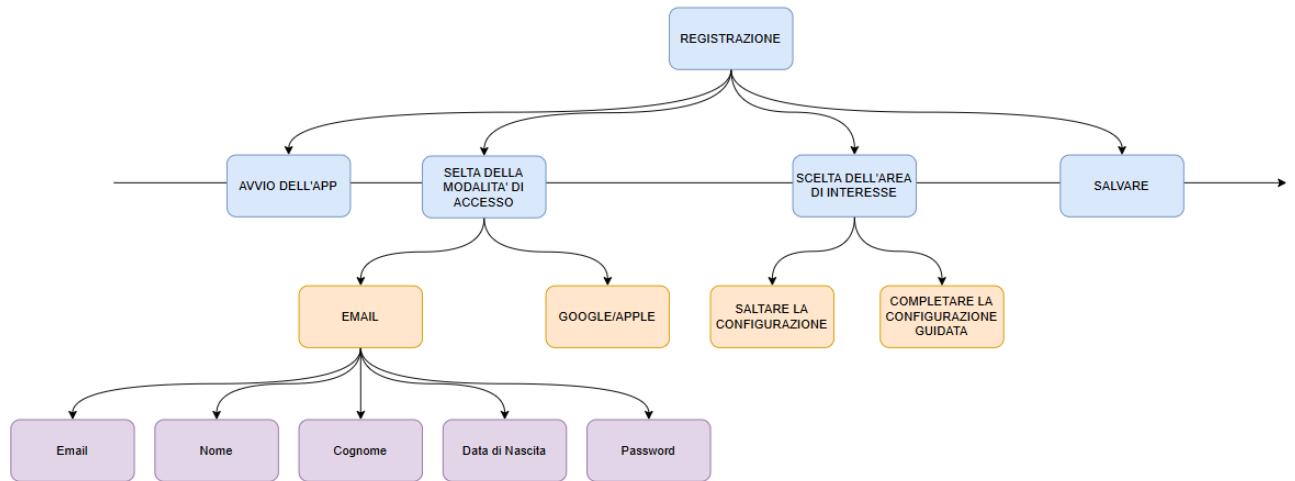
2.5.1 Registrazione e primo accesso

L'utente accede all'app per la prima volta e crea un profilo personale.

Compito principale: completare la registrazione e impostare le preferenze iniziali

Fasi del compito:

- Avvio dell'app *MindBalance*;
- Selezionare l'opzione “Crea un nuovo account”
- Scelta della modalità di accesso
 - **Opzione A** : Registrazione tramite email
 - **Opzione B** : Accesso con account Google / Apple
- Se si sceglie la registrazione
 - Inserimento dati personali (Nome, Email, Password)
 - Accettazione dei termini e condizioni
- Scelta delle aree di interesse (es. rilassamento, attività fisica, motivazione)
 - **Opzione A** : saltare la personalizzazione iniziale e procedere con le impostazioni predefinite;
 - **Opzione B** : completare la configurazione guidata per ricevere suggerimenti personalizzati.
- Salvataggio del profilo e accesso alla schermata principale



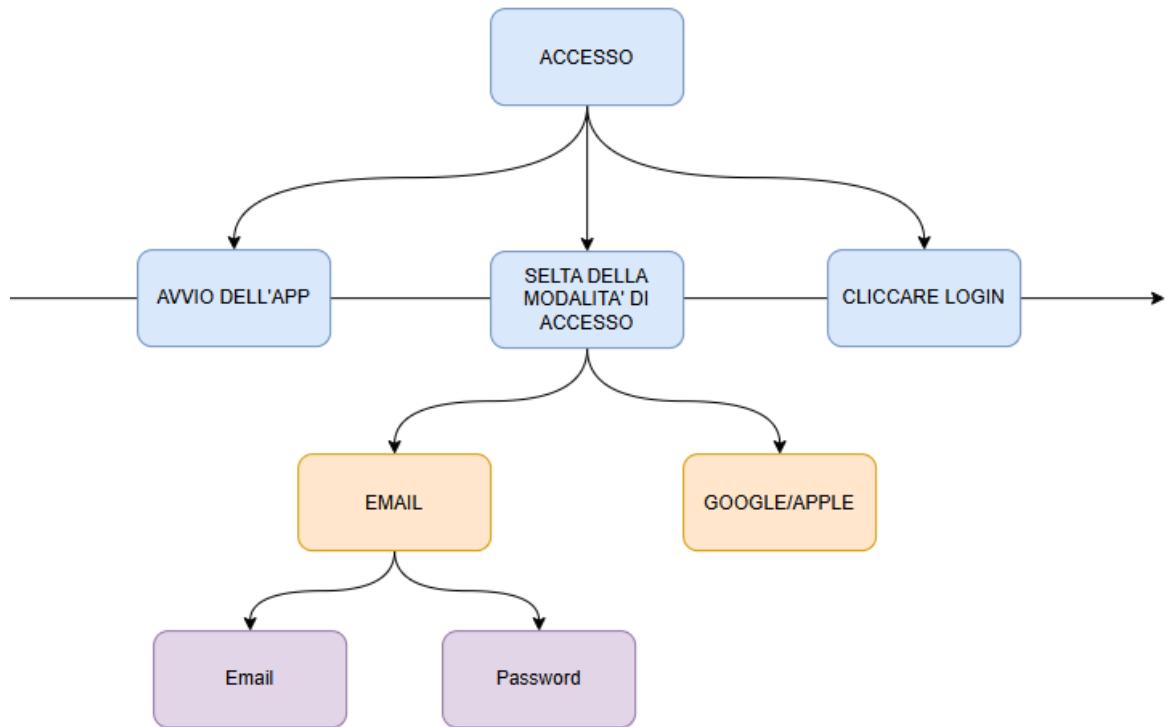
2.5.2 Login

Compito principale: L'utente effettua il login all'app

Fasi del compito:

- Entra sul sito
- Accede alla pagina di Login
- Scelta della modalità di accesso
 - **Opzione A:** entra con l'email
 - Inserisce username
 - Inserisce password
 - **Opzione B:** entra con Google o con Apple
- Conferma dell'accesso e caricamento della schermata principale



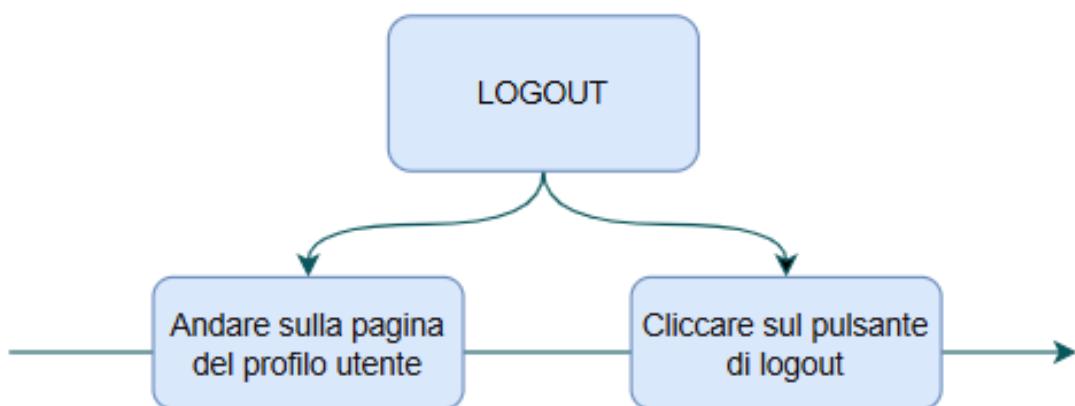


2.5.3 Logout

Compito principale: L'utente effettua il logout dall'app

Fasi del compito:

- Andare sulla pagina del profilo utente
- Cliccare il pulsante logout



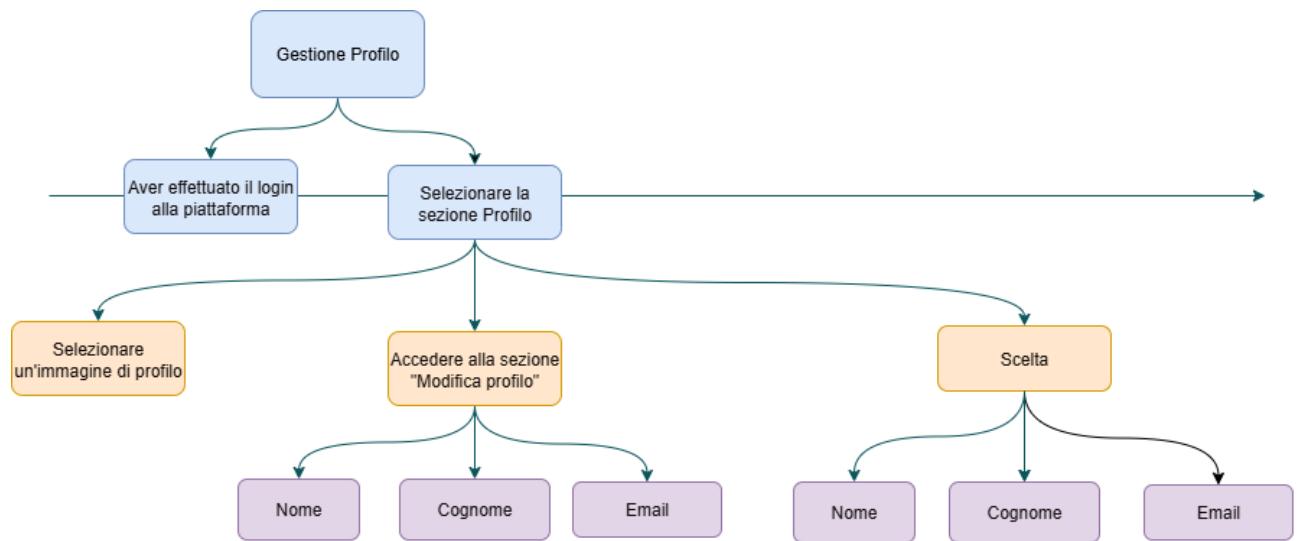


2.5.4 Gestione profilo

Compito principale: L'utente gestisce il proprio profilo

Fasi del compito:

- Aver effettuato il login alla piattaforma
- Selezionare la sezione “Profilo”
 - Selezionare un’immagine di profilo
 - Accedere alla sezione “Modifica Profilo”
 - Modificare i campi (Nome, Cognome, Email)
 - Confermare la modifica e salvare oppure annullare





2.5.5 Compilazione diario dell'umore

Compito principale: L'utente accede alla sezione dedicata alla registrazione del proprio stato emotivo

Fasi del compito:

- Accedere alla schermata “Diario” dalla home
- Selezionare lo stato d'animo tra quelli proposti (es. felice, ansioso, stanco, motivato..)
- Inserire un commento libero per descrivere il proprio stato d'animo (facoltativo)
- Salvare la registrazione giornaliera



2.5.6 Avvio esercizi di respirazione

Compito principale: L'utente utilizza l'app per eseguire un esercizio di respirazione guidata, utile a rilassarsi o recuperare concentrazione

Fasi del compito:



- Accedere alla sezione “Respirazione” dalla home
- Scegliere la durata dell’esercizio (es. 1 min, 3 min, ..., n min)
- Visualizzare l’animazione con le indicazioni “inspira/espira”
- Seguire il ritmo fino al completamento dell’esercizio

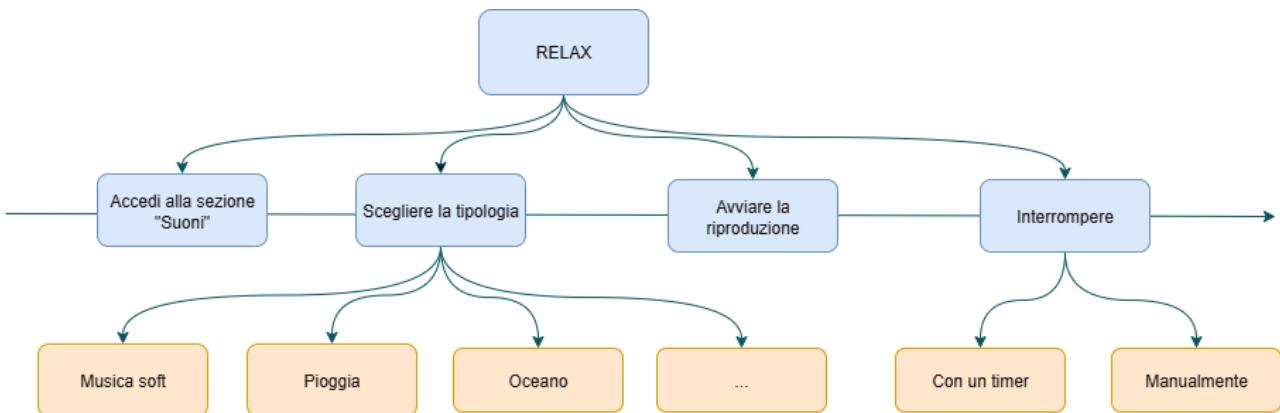


2.5.7 Relax

Compito principale: L’utente utilizza l’app per ascoltare brani rilassanti o suoni naturali utili a migliorare o a favorire il rilassamento.

Fasi del compito:

- Accedere alla sezione “Suoni” dalla home
- Scegliere la tipologia di contenuto (es. pioggia, oceano, bosco, musica soft)
- Avviare la riproduzione audio
- Impostare un timer di durata o interrompere manualmente

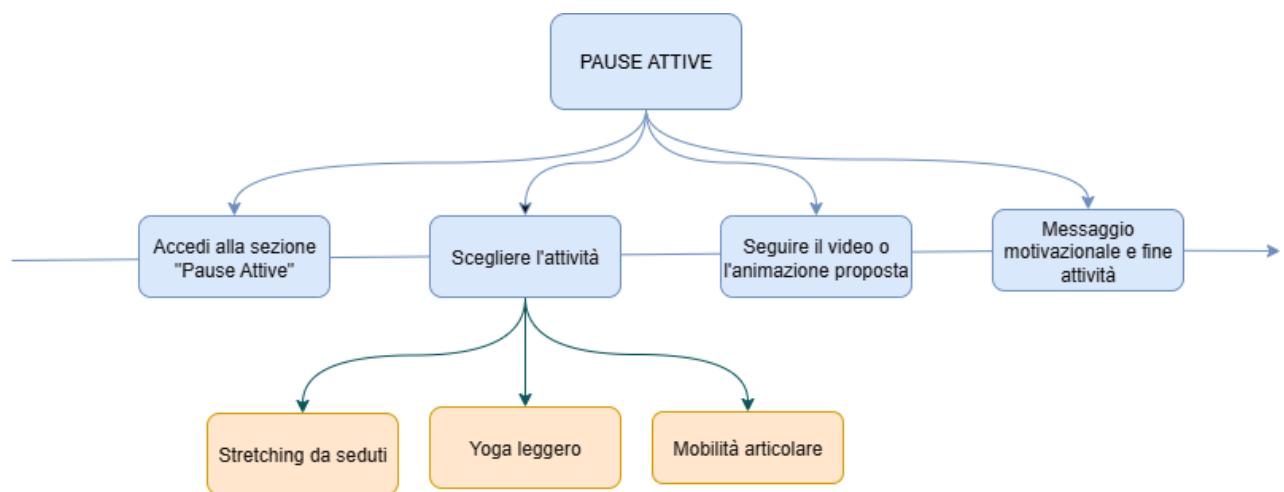


2.5.8 Avvio pause attive (stretching da seduti, yoga leggero)

Compito principale: L'utente accede a una breve attività fisica guidata pensata per contrastare la sedentarietà

Fasi del compito:

- Accedere alla sezione “Pausa Attiva” dalla home
- Scegliere il tipo di attività (Stretching da seduti, Yoga leggero, Mobilità articolare)
- Seguire il video o l’animazione illustrativa dell’esercizio
- Concludere l’attività con un messaggio motivazionale



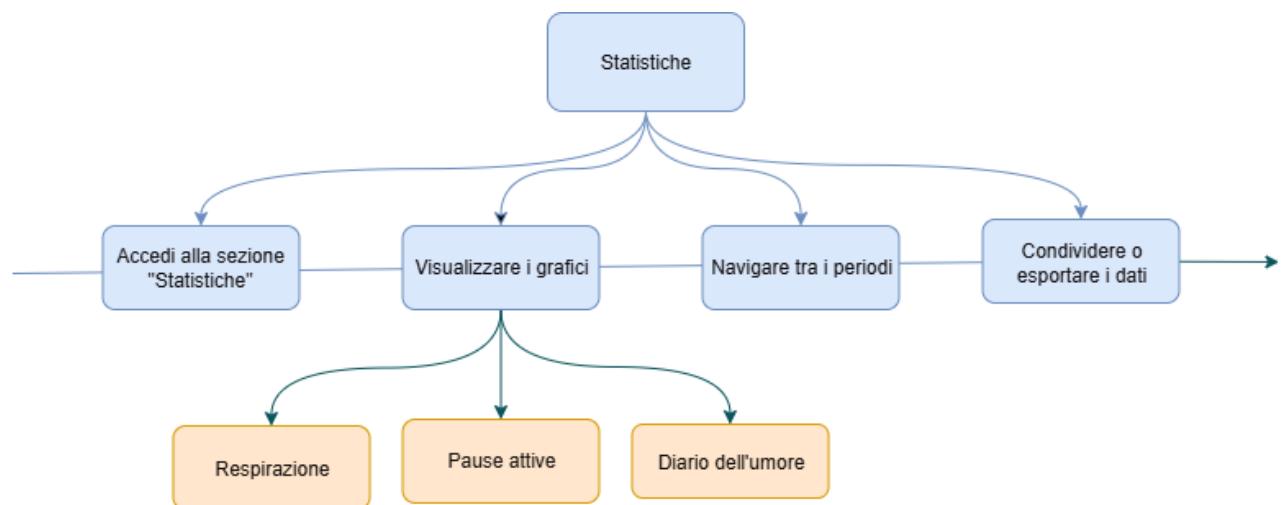


2.5.9 Visualizzazione statistiche personali

Compito principale: L'utente accede alla sezione dell'app dedicata al riepilogo dei progressi e delle attività svolte.

