



دانشکده مهندسی کامپیوتر

درس تعامل انسان با کامپیوتر

استاد دکتر نوربهبهانی

گزارش فاز اول پروژه

993613037	زهراسعیدی
993613048	پرستو غلامی
993613007	سیاوش امیر حاجلومشهدی

فضای ابری پروژه:

[https://drive.google.com/drive/folders/12nysBUNxnMZMt8SXS\\_Mzzq1KFd0yCtn?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/12nysBUNxnMZMt8SXS_Mzzq1KFd0yCtn?usp=sharing)

3	گزارش تحقیقات اولیه .....
3	مصاحبه .....
3	سوالات .....
7	پاسخ‌های کاربران .....
14	نظرسنجی .....
18	گزارش نقشه همدلی .....
21	گزارش پرسونای کاربر .....
23	گزارش داستان کاربر .....
24	گزارش نقشه سفر کاربران .....

## گزارش تحقیقات اولیه

در ابتدا یک پرسشنامه طراحی شد که با آن به نظرسنجی با افراد پرداختیم. سپس با 6 نفر در گروه‌های سنی متفاوت و مشاغل مختلف مصاحبه کردیم. دلایل پرسش هر سوال زیر آن نوشته شده‌است.

### مصاحبه

### سوالات

1. اطلاعات شخصی:

- نام:

- سن:

- جنسیت:

- شغل یا فعالیت اصلی:

دانستن طیف سنی، جنسیت، شغل کاربران در حال مطالعه و ارتباط آن با مدیریت زمان تلف شده به منظور بررسی دقیق‌تر

2. زمان تلف شده را چگونه تعریف می‌کنید؟ چند نمونه از فعالیت‌ها یا موقعیت‌هایی که باعث می‌شود

احساس کنید وقت خود را تلف می‌کنید چیست؟

درک مصاحبه شونده از زمان تلف شده.

شناسایی انواع فعالیت‌ها یا موقعیت‌هایی که مصاحبه شونده آنها را وقت گیر می‌داند.

ارزیابی توانایی مصاحبه شونده در شناسایی و تمایز بین فعالیت‌های سازنده و غیر سازنده.

جمع‌آوری مثال‌های خاص از رفتارهای وقت گیر مصاحبه شونده.

شناسایی الگوها و مضامین مشترک در عادت‌های وقت گذرانی مصاحبه شونده.

درک بینش‌هایی در مورد محرک‌ها یا موقعیت‌هایی که مصاحبه شونده را به انجام فعالیت‌های وقت

گیر سوق می‌دهد.

3. چقدر وقت تلف شده را در زندگی روزمره خود تجربه می‌کنید؟ تخمین می‌زنید چه مقدار زمانی را در روز یا

در هفته تلف می‌کنید؟

تعداد وقت تلف شده مصاحبه شونده را کمی سازی کنیم.  
مناطق بالقوه برای بهبود مهارت های مدیریت زمان را شناسایی کنید.

4. معمولاً چگونه با زمان تلف شده کنار می آید؟ آیا سعی می کنید از آن اجتناب کنید، آن را به حداقل برسانید یا بهترین استفاده را از آن ببرید؟ برای انجام این کار از چه استراتژی ها یا ابزارهایی استفاده می کنید؟  
درک رویکرد فعلی مصاحبه شونده در مدیریت اتلاف وقت.  
شناسایی استراتژی ها و ابزارهایی که مصاحبه شونده برای مقابله با رفتارهای وقت گیر استفاده می کند.  
ارزیابی اثربخشی استراتژی های مدیریت زمان مصاحبه شونده.

5. وقتی وقت خود را تلف می کنید چه احساسی دارید؟ آیا احساس ناامیدی، بی حوصلگی، گناه یا بی تفاوتی می کنید؟ زمان تلف شده چگونه بر خلق و خو، بهره وری یا رفاه شما تأثیر می گذارد؟  
درک بهتر احساسات و عواطف کاربر

6. چند کار را دوست دارید به جای اتلاف وقت انجام دهید؟ چند هدف یا علایق دارید که دوست دارید دنبال کنید یا به آنها برسید؟  
شناسایی علایق کاربر برای بهبود پیشنهادات

7. چقدر علاقه مند به استفاده از اپلیکیشنی هستید که به شما در مدیریت زمان تلف شده کمک کند؟ برخی از ویژگی ها یا مزایایی که از چنین برنامه ای انتظار دارید چیست؟  
دلیل اهمیت این اپلیکیشن برای کاربر چیست و چگونه می تواند به بهبود کیفیت زندگی یا کار آنها کمک کند همچنین درباره نقاط قوت و ضعف اپلیکیشن مورد نظر و اولویت های آنها اطلاعات خوبی بدست خواهد آمد.

8. با چه عنوانی قصد استفاده از این اپلیکیشن را دارید (یک فرد خصوصی / تیم / سازمان)؟ چرا این اپلیکیشن برای شما یا تیم شما مهم است؟

این سوال جوانب ارزشمندی از اپلیکیشن را کشف می‌کند. اطلاعات به دست آمده از این سوال، اهمیت و نیاز واقعی کاربران به اپلیکیشن را نشان می‌دهد و به طراحان کمک می‌کند تا بهترین ویژگی‌ها را اضافه کنند.

9. دوست دارید برنامه چگونه با شما تعامل داشته باشد؟ آیا ترجیح می‌دهید زمان تلف شده خود را به صورت دستی وارد کنید یا برنامه به طور خودکار آن را ردیابی کند؟ آیا می‌خواهید برنامه فعالیت‌ها یا کارهایی را به شما پیشنهاد دهد که می‌توانید به جای اتلاف وقت خود انجام دهید یا به شما اجازه می‌دهد از بین فهرستی از گزینه‌ها انتخاب کنید؟ آیا امکان اشتراک‌گذاری و همکاری در کارها با دیگران برای شما اهمیت دارد؟ برای درک نحوه تعامل کاربران با برنامه مدیریت زمان. برای شناسایی روش ترجیحی برای ردیابی زمان تلف شده (به صورت دستی یا خودکار). برای ارزیابی تمایل به فعالیت‌ها یا وظایف پیشنهادی برای جایگزینی زمان تلف شده. برای اندازه‌گیری اهمیت اشتراک‌گذاری و همکاری در کارها با دیگران.

