Scheda 1

UNIVERSITA’ DEGLI STUDI DI SALERNO

DIPARTIMENTO DI INFORMATICA



Interazione Persona - Macchina



**Assignment n.1**

Manager del gruppo:

**Alessandro Abeille 0512117144**

Manager della valutazione:

**Achille Ercole 0512118251**

Manager della documentazione:

**Domenico Amorelli 0512118635**

Manager del design:

**Christian Bianco 0512118443**

# Sommario

[Sommario 2](#_yrar47dkjg3z)

[**1. Descrizione del Problema 3**](#_544ri78ueznt)

[2. Spiegazione Sviluppo Personaggi ed Obiettivi 4](#_lra3hz55ltrb)

[**3. Sviluppo Personaggi ed Obiettivi 6**](#_dxl5gzv7d1fy)

[Personas 1 6](#_sxufj6h4lhf7)

[Personas 2 7](#_fqz7cr4yg2f0)

[Personas 3 8](#_iwsczu7fly0d)

[**4. Descrizione dei task 9**](#_zg6jp3pbv533)

[**5. Risultati questionario utente 12**](#_etobzzbxxktx)

[**6. Divisione dei compiti 13**](#_8miytzs39w87)

# 

# Descrizione del Problema

### 

Nella società moderna, molte persone sperimentano livelli crescenti di stress, ansia e sopraffazione dovuti a pressioni lavorative, accademiche e sociali. Spesso manca la consapevolezza dei propri stati emotivi o dei fattori scatenanti, rendendo difficile gestirli efficacemente. Sebbene il journaling sia una tecnica riconosciuta per migliorare il benessere mentale, può risultare difficile iniziare o mantenere la costanza senza una guida o una struttura. Inoltre, barriere come il costo, la disponibilità o lo stigma associato alla ricerca di supporto professionale limitano l'accesso a strumenti di gestione della salute mentale per molti individui.   
Esiste quindi la necessità di uno strumento accessibile, privato e facile da usare che incoraggi l'auto-riflessione regolare e fornisca insight utili per comprendere e migliorare il proprio stato emotivo quotidiano.   
Mindful Journal si propone di colmare questo vuoto, offrendo un supporto digitale discreto e personalizzato per il benessere psicologico.

# Spiegazione Sviluppo Personaggi ed Obiettivi

Per lo sviluppo dei personaggi (personas) e dei relativi obiettivi utente, abbiamo adottato un approccio misto, integrando la ricerca preliminare con interviste dirette a individui che rappresentano il nostro target potenziale.

**Ricerca Preliminare**: Inizialmente, abbiamo analizzato documentazione relativa alle sfide comuni legate alla salute mentale (stress, ansia, bisogno di riflessione) in diverse fasce demografiche (studenti, professionisti).   
Abbiamo consultato articoli sui benefici del journaling e recensito funzionalità e feedback di app simili esistenti sul mercato.   
Questa fase ci ha fornito una comprensione del contesto e ci ha aiutato a formulare ipotesi iniziali su bisogni, punti critici (pain points) e motivazioni degli utenti, oltre a guidare la preparazione delle domande per le interviste.

**Interviste agli Utent**i: Successivamente, abbiamo avuto modo di intervistare alcuni individui che utilizzano regolarmente applicazioni simili per il benessere mentale o il journaling, oppure che hanno espresso un interesse in tali strumenti.   
Durante queste conversazioni, ci siamo concentrati sul comprendere le loro esperienze dirette, i punti critici incontrati con gli strumenti attuali, i desideri non soddisfatti e le modalità con cui integrano (o vorrebbero integrare) queste pratiche nella loro vita quotidiana.

**Identificazione e Affinamento Archetipi**: Basandoci sulla combinazione dei dati raccolti dalla ricerca preliminare e dagli insight qualitativi emersi dalle interviste, abbiamo delineato e affinato alcuni archetipi di utenti chiave. Le interviste ci hanno permesso di validare alcune ipotesi, scartarne altre, e identificare sfumature importanti riguardo a età, stile di vita, familiarità tecnologica e obiettivi specifici (gestione stress vs. crescita personale, etc.). Questo ci ha permesso di definire archetipi più solidi e rappresentativi.

**Definizione Obiettivi di Empowerment**: Per ciascun archetipo validato, abbiamo definito gli obiettivi principali. Grazie al feedback diretto degli intervistati, abbiamo potuto focalizzarci su risultati desiderati e bisogni di empowerment personale ("voglio sentirmi più consapevole delle mie emozioni", "voglio uno strumento semplice che non mi faccia perdere tempo", "voglio capire cosa scatena il mio stress"). Questi obiettivi, emersi dalle conversazioni, rappresentano il "perché" profondo che spingerebbe un utente a scegliere e utilizzare l'app.