Fasi del compito:

- Accedere alla sezione “Statistiche” dalla home
- Visualizzare i grafici riepilogativi relativi a:
 - Frequenza delle attività svolte (pause attive, respirazione, diario dell’umore)
- Navigare tra i periodi (giorno, settimana, mese)
- Condividere o esportare i dati (facoltativo)



2.5.10 Conclusione dell’analisi dei task

L’analisi dei task ha permesso di individuare e strutturare i principali flussi operativi che compongono l’esperienza utente di **MindBalance**.



Le attività sono state suddivise in nove compiti fondamentali, che coprono l'intero ciclo d'interazione con la piattaforma: dalla registrazione e gestione dell'account, fino alle funzionalità dedicate al benessere fisico e mentale e alla visualizzazione dei progressi personali.

Ogni task è stato rappresentato attraverso un diagramma di flusso, utile a descrivere in modo chiaro le azioni dell'utente e le relative alternative di scelta. Questa analisi ha consentito di progettare un'interfaccia semplice, intuitiva e coerente con i bisogni emersi nella fase di ricerca.

Le nove funzionalità analizzate (registrazione, login, logout, gestione profilo, diario dell'umore, esercizi di respirazione, relax, pause attive e statistiche) costituiscono la base dell'applicazione e definiscono i percorsi tipici dell'utente nell'uso quotidiano.

I risultati di questa fase saranno successivamente impiegati per la creazione dei **prototipi a bassa fedeltà**, così da validare e arricchire la progettazione dell'interazione.

SCENARI



MindBalance





3. SCENARI

Gli scenari rappresentano situazioni d'uso tipiche in cui gli utenti interagiscono con l'applicazione *MindBalance* nel loro contesto quotidiano.

Attraverso la narrazione di episodi brevi ma concreti, gli scenari consentono di visualizzare **come e quando l'utente utilizza il sistema**, mettendo in evidenza le sue motivazioni, emozioni, obiettivi e difficoltà.

Questa sezione ha lo scopo di:

- Collegare le personas alle attività analizzate nella fase precedente (analisi dei task);
- Descrivere il comportamento dell'utente reale nell'interazione con le principali funzionalità dell'app;
- Fornire una base narrativa utile alla progettazione dei prototipi e delle interfacce interattive.

Gli scenari sono stati sviluppati a partire dalle cinque personas individuate: Marta, Luca, Giulia, Alessandra e Laura. Sono stati progettati per coprire diverse esigenze di utilizzo: dal rilassamento mentale alle pause fisiche, fino al monitoraggio dei progressi personali.

Ciascuno scenario racconta un momento tipico di interazione con *MindBalance*, evidenziando il contesto d'uso, le azioni principali, le emozioni percepite e l'obiettivo raggiunto.



3.1 Scenario 1 – Marta Rossi

Una studentessa alla ricerca di concentrazione ed equilibrio interiore

Contesto

Marta Rossi, 22 anni, è una studentessa universitaria che trascorre molte ore davanti al computer per preparare gli esami. Durante i periodi più intensi, sperimenta alti livelli di stress e difficoltà di concentrazione. Vorrebbe dedicare più tempo al proprio benessere mentale, ma non riesce a mantenere la costanza necessaria con le app tradizionali di fitness o meditazione, spesso troppo strutturate o lunghe.

Con MindBalance: un aiuto concreto durante la sessione di studio Alla ricerca di uno strumento semplice e intuitivo, Marta decide di scaricare *MindBalance*. Già al primo accesso, l'interfaccia calma e minimale la mette a suo agio. Inizia utilizzando il **Diario dell'umore**, dove registra la sensazione di ansia pre-esame. L'app le suggerisce automaticamente una **sessione di respirazione guidata** di due minuti, accompagnata da suoni naturali e istruzioni visive. Al termine, un messaggio motivazionale le ricorda di concedersi piccole pause quotidiane.

Risultato

Nel corso della settimana, Marta integra brevi sessioni di rilassamento nella routine di studio, scoprendo che bastano pochi minuti per sentirsi più lucida e tranquilla. Nella sezione **Statistiche**, nota un miglioramento del suo tono emotivo medio. *MindBalance* diventa così un alleato discreto ma costante, che le insegna a ritrovare equilibrio anche nei momenti più stressanti.



3.2 Scenario 2 – Luca Bianchi

Una pausa consapevole nella routine lavorativa

Contesto

Luca Bianchi, 29 anni, lavora come impiegato amministrativo e trascorre gran parte della giornata davanti al computer. Tra riunioni e scadenze, avverte spesso stanchezza mentale e tensione muscolare. Nonostante abbia provato alcune app di fitness, le ha abbandonate presto perché troppo complesse o impegnative.

Con MindBalance

Durante una pausa in ufficio, Luca apre *MindBalance* e seleziona la sezione “**Pause Attive**”. Sceglie un breve esercizio di *stretching da seduto* guidato da una voce calma e da un’animazione semplice. In pochi minuti riesce ad allentare la tensione accumulata. Più tardi, utilizza la funzione **Respirazione** per ritrovare concentrazione prima di una riunione.

Risultato

Dopo qualche giorno, Luca nota di sentirsi più rilassato e produttivo. I grafici nella sezione **Statistiche** mostrano la costanza delle sue brevi sessioni e il miglioramento dell’umore. *MindBalance* diventa per lui un supporto concreto, facile da integrare nella quotidianità lavorativa.

3.3 Scenario 3 – Giulia Moretti

Un momento di consapevolezza per chi si prende cura degli altri

Contesto

Giulia Moretti, 37 anni, lavora come psicologa clinica. Trascorre gran parte delle



giornate ad ascoltare e supportare i propri pazienti, ma spesso dimentica di dedicare attenzione al proprio benessere mentale. La sera sente il bisogno di staccare, ritrovare calma e riflettere sulle proprie emozioni.

Con MindBalance

Dopo una giornata intensa, Giulia apre *MindBalance* e accede alla sezione “**Relax**”. Sceglie un brano di musica ambient accompagnato da suoni naturali e imposta un timer di dieci minuti. Terminata la sessione, scrive nel **Diario dell’umore** una breve riflessione sul suo stato emotivo e riceve una frase di incoraggiamento personalizzata.

Risultato

Giulia trova in *MindBalance* uno spazio di decompressione e introspezione. Le funzionalità semplici ma mirate le permettono di trasformare pochi minuti di pausa in un rituale serale di consapevolezza, utile per mantenere equilibrio e serenità nel suo lavoro quotidiano.

3.4 Scenario 4 – Alessandra Croce

Integrare corpo e mente in un’unica routine di benessere

Contesto

Alessandra Croce, 28 anni, è una personal trainer abituata a ritmi frenetici. Passa la giornata tra corsi, clienti e preparazione atletica, ma spesso fatica a ritagliarsi momenti di pausa per sé. Nonostante la sua attenzione al benessere fisico, riconosce di trascurare la dimensione mentale e la gestione dello stress.



Con MindBalance

Durante una pausa tra un allenamento e l'altro, Alessandra apre *MindBalance* e sceglie la sezione “**Respirazione**” per una sessione rapida di due minuti. Subito dopo consulta la sezione “**Statistiche**”, dove visualizza l’andamento settimanale delle sue attività e un riepilogo del tempo dedicato al rilassamento. L’interfaccia chiara e immediata le permette di monitorare i progressi in modo intuitivo.

Risultato

Grazie a *MindBalance*, Alessandra riesce a mantenere un equilibrio tra movimento e calma interiore. Le brevi sessioni quotidiane diventano parte integrante della sua routine, aiutandola a migliorare concentrazione e benessere complessivo.

3.5 Scenario 5 – Laura Croce

Ritrovare calma e leggerezza prima di dormire

Contesto

Laura Croce, 26 anni, è una studentessa magistrale che alterna giornate di studio intenso a momenti di forte stanchezza mentale. La sera, dopo ore davanti allo schermo, fatica a rilassarsi e a staccare la mente dai pensieri. Desidera una routine serale più tranquilla, ma senza dover utilizzare app complesse o invadenti.

Con MindBalance

Prima di andare a dormire, Laura apre *MindBalance* e accede alla sezione “**Suoni**”. Seleziona l’audio “pioggia leggera” e imposta un timer di dieci minuti. Lo schermo si attenua e compare una frase motivazionale: “*Hai fatto abbastanza oggi. Rilassati e riposa.*”



Durante l'ascolto, Laura chiude gli occhi e si lascia accompagnare dal ritmo naturale del suono.

Risultato

Dopo qualche giorno, Laura nota di addormentarsi con maggiore facilità e di svegliarsi più serena. *MindBalance* diventa il suo piccolo rituale serale, un alleato discreto che la aiuta a rallentare e a concedersi il tempo di respirare davvero.

3.6 Conclusione della sezione Scenari

Gli scenari utente hanno permesso di tradurre in situazioni concrete le esigenze e i comportamenti emersi nella fase di analisi.

Attraverso la narrazione dei cinque casi (Marta, Luca, Giulia, Alessandra e Laura) è stato possibile osservare come *MindBalance* si integri in diversi contesti di vita quotidiana, adattandosi alle necessità di ciascun profilo: dallo stress universitario alla frenesia lavorativa, fino ai momenti di introspezione o rilassamento serale.

Le storie raccontano un'interazione semplice e intuitiva, caratterizzata da sessioni brevi, notifiche gentili e strumenti che favoriscono la consapevolezza personale. In tutti i casi, l'app si rivela un supporto costante ma non invasivo, capace di promuovere un equilibrio armonico tra salute mentale e fisica.

Questa fase narrativa rappresenta il passaggio chiave tra l'analisi dei bisogni e la progettazione dell'interfaccia. I risultati raccolti orientano infatti la realizzazione dei **prototipi a bassa fedeltà**, che permetteranno di visualizzare e testare i flussi d'interazione descritti, valutando la chiarezza, l'usabilità e la coerenza dell'esperienza proposta.

PROTOTIPI A BASSA FEDELTA'



MindBalance





4. PROTOTIPI A BASSA FEDELTA

4.1 Introduzione ai prototipi a bassa fedeltà

La progettazione dei **prototipi a bassa fedeltà** rappresenta il primo passo verso la concretizzazione delle funzionalità e dei flussi d'interazione descritti negli scenari.

I prototipi sono stati realizzati con un approccio **iterativo e centrato sull'utente**, ispirato alle linee guida di **Human-Centered Design** (ISO 9241-210). Attraverso schizzi e wireframe su carta, è stato possibile rappresentare le principali sezioni dell'applicazione e testare in modo rapido la comprensibilità dei flussi: dalla **home** alle funzioni di **respirazione, diario dell'umore, pause attive e statistiche**.

Questa metodologia ha consentito di:

- esplorare rapidamente diverse soluzioni di layout;
- valutare l'efficacia delle transizioni tra schermate;
- individuare eventuali criticità di navigazione prima della fase di digitalizzazione.

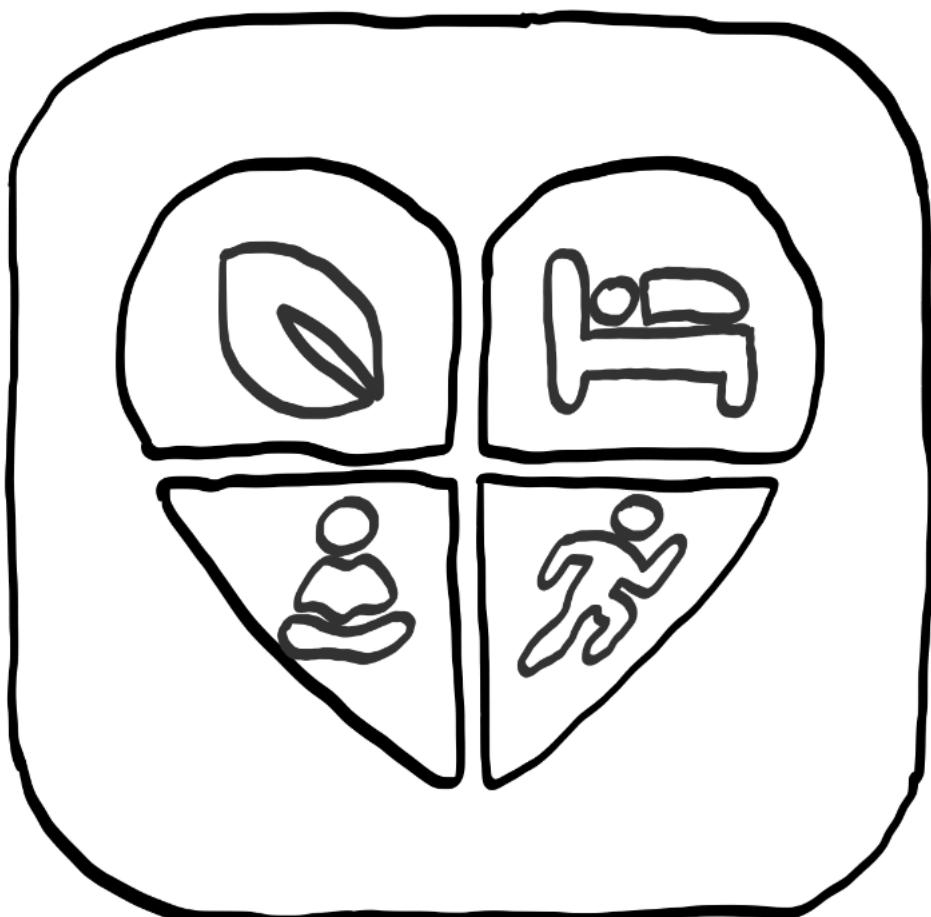
Le prime versioni cartacee dei wireframe sono state successivamente perfezionate e digitalizzate, mantenendo un livello di dettaglio minimo ma sufficiente a verificare la coerenza complessiva dell'esperienza.

I risultati di questa fase hanno guidato lo sviluppo dei **prototipi ad alta fedeltà**, che integrano grafica, interazioni e micro-animazioni per simulare il comportamento reale dell'app.



4.1.1 Sviluppo e struttura del Prototipo

4.1.1.1 Logo



MindBalance



4.1.1.2 Registrazione


MindBalance

Crea il tuo account

Nome Completo

Email

Password

Registrati

oppure

Hai già un account? Accedi



4.1.1.3 Login

 MindBalance

Bentornato

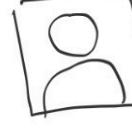
Email

Password

Accedi

Password dimenticata?

— oppure —

Non hai un account? Registrati





4.1.1.4 Home

Caro Laura!

Come ti senti oggi?
Registra il tuo stato d'animo!

[Apri il diario]

le tue attività

Respirazione Pausa Attiva

Suoni Rilassanti Frasi

Home Diario Progress Profilo





4.1.1.5 Primo accesso

Benvienuto in
Mind Balance



Il tuo compagno quotidiano
per il benessere mentale
e fisico

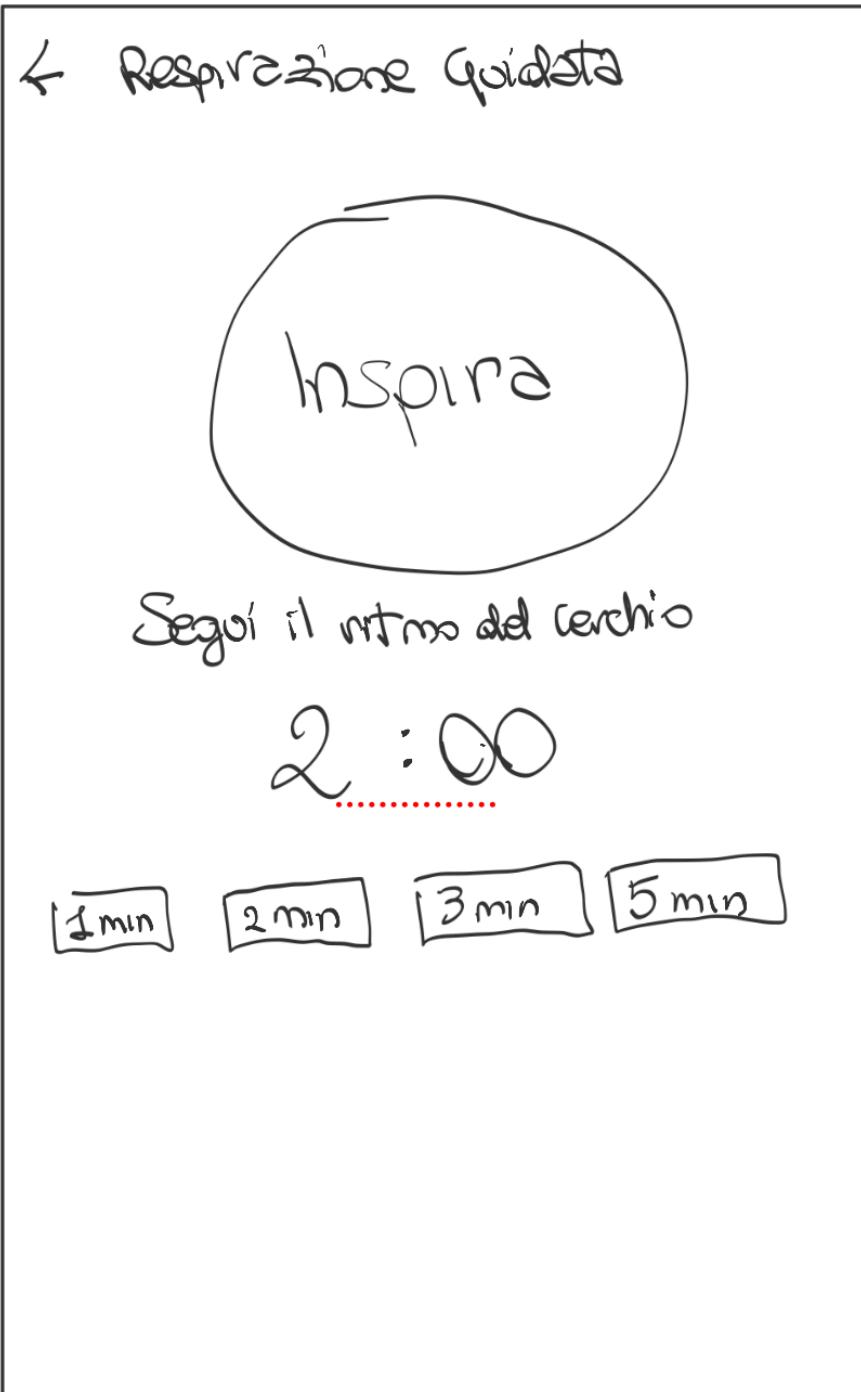
Inizia il viaggio

Salta introduzione





4.1.1.6 Respirazione guidata





4.1.1.7 Diario dell'umore

← Diario dell'umore

Come ti senti oggi ?