10. دوست دارید برنامه چگونه به شما انگیزه دهد یا به شما برای استفاده هوشمندانه از وقتتان پاداش دهد؟ (مثلاً جملات انگیزشی، نوتیفیکیشن، دریافت‌های درون برنامه‌ای (مثلاً نمودار پیشرفت) یا انگیزه و پاداش در سایر اپلیکیشن‌ها که خیلی شما را خوشحال می‌کند) برای درک چگونگی انگیزه دادن برنامه به کاربران برای استفاده صحیح از وقت خود. برای ارزیابی ترجیح نقل قول‌های انگیزشی، اعلان‌ها، پاداش‌های درون برنامه‌ای یا سایر عناصر انگیزشی.

برای اندازه‌گیری تمایل به دریافت مدال، پاداش یا سایر انگیزه‌های دیجیتال برای مدیریت زمان مؤثر.

11. چند بار از برنامه استفاده می‌کنید؟ چه زمانی و کجا از آن استفاده می‌کنید؟ چه مدت در هر جلسه یا در روز برای آن صرف می‌کنید؟

برای تعیین میزان استفاده از برنامه.

برای شناسایی زمان‌ها و مکان‌های ترجیحی برای استفاده از برنامه.

برای تعیین مدت زمان متوسط هر جلسه‌ی استفاده از برنامه.

12. چه عواملی باعث می شود از برنامه به طور منظم استفاده کنید یا آن را به دیگران توصیه کنید؟ چه عواملی باعث می شود از برنامه استفاده نکنید یا آن را حذف کنید؟

برای درک عواملی که باعث تشویق استفاده منظم از برنامه و توصیه های مثبت می شود.  
برای شناسایی عواملی که ممکن است استفاده از برنامه را دلسرد کند یا منجر به حذف برنامه شود.  
برای جمع آوری نظرات در مورد اثربخشی برنامه، عناصر انگیزشی و ویژگی های شخصی سازی.

13. رابط کاربری و تجربه کاربری:

- آیا ترجیح می دهید رابط کاربری ساده و کارآمد یا یک رابط کاربری پیچیده با امکانات بیشتر داشته باشد؟  
چرا؟

ارزیابی توانایی افراد به منظور بهبود تجربه کاربری

14. چه میزان اهمیت به امنیت اطلاعات شخصیتان یا تیمتان می دهید؟ آیا نیاز به امکانات افزودن پسورد یا احراز هویت دو مرحله ای دارید؟

امنیت اطلاعات شخصی اهمیت بسیاری دارد. با این سوال، می توان اطلاعاتی درباره حساسیت کاربران نسبت به امانت دادن اطلاعات شخصی شان به اپلیکیشن جمع آوری کرد و از اطمینان آنها نسبت به امنیت مطلع شد.

15. آیا به به روزرسانی های منظم اپلیکیشن علاقه مندید؟ یا تفاوتی ندارد؟ چه انتظاراتی از پشتیبانی فنی دارید؟  
تمایل آنها نسبت به تغییر محیط برنامه و افزودن امکانات همچنین اهمیت به به روزرسانی برنامه خود را نشان می دهد. این سوال به کاربران فرصت می دهد تا دلایل نیاز به پشتیبانی فنی قوی را توضیح دهند و راه هایی که با آنها ارتباط برقرار می کنند را بگویند.

16. نگرش شما به قیمت گذاری برای یک اپلیکیشن مدیریت زمان چیست؟ آیا تمایل به پرداخت حق عضویت یا هزینه ماهانه دارید؟

ارزش این اپلیکیشن را از دیدگاه کاربر بسنجیم.

## پاسخ‌های کاربران

### شرکت کننده اول:

نام: بهنوش

جنسیت: خانم

سن: 53

شغل: بازنشسته

زمان تلف شده بنظر من زمانی هست که در آینده یا حال کاربرد مفیدی برایم ندارد. بعضی از زمان‌هایی که با گوشی هوشمند کار می‌کنم. بنظرم حدوداً روزی ۲ ساعت این زمان رو دارم. مثلاً از زمان تلف شده در هنگام رنگ کردن مو در آرایشگاه، برای صله رحم استفاده کردم. سعی می‌کنم بهترین استفاده را از آن ببرم تا احساس ارتباط بیشتری با زندگی‌ام داشته باشم. این تلف شدن وقت برایم ناخوشایند است و اعتماد به نفسم را کم می‌کند. دوست دارم فعالیت‌هایی مثل آشپزی انجام بدم یا حتی کار بیرون از خانه داشته باشم. به داشتن این اپلیکیشن علاقمندم تا کارهای مناسب و جدید مطابق با علایقم به من پیشنهاد دهد. به عنوان یک فرد خصوصی از آن استفاده خواهم کرد و اهمیتش به این خاطر است که می‌تواند باعث شود از این زمان‌هایم به بهترین نحو استفاده کنم. ترجیح می‌دهم اطلاعات را دستی وارد کنم زیرا همانطور که استفاده مفید از برخی اپلیکیشن‌ها دارم گاهی زمان تلف شده نیز دارم. پس به‌نظرم اینگونه اطلاعات دقیق‌تر خواهد بود. اگر فهرست داشته باشد که خودم انتخاب کنم بهتر است این‌گونه حق انتخاب بیشتری دارم. همکاری با دیگران از اهمیت بسیار پایینی برخوردار است. جملات انگیزشی بهترین راه برای انگیزه دادن به من است. روزانه حدود ۱۰ دقیقه برای ثبت اطلاعات به‌نظرم مناسب است. اگر کیفیت بالا داشته باشد و تاثیرگذار بر وضعیت زمان بندی زندگی من باشد حتماً استفاده از آن را ادامه می‌دهم و آن را به بقیه معرفی می‌کنم اما اگر بودن و نبودن آن تفاوتی نکند حذفش می‌کنم. رابط کاربردی ساده و کارآمد را ترجیح می‌دهم که راحت‌تر قابل یادگیری و استفاده باشد. نیازمند امنیت بالایی نیستم اما داشتن پسورد بنظرم مهم است ولی پسورد دو مرحله‌ای نیازی نیست.

علاقه به بروز رسانی ندارم. پاسخگویی سریع انجام شود.  
قیمت باید ارزان و خوش قیمت باشد. اگر مفید باشد با دادن اشتراک ماهانه و حق عضویت موافق هستم.

#### شرکت کننده دوم:

نام: حسین

جنسیت: مرد

سن: ۵۸

شغل: مشاور مدیریت

زمان تلف شده زمانی ست که هیچ بهره‌وری برای من نداشته و از آن استفاده نکرده‌ام. مانند تماشای بیش از حد فیلم یا سریال یا گشتن در فضای مجازی.

هفتگی ۳ یا ۴ ساعت زمان تلف شده دارم.

تلاش میکنم آن را به حداقل برسانم. با تفکر کردن از تکرار کارهایی که قبلا مسبب اتلاف وقت شده اجتناب می‌کنم.

