

**Corso di Laurea Magistrale in Ingegneria Informatica
Sistemi Cognitivi e Interazione Persona-Calcolatore
A.A. 2014/2015**

Needs Finding

Docente:

Daniela Giordano

Studenti:

Floriana Leone O55/000246

Giuseppe Mastro Simone O55/000262

Scelta del tema progettuale e dell'attività da osservare

Le osservazioni effettuate sono state incentrate sul tema del *Cambiamento*, anche se in qualche aspetto possono essere rilevate delle convergenze con il tema del *Tempo*. In particolare, si è scelto di osservare e analizzare, in un primo momento, le attività svolte quotidianamente dai soggetti individuati, per poi focalizzarsi, in particolar modo, su quelle che possono essere considerate delle cattive abitudini, la cui persistenza può causare forti ripercussioni nella vita sociale di un individuo.

I soggetti di osservazione individuati sono i coinquilini degli osservatori, ai quali è stato chiesto di identificare una delle loro principali cattive abitudini cui vorrebbero porre rimedio.

Inoltre, è stato chiesto ai soggetti di trascrivere in un diario sia le azioni immediatamente precedenti il comportamento da correggere, e lo stato psicofisico (livello di stress, stanchezza, ecc.) in cui si trovavano in quel momento, sia, eventualmente, le azioni e lo stato d'animo nel caso in cui il comportamento è stato evitato. Questo è stato ritenuto necessario per identificare alcuni stimoli che possono aver portato il soggetto a perpetrare tali comportamenti abitudinari.

Observations

Di seguito vengono riportate le descrizioni delle abitudini da cambiare relative ai soggetti osservati in questa prima fase.

Carlo

Carlo è una matricola iscritta al corso di laurea di Fisica dell'università di Catania.

Poiché è una persona molto studiosa, approfitta di ogni momento libero per poter studiare (sia al termine delle lezioni che durante i momenti di pausa), e, spesso, preferisce andare in qualche aula studio della Cittadella con i colleghi, ritenendo di riuscire a concentrarsi meglio nella sua attività.

Di solito, torna a casa intorno alle 19:30 e ricomincia a studiare finché non giunge l'ora di andare a cena, dopodiché prosegue il suo studio fino alle 23 circa. In alternativa, alcune sere Carlo si rilassa uscendo con la sua ragazza o dedicandosi ad alcuni suoi hobby, tra cui quello del "piccolo chimico".

Tuttavia, Carlo, anche a causa del fatto che è sempre impegnato e torna a casa molto stanco, è una persona molto disordinata e lascia sempre in giro qualunque oggetto si sia trovato ad utilizzare durante il giorno (fogli, appunti, penne, pc, ecc.). Quando ha bisogno di liberare il tavolo del soggiorno, sul quale svolge gran parte delle sue attività di studio in casa, o la scrivania della sua stanza, sposta semplicemente tutto ciò che può essere d'ingombro, poggiandolo sul piano d'appoggio più vicino, senza preoccuparsi del fatto che questo comportamento possa essere un disturbo per i suoi coinquilini. A causa di ciò, spesso spende più tempo del dovuto per trovare

strumenti o altri oggetti di cui ha bisogno, altro motivo che contribuisce ad aumentare stress e stanchezza accumulati durante la giornata.

Dopo alcuni mesi di convivenza è stato notato che mediamente solo un giorno alla settimana Carlo ha lasciato la sala comune della casa in ordine.

Dalle osservazioni fatte nella quotidianità, è emerso anche che uno dei motivi principali che lo portano a perpetrare questo comportamento potrebbe essere l'erronea convinzione di quanto possa essere dispendioso fare ordine, in termini di tempo e fatica, tanto da non vedere i tangibili vantaggi che porterebbe un suo cambiamento.

Luca

Luca è uno studente iscritto al terzo anno del corso di laurea di Matematica dell'università di Catania.

E' una persona dedita allo studio e alle attività fisiche e ha un ottimo rapporto con amici e conoscenti. Per questo motivo si ritrova frequentemente a contattare o essere contattato da molte persone (spesso per motivi futili) non solo telefonicamente, ma anche, soprattutto, mediante i vari social networks, Facebook in particolare, dove posta anche numerosi messaggi circa i suoi pensieri e le sue opinioni sugli argomenti più svariati.

Inoltre, per poter meglio sopperire a questi suoi impegni, tiene sempre a portata di mano il suo smartphone, controllando continuamente la presenza o meno di notifiche e novità di ogni genere.

Così Luca si distrae facilmente e spende molto tempo in queste attività virtuali, che lo portano a effettuare numerose pause dallo studio o da altri impegni, a discapito a volte anche del rapporto con il mondo reale. Sebbene, infatti, l'utilizzo di questi mezzi gli consenta di interfacciarsi rapidamente con altri utenti, nella maggior parte dei casi queste attività portano soltanto ad accumulare stress e nervosismo.