Seleziona uno stato d'animo

Felice Triste Sereno

Ansioso Stanco Motivato

Vuoi aggiungere una nota ?

Scrivi i tuoi pensieri ...

Aggiungi al diario.-





4.1.1.8 Pausa attiva

Scogi la tua attività

Brevi esercizi per contrastare la sedentarietà



Stretching da seduti



Yoga Leggero



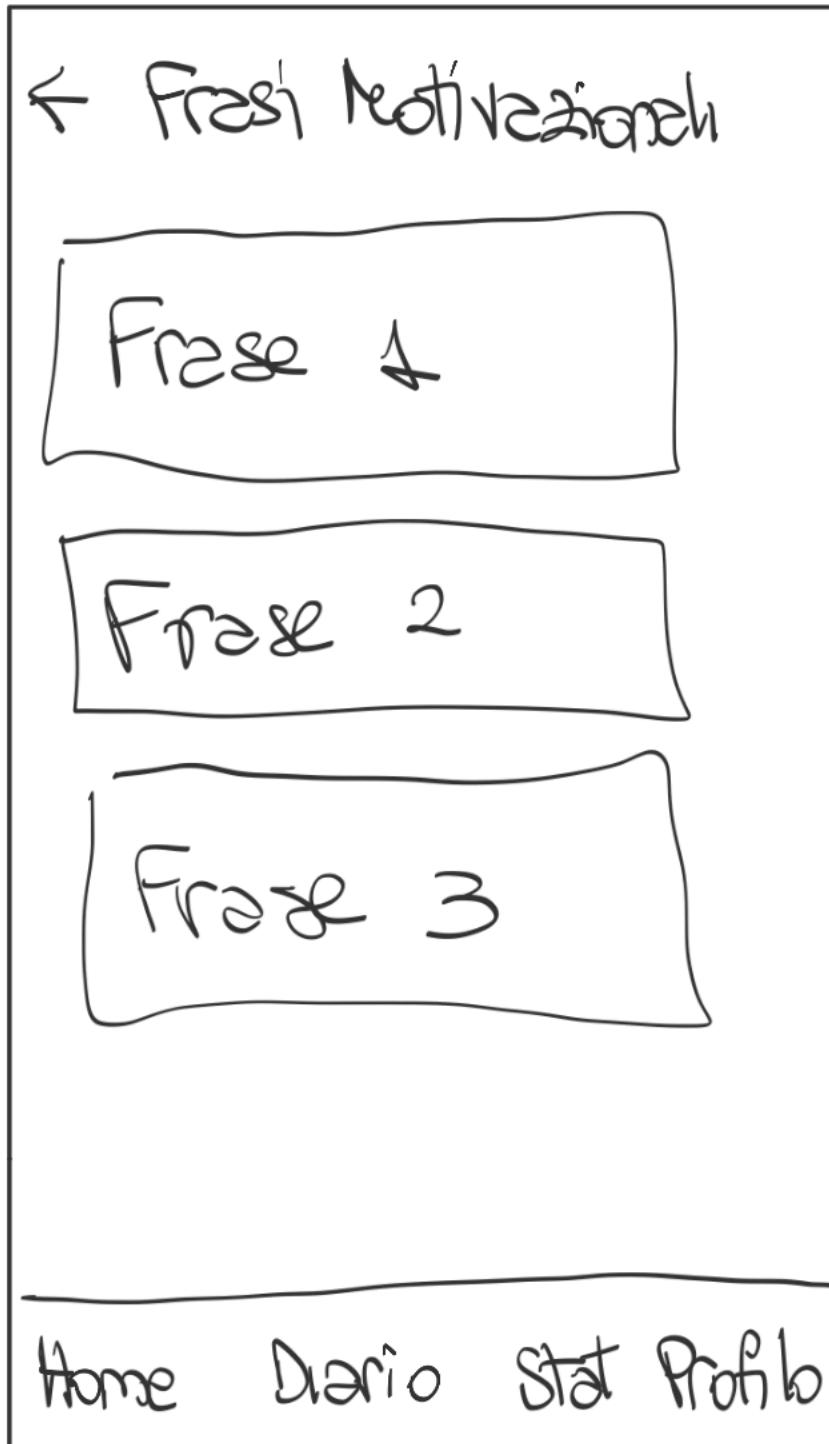
Mobilità Articolare

Home Diario Stat Profilo





4.1.1.9 Frasi motivazionali





4.1.1.10 Musica e suoni rilassanti

← Suoni Rilassanti

Scegli il tuo ambiente
musica e suoni per il relax

Onde

Pioggia

Bosco

camino

Pianoforte

Grilli





4.1.1.11 Statistiche personali

← Le tue statistiche

giorni consecutivi

Attività della settimana

A bar chart titled "Attività della settimana" showing activity levels across seven days. The bars are of varying heights, with the highest bar reaching approximately 75% of the scale. The bars are outlined in black.

Giorno	Attività (appross.)
Domenica	25%
Lunedì	35%
Martedì	40%
Mercoledì	75%
giovedì	45%
Venerdì	20%
Sabato	55%

Tempo dedicato

5h 00m

Attività preferita

Home Diario Statistiche Profilo





4.1.1.12 Impostazioni

The sketch shows a user interface for account settings. At the top is a circular profile picture placeholder. Below it, the user's name is written as "Laura Croce" with a dotted line for a signature, followed by the email address "l.croce2@studenti.uniba.it". A large bracket labeled "ACCOUNT" groups the first three items: "Modifica Profilo", "Notifiche", and "Lingua". A bracket labeled "ALTRO" groups the last two items: "Aiuto e supporto" and "Privacy". At the bottom right is a link "Esci dall'account".

ACCOUNT

Modifica Profilo

Notifiche

Lingua

ALTRO

Aiuto e supporto

Privacy

Esci dall'account





4.1.1.13 Modifica Profilo

Software Engineering Research - Università degli Studi di Bari

 Cambia Foto

Nome

Cognome

Email

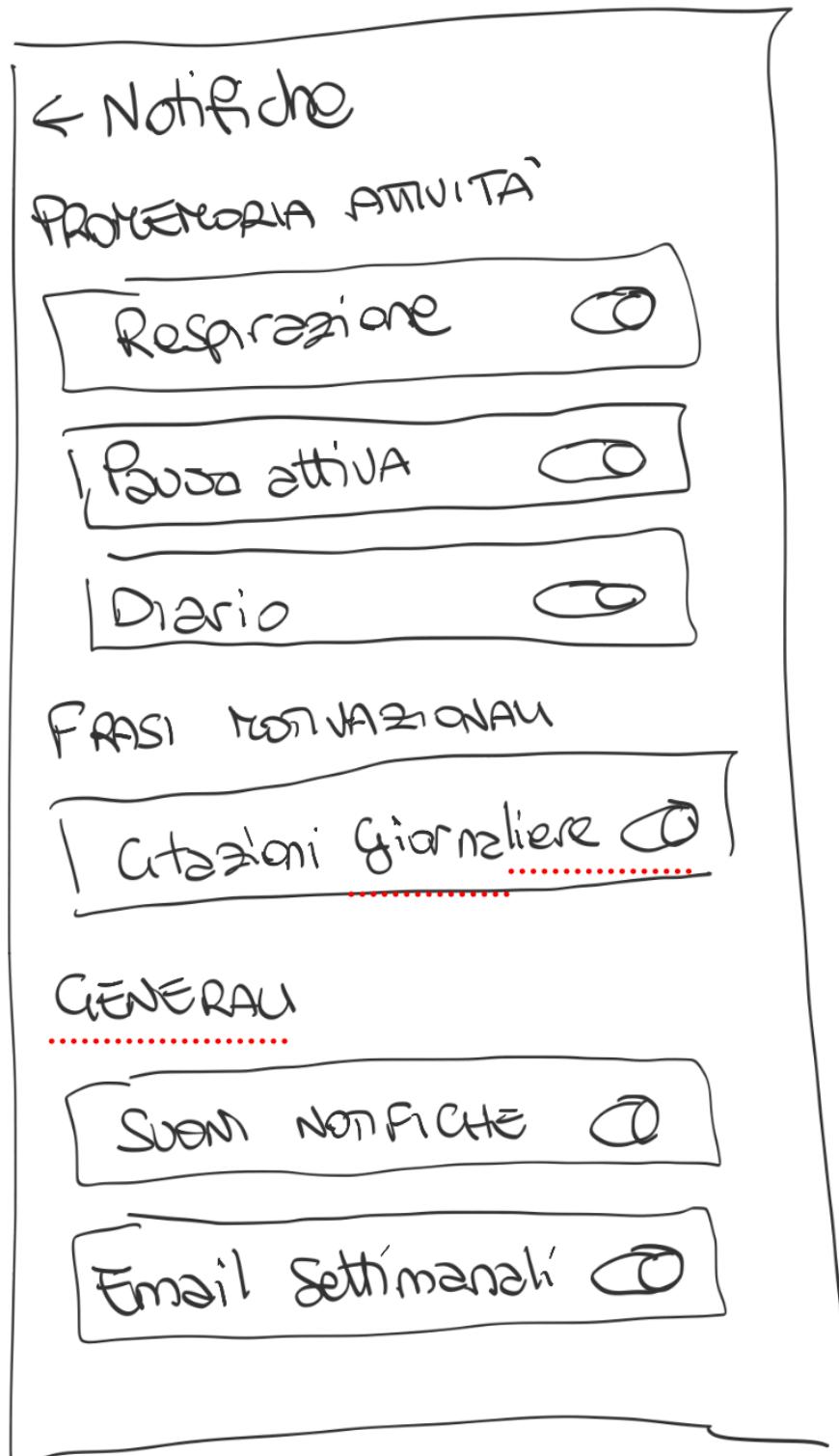
Password

Data di Nascita (opzionale)

Salva Modifiche



4.1.1.14 Notifiche





4.2 Introduzione ai Test di Usabilità sul Prototipo a Bassa Fedeltà

Dopo la realizzazione del prototipo a bassa fedeltà, è stata avviata una fase di **test di usabilità** volta a verificare la chiarezza dei flussi interattivi e la coerenza delle funzionalità proposte all'interno dell'app *MindBalance*.

L'obiettivo di questa fase è stato quello di osservare **come gli utenti reali interagiscono con l'interfaccia**, raccogliendo impressioni, difficoltà e suggerimenti utili per migliorare l'esperienza complessiva d'uso.

La metodologia adottata si basa sul **metodo Think Aloud**, una tecnica di valutazione empirica che prevede la partecipazione di utenti rappresentativi del target di riferimento.

Durante il test, agli utenti è stato chiesto di **eseguire specifici compiti** (come accedere all'app, registrare il proprio stato d'animo o avviare un esercizio di respirazione), **esprimendo ad alta voce pensieri, percezioni e decisioni compiute in tempo reale**. Questo approccio consente di comprendere non solo *cosa* gli utenti fanno, ma anche *perché* lo fanno, permettendo di individuare aree di confusione, elementi poco intuitivi e aspetti che influenzano la soddisfazione generale.

Il test è stato condotto su un **campione di cinque utenti**, in linea con la **regola di Nielsen** secondo la quale un gruppo ristretto è sufficiente a individuare la maggior parte dei problemi di usabilità.

Ogni sessione ha avuto una **durata media di circa 15 minuti** e si è svolta con il supporto di un facilitatore che ha fornito le istruzioni iniziali e annotato osservazioni, commenti ed errori durante l'interazione.



Al termine dei test, i dati raccolti sono stati analizzati sia in modo **qualitativo** (commenti, osservazioni e difficoltà espresse) sia **quantitativo** (tassi di successo dei task, tempi medi di completamento e livello di soddisfazione). Le evidenze emerse da questa fase hanno costituito la base per l'ottimizzazione del prototipo e per la successiva realizzazione dei **prototipi ad alta fedeltà**, più completi e interattivi.

4.2.1 Descrizione utenti

I 5 utenti selezionati per il test di usabilità sono stati scelti in base al loro **livello di esperienza tecnologica** e alla **familiarità con strumenti digitali** legati al benessere mentale e fisico.

La selezione segue la **regola di Nielsen**, secondo la quale un gruppo di cinque utenti è sufficiente per individuare la maggior parte dei problemi di usabilità.

- **Test 1:** Alta esperienza tecnologica – Alta conoscenza del dominio
- **Test 2:** Bassa esperienza tecnologica – Bassa conoscenza del dominio
- **Test 3:** Alta esperienza tecnologica – Bassa conoscenza del dominio
- **Test 4:** Bassa esperienza tecnologica – Alta conoscenza del dominio
- **Test 5:** Alta esperienza tecnologica – Bassa conoscenza del dominio

Informazioni sui partecipanti

TEST 1

Nome	Marta
Età	22



<i>Titolo di studio</i>	Laureanda in Scienze Cognitive e Psicologia
<i>Professione</i>	Studentessa universitaria
<i>Descrizione</i>	Utilizzatrice abituale di app per la produttività e la meditazione. Ha un'ottima padronanza tecnologica e un interesse personale per la gestione dello stress.

TEST 2



Nome	Luca
Età	29
Titolo di studio	Diploma di Ragioneria
Professione	Impiegato amministrativo
Descrizione	Usa la tecnologia per motivi lavorativi ma non per il benessere personale. Ha dimestichezza media con i dispositivi digitali e tende a preferire interfacce semplici e dirette.

TEST 3

Nome	Giulia
Età	37
Titolo di studio	Laurea in Psicologia Clinica
Professione	Psicologa
Descrizione	Conosce approfonditamente il dominio del benessere mentale ma non utilizza spesso strumenti digitali complessi. Interessata a soluzioni intuitive e non dispersive.



TEST 4

Nome	Alessandra
Età	28
Titolo di studio	Laurea in Scienze Motorie
Professione	Personal Trainer
Descrizione	Utilizza app per la gestione degli allenamenti e dei clienti. Ha una buona competenza digitale e conosce a fondo le pratiche di benessere fisico. Predilige interfacce dinamiche e interattive.

TEST 5

Nome	Laura
Età	26
Titolo di studio	Laureanda in Informatica e Tecnologie per la Produzione di Software
Professione	Studentessa universitaria
Descrizione	Ha ottime competenze tecnologiche e una particolare attenzione per l'usabilità e la semplicità d'uso delle



interfacce. È interessata alle applicazioni che uniscono tecnologia e benessere personale, con linguaggio chiaro e un design equilibrato.

4.2.2 Scenari di test

Per la valutazione del prototipo a bassa fedeltà di *MindBalance* sono stati definiti sei scenari di test. Gli scenari sono stati progettati per rappresentare situazioni tipiche che un utente compirebbe durante l'utilizzo quotidiano dell'applicazione. Ogni scenario include un obiettivo operativo e una serie di passaggi da completare. Durante il test, gli utenti sono stati invitati a pensare ad alta voce, descrivendo le proprie impressioni, difficoltà e aspettative in ogni fase.

4.2.2.1 Scenario 1 – Login all'applicazione

Obiettivo: verificare la chiarezza del flusso di login e la facilità di accesso alle funzioni principali.

Attività: l'utente deve accedere all'app tramite email e password o selezionare una tra le seguenti opzioni: “Accedi con Google” o “Accedi con Facebook” o “Accedi con Apple” o “Accedi come ospite”.

Osservazioni attese: capacità di individuare rapidamente il pulsante corretto, tempo di completamento, eventuali esitazioni nel comprendere le modalità di login.