اتلاف وقت سبب ناراحتی من می‌شود همچنین بهره‌وری را نیز کاهش می‌دهد.

تمرین موسیقی، شنا، مطالعه در خصوص علاقمندی‌ها از جمله کارهایی ست که ترجیح می‌دهم در این زمان‌ها انجام دهم.

علاقمندی کم به استفاده از اپلیکیشن دارم. یادداشت کردن را ترجیح می‌دهم.

به عنوان یک فرد خصوصی از آن استفاده می‌کنم.

اطلاعات را دستی وارد می‌کنم. داشتن فهرستی از گزینه‌ها و توانایی اشتراک‌گذاری و همکاری در کارها مهم است.

امکاناتی مانند نمودار پیشرفت، نوتیفیکیشن میتواند انگیزه‌سازی کند.

احتمالا هفته ای یک بار آن را چک کنم.

اگر بتواند پیشنهادات مفید و متناسب با علایق من بدهد و تبلیغات زیاد نداشته باشد آن‌را به دیگران معرفی می‌کنم.

داشتن رابط کاربردی ساده و کارآمد چون یادگیری راحت‌تری دارد بهتر است.

امنیت بسیار برای من مهم است پس بله به پسورد دو مرحله ای نیاز است.

علاقمند نیستم که فضا عوض شود. بروز رسانی با فاصله ی زیاد مناسب است.



باید بتوان با پشتیبانی فنی چت کرد یا تماس تلفنی برقرار کرد و پاسخ سریع دریافت کرد.  
برای شروع باید ابتدا رایگان باشد تا امکانات را بررسی کنم. در صورتی که مفید بودن و داشتن قیمت مناسب حق عضویت خواهم پرداخت .

شرکت کننده سوم :

نام: سارا

جنسیت: مونث

سن: 20

شغل: ندارد. پشت کنکوری است.

خیلی اوقات تو گوشیم غرق میشم یا هر کاری انجام میدم جز درس خوندن و اون چیزی که از خودم انتظار دارم رو انجام نمیدم.

خب تو این دوره زمانی ده ساعت.

بله سعی میکنم کارهامو ذره ذره انجام بدم حتی اگر بشه قبل از هر کار دیگه ایی انجامشون بدم و حداقل کنم زمان تلف شدمو.

ناراحت میشم که برای هدفهایی که گذاشتم واسه خودم کاری انجام نمیدم و مجبورم کارهایی دیگه ایی بکنم.

خب ورزش درس خوندن و رسیدن ب کلاسهایم خوندن اهنگ و روتین پوستیم.

میخوام که چندبار در روز بهم یادآوری کنه که چه کارهایی رو باید انجام بدم و وقتی یکی دوتا شو نتونستم یه پیام دلداری برام بفرسته.

خب برای مصرف خودم.

بهر حال من ادم برنامه ریزی نیستم اما دوسدارم عادت کنم چون ضروریه .

بله دوسدارم که همون اول سوالهایی بپرسم تا بعدا خودش تشخیص بده چ زمانی رو خوب استفاده کردم و چقدرشو هدر دادم و شبیه هوش مصنوعی رفتار کنه.

همونطور ک گفتم پیام دلداری برای وقتی که هدر رفته و نوتیفهای انگیزشی برای انجام دادن کارها.

امکانات متوسط و ساده در ارایه خدمات.

معلومه کارآمذیش و اینکه چقد میتونه شبیه یک فرد واقعی باشه شبیه یک مشاور یا کسی که به شما برنامه هاتونو یادآوری میکنه مثل منشی.

شاید چندین بار در روز البته ترجیحم با نوتیف یادآوری ک هی لازم نباشه بازش کنم.

خب البته زیاد...اما لازم نباشه ایمیل و اینها

یا پسورد زیاد ضروری نیست.

خب انتظار دارم وقتی به پشتیبانی نواقص برنامه رو میگم واقعا توجه کنن و رسیدگی.

ترجیحم سالانه هست البته این بستگی داره که خود برنامه چقدر ارزش و امکانات داره.

شرکت کننده چهارم:

نام: غزل

جنسیت: مونث

سن: 14

شغل: دانش آموز

اینطوری تعریف می کنم که اوه دمن.. امروز نتونستی هیچی یاد بگیری یا کسی رو بخندونی

و معمولاً وقتایی که کل روزم رو صرف وقت گذروندن با گوشی می کنم و میگم وقت تلف کردن 😞

تویه زندگی روزمره یکی دو ساعت.. بنظرم خیلی کم پیش میاد وقت تلف کنم و ازش بیخودی استفاده بکنم

بهترین استفاده رو ازش می برم

موزیک گوش دادن، یاد گرفتم کاری که قبلاً بلد نبودم و سرش سرزنش میشدم..

حس میکنم آدم اضافه ایم 😞 حس گناه دارم

در واقع افسردهم می کنه

کلاس زبان رفتن و صحبت کردن با خانوادم 😞 این خیلی خوب میشه

انتظار دارم مثل زنکوب ساعت باشه مثلاً بگه چقدر از تایمم سر این رفت سر اون رفت و اینا ..

خصوصی، آم.. بنظرم اینکه می‌تونه کمک کنه از زمانم به خوبی استفاده کنم برام مهمش میکنه

اررره دوست دارم خودم انجامش بدم و اگر بهم پیشنهاد هم بده عالی میییشه

جمله انگیزشی من رو معمولاً خوشحال می‌کنه ولی برای جذب مخاطب بنظرم دریافت های درون برنامه ای خوبه

معمولا دو سه بار در روز

اگر ببینم باعث شده کمتر وقتمو تلف کنم باعث میشه حذفش کنم و به هدفم برسم

رابط ساده..

بنظرم باید امنیتش زیاد باشه

نیاز به امکانات افزودن پسورد یا احراز هویت دو مرحله‌ای دارم

بروزرسانی منظم باشه ولی نه زیاد..

انتظارم از پشتیبانی فنی اینه که به سوالات زود جواب بده

نظری در مورد قیمت و هزینه ندارم

شرکت کننده پنجم:

نام: آناهیتا

جنسیت: مونث

سن: 25

شغل: گرافیکست

زمانی که یا احساس میکنی هیچ سودی برات نداشته یا زمانی که صرف اولویت ها نشده

خواب زیاد، فیلم دیدن مداوم، بازی مداوم و بیرون رفتن های زیاد، گاهی اوقات روتین پوستی، معطل شدن  
....