**Creazione Personas**: Infine, abbiamo selezionato tre archetipi rappresentativi emersi dall'analisi combinata e li abbiamo trasformati in personaggi dettagliati.   
Abbiamo attribuito loro nomi, background, motivazioni e frustrazioni specifiche, assicurandoci che fossero radicati sia nell'analisi di contesto sia nelle testimonianze dirette degli utenti intervistati.

Questo processo integrato ci ha permesso di creare personaggi più vividi e maggiormente ancorati alle realtà d'uso, focalizzati sui bisogni reali e sulle esperienze vissute dagli utenti.  
Questo pone basi più solide per la progettazione di un'interfaccia e di funzionalità realmente utili ed efficaci.

# 

# Sviluppo Personaggi ed Obiettivi

Dall'analisi combinata della nostra ricerca preliminare e degli insight qualitativi raccolti durante le interviste con utenti attuali e potenziali, è emerso un quadro chiaro dei principali gruppi di utenti per Mindful Journal.   
Sebbene siano emerse diverse sfumature e casi specifici, l'analisi ha evidenziato che una porzione significativa e rappresentativa degli utenti target condivide bisogni, obiettivi e comportamenti riconducibili a tre profili principali: lo studente che affronta lo stress accademico, il professionista alla ricerca di equilibrio, e l'individuo focalizzato sulla crescita personale e l'autoconsapevolezza. Pertanto, abbiamo deciso di concentrare i nostri sforzi sullo sviluppo di questi tre personaggi principali, in quanto ci permettono di indirizzare in modo efficace le esigenze fondamentali emerse come predominanti dalla nostra raccolta dati, garantendo una progettazione mirata sugli scenari d'uso più rilevanti e diffusi

#### Personas 1

**Chiara, la Studentessa Sopraffatta**



Chiara ha 21 anni, è una studentessa universitaria al terzo anno. Si sente costantemente sotto pressione a causa degli esami imminenti, delle scadenze dei progetti e dell'incertezza sul futuro lavorativo. Spesso si sente ansiosa, ha difficoltà a concentrarsi e dorme male. Non ha mai usato strumenti specifici per la salute mentale prima d'ora, a parte parlarne occasionalmente con amici. Si sente un po' a disagio all'idea di chiedere aiuto professionale.

Si sente sopraffatta e non sa da dove iniziare per gestire lo stress. Si dimentica facilmente di prendersi pause. Prova a scrivere un diario cartaceo ma non è costante.

Goals di Empowerment:

* Sentirsi più calma e meno ansiosa durante i periodi di studio intenso.
* Capire quali situazioni o pensieri scatenano maggiormente il suo stress e la sua ansia.
* Imparare e applicare semplici tecniche per rilassarsi e gestire i momenti di panico.
* Migliorare la qualità del sonno sentendosi meno agitata prima di andare a letto.
* Sentire di avere uno strumento personale e privato per "sfogarsi" senza giudizio.

#### Personas 2

**Marco, il Professionista Stressato**

Marco ha 35 anni, lavora come project manager in un'azienda dinamica. Ha orari lunghi, molte responsabilità e fatica a staccare dal lavoro. Ultimamente si sente spesso irritabile, stanco e nota un calo della sua produttività. È preoccupato per il rischio di burnout. È pratico, orientato ai risultati e un po' scettico riguardo alle app "new age", ma è disposto a provare qualcosa se capisce che può aiutarlo concretamente e non richiede troppo tempo.

Non ha tempo per lunghe sessioni di meditazione o journaling. Trova difficile integrare pratiche di benessere nella sua routine frenetica. Si sente frustrato quando lo stress influisce negativamente sulle sue relazioni e performance.

Goals di Empowerment:

* Ridurre la sensazione generale di stress e prevenire il burnout.
* Trovare modi rapidi ed efficaci per decomprimere durante la giornata lavorativa o subito dopo.
* Riconoscere i primi segnali di stress eccessivo per poter intervenire prima.
* Migliorare la sua capacità di gestire le reazioni emotive in situazioni lavorative tese.
* Ottenere insight su come il lavoro impatta il suo umore e benessere generale.

#### Personas 3

**Sofia, l'Esploratrice Consapevole**



Sofia ha 28 anni, è un'impiegata part-time e dedica molto tempo alla crescita personale. Ha già esplorato pratiche come yoga e mindfulness, e forse ha provato la terapia in passato. È alla ricerca di uno strumento che la aiuti a approfondire la sua autoconsapevolezza, tracciare le sue emozioni in modo più strutturato e riflettere sui suoi pattern di pensiero e comportamento nel tempo. Apprezza la profondità e la possibilità di personalizzazione.

Trova i diari cartacei poco pratici per rivedere pattern passati. Alcune app di benessere le sembrano troppo superficiali o generiche. Vorrebbe uno strumento che integri umore, pensieri ed eventi.

Goals di Empowerment:

* Ottenere una comprensione più profonda delle proprie fluttuazioni emotive e dei fattori correlati.
* Identificare e analizzare pattern ricorrenti nei suoi pensieri e comportamenti nel lungo periodo.
* Coltivare attivamente stati emotivi positivi come la gratitudine e la presenza mentale.
* Avere uno spazio strutturato e personale per la riflessione guidata e libera.
* Monitorare i progressi verso i propri obiettivi di benessere personale stabiliti.

# 

# Descrizione dei task

Basandosi sulle personas e i loro obiettivi, abbiamo identificato i seguenti task principali per l’app Mindful Journal. Per ciascun task, indichiamo la priorità

Elenco dei Task Principali:

| **ID** | **Nome Task** | **Descrizione** |
| --- | --- | --- |
| T1 | Registrazione e Profilazione | Creare un account utente e impostare preferenze iniziali (es. notifiche promemoria, aree di interesse principali). |
| T2 | Registrazione Rapida dell’Umore | Loggare velocemente lo stato d’animo attuale usando strumenti semplici (es. scala emotiva, selezione emoji, tag rapidi). |
| T3 | Scrittura Guidata (Prompt) | Rispondere a domande o spunti di riflessione proposti dall’app per facilitare il journaling (es. gratitudine, stress). |
| T4 | Scrittura Libera (Diario) | Scrivere liberamente pensieri, emozioni, eventi o riflessioni senza una struttura o guida imposta dall’app. |
| T5 | Revisione Ingressi Passati | Consultare le registrazioni di umore o le note del diario scritte in precedenza per ricordare o riflettere. |
| T6 | Visualizzazione Pattern/Progressi | Accedere a grafici, calendari o sintesi che mostrano l’andamento dell’umore, i temi ricorrenti o i progressi nel tempo. |
| T7 | Accesso a Esercizi Brevi | Utilizzare brevi pratiche guidate integrate nell’app (es. esercizi di respirazione, mindfulness di 1-3 minuti). |

Tabella Priorità/Frequenza/Importanza per Personas:

| **ID** | **Task** | **Chiara (Studentessa)** | **Marco (Professionista)** | **Sofia (Esploratrice)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Pri / Freq / Imp | Pri / Freq / Imp | Pri / Freq / Imp |
| T1 | Registrazione/Profilazione | N / Bassa / Media | N / Bassa / Media | N / Bassa / Alta |
| T2 | Registrazione Umore | N / Alta / Alta | N / Media / Alta | N / Alta / Alta |
| T3 | Scrittura Guidata | N / Media / Alta | F / Bassa / Media | N / Media / Alta |
| T4 | Scrittura Libera | N / Media / Media | F / Bassa / Media | N / Alta / Alta |
| T5 | Revisione Ingressi | F / Bassa / Media | F / Bassa / Bassa | N / Media / Alta |
| T6 | Visualizzazione Pattern | F / Bassa / Media | F / Media / Media | N / Media / Alta |
| T7 | Esercizi Brevi | N / Media / Alta | N / Media / Alta | F / Bassa / Bassa |

**Legenda:**

* Pri (Priorità):
  + N = Necessario: Funzionalità core, essenziale per il funzionamento base dell’app e per soddisfare i bisogni primari della maggior parte degli utenti target.
  + F = Facoltativo: Funzionalità utile (nice-to-have) o importante solo per specifici casi d’uso o segmenti di utenti; potrebbe essere implementata in fasi successive.
* Freq/Imp (Frequenza/Importanza per Persona):
  + Alta: Task considerato essenziale per quella persona, probabilmente usato molto frequentemente o critico per il raggiungimento dei suoi obiettivi.
  + Media: Task utile per quella persona, usato con una certa regolarità o importante per alcuni dei suoi obiettivi.
  + Bassa: Task meno rilevante per quella persona, usato occasionalmente o di importanza secondaria per i suoi obiettivi principali.

# Risultati questionario utente

| ***Task*** | ***ISE*** | ***IKS*** | ***IPC*** | ***IMOT*** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***T1 Registrazione/Profilazione*** | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 4,3 |
| ***T2 Registrazione Umore*** | 2,5 | 3,0 | 0,0 | 3,0 |
| ***T3 Scrittura Guidata*** | 3,0 | 3,2 | 3,8 | 2,8 |
| ***T4 Scrittura Libera*** | 3,0 | 4,0 | 3,8 | 3,0 |
| ***T5 Revisione Ingressi*** | 3,3 | 3,0 | 0,0 | 3,7 |
| ***T6 Visualizzazione Pattern*** | 3,3 | 2,8 | 0,0 | 3,7 |
| ***T7 Esercizi Brevi*** | 2,7 | 3,8 | 3,7 | 2,5 |

# Divisione dei compiti

| CAPITOLO | Abeille Alessandro | Amorelli Domenico | Bianco Christian | Ercole  Achille |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 25% | 25% | 25% | 25% |
| 2 | 25% | 25% | 25% | 25% |
| 3 | 25% | 25% | 25% | 25% |
| 4 | 25% | 25% | 25% | 25% |