4.2.2.2 Scenario 2 – Compilazione del diario dell’umore

Obiettivo: testare la comprensione della sezione “Diario” e la semplicità di registrazione dello stato emotivo.

Attività: l’utente seleziona un’emozione tra quelle proposte (es. felice, ansioso, rilassato) e inserisce un breve commento libero, salvando la registrazione.

Osservazioni attese: riconoscimento delle icone, chiarezza dei campi di input, facilità di salvataggio del dato.

4.2.2.3 Scenario 3 – Avvio di un esercizio di respirazione

Obiettivo: valutare la capacità dell’interfaccia di guidare l’utente nello svolgimento di un esercizio di respirazione guidata.

Attività: l’utente accede alla sezione “Respirazione”, sceglie la durata (1, 3 o 5 minuti) e avvia la sessione.

Osservazioni attese: chiarezza dei comandi, riconoscibilità dei pulsanti “Start” e “Stop”, facilità di interpretazione delle istruzioni visive.

4.2.2.4 Scenario 4 – Esecuzione di una pausa attiva

Obiettivo: verificare la comprensibilità e la motivazione all’utilizzo delle attività fisiche brevi.

Attività: l’utente accede alla sezione “Pause Attive”, seleziona un tipo di esercizio (stretching, yoga leggero o mobilità articolare) e segue le istruzioni.

Osservazioni attese: comprensione delle opzioni, facilità di navigazione, percezione di utilità e coinvolgimento.



4.2.2.5 Scenario 5 – Consultazione delle Statistiche

Obiettivo: analizzare la leggibilità e la chiarezza delle informazioni presentate.

Attività: l'utente accede alla sezione “Statistiche” e interpreta i dati relativi alle attività svolte e all’andamento del tono emotivo nel tempo.

Osservazioni attese: facilità di lettura dei dati, capacità di interpretazione dei grafici e navigazione tra i periodi (giorno, settimana, mese).

4.2.2.6 Scenario 6 – Logout dall'app

Obiettivo: valutare la chiarezza del percorso di uscita e la coerenza con le aspettative dell'utente.

Attività: l'utente accede alla sezione “Profilo” e seleziona la voce “Logout” per terminare la sessione.

Osservazioni attese: riconoscibilità dell'icona di profilo, chiarezza del pulsante di uscita, semplicità del flusso di completamento.

4.3 Test di usabilità

La fase di test di usabilità ha avuto l'obiettivo di valutare l'efficacia, efficienza e soddisfazione d'uso del prototipo a bassa fedeltà di *MindBalance*. La metodologia adottata è il Think Aloud a ciascun partecipante è stato chiesto di eseguire i task definiti al §[4.2.2](#) verbalizzando in tempo reale i pensieri, aspettative e difficoltà.

Per ogni scenario sono stati raccolti **dati quantitativi** (tasso di successo del compito, tempi medi di completamento, errori) e **dati qualitativi** (osservazioni emerse dal think-aloud e commenti post attività). Al termine di ciascuna sessione



è stato somministrato un questionario di soddisfazione a scala Likert e le scale standard SUS/UEQ-S per una misura sintetica dell'usabilità percepita.

I risultati vengono riportati nei paragrafi successivi con: descrizione puntuale dei compiti degli esiti, calcolo del tasso di successo, sintesi dei questionari post-test e lista dei problemi riscontrati con proposte di miglioramento, a supporto della successiva iterazione di progetto (prototipi ad alta fedeltà).

4.3.1 Descrizione del test di usabilità

Il test di usabilità è stato condotto individualmente su ciascuno dei cinque utenti descritti nella sezione [§4.2.1](#).

Prima di iniziare la sessione, ogni partecipante ha compilato un questionario preliminare volto a raccogliere informazioni sul livello di esperienza tecnologica e sulla conoscenza del dominio del benessere psicofisico.

Le domande sono state formulate su scala Likert a 5 punti, da “per nulla” a “molto”, e hanno riguardato i seguenti aspetti:

- La familiarità con applicazioni mobili e strumenti digitali;
- La frequenza d'uso di app dedicate al benessere o alla salute;
- La conoscenza di pratiche legate alla gestione dello stress, alla respirazione e alla mindfulness;
- L'abitudine ad utilizzare tecnologie per il monitoraggio personale (es. contapassi, app fitness o diario digitale)

4.3.1.1 Test 1

Profilo: Alta esperienza tecnologica – Alta conoscenza del dominio



Utente: Marta, 22 anni – Studentessa universitaria in Scienze Cognitive e Psicologiche

Esperienza Tecnologica	
Domanda	Valore (1 - 5)
Ti ritieni una persona esperta nell'uso di dispositivi digitali (smartphone, tablet, PC)?	5
Utilizzi quotidianamente applicazioni mobili per la produttività o l'organizzazione personale?	5
Hai mai utilizzato app dedicate al monitoraggio personale o alla salute (es. fitness, sonno, alimentazione)?	4
Ti senti a tuo agio nell'apprendere nuove interfacce digitali senza assistenza esterna?	5
Ti capita di consigliare ad altre persone app o strumenti digitali per il benessere personale?	4

Media sezione: 4,6 / 5

Osservazioni: l'utente mostra ottima familiarità con strumenti digitali e un'elevata autonomia nell'apprendimento di nuove interfacce

Conoscenza del dominio



Domanda	Valore (1 – 5)
Hai familiarità con pratiche di rilassamento o respirazione guidata?	4
Ti capita di praticare mindfulness o esercizi di concentrazione mentale?	5
Conosci tecniche o strategie per gestire lo stress e migliorare l'equilibrio psicofisico?	5
Ti interessano temi legati alla salute mentale e alla crescita personale?	5
Hai già utilizzato app o strumenti digitali per migliorare il benessere mentale o fisico?	4

Media sezione: 4,6 /5

Osservazioni: l'utente possiede un'ottima conoscenza del dominio e dimostra un forte interesse verso le pratiche di equilibrio mente-corpo.

4.3.1.2 Test 2

Profilo: Bassa esperienza tecnologica – Bassa conoscenza del dominio

Utente: Luca, 29 anni – Impiegato amministrativo

Esperienza Tecnologica	
Domanda	Valore



	(1 - 5)
Ti ritieni una persona esperta nell'uso di dispositivi digitali (smartphone, tablet, PC)?	3
Utilizzi quotidianamente applicazioni mobili per la produttività o l'organizzazione personale?	3
Hai mai utilizzato app dedicate al monitoraggio personale o alla salute (es. fitness, sonno, alimentazione)?	2
Ti senti a tuo agio nell'apprendere nuove interfacce digitali senza assistenza esterna?	3
Ti capita di consigliare ad altre persone app o strumenti digitali per il benessere personale?	2

Media sezione: 2,6 / 5

Osservazioni: l'utente dimostra una discreta dimestichezza con strumenti digitali di base, ma tende a limitare l'uso delle app al solo ambiente lavorativo. È poco incline a sperimentare nuove applicazioni.

Conoscenza del dominio	
Domanda	Valore (1 - 5)
Hai familiarità con pratiche di rilassamento o respirazione guidata?	2



Ti capita di praticare mindfulness o esercizi di concentrazione mentale?	1
Conosci tecniche o strategie per gestire lo stress e migliorare l'equilibrio psicofisico?	2
Ti interessano temi legati alla salute mentale e alla crescita personale?	3
Hai già utilizzato app o strumenti digitali per migliorare il benessere mentale o fisico?	2

Media sezione: 2,0 / 5

Osservazioni: l'utente ha conoscenze limitate riguardo il benessere psicofisico e non pratica attività legate alla gestione dello stress. Mostra però curiosità verso strumenti che possano guidarlo in modo graduale.

4.3.1.3 Test 3

Profilo: Alta esperienza tecnologica – Bassa conoscenza del dominio

Utente: Giulia, 37 anni – Psicologa Clinica

Esperienza Tecnologica	
Domanda	Valore (1 - 5)
Ti ritieni una persona esperta nell'uso di dispositivi digitali (smartphone, tablet, PC)?	4



Utilizzi quotidianamente applicazioni mobili per la produttività o l'organizzazione personale?	4
Hai mai utilizzato app dedicate al monitoraggio personale o alla salute (es. fitness, sonno, alimentazione)?	3
Ti senti a tuo agio nell'apprendere nuove interfacce digitali senza assistenza esterna?	5
Ti capita di consigliare ad altre persone app o strumenti digitali per il benessere personale?	4

Media sezione: 4,0 / 5

Osservazioni: l'utente ha buone competenze tecnologiche e utilizza regolarmente strumenti digitali soprattutto per la gestione professionale. Dimostra curiosità e apertura verso l'uso di nuove app se il design risulta chiaro e intuitivo

Conoscenza del dominio	
Domanda	Valore (1 - 5)
Hai familiarità con pratiche di rilassamento o respirazione guidata?	2
Ti capita di praticare mindfulness o esercizi di concentrazione mentale?	2
Conosci tecniche o strategie per gestire lo stress e migliorare l'equilibrio psicofisico?	3



Ti interessano temi legati alla salute mentale e alla crescita personale?	3
Hai già utilizzato app o strumenti digitali per migliorare il benessere mentale o fisico?	2

Media sezione: 2,4 / 5

Osservazioni: Nonostante la sua professione nel campo psicologico, Giulia dichiara di non utilizzare frequentemente strumenti digitali per il benessere personale. Mostra comunque interesse verso un approccio pratico e quotidiano alla gestione dello stress.

4.3.1.4 Test 5

Profilo: Bassa esperienza tecnologica – Alta conoscenza del dominio

Utente: Alessandra, 28 anni – Personal Trainer

Esperienza Tecnologica	
Domanda	Valore (1 - 5)
Ti ritieni una persona esperta nell'uso di dispositivi digitali (smartphone, tablet, PC)?	3
Utilizzi quotidianamente applicazioni mobili per la produttività o l'organizzazione personale?	3
Hai mai utilizzato app dedicate al monitoraggio personale o alla salute (es. fitness, sonno, alimentazione)?	4



Ti senti a tuo agio nell'apprendere nuove interfacce digitali senza assistenza esterna?	3
Ti capita di consigliare ad altre persone app o strumenti digitali per il benessere personale?	3

Media sezione: 3,2 / 5

Osservazioni: l'utente dimostra una discreta competenza tecnologica, ma preferisce interfacce pratiche e dirette. È abituata a usare app di fitness, ma non sempre ne esplora le funzionalità più avanzate.

Conoscenza del dominio	
Domanda	Valore (1 – 5)
Hai familiarità con pratiche di rilassamento o respirazione guidata?	5
Ti capita di praticare mindfulness o esercizi di concentrazione mentale?	4
Conosci tecniche o strategie per gestire lo stress e migliorare l'equilibrio psicofisico?	5
Ti interessano temi legati alla salute mentale e alla crescita personale?	4
Hai già utilizzato app o strumenti digitali per migliorare il benessere mentale o fisico?	5



Media sezione: 4,6 / 5

Osservazioni: l'utente possiede una solida conoscenza del dominio fisico e mentale. È consapevole dell'importanza dell'equilibrio psicofisico e considera utile una piattaforma che integri esercizi corporei e momenti di rilassamento.

4.3.1.5 Test 5

Profilo: Alta esperienza tecnologica – Bassa conoscenza del dominio

Utente: Laura, 26 anni – Studentessa universitaria in Informatica e Tecnologia per la Produzione di Software

Esperienza Tecnologica	
Domanda	Valore (1 - 5)
Ti ritieni una persona esperta nell'uso di dispositivi digitali (smartphone, tablet, PC)?	5
Utilizzi quotidianamente applicazioni mobili per la produttività o l'organizzazione personale?	5
Hai mai utilizzato app dedicate al monitoraggio personale o alla salute (es. fitness, sonno, alimentazione)?	4
Ti senti a tuo agio nell'apprendere nuove interfacce digitali senza assistenza esterna?	5
Ti capita di consigliare ad altre persone app o strumenti digitali per il benessere personale?	4



Media sezione: 4,6 / 5

Osservazioni: l'utente mostra un'eccellente competenza tecnologica, con elevata dimestichezza nell'uso di applicazioni e una forte attenzione alla qualità dell'esperienza utente. È interessata al design intuitivo e alla semplicità di navigazione.

Conoscenza del dominio	
Domanda	Valore (1 - 5)
Hai familiarità con pratiche di rilassamento o respirazione guidata?	2
Ti capita di praticare mindfulness o esercizi di concentrazione mentale?	2
Conosci tecniche o strategie per gestire lo stress e migliorare l'equilibrio psicofisico?	3
Ti interessano temi legati alla salute mentale e alla crescita personale?	3



Hai già utilizzato app o strumenti digitali per migliorare il benessere mentale o fisico?

2

Media sezione: 2,4/5

Osservazioni: l'utente non ha particolare esperienza nel dominio del benessere, ma è interessata all'uso di strumenti digitali che rendano tali pratiche più accessibili e guidate. Apprezza un linguaggio positivo e un tono comunicativo rassicurante.

4.3.2 Esecuzione del test

Prima dell'inizio di ogni sessione, al partecipante è stata fornita una breve introduzione per chiarire gli obiettivi del test e rassicurarlo sul fatto che **non era lui a essere valutato**, bensì l'interfaccia e le funzionalità del prototipo. Il facilitatore ha inoltre ricordato che tutte le informazioni raccolte sarebbero state **utilizzate esclusivamente a fini di ricerca** per il miglioramento dell'app *MindBalance*.

Il discorso introduttivo è stato formulato secondo il seguente schema:

“Ciao e grazie per aver accettato di partecipare a questo test di usabilità. Oggi ti mostrerò il prototipo a bassa fedeltà di MindBalance, un'app pensata per aiutare le persone a migliorare il proprio benessere mentale e fisico attraverso attività brevi e personalizzate, come esercizi di respirazione, pause attive e un diario dell’umore.

Ti chiederò di completare alcuni task rappresentativi delle funzioni principali. Durante il test, ti invito a pensare ad alta voce, ovvero a esprimere ciò che stai pensando o facendo: cosa ti aspetti che succeda, cosa ti confonde, cosa ti piace o non ti piace.



Non ci sono risposte giuste o sbagliate: non stiamo valutando te, ma l'efficacia del design. Io resterò qui accanto per osservare e prendere nota, ma non ti darò suggerimenti, a meno che tu non sia bloccato e me lo chieda esplicitamente.

Al termine della prova, ti farò qualche domanda sull'esperienza e ti chiederò di compilare un breve questionario di soddisfazione.

Tutto il materiale raccolto servirà solo a migliorare l'applicazione."

Durante la sessione, il facilitatore ha registrato:

- I tempi di completamento per ciascun scenario;
- Eventuali errori o incertezze;
- Le osservazioni spontanee espresse dagli utenti;
- I commenti di riflessione emersi durante il Think Aloud.

Dopo l'esecuzione dei task, agli utenti è stato chiesto di **valutare la propria esperienza complessiva**, evidenziando le difficoltà riscontrate e fornendo suggerimenti per migliorare il prototipo.

Successivamente è stato somministrato un **questionario post-test** per la raccolta dei dati quantitativi e qualitativi relativi alla percezione di usabilità e soddisfazione.

4.3.3 Raccolta dei dati

Durante ogni sessione di test sono stati registrati i dati relativi a:

- Il completamento di ciascun task
- Il tempo impiegato per portarlo a termine
- La presenza di eventuali esitazioni, errori o richieste di aiuto

Ogni task è stato classificato come:



-
- **S (Successo)** → il compito è stato completato correttamente e in autonomia
 - **P (Successo Parziale)** → il compito è stato completato ma con difficoltà, esitazioni o richiesta di assistenza;
 - **N (Non Completato)** → il compito non è stato portato a termine

4.3.3.1 Test 1 – Marta

N.	Titolo	Risultato	Tempo
Scenario			
1	Login	S	00:15
2	Diario dell'umore	S	00:45
3	Respirazione guidata	S	00:25
4	Pausa attiva	S	01:40
5	Statistiche	S	00:35
6	Logout	S	00:10

4.3.3.2 Test 2 – Luca



N. Scenario	Titolo	Risultato	Tempo
1	Login	S	00:25
2	Diario dell'umore	S	01:10
3	Respirazione guidata	S	00:30
4	Pausa attiva	P	02:10
5	Statistiche	S	00:55
6	Logout	S	00:15

4.3.3.3 Test 3 - Giulia

N. Scenario	Titolo	Risultato	Tempo
1	Login	S	00:12
2	Diario dell'umore	S	00:50
3	Respirazione guidata	S	00:25
4	Pausa attiva	S	01:20
5	Statistiche	S	00:40
6	Logout	S	00:10

4.3.3.4 Test 4 - Alessandra



N. Scenario	Titolo	Risultato	Tempo
1	Login	S	00:20
2	Diario dell'umore	S	01:15
3	Respirazione guidata	S	00:30
4	Pausa attiva	S	01:50
5	Statistiche	S	00:45
6	Logout	S	00:10

4.3.3.5 Test 5 - Laura

N. Scenario	Titolo	Risultato	Tempo
1	Login	S	00:10
2	Diario dell'umore	S	00:55
3	Respirazione guidata	S	00:20
4	Pausa attiva	S	01:25
5	Statistiche	S	00:35
6	Logout	S	00:10



4.3.4 Tasso di successo

Per la valutazione complessiva dell'efficacia del prototipo, è stato calcolato il tasso di successo (T), che misura la percentuale di task portati a termine con successo, considerando anche i casi di successo parziale.