در روز ۶الی ۸ساعت وقت تلف می کنم

هیچ وقت نتونستم باهاش کنار بیام

معمولا غصه شو میخورم ولی گاهی اوقات هم سعیم اینه که کمش کنم یا یه کار مفیدی توش انجام بدم

الارم، کلندر، گوگل شیت

احساس نا امیدی از این که نمیتونم مدیریت کنم ...

تاثیر منفی، کلا ممکنه بقیه روزم رو هم خراب کنه

کتاب خواندن، طراحی کردن، ورزش کردن

هدف و علاقه که دوست دارم بهشون برسم: طراحی و تصویرسازی

خیلی زیاد علاقه مند به استفاده از اپلیکیشنی هستم که به شما در مدیریت زمان تلف شده کمک کند.

کارآمد باشه، صرفا یاد آوری نکنه مدیریت رو هم یاد بده

یک فرد خصوصی، اگه کار آدمو راه بندازه واقعا مهمه دیگه

به طور خود کار وقت رو ردیابی کنه

هر دو اوکیه

بیشتر برای کار های تیمی خوبه

دوست دارم هدف هامو یاد آوری کنه و جمله های انگیزشی هم بگه

دیگه نهایتا تا ۲ساعت در روز ادم رو درگیر کنه نه بیشتر

اگه برام کارآمد باشه به همه معفیش میکنم

اگه بعد چند وقت نتیجه نده یا اگه استفاده ازش آسون نباشه حذفش می کنم.

معمولی باشه یه چیزی بین این دوتا چون احساس میکنم هر دو آیتم رو باید داشته باشه

معمولی. ترجیح میدم امنیتم تا جای ممکن حفظ شه  
نیاز به امکانات افزودن پسورد یا احراز هویت دومرحله‌ای ندارم  
اگه امکانات جدیدی اضافه بشه خوبه ولی زیاد هم اوکی نیستم باهاش، یعنی کلا دوماه یه بار آپدیت بده اوکیم  
انتظارم از پشتیبانی فنی اینکه پاسخگو باشن همیشه  
هزینه برای اپلیکیشن خوبه به شرطی که زیاد نباشه  
برای پرداخت حق عضویت یا هزینه ماهانه مشکلی ندارم

#### شرکت کننده ششم:

نام: نیما

جنسیت: مذکر

سن: 20

شغل: دانشجو

به نظر من تفریط در هر چیزی باعث تلف شدن زمان میشود مثلاً فیلم دیدن و استراحت کردن درحد معقول نه  
تنها وقت تلف کردن نیست بلکه ضروری هم هست ولی بیش از حد زمان دادن بهش باعث تلف شدن وقت می  
شود.

من به علت کمال گرایی زیاد بیشتر از نصف روز خود را تلف میکنم چون که برای هر کاری بیش از حد نیاز وقت  
میگذارم. به نظر خودم ۶ روز هفته را تلف میکنم

بیشتر اوقات عذاب وجدان میگیرم که وقت خود را تلف کرده‌ام و سعی میکنم که خودم را مجاب کنم که کارها  
را زیاد طول ندهم مثلاً میگویم که بعد از ظهر حق نداری بیش تر از نیم ساعت چرت بزنی یا برای خودم زمان  
تعیین میکنم که اگر امروز وقتت را تلف نکنی حق داری آخر شب یک قسمت از سریال را ببینی

به شدت باعث حس شرم میشود و خلق و خویم را پایین می آورد و باعث میشود که به فضای مجازی پناه ببرم  
تا احساس گناهم را پنهان کنم

دوست دارم که به جای اتلاف وقت ورزش کنم و دروس هر روز همان روز بخوانم و شب امتحانی نباشم

چون مدت زمان زیادی را در گوشی سپری میکنم به نظرم همچین برنامه لازم هست تا زمان تلف شده را مدیریت کنم. انتظار دارم که من را مجاب کند تا نتوانم از دیگر برنامه های گوشی مثل تلگرام و .. در آن مدت استفاده کنم

یک فرد خصوصی-چون زمان تلف شده زیاد دارم

به طور خودکار ردیابی کند تا از کوچکترین وقت تلفی هم آگاه بشوم-برنامه خودش برنامه فعالیت ها را پیشنهاد دهد-خیر امکان اشتراک گذاری برایم اهمیتی ندارد

با هر بار پیشرفت جملات انگیزشی بنویسد

هر روز برای درس خواندن و به مدت ۴ یا ۵ ساعت از آن استفاده میکنم

اگر هر روز اتلاف وقت کمتری نسبت به دیروز داشته باشم و از طرف برنامه تشویق بشم آن را به دیگران هم توصیه میکنم. اگر احساس کنم استفاده از آن سخت است آن را پاک میکنم

رابط کاربری ساده را ترجیح میدهم چون رابط کاربری پیچیده باعث حواس پرتی میشود

باید هیچ گونه دسترسی به اطلاعات شخصی نداشته باشد

بله

تفاوتی ندارد

هزینه ماهانه در حد ۲۰۰ الی ۳۰۰ تومان

بله

### نظرسنجی

برای ایجاد و ثبت سوالات از سایت porsline استفاده کردیم.

برای مشاهده پرسشنامه به لینک روبرو بروید. <https://survey.porsline.ir/s/RMFhYwrE>

### سوالات

- جنسیت

- سن

- شغل

دانستن طیف سنی، جنسیت، شغل کاربران در حال مطالعه و ارتباط آن با مدیریت زمان تلف شده به منظور بررسی دقیق‌تر

1. چه مقدار از سطح فعلی مدیریت زمان و بهره‌وری خود راضی هستید؟

برای درک سطح رضایت کاربر از مدیریت زمان فعلی و بررسی اینکه روش‌های فعلی آن‌ها تا چه میزان موثر است.

2. در طول ساعات کاری خود چقدر از گوشی هوشمند برای اهداف غیرکاری استفاده می‌کنید؟

برای کمی‌سازی مقدار زمانی که شرکت‌کنندگان در طول ساعات کاری از تلفن‌های هوشمند خود برای اهداف غیرکاری استفاده می‌کنند.

برای شناسایی انواع فعالیت‌هایی که شرکت‌کنندگان در طول ساعات کاری خود در تلفن‌های هوشمند خود انجام می‌دهند.

3. چه مقدار در روز زمان صرف رسانه‌های اجتماعی و بازی می‌کنید؟

برای کمی‌سازی مدت زمانی که مردم در رسانه‌های اجتماعی و بازی صرف می‌کنند تا الگوهای استفاده آنها را درک کنند و مناطق بالقوه نگران‌کننده را شناسایی کنند.  
برای کسب بینش‌هایی در مورد جنبه‌های اجتماعی و عاطفی استفاده از رسانه‌های اجتماعی و بازی، مانند نقش این فعالیت‌ها در ارتباط اجتماعی، خود-ابرازگری و تسکین استرس.