Inoltre, Luca non si rende conto di quanto tempo impiega in queste attività e si ritrova spesso a dover sacrificare altri impegni, destinando a questi meno tempo di quanto sia necessario, causandogli ulteriore frustrazione.

Giulia

Giulia è una studentessa iscritta al secondo anno del corso di laurea di Medicina e Chirurgia presso l'università di Catania.

È una ragazza alla quale piace molto uscire e divertirsi con gli amici, per questo spesso non è mai in casa se non in brevi momenti della giornata o comunque quando il giorno dopo non è costretta ad alzarsi presto per andare a lezione. Non è una persona molto mattiniera, infatti le capita spesso di

svegliarsi tra le 11.30 e le 12.30 dopo essere stata fuori la sera precedente.

Il suo vizio è quello di fumare ovunque le capiti, non solo in spazi aperti ma anche in quelli chiusi che sono in comune con le altre coinquiline (in particolar modo in cucina). Inoltre, non ha la buona abitudine di aprire la finestra per far circolare l'aria ed evitare, in questo modo, di far impregnare la stanza della puzza del fumo.

Parlando di questo suo vizio con lei, è emerso che ha iniziato a fumare intorno all'età di 15 anni un po' per gioco, ma negli anni è diventata una vera e propria dipendenza. Ha cercato un paio di volte di eliminare questa sua cattiva abitudine, ma con scarsi risultati. Probabilmente, il fallimento è dovuto principalmente alla sua scarsa motivazione di portare avanti questo proposito, non riuscendo a trovare i giusti stimoli per smettere con la sua dipendenza, sebbene sia consapevole del fatto che il fumo nuoccia gravemente alla salute.

In un primo momento, aveva il ridotto il numero di sigarette da fumare, ma con il passare dei giorni perse il conto di quante sigarette fumasse quotidianamente, poiché, trattandosi di un'azione del tutto naturale per lei, non era in grado di gestirsi autonomamente.

Difatti, Giulia ancora oggi non è in grado di stimare con precisione il numero complessivo di sigarette fumate nell'arco di una giornata, ritenendo che ciò dipenda sia dalla giornata che dal suo stato emotivo. Per esempio, quando si trova in un forte stato d'ansia e di stress (prima di un esame, per esempio), riesce a fumare anche più di 2 pacchetti al giorno.

Tuttavia, dall'osservazione diretta di questa abitudine si è notato che solitamente cede alla tentazione specialmente durante i pasti, sia mentre cucina che dopo aver mangiato, o comunque nei momenti in cui si rilassa guardando la tv o comunica con i suoi amici tramite il suo "onnipresente" smartphone.

Usando spesso questa sua dipendenza come un diversivo, inoltre, non si rende conto che questo suo comportamento potrebbe dar fastidio alle persone che le stanno intorno.