Il calcolo è stato seguito secondo la seguente formula:

$$T = \frac{(n_s + (n_p \times 0,5))}{n_{tot}} \times 100$$

Dove:

- n_s = numero di task completati con successo;
- n_p = numero di task completati parzialmente;
- n_{tot} = numero totale di task assegnati a ciascun utente.

4.3.4.1 Risultati per utente

Utente	Task completati (S)	Task Parziali (P)	Task Totali	Tasso di successo (%)
Marta	6	0	6	100%
Luca	5	1	6	91,66%
Giulia	6	0	6	100%
Alessandra	6	0	6	100%
Laura	6	0	6	100%

4.3.4.2 Media complessiva del prototipo

$$T_{medio} = \frac{100 + 91,66 + 100 + 100 + 100}{5} = 98,33\%$$



Il tasso di successo complessivo, pari al 98,33%, indica che il prototipo a bassa fedeltà di MindBalance risulta complessivamente efficace e facilmente comprensibile. Le principali difficoltà riscontrate riguardano alcune etichette non immediatamente intuitive nella sezione “Pausa Attiva”.

Nonostante ciò, tutti gli utenti sono riusciti a portare a termine i task assegnati, e la maggior parte delle interazioni è avvenuta in tempi brevi e senza necessità di aiuto.

4.3.5 Questionari di soddisfazione utente

In questa sezione vengono presentati i questionari **SUS** e **UEQ**, somministrati agli utenti al termine dei test di usabilità, con lo scopo di valutare l’usabilità percepita e la qualità complessiva dell’esperienza offerta dal prototipo *MindBalance*.

4.3.5.1 SUS (System Usability Scale)

Il questionario System Usability Scale (SUS) è composto da 10 domande volte a misurare rapidamente e con semplicità l’usabilità complessiva dell’applicazione. Ogni affermazione è stata valutata su una scala da 1 a 5 dove:

1 = Fortemente in disaccordo

2 = In disaccordo

3 = Neutro

4 = D'accordo

5 = Fortemente d'accordo

Per quanto riguarda le valutazioni, queste seguono le linee guida dello standard ISO 9241, che definisce i criteri di usabilità relativi all’efficacia, efficienza e soddisfazione dell’utente. I punteggi SUS ottenuti sono interpretati secondo le seguenti fasce di valutazione:

0-50: Usabilità insufficiente



51-68: Usabilità accettabile ma da migliorare (valore medio di riferimento)

69-80: Buona usabilità

81-100: Eccellente usabilità

4.3.5.1.1 TEST 1 - MARTA

N	Domanda	1	2	3	4	5
1	Mi piacerebbe usare questa applicazione frequentemente				✓	
2	Ho trovato l'applicazione inutilmente complessa		✓			
3	Penso che l'applicazione sia facile da usare				✓	
4	Credo di aver bisogno del supporto di un tecnico per usarla	✓				
5	Le varie funzioni dell'app sono ben integrate				✓	
6	Ho trovato troppe incoerenze nell'app		✓			
7	Penso che la maggior parte delle persone imparerebbe velocemente ad usarla				✓	
8	Ho trovato l'app poco intuitiva		✓			
9	Mi sono sentito molto sicuro nell'utilizzo dell'app				✓	
10	Ho dovuto imparare molte cose prima di poter utilizzare l'app	✓				

4.3.5.1.2 TEST 2 - LUCA

N	Domanda	1	2	3	4	5
1	Mi piacerebbe usare questa applicazione frequentemente			✓		
2	Ho trovato l'applicazione inutilmente complessa		✓			
3	Penso che l'applicazione sia facile da usare			✓		
4	Credo di aver bisogno del supporto di un tecnico per usarla		✓			



5	Le varie funzioni dell'app sono ben integrate			✓		
6	Ho trovato troppe incoerenze nell'app			✓		
7	Penso che la maggior parte delle persone imparerebbe velocemente ad usarla				✓	
8	Ho trovato l'app poco intuitiva			✓		
9	Mi sono sentito molto sicuro nell'utilizzo dell'app				✓	
10	Ho dovuto imparare molte cose prima di poter utilizzare l'app			✓		

4.3.5.1.3 TEST 3 - GIULIA

N	Domanda	1	2	3	4	5
1	Mi piacerebbe usare questa applicazione frequentemente				✓	
2	Ho trovato l'applicazione inutilmente complessa		✓			
3	Penso che l'applicazione sia facile da usare				✓	
4	Credo di aver bisogno del supporto di un tecnico per usarla	✓				
5	Le varie funzioni dell'app sono ben integrate					✓
6	Ho trovato troppe incoerenze nell'app		✓			
7	Penso che la maggior parte delle persone imparerebbe velocemente ad usarla					✓
8	Ho trovato l'app poco intuitiva			✓		
9	Mi sono sentito molto sicuro nell'utilizzo dell'app				✓	
10	Ho dovuto imparare molte cose prima di poter utilizzare l'app	✓				

4.3.5.1.4 TEST 4 - ALESSANDRA

N	Domanda	1	2	3	4	5



1	Mi piacerebbe usare questa applicazione frequentemente				✓	
2	Ho trovato l'applicazione inutilmente complessa		✓			
3	Penso che l'applicazione sia facile da usare				✓	
4	Credo di aver bisogno del supporto di un tecnico per usarla		✓			
5	Le varie funzioni dell'app sono ben integrate				✓	
6	Ho trovato troppe incoerenze nell'app		✓			
7	Penso che la maggior parte delle persone imparerebbe velocemente ad usarla				✓	
8	Ho trovato l'app poco intuitiva		✓			
9	Mi sono sentito molto sicuro nell'utilizzo dell'app				✓	
10	Ho dovuto imparare molte cose prima di poter utilizzare l'app	✓				

4.3.5.1.5 TEST 5 - LAURA

N	Domanda	1	2	3	4	5
1	Mi piacerebbe usare questa applicazione frequentemente					✓
2	Ho trovato l'applicazione inutilmente complessa		✓			
3	Penso che l'applicazione sia facile da usare				✓	
4	Credo di aver bisogno del supporto di un tecnico per usarla	✓				
5	Le varie funzioni dell'app sono ben integrate				✓	
6	Ho trovato troppe incoerenze nell'app		✓			
7	Penso che la maggior parte delle persone imparerebbe velocemente ad usarla					✓
8	Ho trovato l'app poco intuitiva		✓			
9	Mi sono sentito molto sicuro nell'utilizzo dell'app				✓	



10	Ho dovuto imparare molte cose prima di poter utilizzare l'app	✓					
----	---	---	--	--	--	--	--

4.3.5.1.6 DATI RACCOLTI DAL QUESTIONARIO SUS

Test di Usabilità a Bassa Fedeltà

Domanda	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5
1	4	3	4	4	5
2	2	2	2	2	2
3	4	3	4	4	4
4	1	2	1	2	1
5	4	3	5	4	4
6	2	2	2	2	2
7	4	3	5	4	5
8	2	2	3	2	2
9	4	3	4	4	4
10	1	2	1	2	1
Risultato	80.0	62.5	82.5	75.0	77.5

La formula della media è data da:

$$\text{Score totale} \times 2.5$$

Dove lo score totale si ottiene secondo le seguenti indicazioni:

- Score delle domande pari → 5 – user rating (risposta dell'utente)
- Score delle domande dispari → user rating (risposta dell'utente) – 1

Pertanto, dai risultati ottenuti dai questionari SUS per ogni test di usabilità sull'implementazione, risulta che la media generale dell'usabilità dell'applicazione è pari a 77.5.



4.3.5.2 UEQ – Short

Il questionario UEQ (User Experience Questionnaire) è uno strumento standardizzato per la valutazione della qualità dell'esperienza d'uso di un'interfaccia digitale. È composto da 8 aggettivi opposti, valutate su una scala da 1 a 7, dove:

- 1 = estremamente negativo
- 2 = estremamente positivo

Il questionario misura due dimensioni principali:

- **Qualità pragmatica:** relativa all'usabilità, alla chiarezza e all'efficienza dell'interazione
- **Qualità edonica:** legata alla piacevolezza, alla motivazione e al coinvolgimento emotivo generato dall'interfaccia.

Le risposte vengono normalizzate su una scala da -3 a +3, in cui i valori più alti indicano un'esperienza complessivamente migliore. Le 8 coppie di aggettivi utilizzate sono:

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. Ostico – intuitivo | 5. Noioso – interessante |
| 2. Poco attraente – attraente | 6. Non comprensibile – chiaro |
| 3. Inefficiente – efficiente | 7. Non stimolante – motivante |
| 4. Complicato – semplice | 8. Poco gradevole – piacevole |

L'interpretazione dei dati segue i benchmark ufficiali dell'UEQ:

- da +1,5 a +3 → Eccellente
- da +0,8 a +1,5 → Buona
- da 0 a +0,8 → Sufficiente / Nella media



- da -0,8 a 0 → Bassa qualità percepita
- < -0,8 → Scarsa qualità percepita

4.3.5.2.1 TABELLA RISPOSTE

Utente	1	2	3	4	5	6	7	8
Marta	6	5	7	6	5	6	6	6
Luca	5	4	5	5	4	5	4	5
Giulia	6	6	6	6	6	6	6	6
Alessandra	6	5	6	6	5	6	6	6
Iaura	7	6	7	6	6	7	7	7

4.3.5.2.2 CONVERSIONE E MEDIE

Per l'analisi dei risultati del questionario UEQ, i punteggi assegnati dagli utenti (su scala da 1 a 7) sono stati convertiti in valori compresi tra -3 e +3.

In questo modo, le risposte inferiori a 4 indicano una percezione negativa, mentre quelle superiori a 4 rappresentano una valutazione positiva dell'esperienza.

Successivamente, per ciascun utente sono state calcolate le medie relative alle due dimensioni principali:

- Qualità pragmatica, ottenuta come media dei valori normalizzati dagli item 1, 3, 4 e 6;
- Qualità edonica, ottenuta come media degli item 2, 5, 7 e 8.

La media complessiva (Overall) è stata infine determinata come media aritmetica delle due dimensioni precedenti, al fine di rappresentare la percezione globale dell'esperienza d'uso dell'applicazione MindBalance. I risultati ottenuti sono riportati nella tabella seguente:

Utente	Pragmatica	Edonica	Overall
Marta	+2.25	+1.50	+1.88



<i>Luca</i>	+1.00	+0.25	+0.63
<i>Giulia</i>	+2.00	+2.00	+2.00
<i>Alessandra</i>	+2.00	+1.50	+1.75
<i>Laura</i>	+2.75	+2.50	+2.63
Media complessiva	+2.00	+1.55	+1.77

4.3.5.2.3 ANALISI DEI RISULTATI

Dalla tabella si osserva che la media complessiva dei punteggi UEQ-Short si colloca a +1.77, valore che rientra nella fascia “Good – Above Average” del benchmark standard del questionario.

La **Qualità Pragmatica** (media +2.00) mostra come gli utenti abbiano percepito l'app MindBalance come chiara, semplice da utilizzare e ben organizzata nelle sue funzioni principali.

La **Qualità Edonica**, con media pari a +1.55, risulta leggermente inferiore ma comunque positiva, indicando una buona capacità dell'interfaccia di trasmettere piacevolezza e coinvolgimento durante l'utilizzo.

Nel complesso, i risultati confermano un'esperienza d'uso bilanciata tra funzionalità e gratificazione emotiva, con una percezione fortemente positiva in tutte le categorie di utenti testati.

I punteggi più elevati (Laura e Giulia) mostrano che l'app è particolarmente apprezzata da utenti con familiarità con la tecnologia e sensibilità verso il benessere mentale, mentre il valore leggermente più basso di Luca suggerisce un possibile miglioramento nella chiarezza delle funzioni per gli utenti meno esperti.



4.3.5.3 Lista dei problemi riscontrati

4.3.5.3.1 TEST 1 – MARTA

Problema	Gravità
Nessun problema	Bassa

L'utente ha svolto tutti i task in modo fluido e autonomo, senza riscontrare particolari difficoltà. Le interfacce sono risultate intuitive e le funzioni facilmente identificabili.

4.3.5.3.2 TEST 2 – LUCA

Problema	Gravità
Comprensione non immediata della “Pausa Attiva”	Alta

Il problema riguarda la scarsa chiarezza dell'etichetta, che ha generato confusione nell'utente, portandolo ad interpretare la funzione come una pausa generica e non come un insieme di esercizi fisici brevi.

Si consiglia di inserire un'icona rappresentativa.

4.3.5.3.3 TEST 3 – GIULIA

Problema	Gravità
Nessun problema	Bassa

L'utente ha svolto tutti i task in modo fluido e autonomo, senza riscontrare particolari difficoltà. Le interfacce sono risultate intuitive e le funzioni facilmente identificabili.



4.3.5.3.4 TEST 4 – ALESSANDRA

Problema	Gravità
Nessun problema	Bassa

L'utente ha svolto tutti i task in modo fluido e autonomo, senza riscontrare particolari difficoltà. Le interfacce sono risultate intuitive e le funzioni facilmente identificabili.

4.3.5.3.5 TEST 5 - LAURA

Problema	Gravità
Schermata iniziale percepita come visivamente vuota	Bassa

L'utente ha notato che la home dell'app appare leggermente “vuota”, con spazi che riducono la percezione di completezza.

Si consiglia di introdurre elementi visivi dinamici (es. suggerimenti del giorno, icone o messaggi motivazionali) per migliorare l'impatto iniziale.

4.3.5.4 Osservazioni Generali

Nel complesso, i problemi riscontrati sono di natura visiva e non hanno influito sull'esecuzione dei task. Tutti gli utenti hanno completato con successo le operazioni assegnate, confermando una buona struttura logica e un'interfaccia intuitiva.

Le osservazioni raccolte verranno implementate nella fase di progettazione del prototipo ad alta fedeltà, per rendere l'esperienza più chiara, fluida e coerente.



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI BARI
ALDO MORO

PROTOTIPI AD ALTA FEDELTA'



MindBalance



5. PROTOTIPI AD ALTA FEDELTA'

5.1 Introduzione

Dopo una fase di test condotta sul prototipo a bassa fedeltà, i risultati e i feedback raccolti dagli utenti sono stati utilizzati per la progettazione del prototipo ad alta fedeltà di MindBalance.

Questa nuova versione ha l'obiettivo di integrare le osservazioni emerse durante i test di usabilità, migliorare la chiarezza visiva, la coerenza grafica e la comprensibilità delle funzioni principali.

Il prototipo ad alta fedeltà è stato realizzato su **Figma**, mantenendo uno stile visivo coerente con la filosofia dell'app: un design calmo, bilanciato e accessibile, capace di trasmettere serenità e concentrazione.

I colori scelti si ispirano a tonalità pastello e naturali, simbolo di equilibrio tra corpo e mente, mentre la tipografia e le icone sono state selezionate per garantire leggibilità e immediatezza.

5.1.1 Logo





5.1.2 Primo Accesso

The image shows two side-by-side screenshots of a mobile application interface. Both screens are identical except for the central icon.

Left Screen (Icon: Leaf):

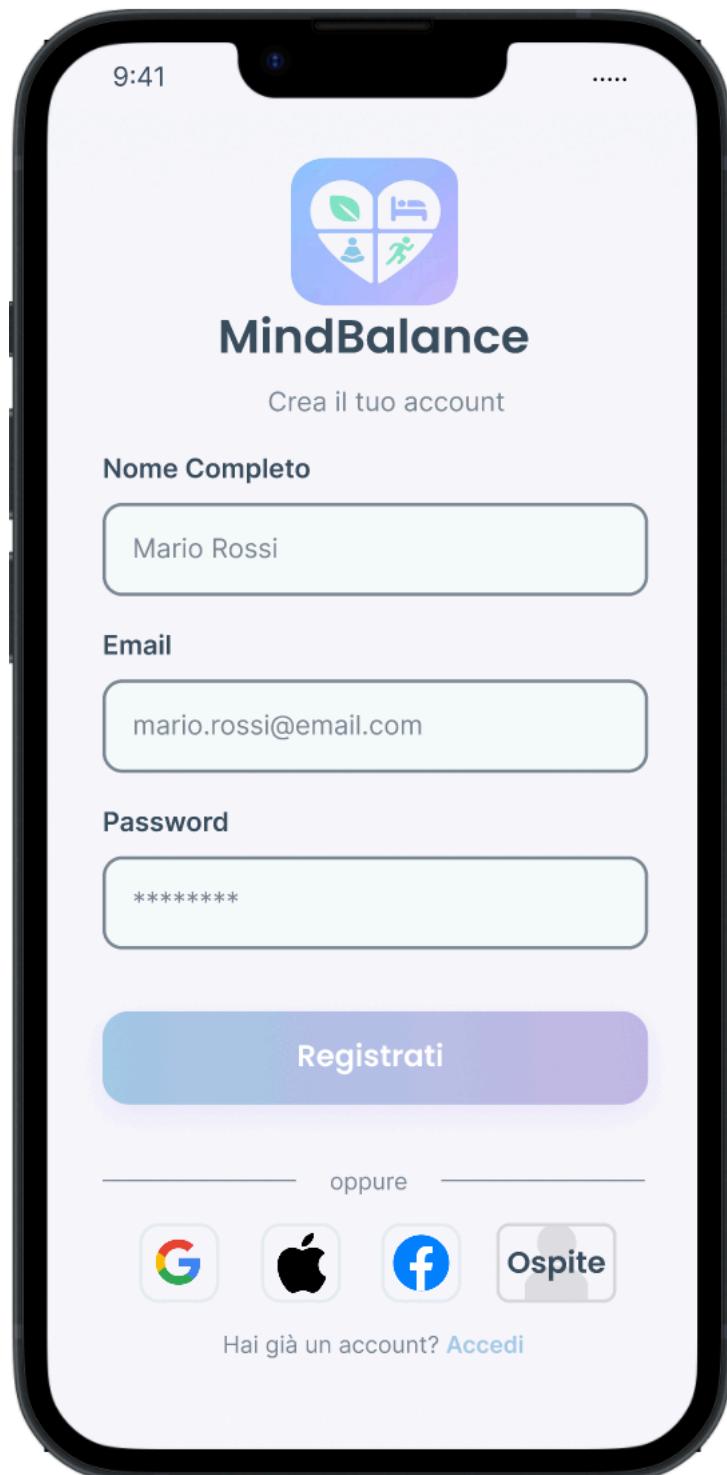
- Top: "9:41" and "....."
- Center: A large blue circle containing a green leaf icon.
- Text: "Benvenuto in MindBalance".
- Text: "Il tuo compagno quotidiano per il benessere mentale e fisico. Prenditi cura di te con piccoli gesti."
- Bottom: Three small dots (blue, white, blue) followed by a purple button labeled "Inizia il tuo viaggio".
- Bottom: A white button labeled "Salta introduzione".