4. چه نوع روشی برای مدیریت زمان تا کنون استفاده کرده‌اید؟

سازندگان با ابزار فعلی کاربر آشنا شوند.

5. چگونه اطمینان حاصل می‌کنید که تعهدات زمانی خود را پیگیری می‌کنید؟

کاربر چگونه از استراتژی یا ابزارهای مدیریت زمان استفاده می‌کند.

6. اگر با هر چالش خاصی در مدیریت زمان مواجه هستید، لطفاً آن را توضیح دهید.

با کمک آن‌ها ویژگی‌های جدید اضافه کنند و تجربیات گذشته را بهبود ببخشند.

7. چقدر علاقمند به استفاده از اپلیکیشنی هستید که می‌تواند به شما در کاهش زمان تلف شده و بهبود بهره‌وری شما کمک کند؟

برای ارزیابی علاقه شرکت کنندگان در استفاده از برنامه مدیریت زمان که می‌تواند به آن‌ها در کاهش اتلاف وقت و بهبود بهره‌وری آن‌ها کمک کند.

برای جمع‌آوری نظرات در مورد مزایا و مضرات درک شده استفاده از چنین برنامه‌ای.  
برای شناسایی عواملی که باعث انگیزه شرکت کنندگان برای استفاده از برنامه می‌شود.

8. از میان ویژگی‌های زیر، کدام یک برای شما اهمیت بالاتری دارد؟ (اعلان‌های هوشمند، نمودارها و گزارش‌های تحلیلی، امکان ادغام با تقویم و سایر)  
تشخیص اولویت کاربر در نحوه‌ی اطلاع‌رسانی

9. لطفاً اولویت بندی کنید که کدام موضوع برای شما در مدیریت زمان بیشترین اهمیت را دارد؟ (تعیین اولویت در وظایف، لیست وظایف، ایجاد برنامه زمانی روزانه و تعامل با تیم)  
بررسی اولویت کاربر در استفاده از ابزارهای متفاوت

10. آیا تا کنون از هر نوع اپلیکیشن یا ابزار مدیریت زمانی استفاده کرده‌اید؟  
تشخیص رقبا و مرایا و معایب آن‌ها

11. چقدر مایل هستید برای نسخه پرمیوم برنامه‌ای که قابلیت‌های بیشتر و گزینه‌های سفارشی‌سازی شده ارائه می‌دهد، هزینه بپردازید؟

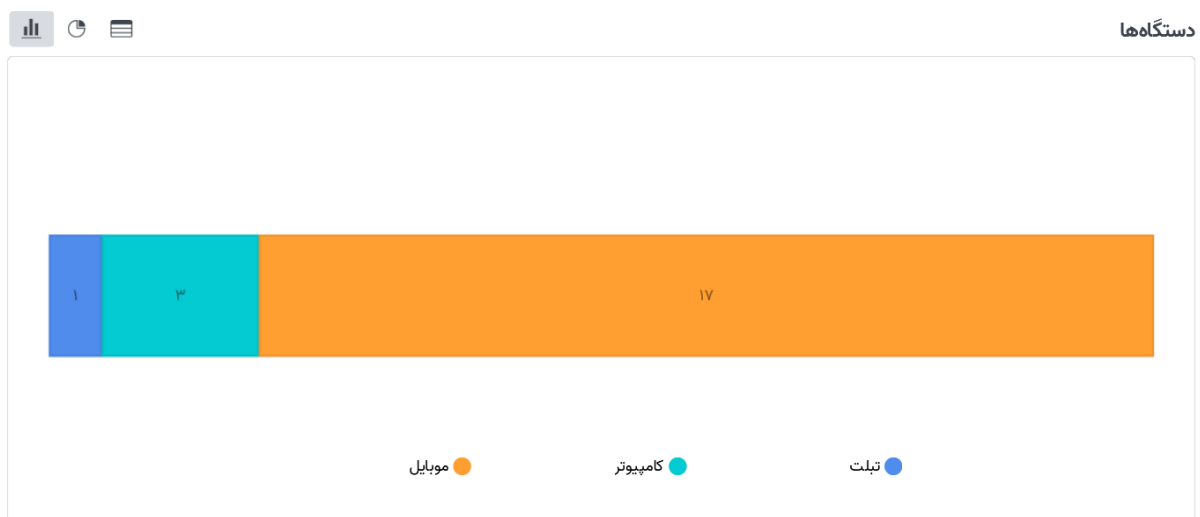
برای ارزیابی تمایل شرکت کنندگان به پرداخت هزینه برای نسخه پرمیوم برنامه مدیریت زمان که ویژگی‌های اضافی و گزینه‌های سفارشی‌سازی شده را ارائه می‌دهد.  
برای ارزیابی ارزش درک شده ویژگی‌های پرمیوم و گزینه‌های سفارشی‌سازی شده برای شرکت کنندگان.  
برای شناسایی نقاط قیمت احتمالی که برای شرکت کنندگان قابل قبول خواهد بود.



تعداد افراد شرکت کننده

از 51 نفر بازدید کننده 21 نفر پاسخ داده ایند.

۳۹:۳۷	۷۲%	۲۱	۵۱
میانگین زمان پاسخ ها	نرخ پاسخ دهی ؟	تعداد پاسخ	تعداد بازدید



برای انتشار نظرسنجی از تلگرام استفاده شده است.

برای جلب افراد تلاش شده است که پرسشنامه حاوی متن و ظاهری جذاب باشد تا آن ها را به پاسخگویی جلب کنیم.

# گزارش نقشه همدلی

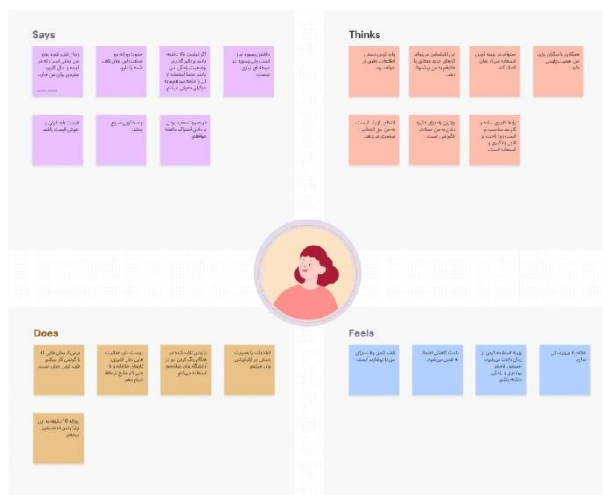
برای طراحی از سایت فیگما استفاده شده است.