Foto e/o sketch dell'attività osservata

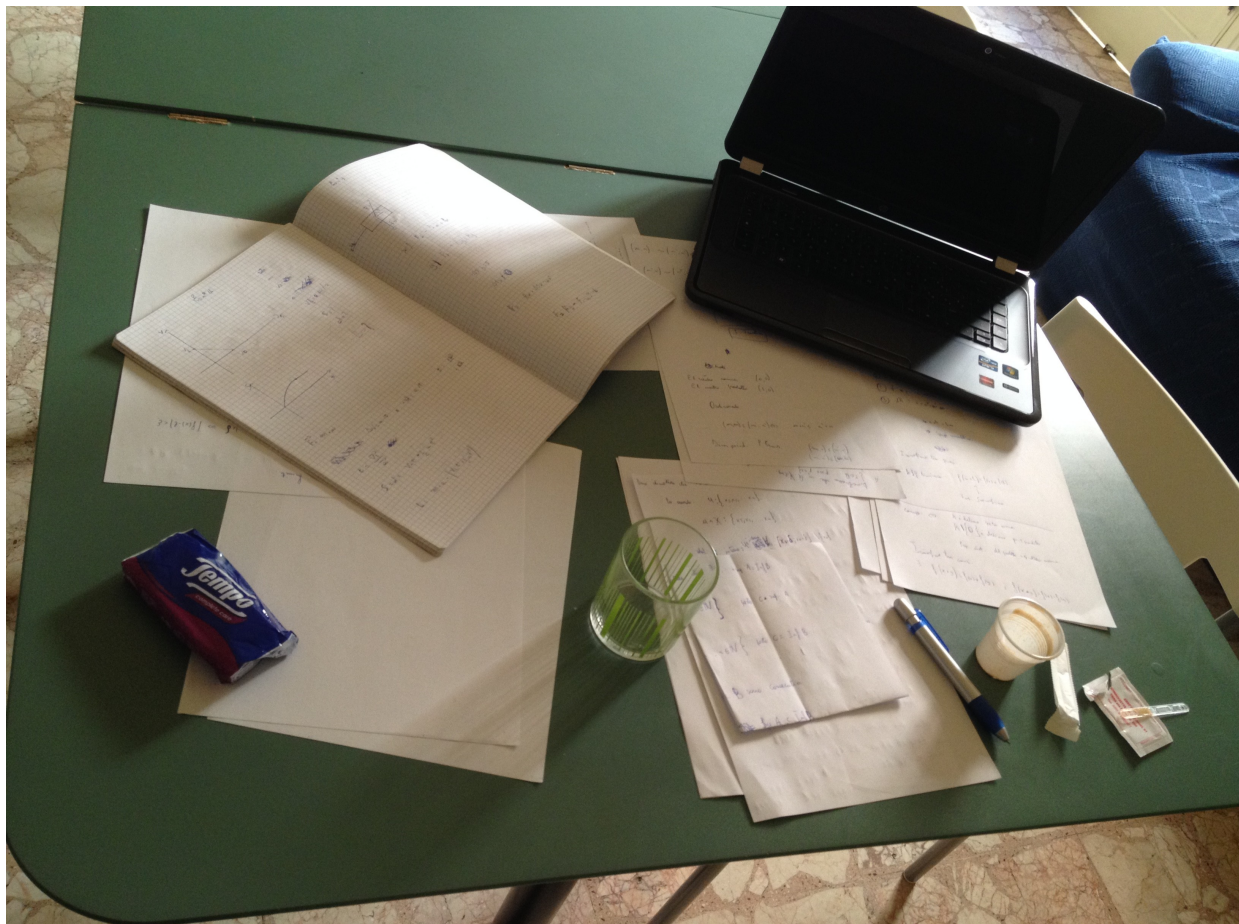


Figura 1 – In questa foto è mostrato lo stato in cui viene trovato il tavolo del soggiorno dopo essere stato utilizzato da Carlo, il quale lascia su qualsiasi piano d'appoggio appunti relativi allo studio effettuato durante il giorno e i resti relativi ad una pausa caffè.



Figura 2 – In questa foto è stata immortalata una situazione tipica che si verifica spesso durante i momenti di studio di Luca. Mentre è intento a studiare un teorema o a fare un esercizio, riceve una notifica dal suo smartphone e si preoccupa immediatamente di conoscerne il contenuto e, nel frattempo, visita diverse pagine di Facebook.



Figura 3 – In questo sketch è stata rappresentata la situazione che si verifica ogni sera, quando Giulia si reca in cucina per cenare e non riesce a fare a meno della sua sigaretta mentre cucina e/o mangia e conversa con i suoi amici tramite il suo smartphone, che ha sempre a portata di mano.

User Needs

Una volta delineati i principali breakdowns dei soggetti osservati, si è proceduto con l'operazione di brainstorming che ci ha permesso di delineare i seguenti user needs, suddivisi per ogni utente considerato:

Carlo:

- 1) ha bisogno di una motivazione per attivare e mantenere il cambiamento, cioè diventare più ordinato;
- 2) ha bisogno di sapere se un oggetto deve essere immediatamente messo al suo posto dopo averlo utilizzato o meno;
- 3) deve sapere dove un oggetto deve essere collocato dopo averlo utilizzato;
- 4) ha bisogno di sapere quando si è in condizioni di disordine;
- 5) deve sapere quanto tempo sarà necessario per ordinare la sua stanza;
- 6) ha bisogno di sapere quando è il momento di cominciare a riordinare;
- 7) ha bisogno di conoscere un modo che gli impedisca di aumentare inutilmente il disordine in stanza.

Luca:

- 8) ha bisogno di una motivazione per attivare e mantenere il cambiamento, cioè rafforzare la sua capacità di concentrazione;
- 9) ha bisogno di sapere in anticipo se verrà contattato per motivi futili o meno;
- 10) ha bisogno di un meccanismo che gli impedisca di distrarsi e interrompere le sue attività più importanti;
- 11) ha bisogno di conoscere immediatamente le notizie urgenti;
- 12) ha bisogno di trovare un modo per evitare di perdere la cognizione del tempo durante le sue attività virtuali.

Giulia:

- 13) ha bisogno di una motivazione per attivare e mantenere il cambiamento, cioè smettere di fumare;
- 14) ha bisogno di sapere quante sigarette al giorno fuma in tempo reale;
- 15) ha bisogno di trovare un altro modo per sfogare la sua ansia e/o per distrarsi;
- 16) ha bisogno di conoscere i progressi effettuati;
- 17) ha bisogno di sapere periodicamente di quanto ridurre il numero di sigarette da fumare, finché non abbia più la tentazione di farlo;

- 18) ha bisogno di un modo per rendersi conto di quanto faccia male alla sua salute ogni sigaretta che fuma;
- 19) ha bisogno di rendersi conto delle esigenze di chi le sta intorno, in modo da non compromettere indirettamente anche la salute degli altri.