Right Screen (Icon: Person Meditating):

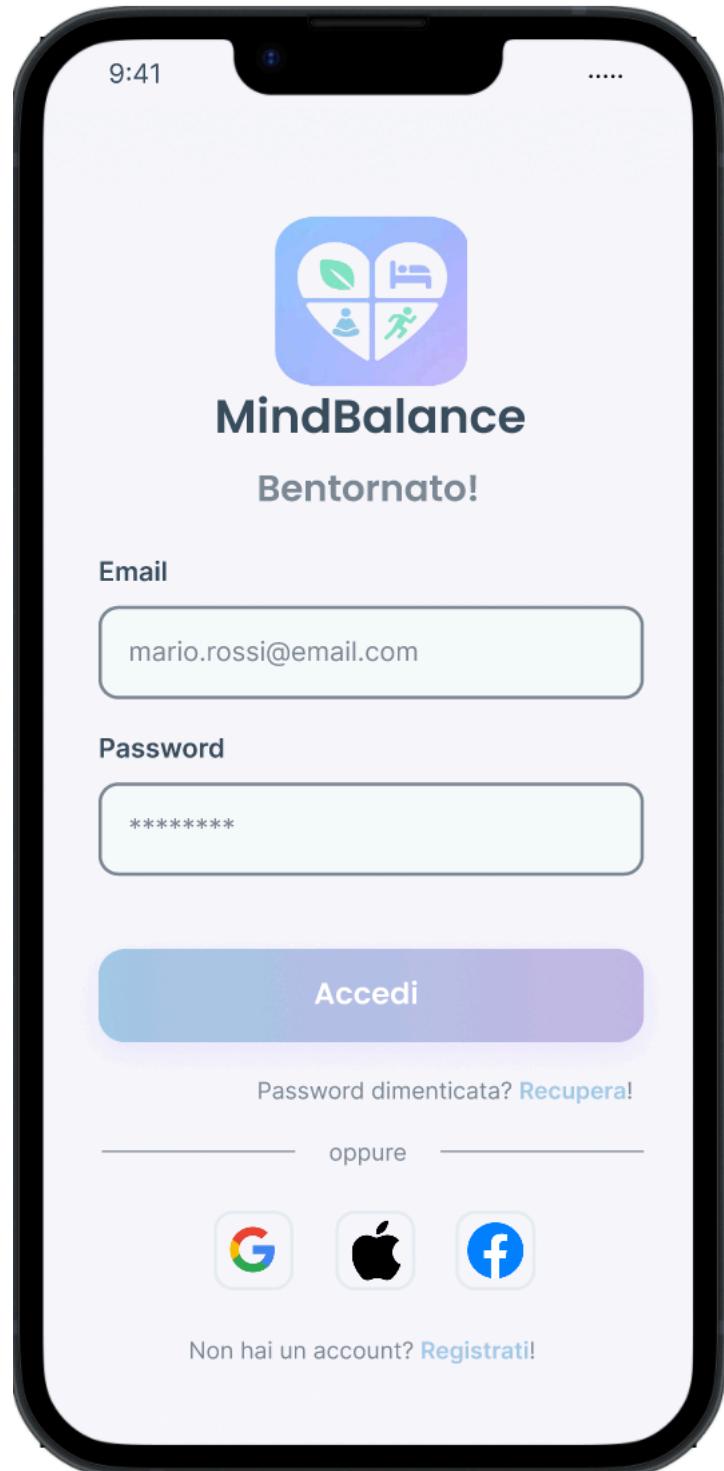
- Top: "9:41" and "....."
- Center: A large blue circle containing a person meditating emoji.
- Text: "Prenditi cura della tua mente".
- Text: "Esercizi di respirazione, meditazione e momenti di pausa per ritrovare calma e concentrazione".
- Bottom: Three small dots (white, blue, white) followed by a purple button labeled "Avanti".
- Bottom: A white button labeled "Salta introduzione".



5.1.3 Registrazione



5.1.4 Login



5.1.5 Dashboard





5.1.6 Respirazione guidata

The image shows two side-by-side screenshots of a mobile application for guided breathing. Both screens display the same basic layout with minor differences in content.

Left Screen (Espira):

- Top left: "9:41" and a back arrow.
- Text: "Trova un posto comodo".
- A large purple circle containing the word "Espira".
- Text: "Segui il ritmo del cerchio".
- Large digital timer: "2:00".
- Time options at the bottom: "1 min", "2 min" (highlighted in green), "3 min", and "5 min".
- Bottom navigation bar: Home (house icon), Diario (notebook icon), Progress (bar chart icon), Profilo (person icon).

Right Screen (Inspira):

- Top left: "9:41" and a back arrow.
- Text: "Trova un posto comodo".
- A large purple circle containing the word "Inspira".
- Text: "Segui il ritmo del cerchio".
- Large digital timer: "2:00".
- Time options at the bottom: "1 min", "2 min" (highlighted in green), "3 min", and "5 min".
- Text: "Inizia" (Start) centered below the timer.
- Bottom navigation bar: Home (house icon), Diario (notebook icon), Progress (bar chart icon), Profilo (person icon).

5.1.7 Diario dell'umore





5.1.8 Pausa Attiva

The image shows a smartphone displaying a mobile application titled "Pausa Attiva". The screen is titled "Scegli la tua attività" (Choose your activity) with the subtitle "Brevi esercizi per contrastare la sedentarietà" (Short exercises to combat sedentariness). Three activities are listed in cards:

- Stretching da seduti**: A purple card with a chair icon. Duration: 5 minutes, difficulty: Facile (Easy). Description: Allunga collo, spalle e schiena direttamente dalla tua sedia (Stretches neck, shoulders and back directly from your chair).
- Yoga leggero**: A green card with a person meditating icon. Duration: 10 minutes, difficulty: Medio (Medium). Description: Posizione base di yoga per rilassare corpo e mente (Basic yoga pose to relax body and mind).
- Mobilità articolare**: A blue card with a flexed arm icon. Duration: 7 minutes, difficulty: Facile (Easy). Description: Esercizi per mantenere articolazioni flessibili e sane (Exercises to maintain flexible joints).

At the bottom of the screen is a navigation bar with four icons: Home (house), Diario (diary), Progress (bar chart), and Profilo (profile).





5.1.9 Suoni rilassanti

The image shows two side-by-side screenshots of a mobile application interface. Both screens have a top bar with the text "9:41" and a back arrow icon.

Left Screen: The title "Suoni rilassanti" is at the top. Below it is the heading "Scegli il tuo ambiente" with the subtitle "Musica e suoni per concentrazione e relax". Six colored cards represent different environments: "Oceano" (blue, ocean wave icon), "Pioggia" (light green, rain cloud icon), "Bosco" (purple, tree icon), "Camino" (orange, fire icon), "Pianoforte" (pink, piano keys icon), and "Grilli" (brown, cricket icon). At the bottom is a navigation bar with icons for Home, Diario, Progress, and Profilo.

Right Screen: The title "Suoni rilassanti" is at the top. Below it is the heading "In riproduzione" with the subtitle "Suoni dell'oceano". It features a large image of an ocean wave, a progress bar from 0:00 to 5:00 with a current position at 2:45, and three control buttons: back, play, and forward. At the bottom is a navigation bar with icons for Home, Diario, Progress, and Profilo.



5.1.10 Statistiche

The application interface shows the following data:

- Giorni consecutivi:** 7 days (indicated by a flame icon)
- Attività di questa settimana:** Lun-Dom (Monday-Sunday)
A bar chart shows activity levels across the week:

Giorno	Attività
L	Medio
M	Alto
M	Basso
G	Alto
V	Medio
S	Alto
D	Medio
- Tempo Dedicato:** 2h 45m (This week)
+35% rispetto alla scorsa settimana
- Attività preferita:** Respirazione (Breath)
Icon: Lungs
12 sessioni completate

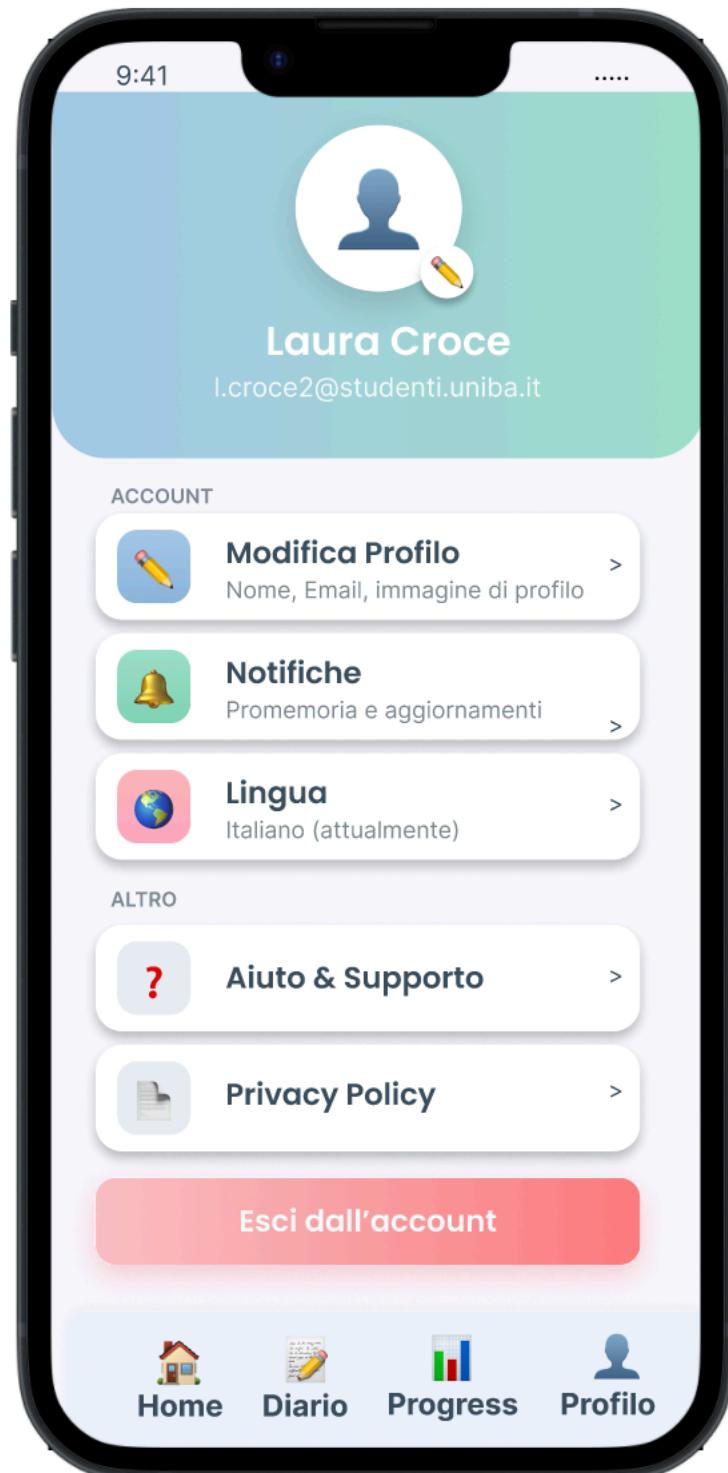
Bottom navigation bar:

- Home (House icon)
- Diario (Notebook icon)
- Progress (Bar chart icon)
- Profilo (User profile icon)

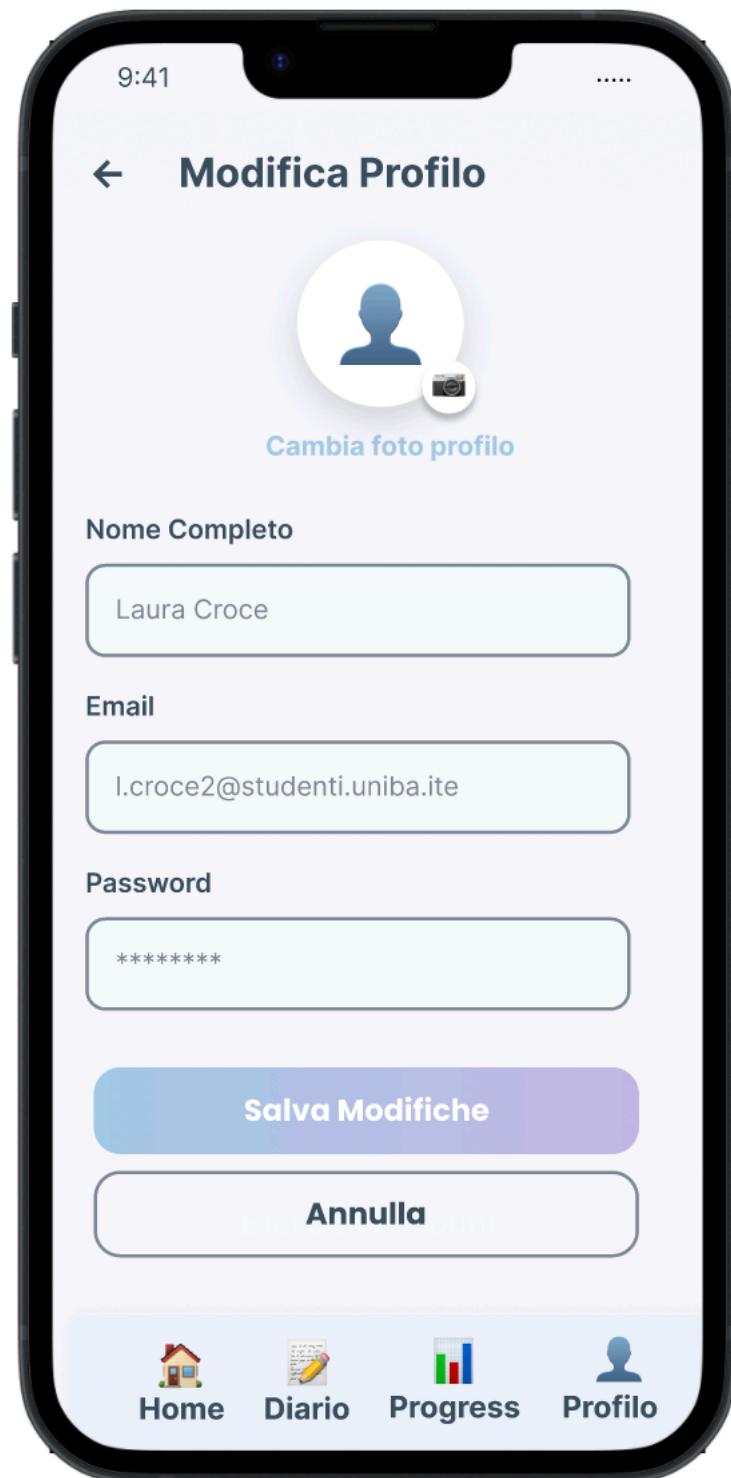
5.1.11 Frasi Motivazionali



5.1.12 Profilo



5.1.13 Modifica Profilo Utente





5.1.14 Notifiche



IMPLEMENTAZIONE APP



MindBalance





6. TEST DI USABILITÀ SUI PROTOTIPI AD ALTA FEDELTA

6.1 Introduzione ai Test di Usabilità sul Prototipo a Bassa Fedeltà

Dopo la realizzazione del prototipo ad alta fedeltà di *MindBalance*, è stata avviata una seconda fase di **test di usabilità** finalizzata a valutare l'efficacia delle modifiche implementate e a verificare il miglioramento dell'esperienza utente rispetto al prototipo precedente.

L'obiettivo principale di questa fase è stato quello di **confermare la chiarezza, la coerenza visiva e la facilità d'uso** delle interfacce, nonché di rilevare eventuali problemi residui di navigazione o comprensione. Il test ha inoltre permesso di analizzare come le nuove soluzioni grafiche e funzionali abbiano influenzato la percezione complessiva dell'app.

I test sono stati condotti con lo stesso gruppo di cinque utenti precedentemente coinvolti nella valutazione del prototipo a bassa fedeltà, al fine di garantire **continuità e coerenza nel confronto dei risultati**.

Ogni partecipante ha eseguito una serie di task rappresentativi delle principali funzionalità dell'app, tra cui:

- Accesso e registrazione dell'utente;
- Compilazione del diario dell'umore;
- Esecuzione di una sessione di respirazione guidata;
- Avvio di una pausa attiva (stretching o yoga leggero);
- Consultazione delle statistiche personali.



Durante le sessioni, è stata nuovamente adottata la metodologia del **Think Aloud**, che prevede la verbalizzazione dei pensieri dell'utente mentre interagisce con l'interfaccia.

Ciò ha consentito di raccogliere osservazioni qualitative sul grado di comprensione, sulle sensazioni di comfort e sul livello di soddisfazione percepito.

Questa seconda fase di test ha fornito dati fondamentali per confermare la **maturità del progetto**, dimostrando come le ottimizzazioni introdotte abbiano reso *MindBalance* più accessibile, intuitiva e coinvolgente.

6.1.1 Descrizione utenti

I test di usabilità sul prototipo ad alta fedeltà sono stati condotti con gli stessi cinque utenti che avevano partecipato alla fase precedente, per garantire una valutazione coerente e comparabile dei miglioramenti introdotti. Gli utenti selezionati rappresentano diversi profili di competenza tecnologica e familiarità con strumenti digitali dedicati al benessere psicofisico. La scelta segue ancora una volta la regola di Jakob Nielsen, secondo la quale cinque utenti sono sufficienti per individuare la maggior parte dei problemi di usabilità.

Informazioni sui partecipanti

TEST 1

Nome	Marta
Età	22



<i>Titolo di studio</i>	Laureanda in Scienze Cognitive e Psicologia
<i>Professione</i>	Studentessa universitaria
<i>Descrizione</i>	Utilizzatrice abituale di app per la produttività e la meditazione. Ha un'ottima padronanza tecnologica e un interesse personale per la gestione dello stress.

TEST 2

<i>Nome</i>	Luca
<i>Età</i>	29
<i>Titolo di studio</i>	Diploma di Ragioneria
<i>Professione</i>	Impiegato amministrativo
<i>Descrizione</i>	Usa la tecnologia per motivi lavorativi ma non per il benessere personale. Ha dimestichezza media con i dispositivi digitali e tende a preferire interfacce semplici e dirette.

TEST 3



Nome	Giulia
Età	37
Titolo di studio	Laurea in Psicologia Clinica
Professione	Psicologa
Descrizione	Conosce approfonditamente il dominio del benessere mentale ma non utilizza spesso strumenti digitali complessi. Interessata a soluzioni intuitive e non dispersive.

TEST 4

Nome	Alessandra
Età	28
Titolo di studio	Laurea in Scienze Motorie
Professione	Personal Trainer
Descrizione	Utilizza app per la gestione degli allenamenti e dei clienti. Ha una buona competenza digitale e conosce a fondo le pratiche di benessere fisico. Predilige interfacce dinamiche e interattive.



TEST 5

Nome	Laura
Età	26
Titolo di studio	Laureanda in Informatica e Tecnologie per la Produzione di Software
Professione	Studentessa universitaria
Descrizione	Ha ottime competenze tecnologiche e una particolare attenzione per l'usabilità e la semplicità d'uso delle interfacce. È interessata alle applicazioni che uniscono tecnologia e benessere personale, con linguaggio chiaro e un design equilibrato.

6.1.2 Scenari di test

Per la valutazione del prototipo a bassa fedeltà di *MindBalance* sono stati definiti sei scenari di test. Gli scenari sono stati progettati per rappresentare zioni tipiche che un utente compirebbe durante l'utilizzo quotidiano dell'applicazione. Ogni scenario include un obiettivo operativo e una serie di passaggi da completare. Durante il test, gli utenti sono stati invitati a pensare ad alta voce, descrivendo le proprie impressioni, difficoltà e aspettative in ogni fase.



6.1.2.1 Scenario 1 – Login all'applicazione

Obiettivo: verificare la chiarezza del flusso di login e la facilità di accesso alle funzioni principali.

Attività: l'utente deve accedere all'app tramite email e password o selezionare una tra le seguenti opzioni: “Accedi con Google” o “Accedi con Facebook” o “Accedi con Apple” o “Accedi come ospite”.

Osservazioni attese: capacità di individuare rapidamente il pulsante corretto, tempo di completamento, eventuali esitazioni nel comprendere le modalità di login.

6.1.2.2 Scenario 2 – Compilazione del diario dell'umore

Obiettivo: testare la comprensione della sezione “Diario” e la semplicità di registrazione dello stato emotivo.

Attività: l'utente seleziona un'emozione tra quelle proposte (es. felice, ansioso, rilassato) e inserisce un breve commento libero, salvando la registrazione.

Osservazioni attese: riconoscimento delle icone, chiarezza dei campi di input, facilità di salvataggio del dato.

6.1.2.3 Scenario 3 – Avvio di un esercizio di respirazione

Obiettivo: valutare la capacità dell'interfaccia di guidare l'utente nello svolgimento di un esercizio di respirazione guidata.

Attività: l'utente accede alla sezione “Respirazione”, sceglie la durata (1, 3 o 5 minuti) e avvia la sessione.



Osservazioni attese: chiarezza dei comandi, riconoscibilità dei pulsanti “Start” e “Stop”, facilità di interpretazione delle istruzioni visive.

6.1.2.4 Scenario 4 – Esecuzione di una pausa attiva

Obiettivo: verificare la comprensibilità e la motivazione all'utilizzo delle attività fisiche brevi.

Attività: l'utente accede alla sezione “Pause Attive”, seleziona un tipo di esercizio (stretching, yoga leggero o mobilità articolare) e segue le istruzioni.

Osservazioni attese: comprensione delle opzioni, facilità di navigazione, percezione di utilità e coinvolgimento.

6.1.2.5 Scenario 5 – Consultazione delle Statistiche

Obiettivo: analizzare la leggibilità e la chiarezza delle informazioni presentate.

Attività: l'utente accede alla sezione “Statistiche” e interpreta i dati relativi alle attività svolte e all'andamento del tono emotivo nel tempo.

Osservazioni attese: facilità di lettura dei dati, capacità di interpretazione dei grafici e navigazione tra i periodi (giorno, settimana, mese).

6.1.2.6 Scenario 6 – Logout dall'app

Obiettivo: valutare la chiarezza del percorso di uscita e la coerenza con le aspettative dell'utente.

Attività: l'utente accede alla sezione “Profilo” e seleziona la voce “Logout” per terminare la sessione.



Osservazioni attese: riconoscibilità dell'icona di profilo, chiarezza del pulsante di uscita, semplicità del flusso di completamento.

6.2 Test di usabilità

La fase di test di usabilità ha avuto l'obiettivo di valutare l'efficacia, efficienza e soddisfazione d'uso del prototipo ad alta fedeltà di *MindBalance*. La metodologia adottata è il Think Aloud a ciascun partecipante è stato chiesto di eseguire i task definiti nella sezione precedente verbalizzando in tempo reale i pensieri, aspettative e difficoltà.

Per ogni scenario sono stati raccolti **dati quantitativi** (tasso di successo del compito, tempi medi di completamento, errori) e **dati qualitativi** (osservazioni emerse dal think-aloud e commenti post attività). Al termine di ciascuna sessione è stato somministrato un questionario di soddisfazione a scala Likert e le scale standard SUS/UEQ -S per una misura sintetica dell'usabilità percepita.

I risultati vengono riportati nei paragrafi successivi con: descrizione puntuale dei compiti degli esiti, calcolo del tasso di successo, sintesi dei questionari post-test e lista dei problemi riscontrati con proposte di miglioramento, a supporto della successiva iterazione di progetto (prototipi ad alta fedeltà).

6.2.1 Descrizione del test di usabilità

Prima di iniziare la sessione, ogni partecipante ha compilato un questionario preliminare volto a raccogliere informazioni sul livello di esperienza tecnologica e sulla conoscenza del dominio del benessere psicofisico.



Le domande sono state formulate su scala Likert a 5 punti, da “per nulla” a “molto”, e hanno riguardato i seguenti aspetti:

- La familiarità con applicazioni mobili e strumenti digitali;
- La frequenza d’uso di app dedicate al benessere o alla salute;
- La conoscenza di pratiche legate alla gestione dello stress, alla respirazione e alla mindfulness;
- L’abitudine ad utilizzare tecnologie per il monitoraggio personale (es. contapassi, app fitness o diario digitale)

6.2.1.1 Test 1

Profilo: Alta esperienza tecnologica – Alta conoscenza del dominio

Utente: Marta, 22 anni – Studentessa universitaria in Scienze Cognitive e Psicologiche

Esperienza Tecnologica	
Domanda	Valore (1 - 5)
Ti ritieni una persona esperta nell’uso di dispositivi digitali (smartphone, tablet, PC)?	5
Utilizzi quotidianamente applicazioni mobili per la produttività o l’organizzazione personale?	5
Hai mai utilizzato app dedicate al monitoraggio personale o alla salute (es. fitness, sonno, alimentazione)?	4



Ti senti a tuo agio nell'apprendere nuove interfacce digitali senza assistenza esterna?	5
Ti capita di consigliare ad altre persone app o strumenti digitali per il benessere personale?	4

Media sezione: 4,6 / 5

Osservazioni: l'utente mostra ottima familiarità con strumenti digitali e un'elevata autonomia nell'apprendimento di nuove interfacce

Conoscenza del dominio	
Domanda	Valore (1 – 5)
Hai familiarità con pratiche di rilassamento o respirazione guidata?	4
Ti capita di praticare mindfulness o esercizi di concentrazione mentale?	5
Conosci tecniche o strategie per gestire lo stress e migliorare l'equilibrio psicofisico?	5
Ti interessano temi legati alla salute mentale e alla crescita personale?	5
Hai già utilizzato app o strumenti digitali per migliorare il benessere mentale o fisico?	4

Media sezione: 4,6 / 5



Osservazioni: l'utente possiede un'ottima conoscenza del dominio e dimostra un forte interesse verso le pratiche di equilibrio mente-corpo.

6.2.1.2 Test 2

Profilo: Bassa esperienza tecnologica – Bassa conoscenza del dominio

Utente: Luca, 29 anni – Impiegato amministrativo

Esperienza Tecnologica	
Domanda	Valore (1 - 5)
Ti ritieni una persona esperta nell'uso di dispositivi digitali (smartphone, tablet, PC)?	3
Utilizzi quotidianamente applicazioni mobili per la produttività o l'organizzazione personale?	3
Hai mai utilizzato app dedicate al monitoraggio personale o alla salute (es. fitness, sonno, alimentazione)?	2
Ti senti a tuo agio nell'apprendere nuove interfacce digitali senza assistenza esterna?	3
Ti capita di consigliare ad altre persone app o strumenti digitali per il benessere personale?	2

Media sezione: 2,6 / 5



Osservazioni: l'utente dimostra una discreta dimestichezza con strumenti digitali di base, ma tende a limitare l'uso delle app al solo ambiente lavorativo. È poco incline a sperimentare nuove applicazioni.

Conoscenza del dominio		
Domanda		Valore (1 – 5)
Hai familiarità con pratiche di rilassamento o respirazione guidata?		2
Ti capita di praticare mindfulness o esercizi di concentrazione mentale?		1
Conosci tecniche o strategie per gestire lo stress e migliorare l'equilibrio psicofisico?		2
Ti interessano temi legati alla salute mentale e alla crescita personale?		3
Hai già utilizzato app o strumenti digitali per migliorare il benessere mentale o fisico?		2

Media sezione: 2,0/5

Osservazioni: l'utente ha conoscenze limitate riguardo il benessere psicofisico e non pratica attività legate alla gestione dello stress. Mostra però curiosità verso strumenti che possano guidarlo in modo graduale.



6.2.1.3 Test 3

Profilo: Alta esperienza tecnologica – Bassa conoscenza del dominio

Utente: Giulia, 37 anni – Psicologa Clinica

Esperienza Tecnologica	
Domanda	Valore (1 - 5)
Ti ritieni una persona esperta nell'uso di dispositivi digitali (smartphone, tablet, PC)?	4
Utilizzi quotidianamente applicazioni mobili per la produttività o l'organizzazione personale?	4
Hai mai utilizzato app dedicate al monitoraggio personale o alla salute (es. fitness, sonno, alimentazione)?	3
Ti senti a tuo agio nell'apprendere nuove interfacce digitali senza assistenza esterna?	5
Ti capita di consigliare ad altre persone app o strumenti digitali per il benessere personale?	4

Media sezione: 4,0 / 5

Osservazioni: l'utente ha buone competenze tecnologiche e utilizza regolarmente strumenti digitali soprattutto per la gestione professionale. Dimostra curiosità e apertura verso l'uso di nuove app se il design risulta chiaro e intuitivo

Conoscenza del dominio



Domanda	Valore (1 – 5)
Hai familiarità con pratiche di rilassamento o respirazione guidata?	2
Ti capita di praticare mindfulness o esercizi di concentrazione mentale?	2
Conosci tecniche o strategie per gestire lo stress e migliorare l'equilibrio psicofisico?	3
Ti interessano temi legati alla salute mentale e alla crescita personale?	3
Hai già utilizzato app o strumenti digitali per migliorare il benessere mentale o fisico?	2

Media sezione: 2,4 / 5

Osservazioni: Nonostante la sua professione nel campo psicologico, Giulia dichiara di non utilizzare frequentemente strumenti digitali per il benessere personale. Mostra comunque interesse verso un approccio pratico e quotidiano alla gestione dello stress.

6.2.1.4 Test 4

Profilo: Bassa esperienza tecnologica – Alta conoscenza del dominio

Utente: Alessandra, 28 anni – Personal Trainer

Esperienza Tecnologica



Domanda	Valore (1 - 5)
Ti ritieni una persona esperta nell'uso di dispositivi digitali (smartphone, tablet, PC)?	3
Utilizzi quotidianamente applicazioni mobili per la produttività o l'organizzazione personale?	3
Hai mai utilizzato app dedicate al monitoraggio personale o alla salute (es. fitness, sonno, alimentazione)?	4
Ti senti a tuo agio nell'apprendere nuove interfacce digitali senza assistenza esterna?	3
Ti capita di consigliare ad altre persone app o strumenti digitali per il benessere personale?	3

Media sezione: 3,2 / 5

Osservazioni: l'utente dimostra una discreta competenza tecnologica, ma preferisce interfacce pratiche e dirette. È abituata a usare app di fitness, ma non sempre ne esplora le funzionalità più avanzate.

Conoscenza del dominio	
Domanda	Valore (1 - 5)
Hai familiarità con pratiche di rilassamento o respirazione guidata?	5



Ti capita di praticare mindfulness o esercizi di concentrazione mentale?	4
Conosci tecniche o strategie per gestire lo stress e migliorare l'equilibrio psicofisico?	5
Ti interessano temi legati alla salute mentale e alla crescita personale?	4
Hai già utilizzato app o strumenti digitali per migliorare il benessere mentale o fisico?	5

Media sezione: 4,6 / 5

Osservazioni: l'utente possiede una solida conoscenza del dominio fisico e mentale. È consapevole dell'importanza dell'equilibrio psicofisico e considera utile una piattaforma che integri esercizi corporei e momenti di rilassamento.

6.2.1.5 Test 5

Profilo: Alta esperienza tecnologica – Bassa conoscenza del dominio

Utente: Laura, 26 anni – Studentessa universitaria in Informatica e Tecnologia per la Produzione di Software

Esperienza Tecnologica	
Domanda	Valore (1 - 5)
Ti ritieni una persona esperta nell'uso di dispositivi digitali (smartphone, tablet, PC)?	5



Utilizzi quotidianamente applicazioni mobili per la produttività o l'organizzazione personale?	5
Hai mai utilizzato app dedicate al monitoraggio personale o alla salute (es. fitness, sonno, alimentazione)?	4
Ti senti a tuo agio nell'apprendere nuove interfacce digitali senza assistenza esterna?	5
Ti capita di consigliare ad altre persone app o strumenti digitali per il benessere personale?	4

Media sezione: 4,6 / 5

Osservazioni: l'utente mostra un'eccellente competenza tecnologica, con elevata dimestichezza nell'uso di applicazioni e una forte attenzione alla qualità dell'esperienza utente. È interessata al design intuitivo e alla semplicità di navigazione.

Conoscenza del dominio	
Domanda	Valore (1 - 5)
Hai familiarità con pratiche di rilassamento o respirazione guidata?	2
Ti capita di praticare mindfulness o esercizi di concentrazione mentale?	2



Conosci tecniche o strategie per gestire lo stress e migliorare l'equilibrio psicofisico?	3
Ti interessano temi legati alla salute mentale e alla crescita personale?	3
Hai già utilizzato app o strumenti digitali per migliorare il benessere mentale o fisico?	2

Media sezione: 2,4/5

Osservazioni: l'utente non ha particolare esperienza nel dominio del benessere, ma è interessata all'uso di strumenti digitali che rendano tali pratiche più accessibili e guidate. Apprezza un linguaggio positivo e un tono comunicativo rassicurante.

6.2.2 Esecuzione del test

Nella fase di esecuzione del test il facilitatore pronuncia un discorso all'inizio dell'esecuzione effettiva di ogni test. Il discorso introduttivo è stato formulato secondo il seguente schema:

"Ciao e grazie per aver accettato di partecipare a questo test di usabilità. Oggi ti mostrerò il prototipo ad alta fedeltà di MindBalance, un'app pensata per aiutare le persone a migliorare il proprio benessere mentale e fisico attraverso attività brevi e personalizzate, come esercizi di respirazione, pause attive e un diario dell'umore."

"Ti chiederò di completare alcuni task rappresentativi delle funzioni principali. Durante il test, ti invito a pensare ad alta voce, ovvero a esprimere ciò che stai pensando o facendo: cosa ti aspetti che succeda, cosa ti confonde, cosa ti piace o non ti piace."



Non ci sono risposte giuste o sbagliate: non stiamo valutando te, ma l'efficacia del design. Io resterò qui accanto per osservare e prendere nota, ma non ti darò suggerimenti, a meno che tu non sia bloccato e me lo chieda esplicitamente.

Al termine della prova, ti farò qualche domanda sull'esperienza e ti chiederò di compilare un breve questionario di soddisfazione.

Tutto il materiale raccolto servirà solo a migliorare l'applicazione.”

Durante la sessione, il facilitatore ha registrato:

- I tempi di completamento per ciascun scenario;
- Eventuali errori o incertezze;
- Le osservazioni spontanee espresse dagli utenti;
- I commenti di riflessione emersi durante il Think Aloud.

Dopo l'esecuzione dei task, agli utenti è stato chiesto di **valutare la propria esperienza complessiva**, evidenziando le difficoltà riscontrate e fornendo suggerimenti per migliorare il prototipo.

Successivamente è stato somministrato un **questionario post-test** per la raccolta dei dati quantitativi e qualitativi relativi alla percezione di usabilità e soddisfazione.

6.2.3 Raccolta dei dati

Durante ogni sessione di test sono stati registrati i dati relativi a:

- Il completamento di ciascun task
- Il tempo impiegato per portarlo a termine
- La presenza di eventuali esitazioni, errori o richieste di aiuto

Ogni task è stato classificato come:



-
- **S (Successo)** → il compito è stato completato correttamente e in autonomia
 - **P (Successo Parziale)** → il compito è stato completato ma con difficoltà, esitazioni o richiesta di assistenza;
 - **N (Non Completato)** → il compito non è stato portato a termine

6.2.3.1 Test 1 – Marta

N. Scenario	Titolo	Risultato	Tempo
1	Login	S	00:15
2	Diario dell'umore	S	00:45
3	Respirazione guidata	S	00:25
4	Pausa attiva	S	01:40
5	Statistiche	S	00:35
6	Logout	S	00:10

6.2.3.2 Test 2 – Luca

N. Scenario	Titolo	Risultato	Tempo
1	Login	S	00:25
2	Diario dell'umore	S	01:10



3	Respirazione guidata	S	00:30
4	Pausa attiva	S	02:10
5	Statistiche	S	00:55
6	Logout	S	00:15

6.2.3.3 Test 3 - Giulia

N. Scenario	Titolo	Risultato	Tempo
1	Login	S	00:12
2	Diario dell'umore	S	00:50
3	Respirazione guidata	S	00:25
4	Pausa attiva	S	01:20
5	Statistiche	S	00:40
6	Logout	S	00:10

6.2.3.4 Test 4 - Alessandra

N. Scenario	Titolo	Risultato	Tempo
1	Login	S	00:20
2	Diario dell'umore	S	01:15



3	Respirazione guidata	S	00:30
4	Pausa attiva	S	01:50
5	Statistiche	S	00:45
6	Logout	S	00:10

6.2.3.5 Test 5 - Laura

N. Scenario	Titolo	Risultato	Tempo
1	Login	S	00:10
2	Diario dell'umore	S	00:55
3	Respirazione guidata	S	00:20
4	Pausa attiva	S	01:25
5	Statistiche	S	00:35
6	Logout	S	00:10

6.2.4 Tasso di successo

Per la valutazione complessiva dell'efficacia del prototipo, è stato calcolato il tasso di successo (T), che misura la percentuale di task portati a termine con successo, considerando anche i casi di successo parziale.

Il calcolo è stato seguito secondo la seguente formula:



$$T = \frac{(n_s + (n_p \times 0,5))}{n_{tot}} \times 100$$

Dove:

- n_s = numero di task completati con successo;
- n_p = numero di task completati parzialmente;
- n_{tot} = numero totale di task assegnati a ciascun utente.

6.2.4.1 Risultati per utente

Utente	Task completati (S)	Task Parziali (P)	Task Totali	Tasso di successo (%)
Marta	6	0	6	100%
Luca	6	0	6	100%
Giulia	6	0	6	100%
Alessandra	6	0	6	100%
Laura	6	0	6	100%

6.2.4.2 Media complessiva del prototipo

$$T_{medio} = \frac{100 + 100 + 100 + 100 + 100}{5} = 100\%$$

Il tasso di successo complessivo, pari al 100 %, indica che il prototipo ad alta fedeltà di MindBalance risulta totalmente efficace e facilmente comprensibile. Non sono state riscontrate difficoltà.



6.2.5 Questionari di soddisfazione utente

In questa sezione vengono presentati i questionari SUS e UEQ, somministrati agli utenti al termine dei test di usabilità, con lo scopo di valutare l'usabilità percepita e la qualità complessiva dell'esperienza offerta dal prototipo *MindBalance*.

6.2.5.1 SUS (System Usability Scale)

Il questionario System Usability Scale (SUS) è composto da 10 domande volte a misurare rapidamente e con semplicità l'usabilità complessiva dell'applicazione. Ogni affermazione è stata valutata su una scala da 1 a 5 dove:

1 = Fortemente in disaccordo

2 = In disaccordo

3 = Neutro

4 = D'accordo

5 = Fortemente d'accordo

Il punteggio SUS si calcola così:

- Per gli item dispari: (risposta - 1)
- Per gli item pari: (5 - risposta)

Per quanto riguarda le valutazioni, queste seguono le linee guida dello standard ISO 9241, che definisce i criteri di usabilità relativi all'efficacia, efficienza e soddisfazione dell'utente. I punteggi SUS ottenuti sono interpretati secondo le seguenti fasce di valutazione:

0-50: Usabilità insufficiente

51-68: Usabilità accettabile ma da migliorare (valore medio di riferimento)

69-80: Buona usabilità

81-100: Eccellente usabilità



6.2.5.1.1 TEST 1 - MARTA

N	Domanda	1	2	3	4	5
1	Mi piacerebbe usare questa applicazione frequentemente				✓	
2	Ho trovato l'applicazione inutilmente complessa		✓			
3	Penso che l'applicazione sia facile da usare				✓	
4	Credo di aver bisogno del supporto di un tecnico per usarla	✓				
5	Le varie funzioni dell'app sono ben integrate				✓	
6	Ho trovato troppe incoerenze nell'app	✓				
7	Penso che la maggior parte delle persone imparerebbe velocemente ad usarla				✓	
8	Ho trovato l'app poco intuitiva	✓				
9	Mi sono sentito molto sicuro nell'utilizzo dell'app				✓	
10	Ho dovuto imparare molte cose prima di poter utilizzare l'app	✓				

6.2.5.1.2 TEST 2 - LUCA

N	Domanda	1	2	3	4	5
1	Mi piacerebbe usare questa applicazione frequentemente			✓		
2	Ho trovato l'applicazione inutilmente complessa		✓			
3	Penso che l'applicazione sia facile da usare			✓		
4	Credo di aver bisogno del supporto di un tecnico per usarla	✓				
5	Le varie funzioni dell'app sono ben integrate			✓		
6	Ho trovato troppe incoerenze nell'app	✓				
7	Penso che la maggior parte delle persone imparerebbe velocemente ad usarla			✓		



8	Ho trovato l'app poco intuitiva		✓			
9	Mi sono sentito molto sicuro nell'utilizzo dell'app			✓		
10	Ho dovuto imparare molte cose prima di poter utilizzare l'app		✓			

6.2.5.1.3 TEST 3 - GIULIA

N	Domanda	1	2	3	4	5
1	Mi piacerebbe usare questa applicazione frequentemente				✓	
2	Ho trovato l'applicazione inutilmente complessa		✓			
3	Penso che l'applicazione sia facile da usare				✓	
4	Credo di aver bisogno del supporto di un tecnico per usarla	✓				
5	Le varie funzioni dell'app sono ben integrate					✓
6	Ho trovato troppe incoerenze nell'app		✓			
7	Penso che la maggior parte delle persone imparerebbe velocemente ad usarla					✓
8	Ho trovato l'app poco intuitiva			✓		
9	Mi sono sentito molto sicuro nell'utilizzo dell'app				✓	
10	Ho dovuto imparare molte cose prima di poter utilizzare l'app	✓				

6.2.5.1.4 TEST 4 - ALESSANDRA

N	Domanda	1	2	3	4	5
1	Mi piacerebbe usare questa applicazione frequentemente				✓	
2	Ho trovato l'applicazione inutilmente complessa		✓			
3	Penso che l'applicazione sia facile da usare				✓	



4	Credo di aver bisogno del supporto di un tecnico per usarla	✓				
5	Le varie funzioni dell'app sono ben integrate				✓	
6	Ho trovato troppe incoerenze nell'app	✓				
7	Penso che la maggior parte delle persone imparerebbe velocemente ad usarla				✓	
8	Ho trovato l'app poco intuitiva	✓				
9	Mi sono sentito molto sicuro nell'utilizzo dell'app				✓	
10	Ho dovuto imparare molte cose prima di poter utilizzare l'app	✓				

6.2.5.1.5 TEST 5 - LAURA

N	Domanda	1	2	3	4	5
1	Mi piacerebbe usare questa applicazione frequentemente					✓
2	Ho trovato l'applicazione inutilmente complessa	✓				
3	Penso che l'applicazione sia facile da usare				✓	
4	Credo di aver bisogno del supporto di un tecnico per usarla	✓				
5	Le varie funzioni dell'app sono ben integrate				✓	
6	Ho trovato troppe incoerenze nell'app	✓				
7	Penso che la maggior parte delle persone imparerebbe velocemente ad usarla					✓
8	Ho trovato l'app poco intuitiva	✓				
9	Mi sono sentito molto sicuro nell'utilizzo dell'app				✓	
10	Ho dovuto imparare molte cose prima di poter utilizzare l'app	✓				



6.2.5.1.6 DATI RACCOLTI DAL QUESTIONARIO SUS

Test di Usabilità a Bassa Fedeltà

Domanda	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5
1	4	3	4	4	5
2	2	2	2	2	2
3	4	3	4	4	4
4	1	2	1	2	1
5	4	3	5	4	4
6	2	2	2	2	2
7	4	3	5	4	5
8	2	2	3	2	2
9	4	3	4	4	4
10	1	2	1	2	1
Risultato	80.0	62.5	82.5	75.0	77.5

La formula della media è data da:

$$\text{Score totale} \times 2.5$$

Dove lo score totale si ottiene secondo le seguenti indicazioni:

- Score delle domande pari → 5 – user rating (risposta dell'utente)
- Score delle domande dispari → user rating (risposta dell'utente) – 1

Pertanto, dai risultati ottenuti dai questionari SUS per ogni test di usabilità sull'implementazione, risulta che la media generale dell'usabilità dell'applicazione è pari a 77.5.

6.2.5.2 UEQ – Short

Il questionario UEQ (User Experience Questionnaire) è uno strumento standardizzato per la valutazione della qualità dell'esperienza d'uso di



un'interfaccia digitale. È composto da 8 aggettivi opposti, valutate su una scala da 1 a 7, dove:

- 1 = estremamente negativo
- 4 = neutro
- 7 = estremamente positivo

Il questionario misura due dimensioni principali:

- **Qualità pragmatica:** relativa all'usabilità, alla chiarezza e all'efficienza dell'interazione
- **Qualità edonica:** legata alla piacevolezza, alla motivazione e al coinvolgimento emotivo generato dall'interfaccia.

Le risposte vengono normalizzate su una scala da -3 a +3, in cui i valori più alti indicano un'esperienza complessivamente migliore. Le 8 coppie di aggettivi utilizzate sono:

9. Ostico – intuitivo	13. Noioso – interessante
10. Poco attraente – attraente	14. Non comprensibile – chiaro
11. Inefficiente – efficiente	15. Non stimolante – motivante
12. Complicato – semplice	16. Poco gradevole – piacevole

L'interpretazione dei dati segue i benchmark ufficiali dell'UEQ:

- da +1,5 a +3 → Eccellente
- da +0,8 a +1,5 → Buona
- da 0 a +0,8 → Sufficiente / Nella media
- da -0,8 a 0 → Bassa qualità percepita
- < -0,8 → Scarsa qualità percepita



6.2.5.2.1 TABELLA RISPOSTE

Utente	1	2	3	4	5	6	7	8
Marta	6	5	7	6	5	6	6	6
Luca	5	4	5	5	4	5	4	5
Giulia	6	6	6	6	6	6	6	6
Alessandra	6	5	6	6	5	6	6	6
Iaura	7	6	7	6	6	7	7	7

6.2.5.2.2 CONVERSIONE E MEDIE

Per l'analisi dei risultati del questionario UEQ, i punteggi assegnati dagli utenti (su scala da 1 a 7) sono stati convertiti in valori compresi tra -3 e +3.

In questo modo, le risposte inferiori a 4 indicano una percezione negativa, mentre quelle superiori a 4 rappresentano una valutazione positiva dell'esperienza.

Successivamente, per ciascun utente sono state calcolate le medie relative alle due dimensioni principali:

- Qualità pragmatica, ottenuta come media dei valori normalizzati dagli item 1, 3, 4 e 6;
- Qualità edonica, ottenuta come media degli item 2, 5, 7 e 8.

La media complessiva (Overall) è stata infine determinata come media aritmetica delle due dimensioni precedenti, al fine di rappresentare la percezione globale dell'esperienza d'uso dell'applicazione MindBalance. I risultati ottenuti sono riportati nella tabella seguente:

Utente	Pragmatica	Edonica	Overall
Marta	+2.25	+1.50	+1.88
Luca	+1.00	+0.25	+0.63
Giulia	+2.00	+2.00	+2.00



Alessandra	+2.00	+1.50	+1.75
Laura	+2.75	+2.50	+2.63
Media complessiva	+2.00	+1.55	+1.77

6.2.5.2.3 ANALISI DEI RISULTATI

Dalla tabella si osserva che la media complessiva dei punteggi UEQ-Short si colloca a +1.77, valore che rientra nella fascia “Good – Above Average” del benchmark standard del questionario.

La **Qualità Pragmatica** (media +2.00) mostra come gli utenti abbiano percepito l'app MindBalance come chiara, semplice da utilizzare e ben organizzata nelle sue funzioni principali.

La **Qualità Edonica**, con media pari a +1.55, risulta leggermente inferiore ma comunque positiva, indicando una buona capacità dell'interfaccia di trasmettere piacevolezza e coinvolgimento durante l'utilizzo.

Nel complesso, i risultati confermano un'esperienza d'uso bilanciata tra funzionalità e gratificazione emotiva, con una percezione fortemente positiva in tutte le categorie di utenti testati.

I punteggi più elevati (Laura e Giulia) mostrano che l'app è particolarmente apprezzata da utenti con familiarità con la tecnologia e sensibilità verso il benessere mentale, mentre il valore leggermente più basso di Luca suggerisce un possibile miglioramento nella chiarezza delle funzioni per gli utenti meno esperti.



6.2.5.3 Lista dei problemi riscontrati

6.2.5.3.1 TEST 1 – MARTA

Problema	Gravità
Nessun problema	Bassa

L'utente ha svolto tutti i task in modo fluido e autonomo, senza riscontrare particolari difficoltà. Le interfacce sono risultate intuitive e le funzioni facilmente identificabili.

6.2.5.3.2 TEST 2 – LUCA

Problema	Gravità
Nessun problema	Bassa

L'utente ha svolto tutti i task in modo fluido e autonomo, senza riscontrare particolari difficoltà. Le interfacce sono risultate intuitive e le funzioni facilmente identificabili.

6.2.5.3.3 TEST 3 – GIULIA

Problema	Gravità
Nessun problema	Bassa

L'utente ha svolto tutti i task in modo fluido e autonomo, senza riscontrare particolari difficoltà. Le interfacce sono risultate intuitive e le funzioni facilmente identificabili.

6.2.5.3.4 TEST 4 – ALESSANDRA

Problema	Gravità



Nessun problema	Bassa
-----------------	-------

L'utente ha svolto tutti i task in modo fluido e autonomo, senza riscontrare particolari difficoltà. Le interfacce sono risultate intuitive e le funzioni facilmente identificabili.

6.2.5.3.5 TEST 5 - LAURA

Problema	Gravità
Schermata iniziale percepita come visivamente vuota	Bassa

L'utente ha notato che la home dell'app appare leggermente "vuota", con spazi che riducono la percezione di completezza.

Si consiglia di introdurre elementi visivi dinamici (es. suggerimenti del giorno, icone o messaggi motivazionali) per migliorare l'impatto iniziale.

6.2.5.4 Osservazioni Generali

Nel complesso, i problemi riscontrati sono di natura visiva e non hanno influito sull'esecuzione dei task. Tutti gli utenti hanno completato con successo le operazioni assegnate, confermando una buona struttura logica e un'interfaccia intuitiva.

Le osservazioni raccolte verranno implementate nella fase di progettazione del prototipo ad alta fedeltà, per rendere l'esperienza più chiara, fluida e coerente.