نقشه همدلی مصاحبه شونده اول:

نام: بهنوش

## بهنوش

بهنوش یک خانم 53 ساله بازنشسته است. به فعالیت‌هایی مانند آشپزی یا کار پروژن از خانه علاقه‌مند است. زمانی که کاری برای انجام دادن ندارد برایش ناخوشایند است و تلف شدن وقت باعث پایین آمدن اعتماد به نفس می‌شود. ابرویچ می‌دهد برنامه‌ریزی برای فعالیت‌هایش را دوستی انجام دهد. چمالت انگیزشی در حین روز باعث بیشتر شدن انرژی‌اش می‌شود.

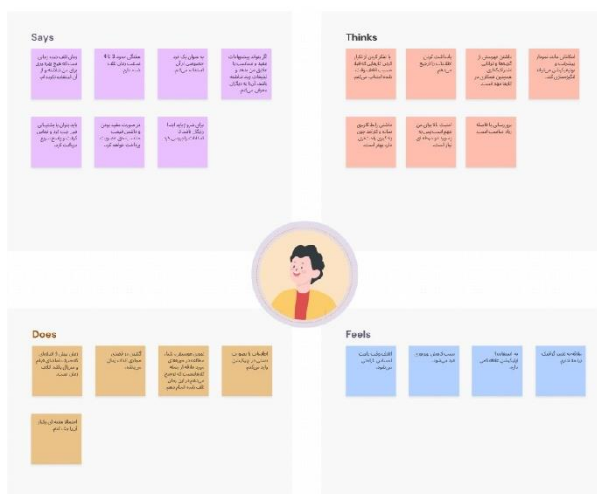


نقشه همدلی مصاحبه شونده دوم:

نام: حسین

حسين

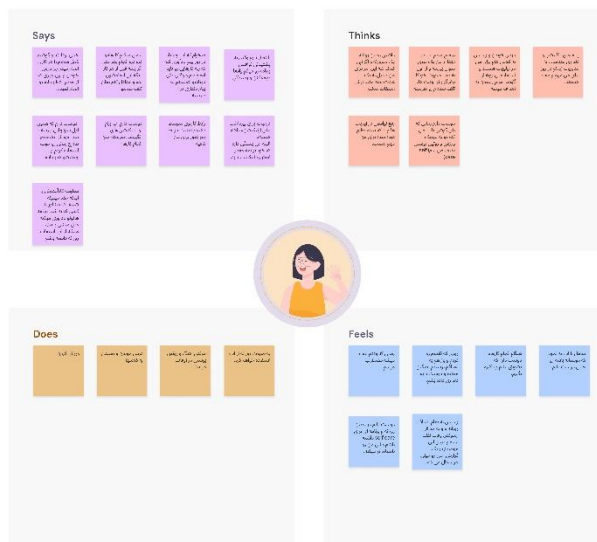
حسین کر آقاي 58 ساله است که شغلش مشاور مدیریت می‌باشد. زمانی که هیچ بهروری برای او نداشته و از آن استفاده نکرده مانند تماشاچی ارشد فیلم با سریال یا گشتن در فضای مجازی برای او وقت تلف شده به حساب می‌آید. تلافی و جبران سبب ناراحتی او می‌شود و همچنین بهروری او را نیز کاهش می‌دهد. بنابراین کسی که استفاده از اپلیکیشن دارد و یادداشت کردن را ترجیح می‌دهد. اگر اپ تولید پیشنهادات مفید و متناسب با دقیق او بدهد و تولیدات زیاد نداشته باشد از آن به‌صورت هتگی استفاده می‌کند.



نقشه همدلی مصاحبه شونده سوم:

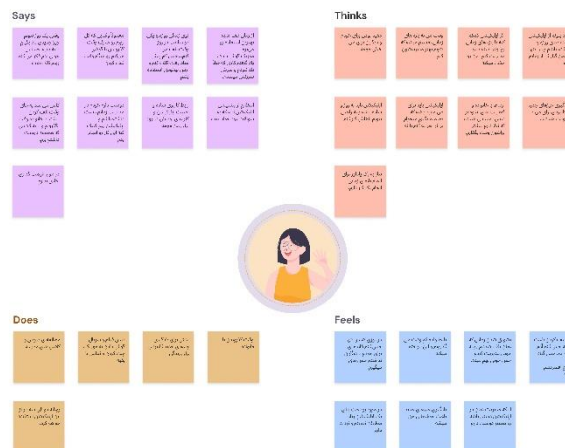
نام: سارا

## سارا

[illegible]

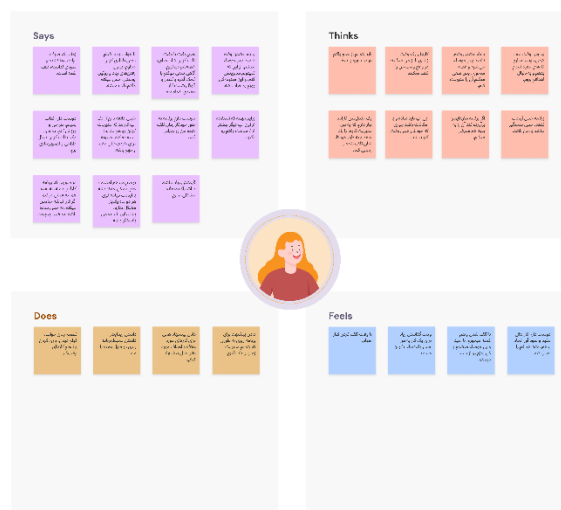
نام: غزل

فصل دوازدهم: دانش، آموختن و یادگیری (14 اسلاید) - استاد  
 دکتر داریوش جعفری: در هر کلاس این مدرسه است چیرزایی جدید دیگری هم یاد بگیرد؛ مسائل کاربردی برای زندگی که قبلاً نهمداست و به شکل مشکل ایجاد کرد  
 و از همین زمان انگلیسی  
 موردی که بیشتر به وقتش را زانم می کند استفاده از گزشتی هماره است که منابع بیشتر وقت گذرانی را شاملوده است و رسیدن به کلاس زبان انگلیسی  
 از این نبود.  
 به عنوان یک دانش آموز، به یاد دارم که در هر کلاس این مدرسه به شکل یک بازی و به روشی که در زمانه ی مغربزیر زمان مشکل دارد.  
 انگلیسی را یاد می گرفتیم؛ از یک طرف، به زبان و معنی که در کلاس می آموختیم، و از طرف دیگر، به یاد داشتیم که در هر کلاس این مدرسه به شکل یک بازی و به روشی که در زمانه ی مغربزیر زمان مشکل دارد.



نام: آناہیتا

آنها تا یک گرافیمیت ۲۵ ساله است.  
دوست دارد در تمام کارش ورزش کند و کتاب بخواند.  
کارهایی مثل فیلم دیدن و بازی کردن، مدلهای خوب زیاد وقت او را تلف میکند.  
پایلیکشی که بتواند مدیریت کارهایش و مدیریت زمان تلف شده اش را انجام دهد. می‌تواند به او کمک کند.  
پایلیکشی باید زمان تلف شده اش را محاسبه و از کارهایی که او دوست دارد به او پیشنهاد دهد.

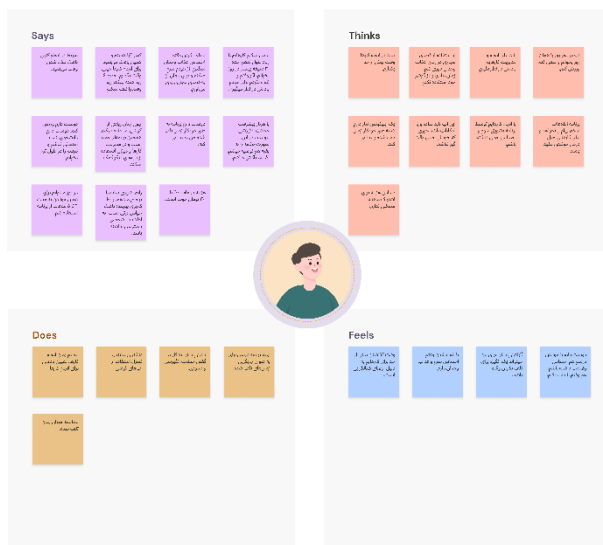


## نقشه همدلی مصاحبه شونده ششم:

نام: نیما

### نیما

نیما یک دانشجوی ۲۳ ساله است.  
او انجام هر کاری به اندازه را ضروری می‌داند.  
وقت گذاشتن بیش از حد برای کاری وقت او را هدر می‌دهد.  
پلیکیشنی که بتواند مدیریت کارها، استفاده از گوشی، درس خواندن و مدیریت زمان تلف شده اش را انجام بدهد می‌تواند به او کمک کند.  
پلیکیشن باید زمان تلف شده اش را محاسبه و و پس از مدیریت درست زمان، کاربر را تشویق کند.




## گزارش پرسونای کاربر

برای طراحی گزارش‌های پرسوناها از سایت فیگما استفاده شده است.

[https://www.figma.com/file/er2vo10eSowZzecDx0acaA/Persony---User-Persona-Template-\(Community\)?type=whiteboard&node-id=0-1&t=ZqvBpFiUgcFudPiq-0](https://www.figma.com/file/er2vo10eSowZzecDx0acaA/Persony---User-Persona-Template-(Community)?type=whiteboard&node-id=0-1&t=ZqvBpFiUgcFudPiq-0)

## پرسونای اول

اطلاعات شخصی



فریده میرزایی

پارانشسته

خانم فریده پس از سالها تدریس ادبیات بارنشنگی شده است. او علاقمند به یادگیری صبحگاهی در پارک است و در طول روز با شور و شوق به آشپزی خانگی مشغول می‌شود. با کاشی‌خوشی در مسابقات خانگی مدتی مدتی خود را فعال نگه می‌دارد و به تازگی بدنسازی ترجمه کتابها رفته است. همچنین در طول روز با تماس تلفنی با فرزندانش که در کشورهای دیگر هستند ارتباط می‌گیرد. او هر هفته به دکتر مراجعه می‌کند و زمان بسیار زیادی را در انتظار رفتن به داخل مطب سپری می‌کند.

تهران

ایستاس

65 سال

صنوبر

پارکری

را انگیزه

دانشان کاربر:

من زمان آزاد زیادی دارم همچنین زمان تلف شده در بین کارهای من در روز نیز بسیار است پس یافتن فعالیت مناسب و افراد همراه برای مهم خیلی مهم است.

اهداف

داشتن ارتباط موثر با خانواده

ثبات ذهن بوسیله مطالعه و ترجمه و فعالیت‌های فیزیکی

استفاده بهینه از وقت تلف شده در زمانهایی مانند انتظار در مطب دکتر

نامیدیها

عدم توانایی در برنامه‌ریزی بهینه برای هفته کردن زمان تلف شده در بین کارها

یافتن فعالیت‌های مناسب با شرایط و زمانهای خاص

انتظارات


کارهای مورد علاقه و مناسب شرایط حضور او پیشنهاد شود.

در کارهای مورد علاقه‌اش بتواند با دیگران ارتباط بگیرد تا احساسی نهایی نکند.

با توجه به علاقمندی جدیدش به ترجمه، کتابهای جانبی و چالش روانگیر را برای اینکار بپایاند.

## پرسونای دوم

اطلاعات شخصی



آیین درخشنده

دانش آموز

آیین درخشنده در رشته ادبیات فارسی در مقطع دبیرستان تحصیل می‌کند. او به مطالعه و نوشتن علاقه دارد و به تازگی به شرکت در مسابقات ادبیاتی پرداخته است. او همچنین به یادگیری زبان انگلیسی علاقه دارد و به تازگی به شرکت در کلاسهای زبان پرداخته است. او به تازگی به شرکت در مسابقات ورزشی پرداخته است و به تازگی به شرکت در مسابقات ورزشی پرداخته است.

تهران

کلیس پارک

17 ساله

میل

میل

میل

دانشان کاربر:

من می‌خواهم زمانی را که در خوابم و در راه یا در کلاس می‌گذرانم را به یادگیری و ورزش بپردازم و به تازگی به شرکت در مسابقات ورزشی بپردازم.

اهداف

داشتن ارتباط موثر با خانواده

ثبات ذهن بوسیله مطالعه و ترجمه و فعالیت‌های فیزیکی

استفاده بهینه از وقت تلف شده در زمانهایی مانند انتظار در مطب دکتر

نامیدیها

عدم توانایی در برنامه‌ریزی بهینه برای هفته کردن زمان تلف شده در بین کارها

یافتن فعالیت‌های مناسب با شرایط و زمانهای خاص


انتظارات

کارهای مورد علاقه و مناسب شرایط حضور او پیشنهاد شود.

در کارهای مورد علاقه‌اش بتواند با دیگران ارتباط بگیرد تا احساسی نهایی نکند.

با توجه به علاقمندی جدیدش به ترجمه، کتابهای جانبی و چالش روانگیر را برای اینکار بپایاند.

اطلاعات شخصی



مرتضی نادری

دانشجو و گرافیست

کارشناسی گرافیک، تهران، دانشگاه تهران، ۱۴۰۲

مدرس: دکتر. سید علی حسینی

موضوع: طراحی گرافیک

استاد راهنما: دکتر. سید علی حسینی

شماره: ۰۲۱۱۲۳۴۵۶۷۸۹

کارت شناسایی: ۱۲۳۴۵۶۷۸۹۰

نام خانوادگی

نام

نام کوچک

اهداف

هدف اول: آشنایی با ابزارهای گرافیکی و طراحی

هدف دوم: یادگیری اصول طراحی گرافیک

هدف سوم: آشنایی با بازار کار گرافیک

نامیدیها

نامیدیه اول: آشنایی با ابزارهای گرافیکی و طراحی

نامیدیه دوم: یادگیری اصول طراحی گرافیک

نامیدیه سوم: آشنایی با بازار کار گرافیک

انتظارات

انتظار اول: آشنایی با ابزارهای گرافیکی و طراحی

انتظار دوم: یادگیری اصول طراحی گرافیک

انتظار سوم: آشنایی با بازار کار گرافیک

دانشجوی کاربر:

به عنوان یک دانشجو و گرافیست، من می‌خواهم یک گرافیست داشته باشم که به من کمک کند تا بتوانم نقشه را طراحی کنم. زمانی که خود را به طور مؤثر مدیریت کنم و از نظر مالی بدون کمک والدینم بتوانم زندگی کنم. به علاوه، خودم بتوانم کیفیت کار و تلاش خود را با یک چیز و احساس رضایت و خوشحالی داشته باشم.

## گزارش داستان کاربر

داستان کاربر در زیر اطلاعات شخصی در پرسونا آمده است.

# گزارش نقشه سفر کاربران

## نقشه سفر پرسونای اول

فریده میرزایی					
هدف: یافتن کتاب مورد علاقه برای ترجمه					
ACTION	یافتن کتاب مورد علاقه برای ترجمه	ارزیابی مفایق	انتخاب کتاب	همکاری در جامعه	پیگیری پیشرفت
TASK LIST	Tasks آشناسازی و جو در اینترنت بررسی کتابها و پیشنهادات	Tasks آشنا و جو به قسمت است تایید برای پیشنهادها جو را دارد می کند	Tasks آشناسازی و جو در قسمت کتابهای تازه شده و بررسی پیشنهادات کتاب مناسب	Tasks آشنا و جو به بخش همکاری بررسی و جو ترجمه جو است همکاری را دیگر افراد	Tasks آشنا است میزان زمان معمولی برای این کار برای است میزان پیشرفت
FEELING ADJECTIVE	سودمند آشنا	شادی آشنا	متشکر آشنا تایید	آشنا	رضایت آشنا
IMPROVEMENT OPPORTUNITIES	پیشنهادات مفایق با سلیقه آشنا	سوالات مفایق پرسیده تا آشنایان آشنا پیشنهادات آشنایان در فرایند جو ترجمه است	جو است و جو دقیق مفایق با تایید آشنایان	جو است و جو همکاری با معمولی را است در فضای آشنا آشنا	پیگیری مناسب آشنایان و آشنایان آشنا معمولی و جو است پیشرفت

## نقشه سفر پرسونای دوم

آیلین درخشنده					
هدف: پیش رفتن یک روز سازنده بر اساس برنامه ریزی					
ACTION	پیدا می شود و اولین روزنامه پوست خود را شروع می کند	به صورت خودکار می کند	برای آشنایان به پیشنهاد می کند	وقت خود را برای آشنایان می گذارد	بسی می کند در اولیات
TASK LIST	Tasks آشنا و جو به اولین روزنامه پوست خود را آشنا و جو به اولین روزنامه پوست خود را	Tasks آشنا و جو به اولین روزنامه پوست خود را آشنا و جو به اولین روزنامه پوست خود را	Tasks آشنا و جو به اولین روزنامه پوست خود را آشنا و جو به اولین روزنامه پوست خود را	Tasks آشنا و جو به اولین روزنامه پوست خود را آشنا و جو به اولین روزنامه پوست خود را	Tasks آشنا و جو به اولین روزنامه پوست خود را آشنا و جو به اولین روزنامه پوست خود را
FEELING ADJECTIVE	سودمند آشنا	سودمند آشنا	سودمند آشنا	سودمند آشنا	سودمند آشنا
IMPROVEMENT OPPORTUNITIES	پیشنهادات مفایق با سلیقه آشنا	سوالات مفایق پرسیده تا آشنایان آشنا پیشنهادات آشنایان در فرایند جو ترجمه است	جو است و جو دقیق مفایق با تایید آشنایان	جو است و جو همکاری با معمولی را است در فضای آشنا آشنا	پیگیری مناسب آشنایان و آشنایان آشنا معمولی و جو است پیشرفت

## نقشه سفر پرسونای سوم



## مرتضی نادری

هدف: پیش رفتن یک روز سازنده بر اساس برنامه ریزی

استفاده از دستم یادداشت	دریافت یادآوری ها	تعیین اهداف	ردیابی زمان تلف شده	تعیین اولویتهای	ACTION
<p>Task</p> <p>از 7 صبح تا 8 صبح، دستم را برای انجام کارهای روزانه آماده می‌کنم. کارهای من شامل: آماده کردن میز کار، چای درست کردن، و بررسی برنامه روزانه است.</p>	<p>Task</p> <p>از 8 صبح تا 9 صبح، کارهای من شامل: پاسخگویی به ایمیل‌ها، بررسی گزارش‌ها، و آماده کردن برای جلسه صبحگاهی است.</p>	<p>Task</p> <p>از 9 صبح تا 10 صبح، کارهای من شامل: شرکت در جلسه صبحگاهی، بررسی گزارش‌ها، و آماده کردن برای جلسه بعدی است.</p>	<p>Task</p> <p>از 10 صبح تا 11 صبح، کارهای من شامل: شرکت در جلسه بعدی، بررسی گزارش‌ها، و آماده کردن برای جلسه بعدی است.</p>	<p>Task</p> <p>از 11 صبح تا 12 صبح، کارهای من شامل: شرکت در جلسه بعدی، بررسی گزارش‌ها، و آماده کردن برای جلسه بعدی است.</p>	<p>Task</p> <p>از 12 صبح تا 13 صبح، کارهای من شامل: شرکت در جلسه بعدی، بررسی گزارش‌ها، و آماده کردن برای جلسه بعدی است.</p>
خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب
خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب
خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب