

BỘ TÀI CHÍNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING
KHOA KHOA HỌC DỮ LIỆU



ĐỒ ÁN MÔN HỌC
THIẾT KẾ GIAO DIỆN VÀ TRẢI NGHIỆM
NGƯỜI DÙNG

Đề tài

ỨNG DỤNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN
E - LIFELY

Giảng viên hướng dẫn: ThS. Mai Thanh Tâm

Sinh viên thực hiện: Nguyễn Thị Như Quỳnh

Mã lớp học phần: 2511101169502

Tp. Hồ Chí Minh, tháng 4 năm 2025

BỘ TÀI CHÍNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING
KHOA KHOA HỌC DỮ LIỆU

ĐỒ ÁN MÔN HỌC
THIẾT KẾ GIAO DIỆN VÀ TRẢI NGHIỆM
NGƯỜI DÙNG

Đề tài

ỨNG DỤNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN
E - LIFELY

Giảng viên hướng dẫn: TS. Mai Thanh Tâm

Sinh viên thực hiện: Nguyễn Thị Như Quỳnh

MSSV: 2221004279

Mã lớp học phần: 2511101169502

Tp.Hồ Chí Minh, tháng 4 năm 2025

[illegible]

Điểm chữ:

Xác nhận của Giảng viên

i

[illegible]

Điểm chữ:

Xác nhận của Giảng viên

ii

LỜI CẢM ƠN

Không có sự thành công nào mà không gắn liền với những sự hỗ trợ, giúp đỡ dù ít hay nhiều, dù trực tiếp hay gián tiếp của người khác. Trong suốt thời gian bắt đầu môn học đến nay, bản thân em đã nhận được rất nhiều sự quan tâm, giúp đỡ của cô.

Với lòng biết ơn sâu sắc nhất, em xin gửi lời cảm ơn đến Cô Mai Thanh Tâm – Giảng viên bộ môn Thiết kế giao diện và trải nghiệm người dùng đã tận tâm hướng dẫn em qua từng buổi học trên lớp vừa qua. Cô luôn tạo điều kiện thuận lợi cho em hoàn thành tốt đề tài, luôn giải đáp các thắc mắc, góp ý và sửa chữa những phần còn thiếu sót trong quá trình thực hiện đề tài để bài làm đạt được kết quả tốt nhất. Nếu không có những lời hướng dẫn của thầy thì em nghĩ đồ án môn học lần này sẽ rất khó để hoàn thiện được. Một lần nữa, em xin chân thành cảm ơn cô.

Tuy nhiên, do thời gian thực hiện và kinh nghiệm còn hạn chế nên không thể tránh khỏi những sai sót trong bài làm. Em rất mong nhận được ý kiến, nhận xét của cô để có thể bổ sung, hoàn thiện kiến thức của bản thân hơn.

Cuối cùng, em xin kính chúc cô dồi dào sức khỏe và thành công trong sự nghiệp cao quý để tiếp tục cống hiến và đào tạo ra các thế hệ sinh viên tiếp theo. Em xin chân thành cảm ơn!

TP Hồ Chí Minh, tháng 4 năm 2025

Sinh viên thực hiện

Nguyễn Thị Như Quỳnh

MỤC LỤC

DANH MỤC HÌNH ẢNH	vii
CHƯƠNG 1: TỔNG QUAN VỀ ĐỀ TÀI.....	1
1.1. Giới thiệu đề tài	1
1.2. Mục tiêu và yêu cầu ban đầu.....	1
1.3. Các tính năng chính của ứng dụng E - Lifely.....	2
CHƯƠNG 2: PHÂN TÍCH VÀ NGHIÊN CỨU NGƯỜI DÙNG	3
2.1. Phạm vi hệ thống.....	3
2.2. Lập kế hoạch dự án.....	3
2.3. Đối tượng người dùng mục tiêu	3
2.4. Phân tích chức năng.....	4
2.4.1 Xác định yêu cầu chức năng	4
2.4.2 Thiết kế Use Case.....	5
2.5. Số lượng giao diện người dùng cần thiết.....	8
2.6. Khảo sát người dùng.....	10
2.6.1 Thiết kế và thực hiện khảo sát.....	10
2.6.2 Phân tích kết quả khảo sát.....	20
2.7. Chân dung người dùng – Persona	26
2.8. User Scenarios và User Journey	28
2.8.1 User Scenarios (tình huống sử dụng)	28
2.8.2 User Journey (hành trình người dùng)	30
CHƯƠNG 3: THIẾT KẾ WIREFRAME	34

3.1. Sơ đồ luồng người dùng – User Flow Diagram	34
3.2. Wireframe	37
3.2.1 Wireframe Đăng nhập	37
3.2.2 Wireframe Đăng ký	38
3.2.3 Wireframe Thiết lập tài khoản	39
3.2.4 Wireframe Đổi mật khẩu.....	40
3.2.5 Wireframe Trang chủ	41
3.2.6 Wireframe Thông báo	42
3.2.7 Wireframe Trang cá nhân	42
3.2.8 Wireframe Thống kê chỉ số.....	43
3.2.9 Wireframe Thêm mục tiêu	44
3.2.10 Wireframe Tính năng	45
3.2.11 Wireframe Cẩm nang	46
3.2.12 Wireframe Hoạt động.....	47
3.2.13 Wireframe Hoạt động – Thiền	48
3.2.14 Wireframe Hoạt động – Yoga.....	49
3.2.15 Wireframe Viết nhật ký.....	50
3.2.16 Wireframe Tâm trạng.....	50
3.2.17 Wireframe Podcast.....	51
3.2.18 Wireframe E- book.....	51
3.2.19 Wireframe Tìm kiếm.....	52
3.2.20 Wireframe chia sẻ	53
CHƯƠNG 4: THIẾT KẾ GIAO DIỆN NGƯỜI DÙNG.....	54
4.1. Xây dựng bố cục và các yếu tố UI.....	54
4.2. Thiết kế UI trên Figma	56
4.2.1 Trang đăng nhập.....	56

4.2.2	Trang quên mật khẩu.....	57
4.2.3	Trang đăng ký	58
4.2.4	Trang thiết lập tài khoản	59
4.2.5	Trang đổi mật khẩu	60
4.2.6	Trang thông báo	61
4.2.7	Trang cá nhân.....	62
4.2.8	Cài đặt	63
4.2.9	Thông tin cá nhân.....	65
4.2.10	Trang thống kê chỉ số.....	66
4.2.11	Trang thêm mục tiêu	68
4.2.12	Trang tính năng	69
4.2.13	Trang cảm nang.....	70
4.2.14	Trang hoạt động	71
4.2.15	Trang hoạt động – thiền	72
4.2.16	Trang hoạt động – yoga	73
4.2.17	Trang thêm tâm trạng hôm nay	74
4.2.18	Trang viết nhật ký	75
4.2.19	Trang Podcast.....	76
4.2.20	Trang E-book	78
4.2.21	Trang tìm kiếm.....	79
4.2.22	Trang chia sẻ	80
CHƯƠNG 5: KẾT LUẬN.....		82
5.1.	Kết quả đạt được.....	82
5.2.	Nhược điểm của đồ án	82
5.3.	Hướng nghiên cứu tiếp theo	82

DANH MỤC HÌNH ẢNH

Hình 2-1: Sơ đồ Use Case.....	5
Hình 2-2: Persona 1	27
Hình 2-3: Persona 2	27
Hình 2-4: Persona 3	28
Hình 3-1: Flow Diagram.....	34
Hình 3-2: Flow Diagram – đăng nhập	35
Hình 3-3: Flow Diagram – Thông tin cá nhân.....	35
Hình 3-4: Flow Diagram – Thao tác trang chủ.....	36
Hình 3-5: Flow Diagram – Tính năng	36
Hình 3-6: Wireframe đăng nhập	37
Hình 3-7: Wireframe đăng nhập sai.....	38
Hình 3-8: Wireframe đăng ký	39
Hình 3-9: Wireframe thiết lập tài khoản.....	40
Hình 3-10: wireframe đổi mật khẩu.....	40
Hình 3-11: Wireframe trang chủ.....	41
Hình 3-12: Wireframe thông báo.....	42
Hình 3-13: wireframe trang cá nhân	43
Hình 3-14: wireframe thống kê chỉ số	44
Hình 3-15: wireframe thêm mục tiêu.....	45
Hình 3-16: wireframe tính năng	46

Hình 3-17: Wireframe cảm nang	47
Hình 3-18: wireframe hoạt động.....	48
Hình 3-19: wireframe hoạt động – thiền.....	49
Hình 3-20: wireframe hoạt động - yoga	49
Hình 3-21: wireframe viết nhật ký.....	50
Hình 3-22: wireframe thêm tâm trạng	50
Hình 3-23: wireframe Podcast	51
Hình 3-24: Wireframe E - book.....	52
Hình 3-25: Wireframe tìm kiếm	53
Hình 3-26: wireframe chia sẻ	53
Hình 4-1: Color Style – Màu chính	54
Hình 4-2: Color Style – Màu thành phần.....	54
Hình 4-3: Text Style	55
Hình 4-4: Text Style – chi tiết	55
Hình 4-5: giao diện đăng nhập.....	57
Hình 4-6: Giao diện quên mật khẩu.....	58
Hình 4-7: Giao diện đăng ký	59
Hình 4-8: Giao diện thiết lập tài khoản	60
Hình 4-9: Giao diện đổi mật khẩu	61
Hình 4-10: Giao diện trang thông báo	62
Hình 4-11: Giao diện trang cá nhân.....	63

Hình 4-12: Giao diện cài đặt.....	64
Hình 4-13: Giao diện thông tin cá nhân.....	66
Hình 4-14: Giao diện thống kê bước chân.....	67
Hình 4-15: Giao diện thống kê Calo.....	68
Hình 4-16: Giao diện thêm mục tiêu	69
Hình 4-17: Giao diện tính năng	70
Hình 4-18: Giao diện cảm nang.....	71
Hình 4-19: Giao diện trang hoạt động	72
Hình 4-20: Giao diện hoạt động – thiền	73
Hình 4-21: Giao diện hoạt động - yoga	74
Hình 4-22: Giao diện thêm tâm trạng hôm nay	75
Hình 4-23: Giao diện viết nhật ký	76
Hình 4-24: Giao diện Podcast.....	78
Hình 4-25: Giao diện E - book	79
Hình 4-26: Giao diện tìm kiếm.....	80
Hình 4-27: Giao diện chia sẻ	81

CHƯƠNG 1: TỔNG QUAN VỀ ĐỀ TÀI

1.1. Giới thiệu đề tài

Hiện nay, áp lực trong công việc, học tập và cuộc sống ngày càng gia tăng, trong khi đó nhận thức về sức khỏe tinh thần vẫn còn hạn chế, điều này đã khiến nhiều người rơi vào trạng thái căng thẳng, lo âu và thậm chí dẫn đến trầm cảm. Xuất phát từ nhu cầu thực tế và giá trị ứng dụng cao, em đã lựa chọn đề tài "**Ứng dụng chăm sóc sức khỏe tinh thần – E-Lifely**" trong đồ án UI/UX.

Hệ thống quản lý chăm sóc sức khỏe và tinh thần này hướng đến việc thiết kế một ứng dụng giúp người dùng theo dõi trạng thái sức khỏe và tinh thần như: **hiển thị các chỉ số về số bước chân, nhịp tim, huyết áp, lượng calo tiêu thụ, chức năng**. Xây dựng các chức năng giúp tiếp cận các phương pháp khoa học và xây dựng thói quen sống lành mạnh như: **Thêm mục tiêu ngắn hạn/dài hạn, chức năng nghe podcast, đọc E-book, đọc cảm nang, hỗ trợ theo dõi các hoạt động thể chất, ngồi thiền, chức năng viết nhật ký, chức năng thông báo nhắc nhở người dùng**.

1.2. Mục tiêu và yêu cầu ban đầu

Nhằm giải quyết những vấn đề trên, đề tài tập trung nghiên cứu và phân tích các nhu cầu thực tế của người dùng trong việc theo dõi và quản lý sức khỏe tinh thần cá nhân bằng cách thông qua khảo sát và xây dựng ứng dụng E-Lifely với mục tiêu tích hợp cả sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần vào một nền tảng duy nhất. Từ đó xác định các vấn đề cần giải quyết như: Làm sao để theo dõi (ghi nhận và hiển thị) các chỉ số về sức khỏe đúng với thời gian thực, làm sao để đưa ra các đề xuất và giải pháp phù hợp với tình trạng của người dùng dựa trên việc phân tích các chỉ số hoạt động của người dùng, làm sao có thể đưa ra gợi ý phù hợp để cải thiện trạng thái tinh thần, quản lý dữ liệu trên ứng dụng và thường xuyên cập nhật các thông tin mới trên ứng dụng. Và phải đảm bảo thiết kế thân thiện, dễ sử dụng, trực quan và không gây rối mắt.

Với những mục tiêu này, E-Lifely sẽ trở thành một công cụ hữu ích, không chỉ giúp người dùng chăm sóc sức khỏe thể chất mà còn hỗ trợ họ duy trì tinh thần tích cực, hướng tới một cuộc sống cân bằng và lành mạnh hơn.

1.3. Các tính năng chính của ứng dụng E - Lifely

Dựa trên các yêu cầu về mục tiêu, E-Lifely được phát triển với nhiều tính năng giúp người dùng theo dõi và cải thiện cả sức khỏe thể chất lẫn tinh thần. Ứng dụng không chỉ đơn thuần cung cấp các chỉ số sức khỏe mà còn giúp người dùng hiểu rõ hơn về trạng thái tinh thần của mình thông qua các hoạt động hằng ngày. Với giao diện thân thiện, trực quan và dễ sử dụng, E-Lifely hướng đến việc trở thành một người đồng hành đáng tin cậy trong việc xây dựng lối sống lành mạnh và cân bằng. Dưới đây là các tính năng quan trọng của ứng dụng:

- Đăng ký, đăng nhập tài khoản cá nhân, đổi mật khẩu.
- Trang chủ (Home): Theo dõi sức khỏe, Theo dõi tinh thần, Thanh tiện ích.
- Thanh tiện ích: bao gồm Trang chủ, Mục tiêu, Trang Cá Nhân, Tính năng.
- Theo dõi sức khỏe: Giúp người dùng kiểm soát các chỉ số quan trọng như nhịp tim, huyết áp, số bước chân, Calo, từ đó đưa ra đề xuất/cảnh báo phù hợp để cải thiện thể trạng.
- Theo dõi tinh thần: Hỗ trợ ghi nhận tâm trạng hằng ngày (vui, buồn, hạnh phúc, hưng phấn, yêu đời, tức giận, ...), tạo không gian viết nhật ký.
- Tính năng (Các chức năng hỗ trợ khác): Kiến thức (Nghe podcast chữa lành, đọc e-book và cẩm nang dinh dưỡng), Hoạt động (chạy bộ, yoga), giúp người dùng có thể thư giãn và nâng cao kiến thức của bản thân về chăm sóc sức khỏe và tinh thần.

CHƯƠNG 2: PHÂN TÍCH VÀ NGHIÊN CỨU NGƯỜI DÙNG

2.1. Phạm vi hệ thống

Hệ thống sẽ phục vụ người dùng (người có nhu cầu quản lý sức khỏe và tinh thần)

2.2. Lập kế hoạch dự án

Thiết lập các mốc thời gian, ngân sách (về phần mềm, chi phí khảo sát, ...) và tài nguyên (nhân sự, công cụ) cần thiết để triển khai hệ thống.

Để thiết lập các mốc thời gian triển khai dự án cần phân ra các giai đoạn triển khai hệ thống như giai đoạn nghiên cứu và phân tích, lên ý tưởng sơ bộ, thiết kế, kiểm thử người dùng, hoàn thiện. Mỗi giai đoạn được thiết lập mốc thời gian cụ thể (1 tuần, 2 tuần, 1 tháng...)

2.3. Đối tượng người dùng mục tiêu

Ứng dụng E-Lifely hướng đến hai nhóm đối tượng chính: học sinh/sinh viên và người đang đi làm. Đây là những nhóm người thường xuyên đối mặt với áp lực học tập, công việc và cuộc sống, dễ gặp căng thẳng, lo âu và mất cân bằng giữa sức khỏe thể chất và tinh thần.

- **Học sinh, sinh viên:** Đây là nhóm có lịch trình học tập dày đặc, thường xuyên chịu áp lực từ bài vở, thi cử và định hướng tương lai. Việc theo dõi sức khỏe và tâm trạng sẽ giúp các bạn xây dựng thói quen sinh hoạt lành mạnh, kiểm soát stress tốt hơn và nâng cao hiệu suất học tập.
- **Người đang đi làm:** Với cường độ làm việc cao, áp lực công việc và cuộc sống có thể ảnh hưởng đến cả thể chất lẫn tinh thần. Ứng dụng giúp họ theo dõi sức khỏe, kiểm soát mức độ căng thẳng và duy trì trạng thái tinh thần tích cực để nâng cao chất lượng công việc và cuộc sống.

Bằng cách tích hợp các tính năng hữu ích trong một nền tảng duy nhất, E-Lifely giúp người dùng duy trì sự cân bằng giữa học tập, công việc và sức khỏe, từ đó nâng cao chất lượng cuộc sống một cách toàn diện.

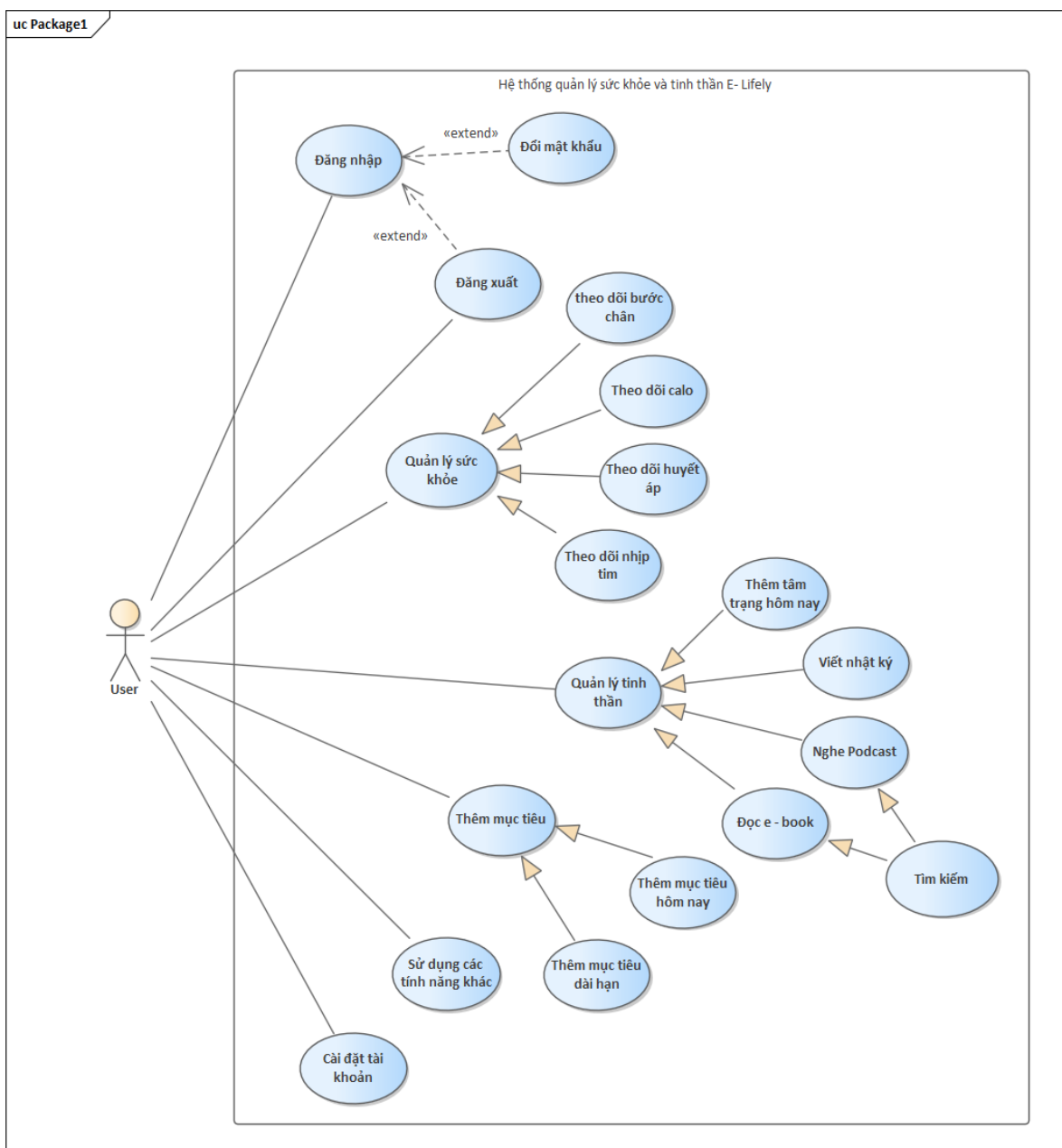
2.4. Phân tích chức năng

2.4.1 Xác định yêu cầu chức năng

- Đăng nhập: Cho phép người dùng (user) và admin (người quản lý hệ thống) đăng nhập vào hệ thống (phần mềm). Sau khi đăng nhập có thể đổi mật khẩu cho tài khoản.
- Đăng xuất: Cho phép user và admin đăng xuất khỏi phần mềm
- Quản lý sức khỏe: cho phép người dùng có thể xem các chỉ số về số bước chân, calo, nhịp tim, huyết áp (dự đoán trên dữ liệu người dùng). Người dùng có thể thống kê số bước chân và calo theo ngày, tuần, tháng, năm.
- Quản lý tinh thần: cho phép người dùng có thể viết nhật ký (viết mới, xem nhật ký đã viết), thêm tâm trạng hôm nay, nghe podcast (tìm kiếm, xem đề xuất, xem mục yêu thích, yêu thích, chia sẻ, tải về), đọc E – book (tìm kiếm, xem đề xuất, xem mục yêu thích, yêu thích, chia sẻ, tải về)
- Thêm mục tiêu: Cho phép người dùng thêm mục tiêu dài hạn, mục tiêu hôm nay (thêm mới mục tiêu, xem thống kê các mục tiêu đã hoàn thành, mục tiêu chưa hoàn thành)
- Sử dụng các tính năng khác: Cho phép người dùng có thể sử dụng một số tính năng khác như: Đọc cảm nang (cảm nang sức khỏe/tinh thần), chọn hoạt động (hướng dẫn người dùng các bài tập thể dục hoặc ngồi thiền), xem thông báo.
- Cài đặt tài khoản: Cho phép người dùng có thể xem và chỉnh sửa thông tin tài khoản (tên tài khoản, mật khẩu), thông tin cá nhân (như họ tên, giới tính, ngày sinh, email/số điện thoại), cài đặt về thông báo, âm thanh, giao diện hệ thống (chế độ sáng, tối) và xem các điều khoản, quyền riêng tư.

- Quản lý thông tin người dùng, quản lý dữ liệu: các chức năng cho phép người quản trị hệ thống có thể quản lý và bảo mật thông tin người dùng, cập nhật thông tin dữ liệu lên hệ thống.

2.4.2 Thiết kế Use Case



Hình 2-1: Sơ đồ Use Case

- Đăng nhập
 - Actor: Người dùng
 - Luồng chính: Người dùng truy cập vào hệ thống, chọn chức năng đăng nhập, nhập tài khoản và mật khẩu để đăng nhập (hoặc đăng nhập bằng Facebook, Gmail).
 - Kịch bản thay thế: sai thông tin đăng nhập, thông báo lỗi.
- Đổi mật khẩu:
 - Actor: người dùng
 - Luồng chính: Truy cập vào trang cá nhân sau khi đăng nhập thành công, chọn thông tin tài khoản, chọn đổi mật khẩu, nhập mật khẩu cũ, mật khẩu mới và lưu thành công
 - Kịch bản thay thế: sai mật khẩu cũ hoặc mật khẩu mới không hợp lệ, thông báo đổi mật khẩu không thành công.
- Đăng xuất:
 - Actor: Người dùng
 - Luồng chính: Người dùng/ admin truy cập vào trang cá nhân, chọn nút đăng xuất để thoát khỏi tài khoản hệ thống (phần mềm).
- Quản lý sức khỏe:
 - Actor: Người dùng
 - Luồng chính: Người dùng chọn để xem các chỉ số về số bước chân, huyết áp, nhịp tim, calo hiển thị trong mục quản lý sức khỏe trên trang chủ. Chọn các mục ngày/tuần/tháng/năm để xem thống kê.
- Quản lý tinh thần:
 - Actor: Người dùng
 - Luồng chính: Người dùng chọn các chức năng như viết nhật ký, thêm tâm trạng hôm nay, đọc podcast, e – book calo hiển thị trong mục quản lý tinh thần trên trang chủ.

- + Viết nhật ký: chọn viết nhật ký, chọn tạo mới, nhấn vào vùng viết nhật ký và lưu.
- + Thêm tâm trạng hôm nay: Nhấn vào tâm trạng hôm nay, nhấn thêm icon tâm trạng và lưu.
- + Nghe Podcast: Người dùng nhấn vào Podcast, kéo để xem danh sách và chọn 1 podcast hoặc tìm kiếm podcast, nhấn để nghe podcast. Sau đó người dùng có thể yêu thích bài nhạc hoặc chia sẻ hoặc download.
- + Đọc E – book: Người dùng nhấn vào E - book, kéo để xem danh sách và chọn 1 quyển sách hoặc tìm kiếm podcast, nhấn để đọc. Sau đó người dùng có thể yêu thích sách hoặc chia sẻ hoặc download
- Kịch bản thay thế:
 - + Nghe Podcast: Thông báo không tìm thấy tìm kiếm
 - + Đọc E – book: Thông báo không tìm thấy tìm kiếm.
- Thêm mục tiêu:
 - Actor: Người dùng
 - Luồng chính: Người dùng nhấn vào thêm mục tiêu hôm nay/thêm mục tiêu dài hạn ở trang chủ. Chọn loại hoạt động và nhấp vùng nhập để nhập mục tiêu. (đổi mới mục tiêu dài hạn thì chọn thêm thời gian)
 - Sự kiện thay thế: Người dùng có thể nhấn vào biểu tượng dấu cộng trên thanh tiện ích (footer), chọn loại thêm mục tiêu hoặc thêm các mục tiêu đề xuất sẵn.
- Sử dụng các tính năng khác:
 - Actor: Người dùng
 - Luồng chính:
 - + Xem thông báo: Chọn biểu tượng thông báo trên trang chủ và lướt để xem thông báo.

- + **Đọc cảm nang:** Người dùng chọn biểu tượng tính năng (hình hoa) trên thanh tiện ích, chọn **Cảm nang**, lướt và chọn để đọc cảm nang, người dùng có thể yêu thích, chia sẻ, tài về.
- + **Ngồi thiền:** Người dùng chọn biểu tượng tính năng (hình hoa) trên thanh tiện ích, chọn **Hoạt động**, lướt và chọn **Ngồi thiền**, thiết lập thời gian và bắt đầu ngồi thiền cho đến khi kết thúc.
- **Cài đặt tài khoản:**
 - **Actor:** Người dùng
 - **Luồng chính:** Chọn biểu tượng trang cá nhân trên thanh tiện ích và chọn một trong các chức năng (cài đặt chung để cài đặt phần mềm, thông tin tài khoản để cài đặt thông tin cá nhân). Chọn hoặc nhập để thay đổi các thông tin và nhấn lưu.

2.5. Số lượng giao diện người dùng cần thiết

1. **Trang đăng nhập:** hiển thị các trường để nhập tài khoản, mật khẩu, hoặc đăng nhập liên kết với facebook hoặc gmail.
2. **Trang đăng ký:** Hiển thị các trường để nhập tài khoản, mật khẩu, email...
3. **Trang thiết lập tài khoản:** Sau mỗi khi đăng ký xong tài khoản, người dùng có thể thiết lập các thông tin như giới tính, chiều cao, cân nặng, hoạt động yêu thích...
4. **Trang đổi mật khẩu:** Hiển thị các trường để nhập mật khẩu mới, mật khẩu cũ
5. **Trang chủ:** hiển thị các chỉ số về sức khỏe (số bước chân, calo, nhịp tim, huyết áp) của ngày truy cập theo thời gian thực, hiển thị các tin năng (viết nhật ký, thêm tâm trạng hôm nay, nghe podcast, đọc e -book), hiển thị một số mục tiêu hôm nay, hiển thị mọi số mục tiêu dài hạn, hiển thị các đề xuất cho người dùng.
6. **Trang thông báo:** Hiển thị danh sách các thông báo theo thứ tự gần nhất.
7. **Trang cá nhân:** Hiển thị các mục như cài đặt, thông tin tài khoản, về E – lifely, hỗ trợ

8. **Trang thống kê bước chân:** hiển thị thống kê bước chân (theo hôm nay, tuần, tháng, năm), và một số chỉ số liên quan như thời gian, quãng đường đã đi, so sánh hiệu suất.
9. **Trang thống kê calo:** hiển thị thống kê calo (theo hôm nay, tuần, tháng, năm), và một số chỉ số liên quan như thời gian, so sánh hiệu suất.
10. **Trang thêm mục tiêu (hôm nay/dài hạn):** hiển thị tùy chọn (dạng menu) loại hoạt động mục tiêu, hiển thị trường để nhập mục tiêu, hiển thị danh sách các mục tiêu đã hoàn thành, chưa hoàn thành.
11. **Trang tính năng:** hiển thị danh sách các tính năng như hoạt động, cảm nang, podcast, e-book.
12. **Trang cảm nang:** hiển thị danh sách các cảm nang theo sức khỏe hoặc theo tinh thần
13. **Trang đọc cảm nang:** hiển thị nội dung cảm nang bao gồm văn bản và hình ảnh, hiển thị tùy chọn yêu thích, chia sẻ, tải về.
14. **Trang hoạt động:** Hiển thị danh sách các hoạt động
15. **Trang ngồi thiền:** hiển thị biểu tượng run time (Đếm ngược thời gian ngồi thiền), thiết lập thời gian và một số chức năng khác.
16. **Trang viết nhật ký:** hiển thị trường để viết nhật lý, một số tùy chọn về kiểu chữ, màu sắc, icon...
17. **Trang thêm tâm trạng:** Hiển thị danh sách các icon theo tâm trạng để lựa chọn
18. **Trang Podcast:** Hiển thị danh sách các podcast theo đề xuất, nghe gần đây, yêu thích và mục tìm kiếm
19. **Trang E – book:** Hiển thị danh sách các e – book theo đề xuất, xem gần đây, yêu thích và mục tìm kiếm
20. **Trang tìm kiếm:** hiển thị trường nhập nội dung tìm kiếm, các tab nhỏ gợi ý theo keyword, theo chủ đề.

21. **Trang chia sẻ:** hiển thị các trang mạng xã hội để chia sẻ như Facebook hoặc Instafram.

22. **Trang cài đặt chung:** hiển thị các tùy chọn cài đặt về thông báo, âm thanh, cài đặt giao diện và xem quyền riêng tư, điều khoản dịch vụ,

23. **Trang thông tin tài khoản:** tên tài khoản, giới tính, ngày sinh, email/SĐT, đổi mật khẩu.

2.6. Khảo sát người dùng

2.6.1 Thiết kế và thực hiện khảo sát

Phần 1: Thông tin chung

Họ và tên của bạn	Câu trả lời:
Độ tuổi của bạn	Dưới 18 tuổi 18 - 24 tuổi 25 - 34 tuổi 35 - 44 tuổi Trên 45 tuổi
Bạn thuộc nhóm đối tượng nào sau đây?	Học sinh Sinh viên Người đang đi làm
Bạn thường quản lý sức khỏe và tinh thần của mình qua phương thức nào?	Trên nhật ký giấy Trên app ghi chú Trên web về sức khỏe/tinh thần Trên App quản lý sức khỏe/tinh thần

	Khác
Bạn thường gặp khó khăn gì khi quản lý (theo dõi) sức khỏe và tinh thần của mình?	Câu trả lời:

Phần 2: Trải nghiệm người dùng (UX)

STT	Câu hỏi	
1	Bạn mong muốn những tính năng gì ở một ứng dụng hỗ trợ sức khỏe và tinh thần? (Có thể chọn nhiều mục)	<p>Tính năng theo dõi tâm trạng hàng ngày</p> <p>Các bài tập thư giãn và thiền định giảm căng thẳng.</p> <p>Hệ thống nhắc nhở thói quen cải thiện sức khỏe tinh thần.</p> <p>Các công cụ theo dõi giấc ngủ</p> <p>Các chỉ số sức khỏe như nhịp tim, huyết áp</p> <p>Hỗ trợ từ cộng đồng hoặc các chuyên gia tâm lý trực tuyến</p> <p>Giao diện đơn giản, dễ sử dụng và dễ dàng tương tác với ứng dụng.</p> <p>Khả năng theo dõi tiến trình sức khỏe và tinh thần</p> <p>Khác:</p>

Ứng dụng quản lý sức khỏe tinh thần E-Lifely

2	Bạn KHÔNG thích điểm gì ở những ứng dụng hỗ trợ sức khỏe và tinh thần đã từng sử dụng?	Câu trả lời:
3	Bạn có sẵn sàng cung cấp dữ liệu cá nhân như cảm xúc, tâm trạng hàng ngày, hoặc các yếu tố liên quan đến sức khỏe tinh thần để trải nghiệm ứng dụng không?	Có, tôi sẵn sàng cung cấp thông tin để nhận được gợi ý và hỗ trợ tốt hơn Có, nhưng tôi cần đảm bảo thông tin cá nhân được bảo mật Không, tôi không muốn cung cấp thông tin cá nhân
4	Bạn có thường xuyên sử dụng các thiết bị di động để theo dõi sức khỏe và tinh thần không?	Có, tôi sử dụng ứng dụng trên điện thoại thông minh hàng ngày Thỉnh thoảng Không bao giờ
5	Mức độ quan tâm của bạn về các thông báo nhắc nhở của các ứng dụng hỗ trợ sức khỏe tinh thần từng sử dụng?	Rất quan tâm Bình thường Ít quan tâm Không quan tâm Khác
6	Bạn có muốn ứng dụng theo dõi các chỉ số sức khỏe của bạn theo thời gian thực?	Có, tôi muốn thấy các chỉ số cập nhật liên tục Có thể cập nhật theo giờ

		<p>Có thể, nhưng chỉ cần cập nhật định kỳ (hàng ngày hoặc hàng tuần)</p> <p>Chỉ cập nhật khi nào tôi muốn.</p> <p>Không, tôi không cần cập nhật theo thời gian thực</p> <p>Khác:</p>
7	Bạn thích giao diện đơn giản hay có nhiều chức năng nâng cao?	<p>Rất đơn giản</p> <p>Đơn giản</p> <p>Cân bằng</p> <p>Đầy đủ chức năng</p> <p>Nhiều chức năng nâng cao.</p>
8	<p>Bạn có thích các chức năng gợi ý/ đề xuất dựa trên dữ liệu cũ không?</p> <p>(ví dụ như gợi ý podcast, gợi ý mục tiêu)</p>	<p>Có</p> <p>Không</p>
9	Nếu có thể thay đổi một điểm gì đó trong thiết kế hoặc tính năng của ứng dụng từng sử dụng, bạn sẽ thay đổi gì?	Câu trả lời:
10	Bạn muốn ứng dụng hỗ trợ bạn theo dõi và cải thiện sức khỏe ở các lĩnh vực nào?	<p>Các chỉ số sức khỏe</p> <p>Tập thể dục và thể thao</p> <p>Dinh dưỡng và ăn uống</p>

		<p>Chất lượng giấc ngủ</p> <p>Tinh thần (stress, lo âu, cảm xúc)</p> <p>Quản lý thời gian và thói quen sinh hoạt</p> <p>Khác (Vui lòng ghi rõ):</p>
11	Bạn mong muốn ứng dụng có thể cung cấp các loại chỉ số sức khỏe nào? (Có thể chọn nhiều đáp án)	<p>Nhịp tim</p> <p>Huyết áp</p> <p>Mức độ căng thẳng</p> <p>Chỉ số cân nặng</p> <p>Giấc ngủ</p> <p>Bước chân</p> <p>Lượng Calo tiêu thụ</p> <p>Khác</p>
12	Bạn có muốn giao diện ứng dụng có tính năng kết nối với cộng đồng (ví dụ: tham gia các nhóm hỗ trợ tinh thần hoặc chia sẻ kinh nghiệm)?	<p>Có, tôi muốn tham gia các cộng đồng hoặc nhóm hỗ trợ sức khỏe tinh thần</p> <p>Có thể, nhưng tôi chỉ muốn tham gia nếu nó mang lại giá trị thực tế và an toàn</p> <p>Không cần thiết lắm.</p> <p>Không, tôi không muốn tham gia các nhóm cộng đồng, tôi chỉ muốn sử dụng ứng dụng cá nhân</p>

10	Mức độ bạn quan tâm đến chức năng nhận thông báo (nhắc nhở) từ ứng dụng về các hoạt động cải thiện sức khỏe tinh thần?	<p>Rất quan tâm và muốn nhận thông báo thường xuyên</p> <p>Quan tâm, nhưng chỉ muốn nhận thông báo khi cần thiết</p> <p>Không quan tâm đến việc nhận thông báo</p>
11	Bạn muốn ứng dụng cung cấp báo cáo sức khỏe chi tiết như thế nào?	<p>Báo cáo hàng tuần về các thói quen sức khỏe của tôi</p> <p>Thống kê và phân tích về giấc ngủ, chế độ ăn uống</p> <p>Cung cấp nhận xét và đề xuất cải thiện từ ứng dụng</p> <p>Tôi không cần báo cáo, chỉ cần theo dõi cơ bản</p> <p>Khác (Vui lòng ghi rõ):</p>
12	Bạn mong muốn tính năng cá nhân hóa trong ứng dụng như thế nào?	<p>Cá nhân hóa hoàn toàn, theo dõi các chỉ số riêng của tôi</p> <p>Một số tính năng cơ bản như nhắc nhở và đề xuất</p> <p>Tôi không cần cá nhân hóa, muốn sử dụng chung</p>

		Không rõ, tôi không nghĩ nhiều về tính cá nhân hóa
		Khác

Phần 3: Thiết kế giao diện (UI)

1	Bạn muốn ứng dụng có giao diện như thế nào?	<p>Giao diện đơn giản, dễ sử dụng</p> <p>Giao diện trực quan, dễ điều hướng</p> <p>Giao diện với nhiều tính năng nâng cao</p> <p>Giao diện đẹp mắt nhưng không cần quá phức tạp</p> <p>Giao diện sinh động với nhiều hình ảnh và biểu tượng nổi bật</p> <p>Khác (Vui lòng ghi rõ):</p>
2	Bạn thích giao diện ứng dụng có màu sắc như thế nào?	<p>Màu sắc nhẹ nhàng, tươi sáng</p> <p>Màu sắc đậm, mạnh mẽ</p> <p>Màu sắc trung tính</p> <p>Tôi không quan tâm nhiều đến màu sắc, miễn sao dễ sử dụng</p> <p>Vui lòng ghi rõ màu sắc bạn muốn:</p>
3	Bạn thích cách bố trí các thông tin trong ứng dụng như thế nào?	<p>Thông tin được chia thành các phần khác nhau, rõ ràng, dễ hiểu</p>

		<p>Thông tin được sắp xếp theo thứ tự thời gian</p> <p>Thông tin được chia theo các tính năng chính của ứng dụng</p> <p>Thông tin được tổ chức dưới dạng bảng hoặc biểu đồ để dễ dàng theo dõi và phân tích</p> <p>Tôi không có ý kiến cụ thể, miễn sao dễ dàng tìm thấy thông tin cần thiết</p> <p>Khác</p>
4	Bạn có thích ứng dụng có tính năng tìm kiếm để tra cứu thông tin nhanh chóng hơn không?	<p>Có, tôi muốn có tính năng tìm kiếm để tìm kiếm các bài tập, chế độ ăn uống, bài viết, v.v.</p> <p>Có thể, nếu tính năng tìm kiếm nhanh chóng và dễ sử dụng</p> <p>Không, tôi không cần tính năng tìm kiếm</p> <p>Tôi không chắc, cần xem xét thêm</p>
5	Bạn có thích ứng dụng có các biểu tượng và hình ảnh minh họa để hỗ trợ việc hiểu các tính năng?	<p>Có, tôi thấy hình ảnh và biểu tượng rất hữu ích trong việc hiểu cách sử dụng ứng dụng</p> <p>Có thể, nhưng tôi chỉ cần hình ảnh đơn giản và dễ hiểu</p>

		<p>Không, tôi thích giao diện chỉ với văn bản và các nút chức năng</p> <p>Tôi không chắc, có thể cần thử nghiệm thêm</p> <p>Khác</p>
6	Bạn muốn ứng dụng có cấu trúc điều hướng như thế nào?	<p>Menu ngang ở đầu màn hình với các mục chính</p> <p>Menu dọc bên trái hoặc bên phải để truy cập nhanh các mục</p> <p>Menu với các thẻ tab ở dưới</p> <p>Tôi không có sở thích cụ thể về cách điều hướng</p> <p>Khác</p>
7	Bạn muốn thông tin sức khỏe của mình (ví dụ: các chỉ số sức khỏe, tâm trạng hôm nay, ...) được hiển thị như thế nào trên ứng dụng?	<p>Trên một bảng điều khiển chính (Dashboard) với các chỉ số rõ ràng</p> <p>Dưới dạng các đồ thị hoặc biểu đồ dễ nhìn</p> <p>Theo dạng danh sách với các mục thông tin chi tiết</p> <p>Tôi không quan tâm, miễn sao thông tin dễ hiểu và dễ truy cập</p> <p>Khác</p>

8	Khi thực hiện các bài tập giảm căng thẳng (thiền, yoga, chạy bộ), bạn muốn giao diện của ứng dụng hỗ trợ như thế nào?	<p>Hiển thị video hoặc hình ảnh hướng dẫn để thực hiện các bài tập</p> <p>Cung cấp âm thanh hướng dẫn</p> <p>Hiển thị từng bước trong quá trình thực hiện để tôi có thể dễ dàng làm theo</p> <p>Tôi không cần hướng dẫn, chỉ cần thông tin về bài tập và thời gian thực hiện</p> <p>Khác</p>
9	Bạn muốn các thao tác trong ứng dụng được thực hiện như thế nào?	<p>Chạm và vuốt để điều hướng và thực hiện các tác vụ</p> <p>Nhấn các nút lớn, dễ nhấn và dễ hiểu</p> <p>Các thao tác đơn giản, không cần phải học nhiều</p> <p>Tôi không có yêu cầu đặc biệt, miễn sao thao tác dễ dàng và mượt mà</p> <p>Khác</p>
10	Khi thực hiện một hành động trong ứng dụng (ví dụ: nhấn nút, ghi nhận cảm xúc, hoàn thành một bài tập), bạn muốn nhận phản hồi như thế nào?	<p>Tôi thích nhận hiệu ứng hình ảnh (ví dụ: nút đổi màu, biểu tượng "hoàn thành") khi hoàn thành hành động</p>

		<p>Tôi muốn hiệu ứng âm thanh (như tiếng chuông hoặc âm thanh vui vẻ) khi hoàn thành một nhiệm vụ</p> <p>Tôi thích phản hồi bằng cả hình ảnh và âm thanh để cảm thấy hài lòng với việc hoàn thành</p> <p>Tôi chỉ cần một thông báo văn bản đơn giản về hành động đã thực hiện, không cần hiệu ứng</p>
11	Bạn có muốn có các chế độ giao diện như: chế độ tối (dark mode) và chế độ sáng (light mode)?	<p>Có, tôi rất muốn</p> <p>Không, tôi chỉ sử dụng một chế độ duy nhất.</p> <p>Tôi không chắc, tùy vào lúc sử dụng</p> <p>Khác</p>
12	Ứng dụng có cần phải tương thích với hệ điều hành của bạn (iOS, Android) và các phiên bản cũ không?	<ul style="list-style-type: none">• Có, tôi muốn ứng dụng tương thích với nhiều hệ điều hành và phiên bản cũ• Có thể, nhưng tôi chỉ cần ứng dụng hoạt động tốt trên phiên bản hệ điều hành mới nhất• Không quan trọng, miễn sao ứng dụng hoạt động ổn định

2.6.2 Phân tích kết quả khảo sát

Ứng dụng quản lý sức khỏe tinh thần E-Lifely

Độ tuổi của bạn	<p>20% kết quả là dưới 18 tuổi</p> <p>50% kết quả là 18 - 24 tuổi</p> <p>25% kết quả là 25 - 34 tuổi</p> <p>5% kết quả là 35 - 44 tuổi</p> <p>0% kết quả trên 45 tuổi</p>
Bạn thường quản lý sức khỏe và tinh thần của mình qua phương thức nào?	85% Trên App quản lý sức khỏe/tinh thần
Bạn thường gặp khó khăn gì khi quản lý (theo dõi) sức khỏe và tinh thần của mình?	Đa số câu trả lời là không thể nhớ những chỉ số sức khỏe để tiện theo dõi và không biết nên làm gì khi sức khỏe/tinh thần đang bất thường.

Phần 2: Trải nghiệm người dùng (UX)

STT	Câu hỏi	
1	Bạn mong muốn những tính năng gì ở một ứng dụng hỗ trợ sức khỏe và tinh thần? (Có thể chọn nhiều mục)	<p>Tính năng theo dõi tâm trạng hàng ngày</p> <p>Các bài tập thư giãn và thiền định giảm căng thẳng.</p> <p>Các chỉ số sức khỏe như nhịp tim, huyết áp</p>

2	Bạn KHÔNG thích điểm gì ở những ứng dụng hỗ trợ sức khỏe và tinh thần đã từng sử dụng?	80% câu trả lời là không có hỗ trợ các chức năng như các bài tập thể thao, nghe nhạc hay đọc sách.
3	Bạn có sẵn sàng cung cấp dữ liệu cá nhân như cảm xúc, tâm trạng hàng ngày, hoặc các yếu tố liên quan đến sức khỏe tinh thần để trải nghiệm ứng dụng không?	80% chọn đáp án: Có, nhưng tôi cần đảm bảo thông tin cá nhân được bảo mật
4	Bạn có thường xuyên sử dụng các thiết bị di động để theo dõi sức khỏe và tinh thần không?	90% chọn đáp án: Có, tôi sử dụng ứng dụng trên điện thoại thông minh hàng ngày.
5	Mức độ quan tâm của bạn về các thông báo nhắc nhở của các ứng dụng hỗ trợ sức khỏe tinh thần từng sử dụng?	70% chọn đáp án: Rất quan tâm
6	Bạn có muốn ứng dụng theo dõi các chỉ số sức khỏe của bạn theo thời gian thực?	80% chọn đáp án: Có, tôi muốn thấy các chỉ số cập nhật liên tục
7	Bạn thích giao diện đơn giản hay có nhiều chức năng nâng cao?	80% chọn đáp án: Cân bằng, Đầy đủ chức năng
8	Bạn có thích các chức năng gợi ý/ đề xuất dựa trên dữ liệu cũ không?	90% chọn đáp án: Có

	(ví dụ như gợi ý podcast, gợi ý mục tiêu)	
10	Bạn muốn ứng dụng hỗ trợ bạn theo dõi và cải thiện sức khỏe ở các lĩnh vực nào?	Các chỉ số sức khỏe Tập thể dục và thể thao Tinh thần (stress, lo âu, cảm xúc)
11	Bạn mong muốn ứng dụng có thể cung cấp các loại chỉ số sức khỏe nào? (Có thể chọn nhiều đáp án)	80% đều chọn đáp án: Nhịp tim, Huyết áp, Bước chân, Lượng Calo tiêu thụ
12	Bạn có muốn giao diện ứng dụng có tính năng kết nối với cộng đồng (ví dụ: tham gia các nhóm hỗ trợ tinh thần hoặc chia sẻ kinh nghiệm)?	95% chọn đáp án: Không cần thiết lắm.
10	Mức độ bạn quan tâm đến chức năng nhận thông báo (nhắc nhở) từ ứng dụng về các hoạt động cải thiện sức khỏe tinh thần?	70% chọn đáp án: Rất quan tâm và muốn nhận thông báo thường xuyên
11	Bạn muốn ứng dụng cung cấp báo cáo sức khỏe chi tiết như thế nào?	80% chọn đáp án: Cung cấp nhận xét và đề xuất cải thiện từ ứng dụng
12	Bạn mong muốn tính năng cá nhân hóa trong ứng dụng như thế nào?	80% chọn đáp án: Một số tính năng cơ bản như nhắc nhở và đề xuất.

Phần 3: Thiết kế giao diện (UI)

1	Bạn muốn ứng dụng có giao diện như thế nào?	65% chọn đáp án: Giao diện đơn giản, dễ sử dụng 30% chọn đáp án: Giao diện đẹp mắt nhưng không cần quá phức tạp
2	Bạn thích giao diện ứng dụng có màu sắc như thế nào?	80% chọn đáp án: Màu sắc nhẹ nhàng, tươi sáng Màu sắc: 80% màu xanh dương, 15% màu trắng, 5% còn lại là các màu xanh lá, vàng, hồng
3	Bạn thích cách bố trí các thông tin trong ứng dụng như thế nào?	80% chọn đáp án: Thông tin được chia thành các phần khác nhau, rõ ràng, dễ hiểu.
4	Bạn có thích ứng dụng có tính năng tìm kiếm để tra cứu thông tin nhanh chóng hơn không?	80% chọn đáp án: Có thể, nếu tính năng tìm kiếm nhanh chóng và dễ sử dụng
5	Bạn có thích ứng dụng có các biểu tượng và hình ảnh minh họa để hỗ trợ việc hiểu các tính năng?	80% chọn đáp án: Có thể, nhưng tôi chỉ cần hình ảnh đơn giản và dễ hiểu
6	Bạn muốn ứng dụng có cấu trúc điều hướng như thế nào?	80% chọn đáp án: Menu ngang ở đầu và cuối màn hình với các mục chính

7	Bạn muốn thông tin sức khỏe của mình (ví dụ: các chỉ số sức khỏe, tâm trạng hôm nay, ...) được hiển thị như thế nào trên ứng dụng?	80% chọn đáp án: Trên một bảng điều khiển chính (Dashboard) với các chỉ số rõ ràng
8	Khi thực hiện các bài tập giảm căng thẳng (thiền, yoga, chạy bộ), bạn muốn giao diện của ứng dụng hỗ trợ như thế nào?	75% Hiển thị video hoặc hình ảnh hướng dẫn để thực hiện các bài tập
9	Khi thực hiện một hành động trong ứng dụng (ví dụ: nhấn nút, ghi nhận cảm xúc, hoàn thành một bài tập), bạn muốn nhận phản hồi như thế nào?	85% Tôi chỉ cần một thông báo văn bản đơn giản về hành động đã thực hiện, không cần hiệu ứng
11	Bạn có muốn có các chế độ giao diện như: chế độ tối (dark mode) và chế độ sáng (light mode)?	100% Có, tôi rất muốn
12	Ứng dụng có cần phải tương thích với hệ điều hành của bạn (iOS, Android) và các phiên bản cũ không?	80% chọn đáp án: Có, tôi muốn ứng dụng tương thích với nhiều hệ điều hành và phiên bản cũ

Từ kết quả khảo sát trên có thể thấy:

Độ tuổi chính: 70% từ 18–34 tuổi

Thiết bị sử dụng: 90% sử dụng điện thoại hằng ngày để theo dõi sức khỏe/tinh thần

Hành vi: 85% dùng ứng dụng để quản lý sức khỏe/tinh thần

Khó khăn chính:

- Không nhớ chỉ số sức khỏe để theo dõi.
- Không biết phải làm gì khi tâm trạng/sức khỏe bất thường.

Những người dùng mong muốn một ứng dụng đơn giản, dễ dùng nhưng vẫn đầy đủ chức năng như theo dõi tâm trạng, chỉ số sức khỏe (nhịp tim, huyết áp, bước chân, calo), bài tập thư giãn, nhắc nhở thông minh và cá nhân hóa nhẹ. Giao diện nên nhẹ nhàng với tông màu xanh dương chủ đạo, bố cục rõ ràng, có dashboard trung tâm và chế độ sáng – tối. Tính riêng tư được đề cao, và họ không quan tâm nhiều đến tính năng cộng đồng.

2.7. Chân dung người dùng – Persona

Chân dung người dùng (Persona) được xây dựng thành 3 nhóm chính dựa trên 3 đối tượng người dùng sử dụng hệ thống là học sinh, sinh viên và người đang đi làm. Đây là những nhóm người thường xuyên đối mặt với áp lực từ học tập, công việc và cuộc sống, dễ bị căng thẳng và mất cân bằng giữa sức khỏe thể chất và tinh thần.

Mỗi nhóm trên đều có những vấn đề, mục tiêu và mong muốn riêng, do đó ứng dụng E - Lifely cần được thiết kế với các tính năng và giao diện phù hợp, cá nhân hóa để mang lại trải nghiệm phù hợp nhất. Dưới đây 3 persona đại diện cho từng nhóm đối tượng sẽ giúp làm rõ nhu cầu và cách E-Lifely có thể hỗ trợ họ trong hành trình chăm sóc sức khỏe và tinh thần toàn diện.

- **Persona 1 (Học sinh - Nguyễn Thị Thùy Vân)**



NGUYỄN THỊ THÙY VÂN

Học sinh THPT - 16 tuổi

Thùy Vân là học sinh lớp 11, thường xuyên chịu áp lực từ bài kiểm tra, thi cử và kỳ vọng từ gia đình. Cô bé dễ bị stress và đôi khi cảm thấy mệt mỏi vì lịch học dày đặc, dẫn đến sức khỏe sụt giảm. Thùy Vân đang tìm kiếm một ứng dụng có thể giúp cô phân bổ thời gian hợp lý và theo dõi được tình trạng sức khỏe của mình.

MỤC TIÊU

Quản lý thời gian học tập hợp lý để giảm căng thẳng. Theo dõi tâm trạng để hiểu rõ hơn về cảm xúc của bản thân. Tìm kiếm nội dung như podcast để cải thiện tinh thần.

VẤN ĐỀ

- Áp lực từ thi cử và kỳ vọng từ gia đình.
- Chưa biết cách để kiểm soát tâm trạng và điều chỉnh cảm xúc cá nhân.
- Khó duy trì một lối sống lành mạnh do lịch học dày đặc.

MONG MUỐN

- Có 1 công cụ theo dõi tâm trạng và ghi nhật ký để nhận diện cảm xúc.
- Cung cấp nội dung thư giãn như podcast nhẹ nhàng.
- Giao diện đơn giản, dễ sử dụng để tiết kiệm thời gian.

Hình 2-2: Persona 1

• Persona 2 (Sinh viên Đại học - Thái Thị Như Ý)



THÁI THỊ NHƯ Ý

Sinh viên Đại học năm 3 - 20 tuổi

Như Ý là sinh viên năm 3 ngành HTTTQL, thường xuyên bị căng thẳng vì lịch học, bài tập nhóm và đồ án cuối kỳ. Cô cũng đang làm thêm để có thêm thu nhập, điều này khiến quỹ thời gian hạn hẹp và dễ bị mất cân bằng về sức khỏe và tinh thần.

MỤC TIÊU

Theo dõi sức khỏe thể chất để tránh làm việc quá sức. Quản lý thói quen sinh hoạt khoa học và cải thiện tinh thần qua các hoạt động thư giãn và phát triển bản thân.

VẤN ĐỀ

Vừa đi học, vừa đi làm thêm khiến Ý dễ bị kiệt sức. Ít vận động, hay ngồi nhiều khiến sức khỏe giảm sút. Áp lực từ các bài đồ án dẫn đến stress kéo dài.

MONG MUỐN

Có tính năng theo dõi bước chân, nhịp tim để kiểm tra sức khỏe thể chất. Kho nội dung thư giãn như e-book, podcast giúp giảm stress và nâng cao kiến thức.

Hình 2-3: Persona 2

Persona 3 (Nhân viên văn phòng - Cao Thị Ngọc Tâm)



Hình 2-4: Persona 3

2.8. User Scenarios và User Journey

2.8.1 User Scenarios (tình huống sử dụng)

a) *User Scenario 1: Thùy Vân (Học Sinh) – theo dõi tinh thần.*

Bối cảnh: Thùy Vân cảm thấy căng thẳng sau một ngày học tập và muốn ghi lại tâm trạng để theo dõi sự thay đổi cảm xúc của mình.

- Mở ứng dụng E - Lifely, giao diện trang chủ hiển thị các tính năng chính.
- Chọn tính năng “Tâm trạng hôm nay”, một màn hình đơn giản với icon thể hiện nhiều trạng thái khác nhau. Vân chọn Icon “Mệt mỏi”
- Ứng dụng gợi ý một bài viết về cách kiểm soát căng thẳng hoặc một podcast thư giãn.
- Cô bấm nghe podcast ngay trên ứng dụng mà không cần rời khỏi màn hình.

Yêu cầu UI/UX:

- Giao diện thân thiện, tối giản giúp nhập liệu nhanh chóng.
- Biểu tượng cảm xúc trực quan để người dùng dễ dàng chọn trạng thái.

Ứng dụng quản lý sức khỏe tinh thần E-Lifely

— Gợi ý nội dung thông minh giúp cải thiện trải nghiệm cá nhân hóa.

b) User Scenario 2: Như Ý (Sinh viên) – Theo dõi sức khỏe và tinh thần

Bối cảnh: Như Ý là sinh viên bận rộn, muốn kiểm tra sức khỏe tổng quan sau một ngày dài.

— Mở ứng dụng, màn hình trang chủ hiển thị “Dashboard sức khỏe” với thông tin tổng quan về nhịp tim, huyết áp, bước chân, Calo...

— Chọn "Theo dõi sức khỏe", ứng dụng hiển thị biểu đồ chi tiết về bước chân, nhịp tim hôm nay.

— Ứng dụng phát hiện số bước chân hôm nay quá ít và hiển thị "Bạn nên vận động thêm 500 bước để đạt mục tiêu hôm nay!".

— Như Ý quyết định đi bộ thêm và kiểm tra lại số bước chân sau khi hoàn thành.

Yêu cầu UI/UX:

— Dashboard trực quan, dễ nhìn, hiển thị dữ liệu theo cách đơn giản.

— Thông báo động viên giúp người dùng duy trì động lực.

— Biểu đồ sinh động, dễ đọc, giúp theo dõi sức khỏe một cách nhanh chóng.

c) User Scenario 3: Ngọc Tâm (Người đi làm) – Giảm stress sau giờ làm

Bối cảnh: Tâm vừa trải qua một ngày làm việc áp lực và cần một phương pháp thư giãn trước khi ngủ.

— Cô mở ứng dụng và thấy mục "Hoạt động" trên màn hình chính.

— Trang chọn "Hướng dẫn thiền", một màn hình hiển thị thời gian chạy ngược.

— Cô làm theo hướng dẫn, ứng dụng hiển thị thời gian thiền kèm hiệu ứng nhẹ nhàng để dễ theo dõi.

— Sau khi hoàn thành, ứng dụng hiển thị thông báo hoàn thành thiền.

Yêu cầu UI/UX:

- Giao diện tối giản, nhẹ nhàng để tạo cảm giác thư giãn.
- Hướng dẫn bằng hình ảnh động giúp dễ dàng thực hiện.
- Lời nhắc nhẹ nhàng giúp người dùng duy trì thói quen tốt.

2.8.2 User Journey (hành trình người dùng)

Hành trình	Nhận thức	Khám phá	Quyết định	Thực hiện	Duy trì
Mục đích	Người dùng biết đến ứng dụng và hiểu được tổng quan chức năng của ứng dụng.	Hiểu được các tính năng, những ưu điểm và đánh giá lợi ích mà ứng dụng mang lại cho sức khỏe và tinh thần bản thân.	Tra cứu các thông tin và sử dụng các chức năng trên ứng dụng.	Hoàn thành các mục tiêu hằng ngày/định kỳ trên ứng dụng. Cải thiện được sức khỏe và tinh thần của bản thân.	Có thể duy trì sử dụng ứng dụng để theo dõi sức khỏe và tinh thần lâu dài. Hình thành các thói quen tốt trong việc chủ động bảo vệ sức khỏe và tinh thần trên ứng dụng.
Hành động	Tìm kiếm các ứng dụng trên các trang web.	Tải thử ứng dụng. Xem các đánh giá của ứng	Bắt đầu tạo tài khoản và cập nhật các thông tin cá nhân	Thường xuyên mở ứng dụng để nghe Podcast, đọc E-book	Bật thông báo nhắc nhở của ứng dụng.

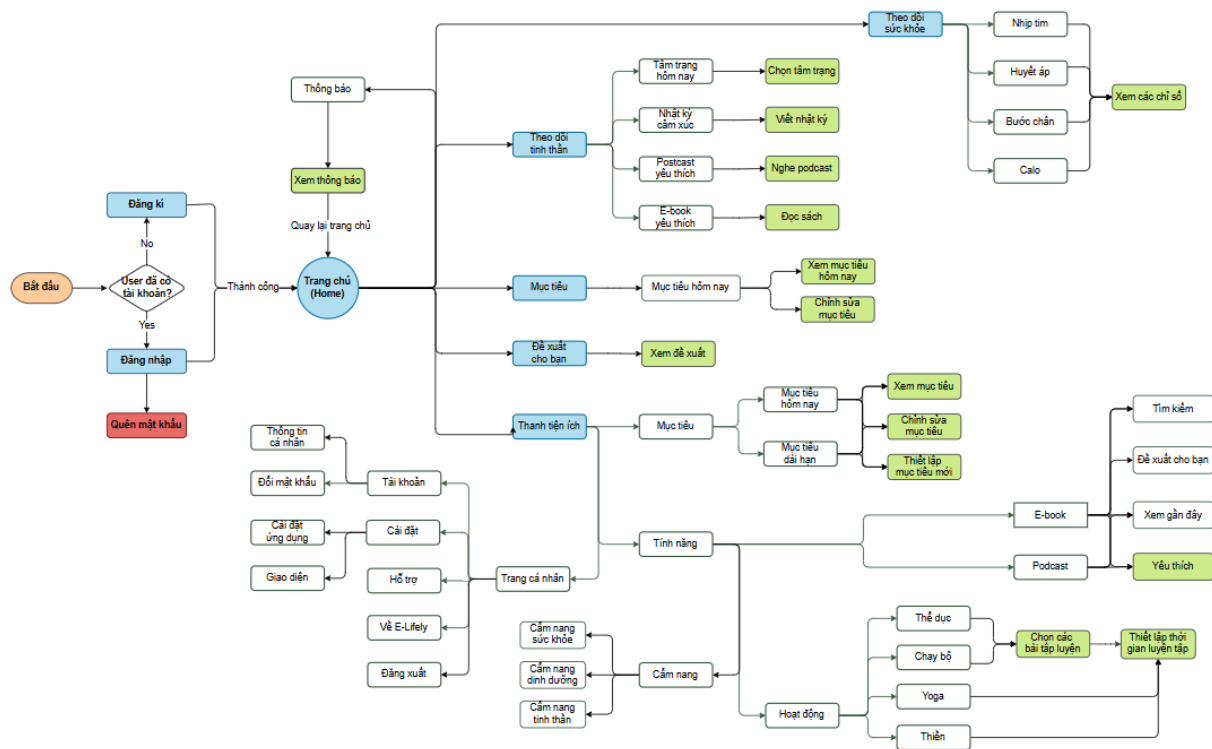
	<p>Gợi ý ứng dụng trên cửa hàng CHPlay, App Store.</p> <p>Tìm và xem feedbacks của những người đã sử dụng.</p>	<p>dụng trên các trang mạng.</p> <p>Xem giao diện ứng dụng.</p> <p>Xem các chức năng của ứng dụng.</p>	<p>trên ứng dụng.</p> <p>Dùng thử một số tính năng trên ứng dụng như thiết lập chỉ số sức khỏe, nghe podcast, xem cảm nang sức khỏe,...</p>	<p>mỗi khi căng thẳng.</p> <p>Viết nhật ký và chia sẻ cảm xúc hằng ngày.</p> <p>Kiểm tra các chỉ số về sức khỏe và tinh thần mỗi ngày.</p>	<p>Thiết lập các mục tiêu ngắn hạn và dài hạn về sức khỏe hay tinh thần.</p>
Điểm chạm	<p>Thông qua các bài viết trên Facebook, IG, Tiktok...</p> <p>Thông qua các bài viết khảo sát về ứng dụng.</p>	<p>Thông qua các bài viết khảo sát về ứng dụng.</p> <p>Những hướng dẫn trong ứng dụng.</p>	<p>Phần cài đặt và thông tin ứng dụng.</p> <p>Hướng dẫn sử dụng ứng dụng.</p>	<p>Các đề xuất sử dụng tính năng trên ứng dụng.</p> <p>Tra cứu thông tin.</p> <p>Các tính năng ứng dụng.</p>	<p>Lưu lại các podcast và E-book yêu thích.</p> <p>Thông báo nhắc nhở của ứng dụng.</p>
Cảm xúc	<p>Sự tò mò và hứng thú.</p> <p>Mong muốn cải thiện được sức khỏe và</p>	<p>Dự đoán lợi ích</p> <p>Thăm dò ứng dụng.</p>	<p>Hài lòng vì các thao tác đơn giản, dễ hiểu</p>	<p>Thoải mái chia sẻ cảm xúc.</p> <p>Truyền động lực theo dõi</p>	<p>Tin tưởng và đồng hành lâu dài với ứng dụng.</p>

	tinh thần của bản thân	Đánh giá ứng dụng. Trải nghiệm ứng dụng.	Có đầy đủ các tính năng giúp người dùng theo dõi trạng thái sức khỏe và tinh thần của mình.	và bảo vệ sức khỏe bản thân.	Chia sẻ ứng dụng đến mọi người
Hạn chế	Thiếu niềm tin vào một ứng dụng mới.	Giao diện của ứng dụng chưa đủ thu hút tùy từng đối tượng Chưa tin tưởng vào các bài đánh giá ứng dụng. Chưa tin tưởng vào độ bảo mật thông tin cá nhân trên ứng dụng	Tính năng phức tạp. Lo ngại về vấn đề rủi ro bảo mật của hệ thống.	Chưa có nhiều thể loại Podcast và E-book cho người dùng. Lo ngại tính đúng đắn về các chỉ số sức khỏe trên ứng dụng.	Không giữ liên kết thường xuyên với ứng dụng. Thiếu một số thông tin hữu ích.
Cơ hội	Các bài đánh giá tích cực. Tạo ra những trải nghiệm	Cung cấp thông tin hữu ích, đúng trọng tâm	Đơn giản thao tác các tính năng cho ứng dụng.	Cập nhật thêm nhiều thể loại và	Gửi các thông báo nhắc nhở

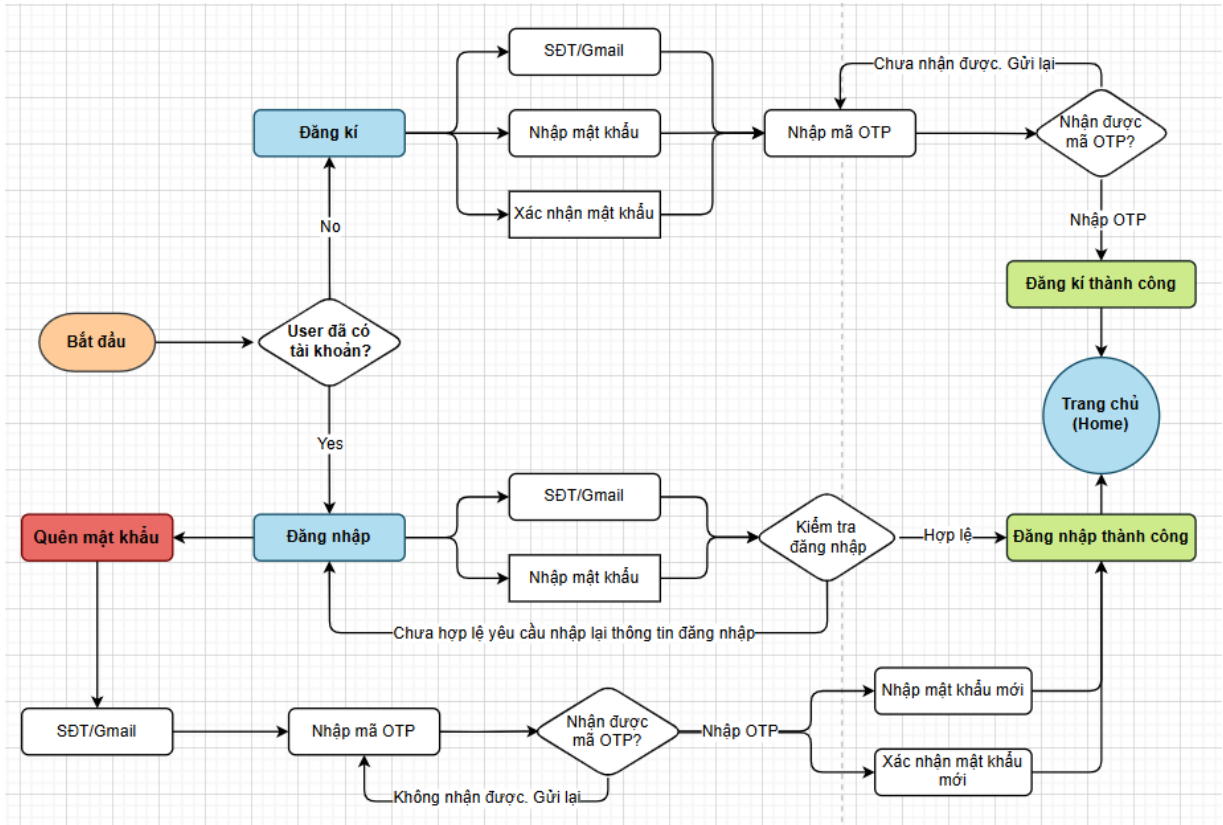
	hoàn toàn mới cho người dùng	Đơn giản hóa giao diện. Cho dùng thử các tính năng demo.	Đưa ra các chính sách bảo mật cho người dùng.	sách lên ứng dụng. Đưa ra lời khẳng định về tính đúng đắn về các chỉ số sức khỏe trên ứng dụng.	thường xuyên. Đưa ra các lời động viên cho người dùng. Cập nhập nhiều thông tin mới.
--	------------------------------------	--	--	--	--

CHƯƠNG 3: THIẾT KẾ WIREFRAME

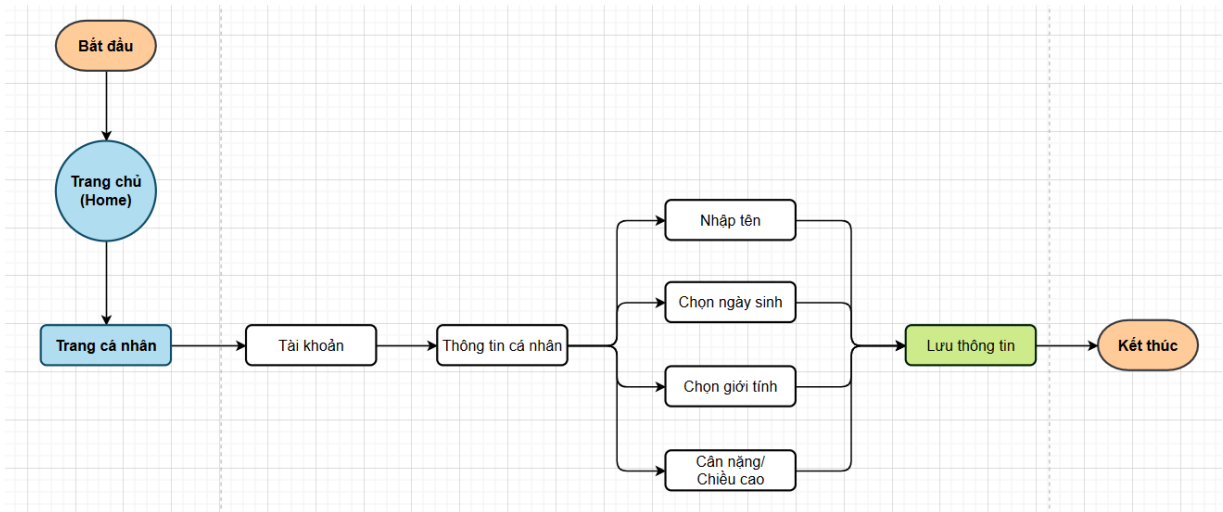
3.1. Sơ đồ luồng người dùng – User Flow Diagram



Hình 3-1: Flow Diagram

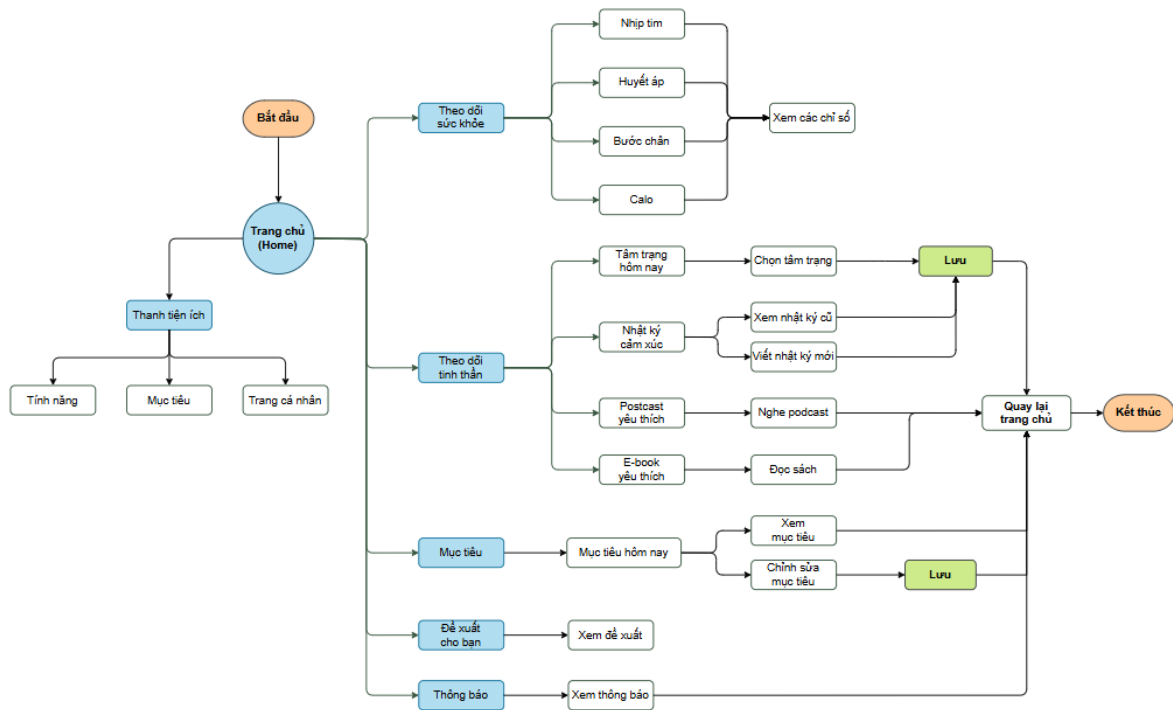


Hình 3-2: Flow Diagram – đăng nhập

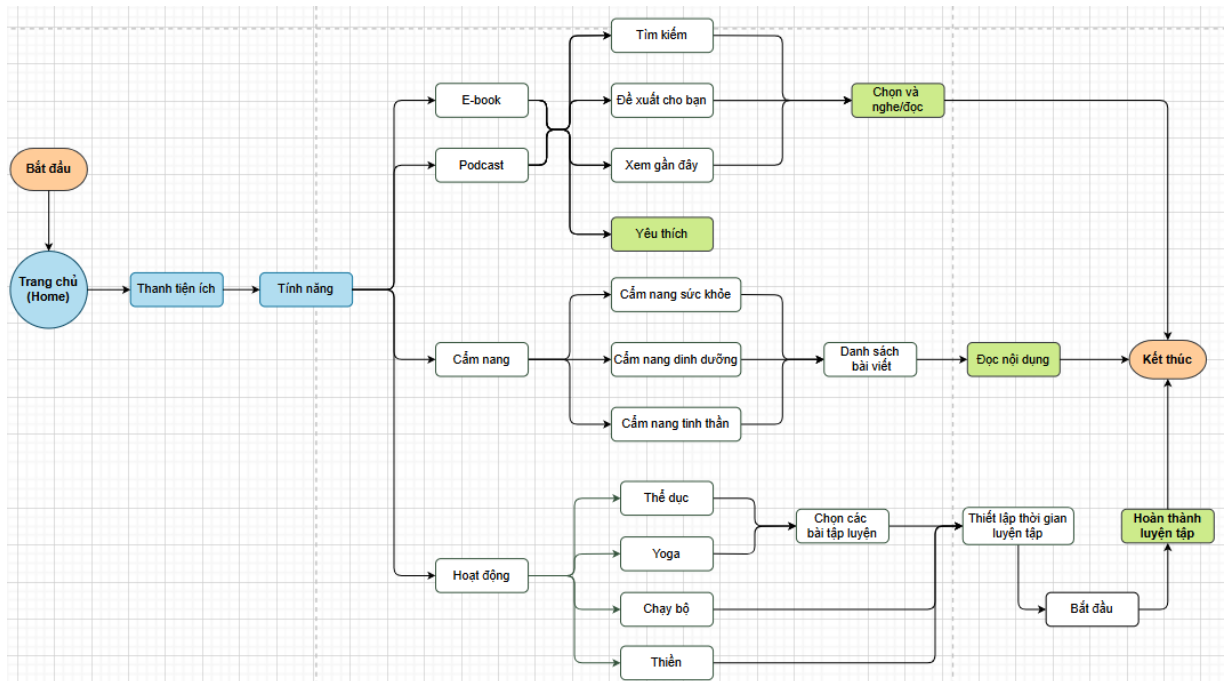


Hình 3-3: Flow Diagram – Thông tin cá nhân

Ứng dụng quản lý sức khỏe tinh thần E-Lifely



Hình 3-4: Flow Diagram – Thao tác trang chủ



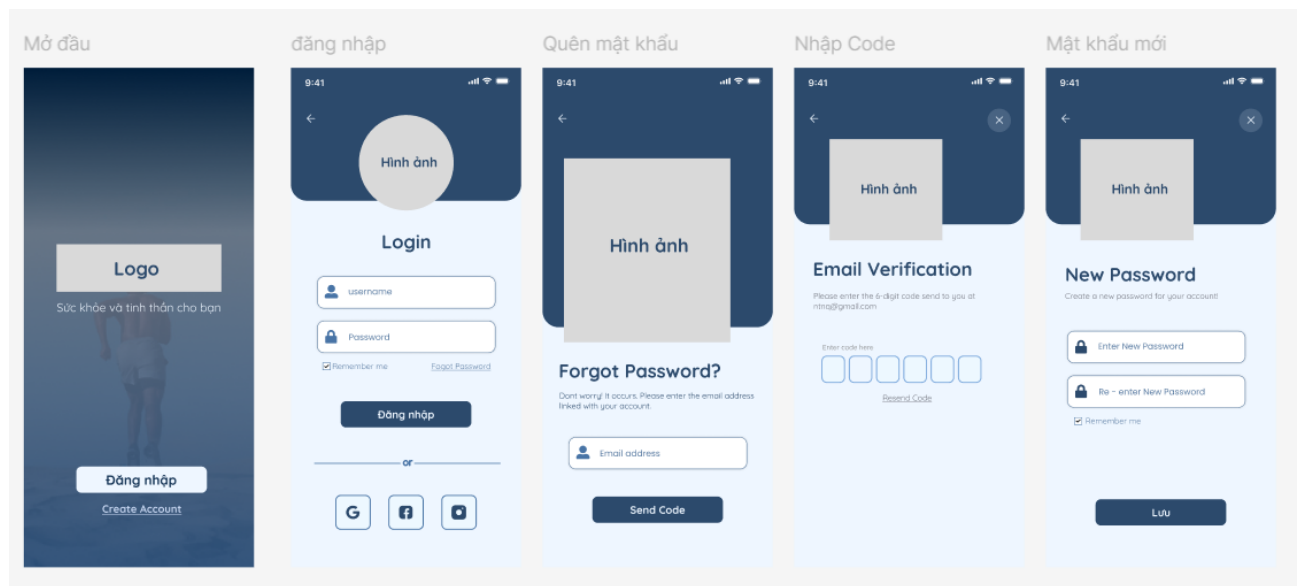
Hình 3-5: Flow Diagram – Tính năng

3.2. Wireframe

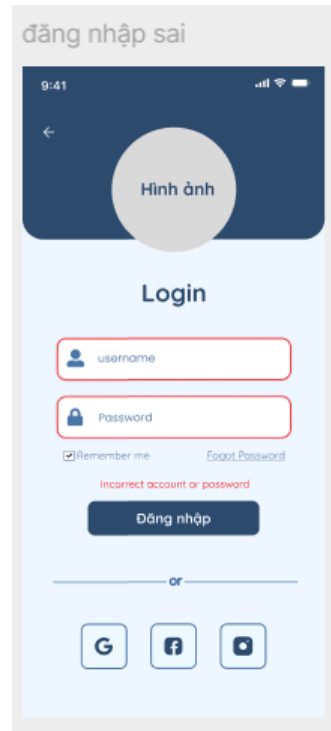
Link Wireframe trên Figma:

https://www.figma.com/design/xrArxYaeHyRDEbkvU2HjK4/E---LIFELY-_-NguyenThiNhuQuynh?node-id=0-1&t=doM7VJap3mBBzWpW-1

3.2.1 Wireframe Đăng nhập

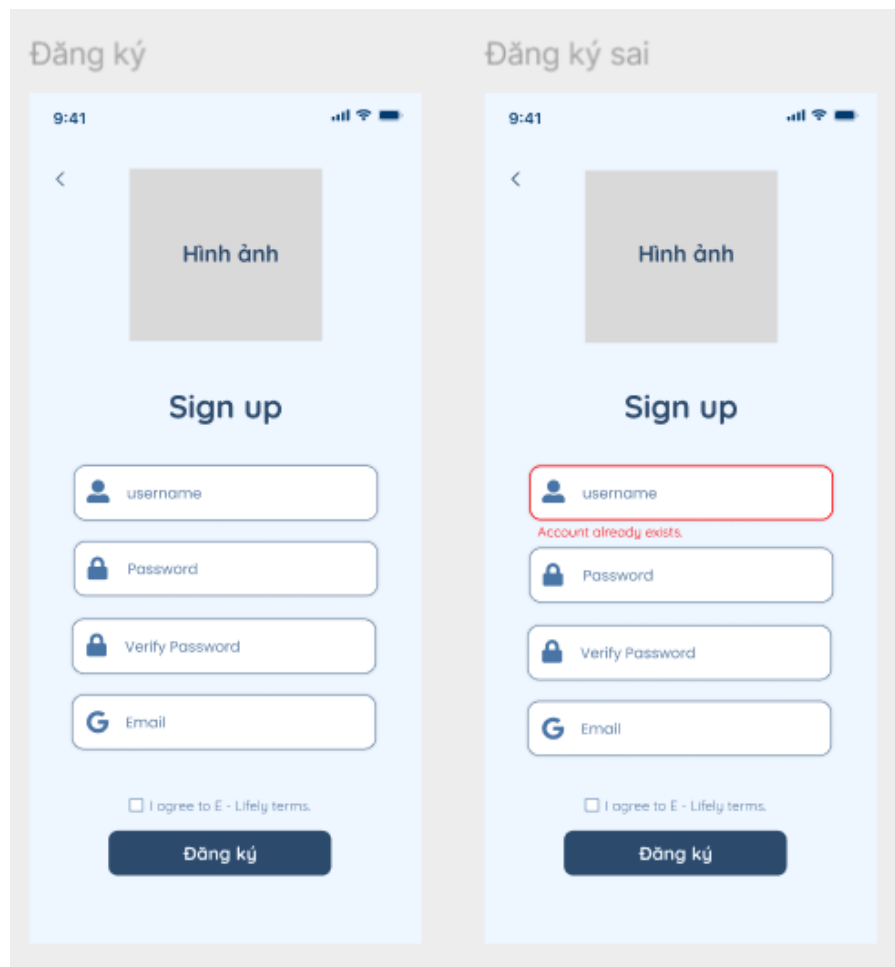


Hình 3-6: Wireframe đăng nhập



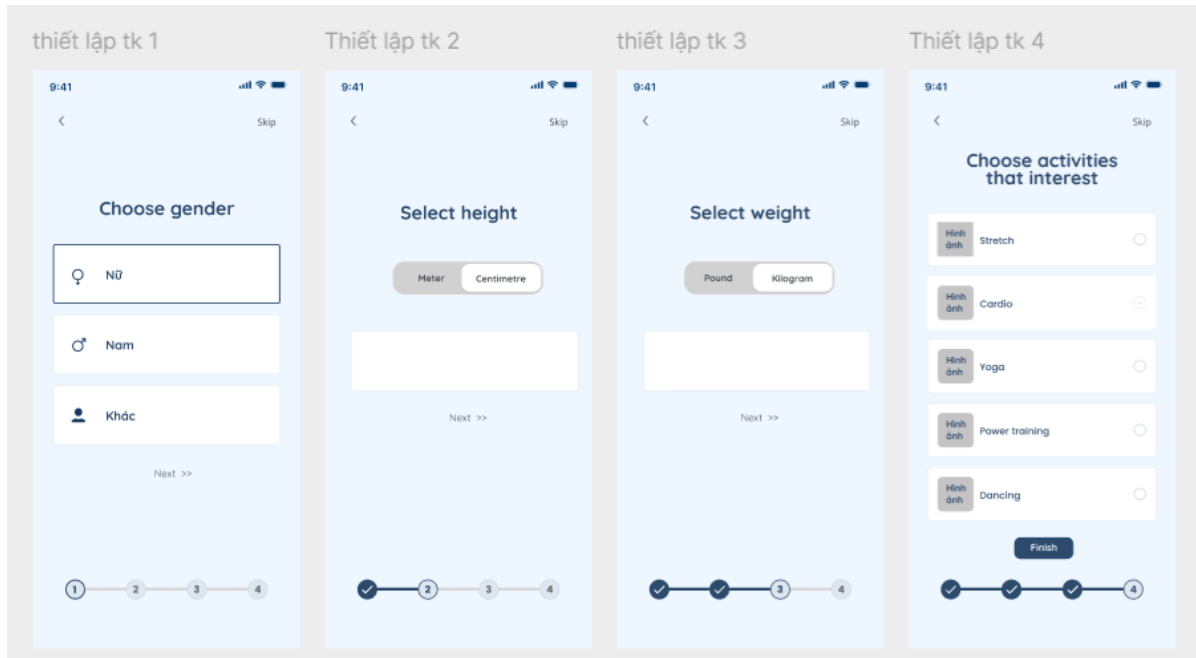
Hình 3-7: Wireframe đăng nhập sai

3.2.2 Wireframe Đăng ký



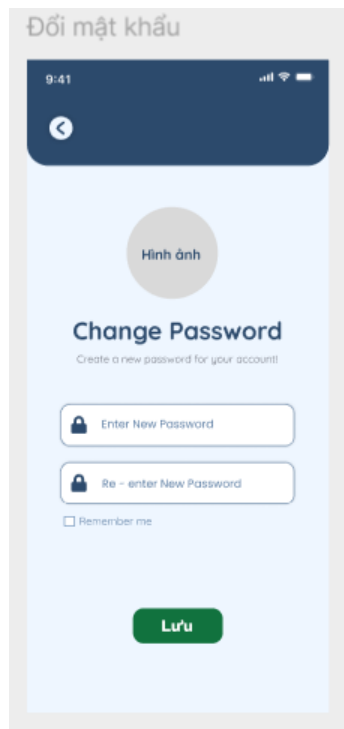
Hình 3-8: Wireframe đăng ký

3.2.3 Wireframe Thiết lập tài khoản



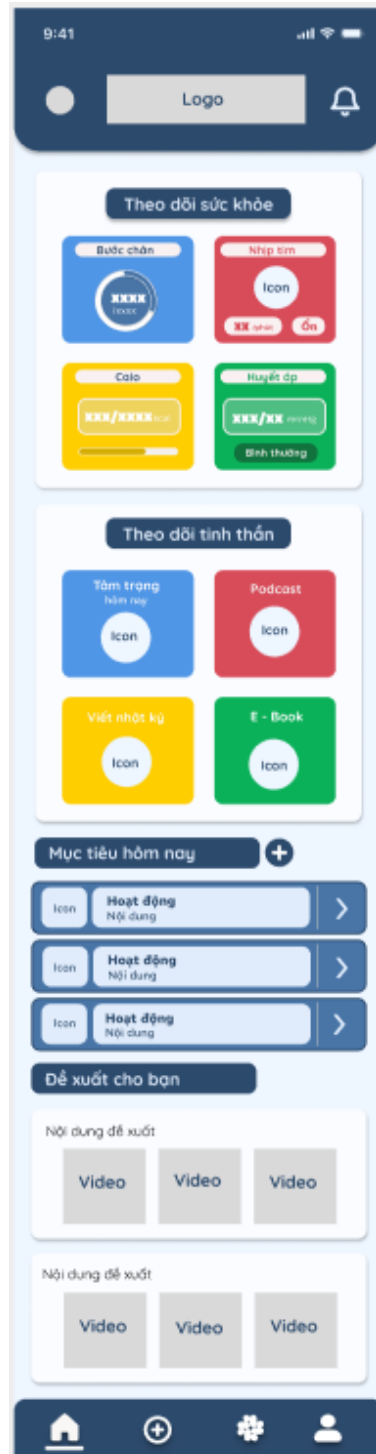
Hình 3-9: Wireframe thiết lập tài khoản

3.2.4 Wireframe Đổi mật khẩu



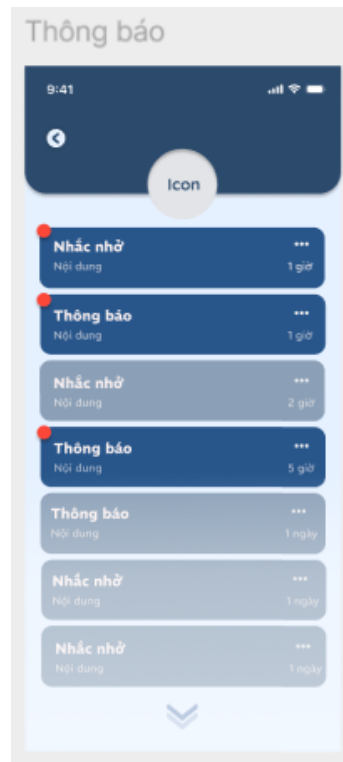
Hình 3-10: wireframe đổi mật khẩu

3.2.5 Wireframe Trang chủ



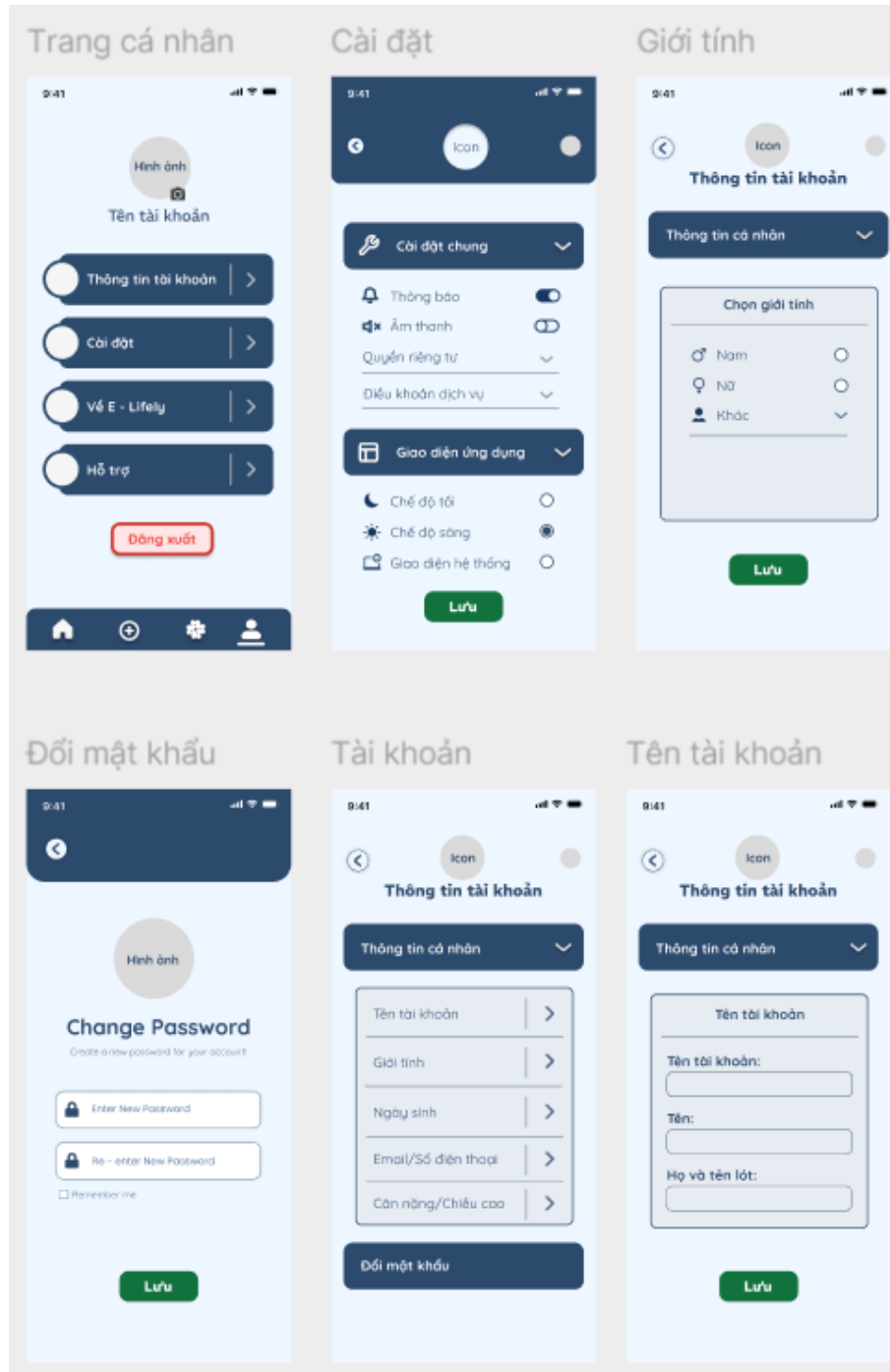
Hình 3-11: Wireframe trang chủ

3.2.6 Wireframe Thông báo



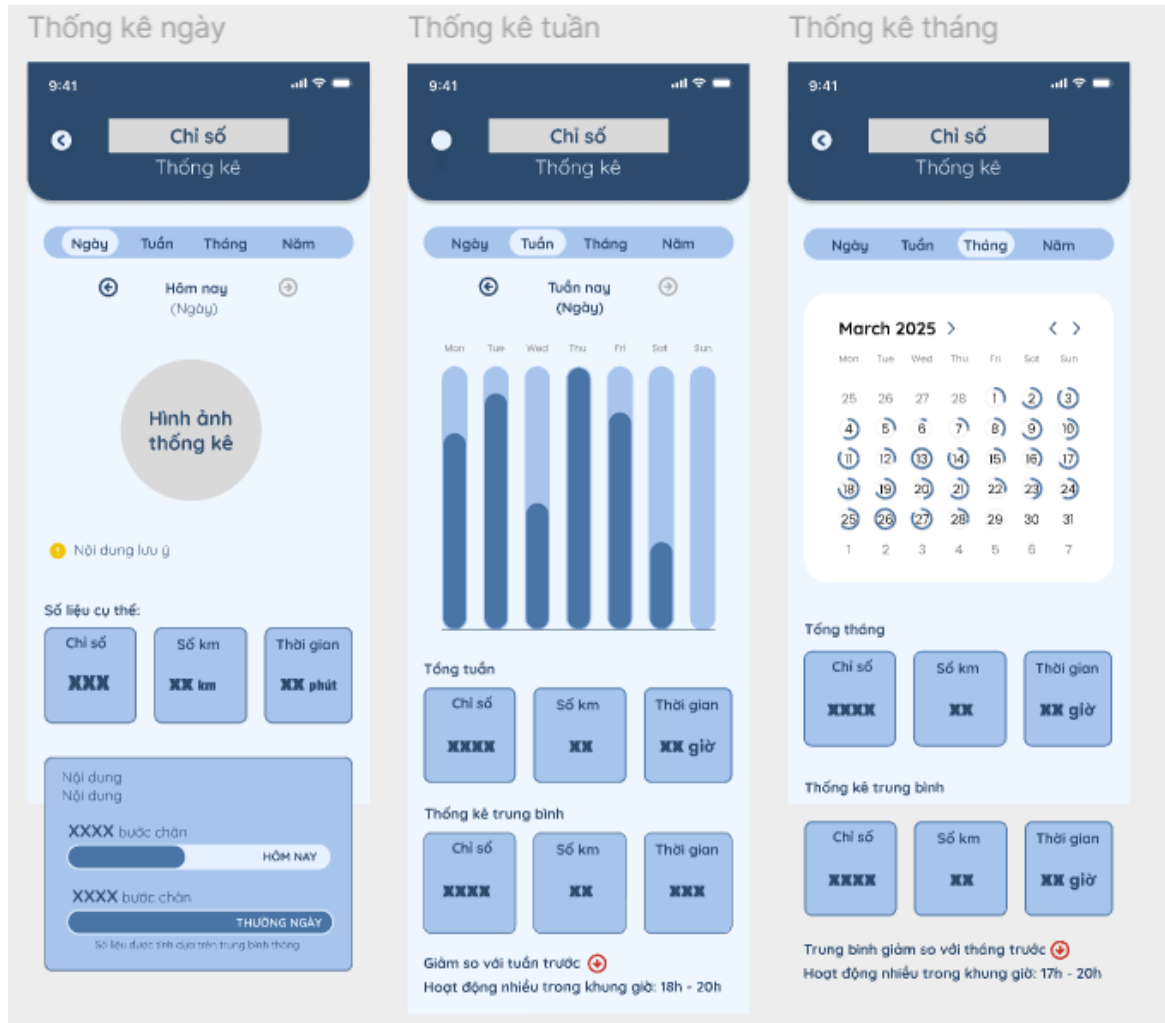
Hình 3-12: Wireframe thông báo

3.2.7 Wireframe Trang cá nhân



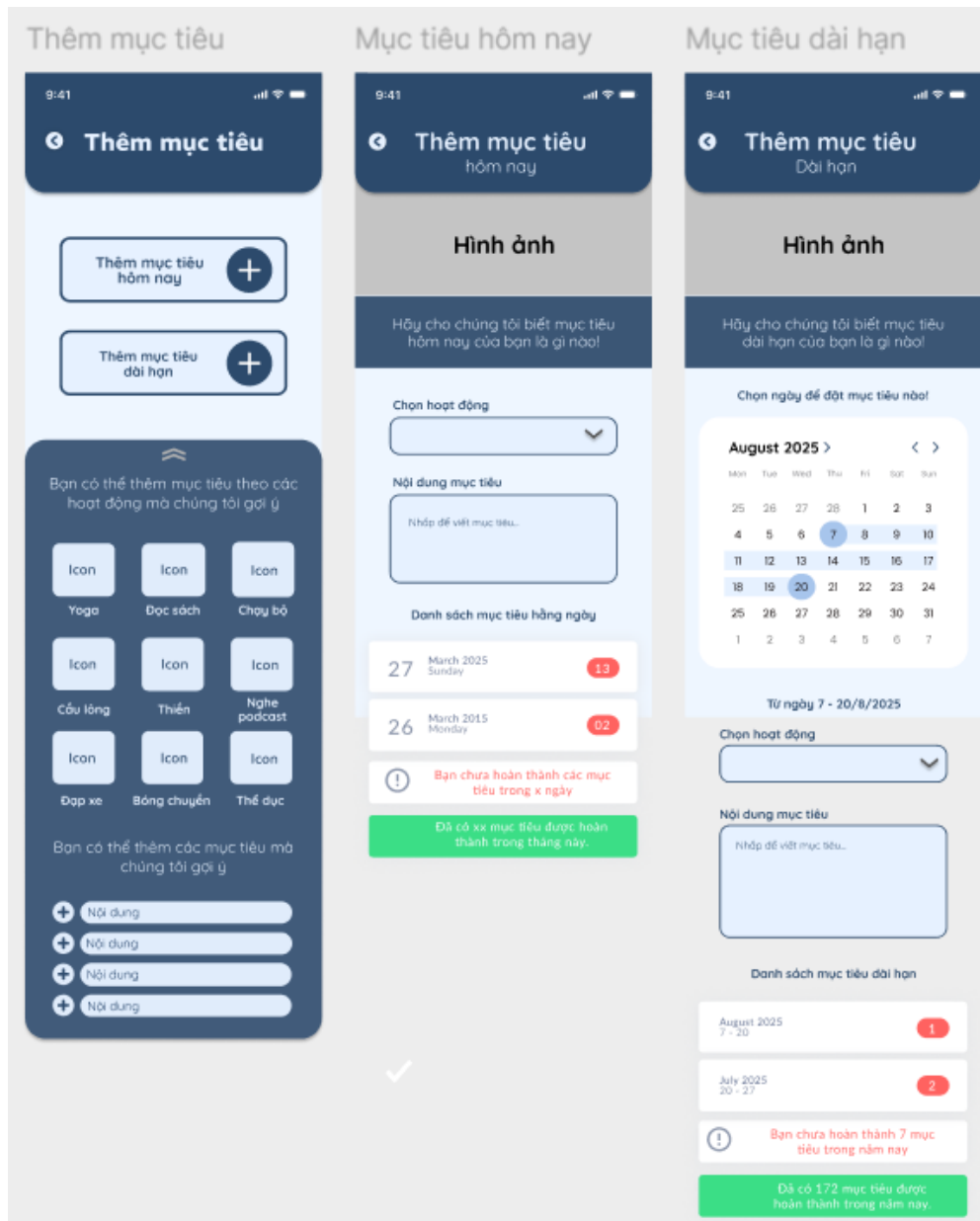
Hình 3-13: wireframe trang cá nhân

3.2.8 Wireframe Thông kê chỉ số



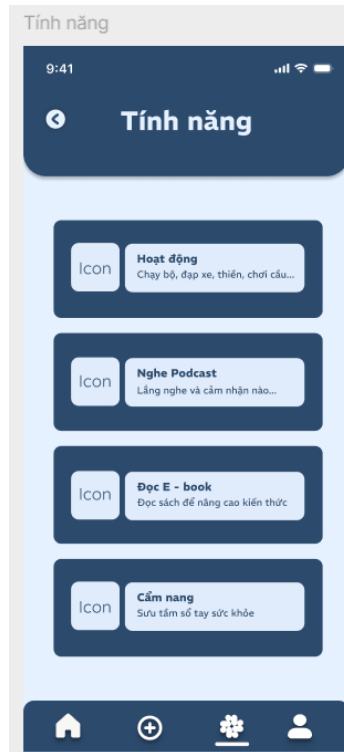
Hình 3-14: wireframe thống kê chỉ số

3.2.9 Wireframe Thêm mục tiêu



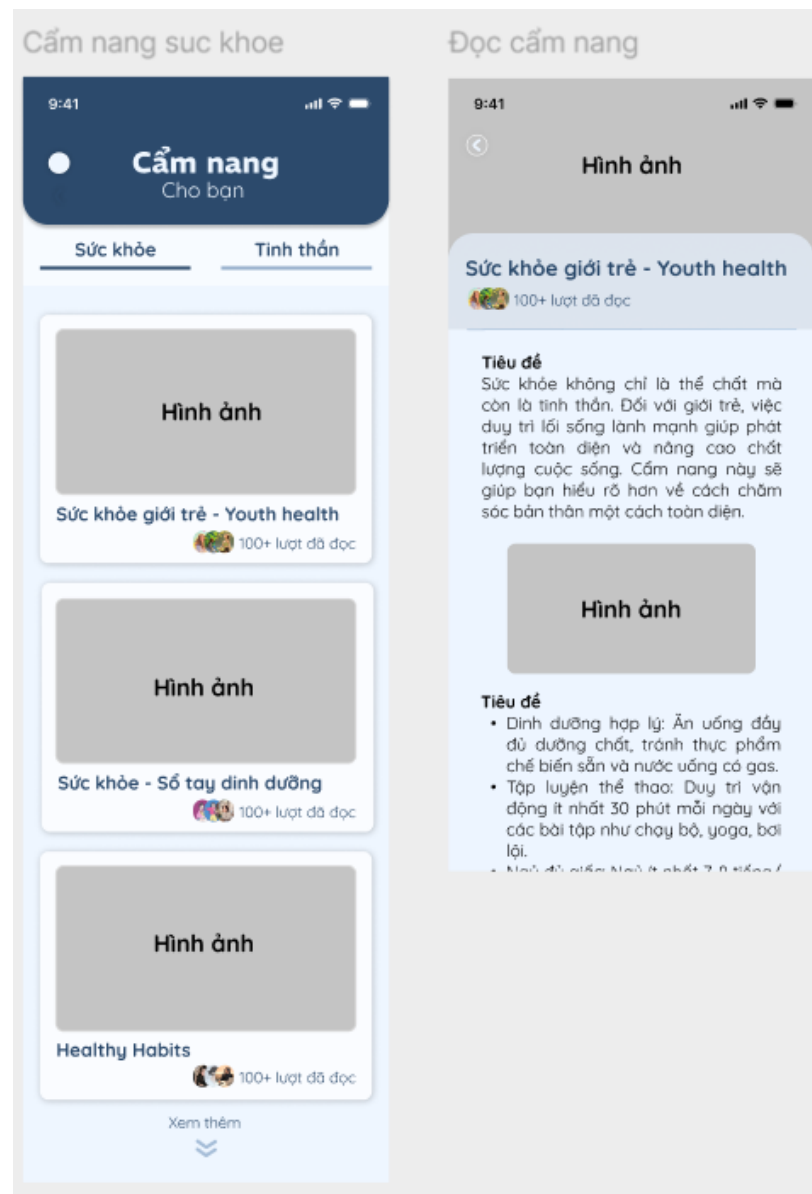
Hình 3-15: wireframe thêm mục tiêu

3.2.10 Wireframe Tính năng



Hình 3-16: wireframe tính năng

3.2.11 Wireframe Cắm nang



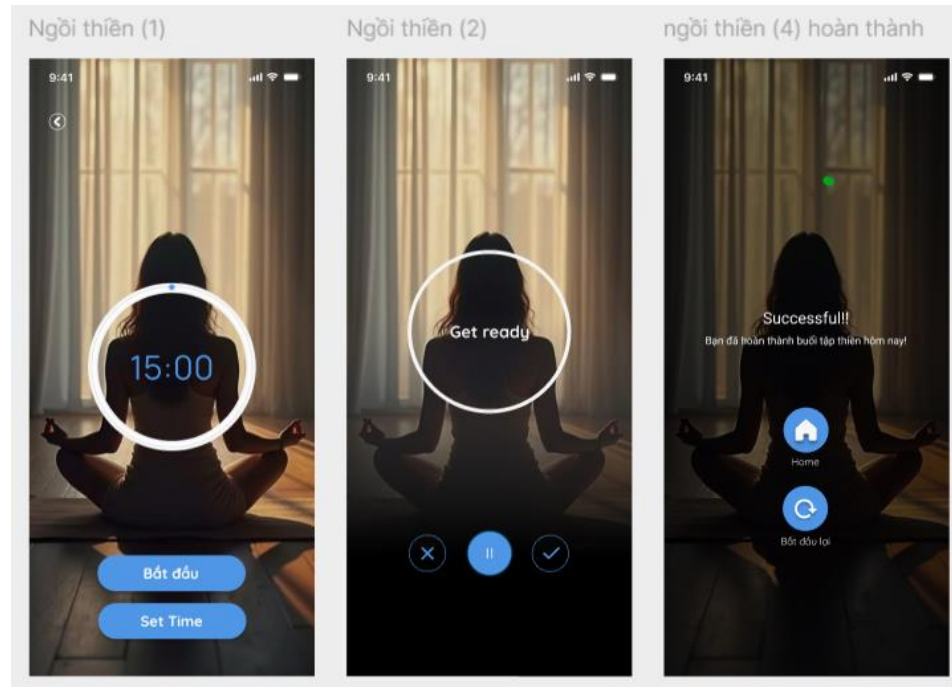
Hình 3-17: Wireframe cẩm nang

3.2.12 Wireframe Hoạt động



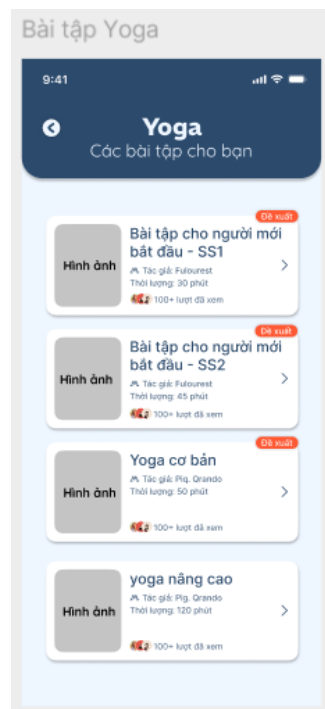
Hình 3-18: wireframe hoạt động

3.2.13 Wireframe Hoạt động – Thiền



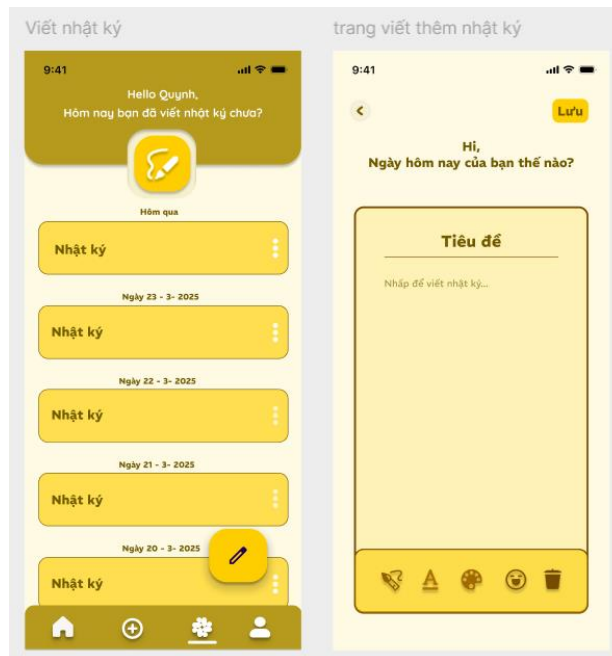
Hình 3-19: wireframe hoạt động – thiền

3.2.14 Wireframe Hoạt động – Yoga



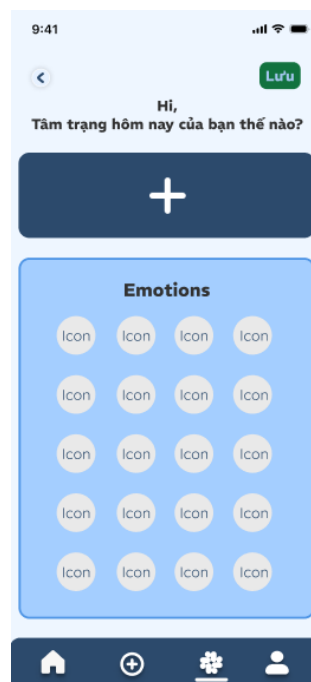
Hình 3-20: wireframe hoạt động - yoga

3.2.15 Wireframe Viết nhật ký



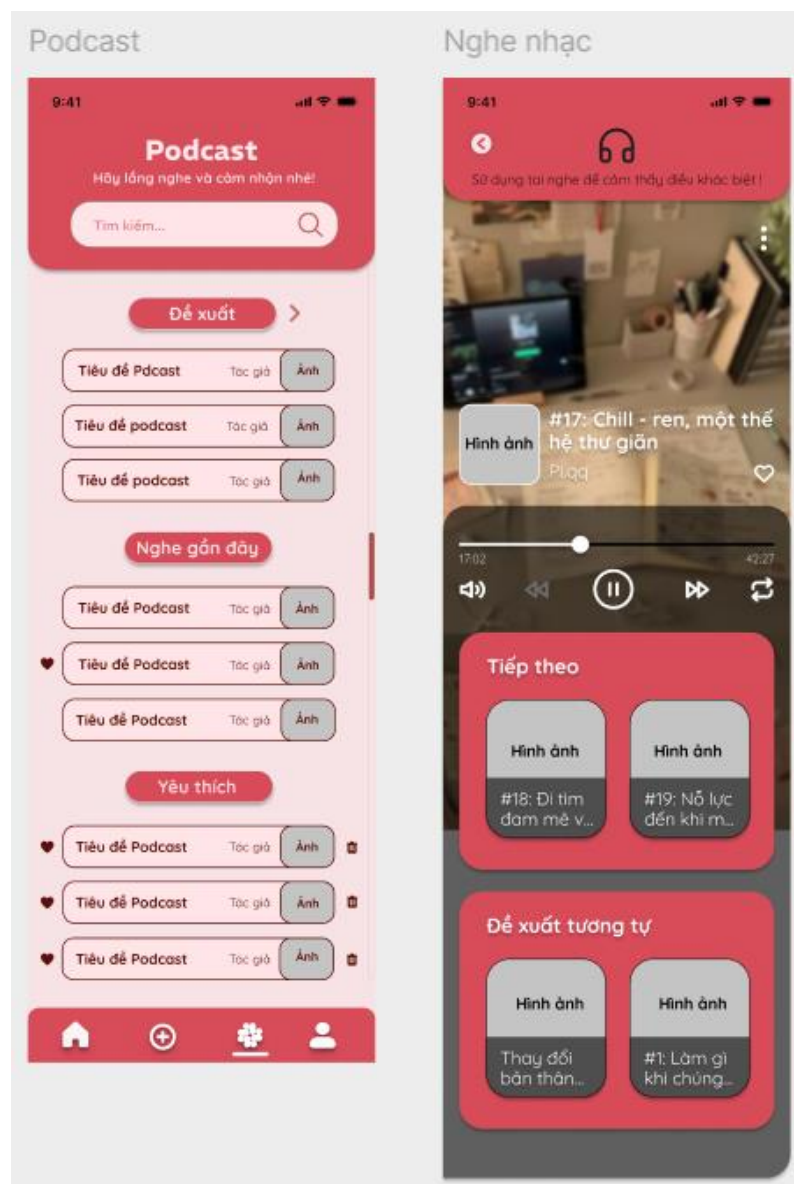
Hình 3-21: wireframe viết nhật ký

3.2.16 Wireframe Tâm trạng



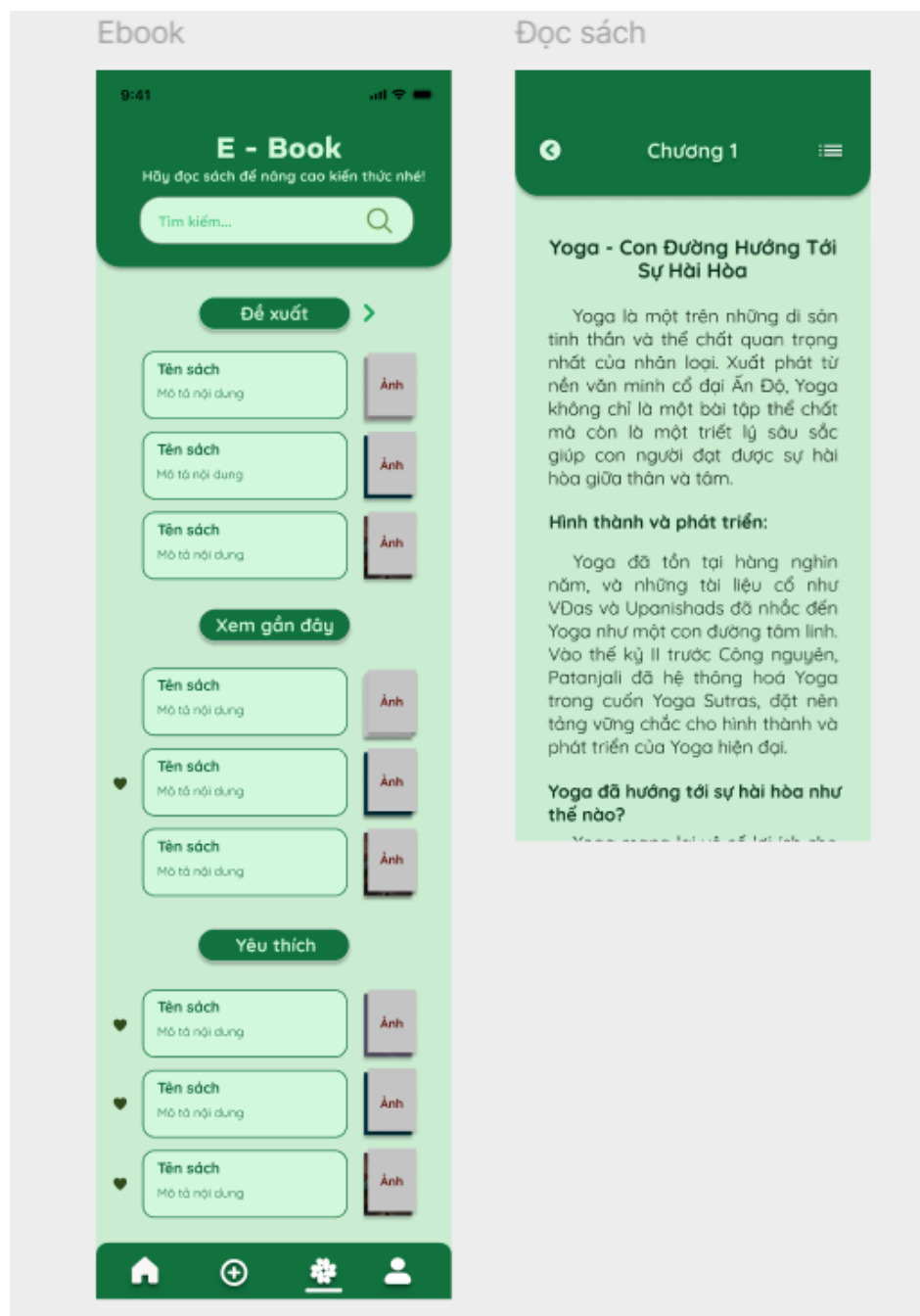
Hình 3-22: wireframe thêm tâm trạng

3.2.17 Wireframe Podcast



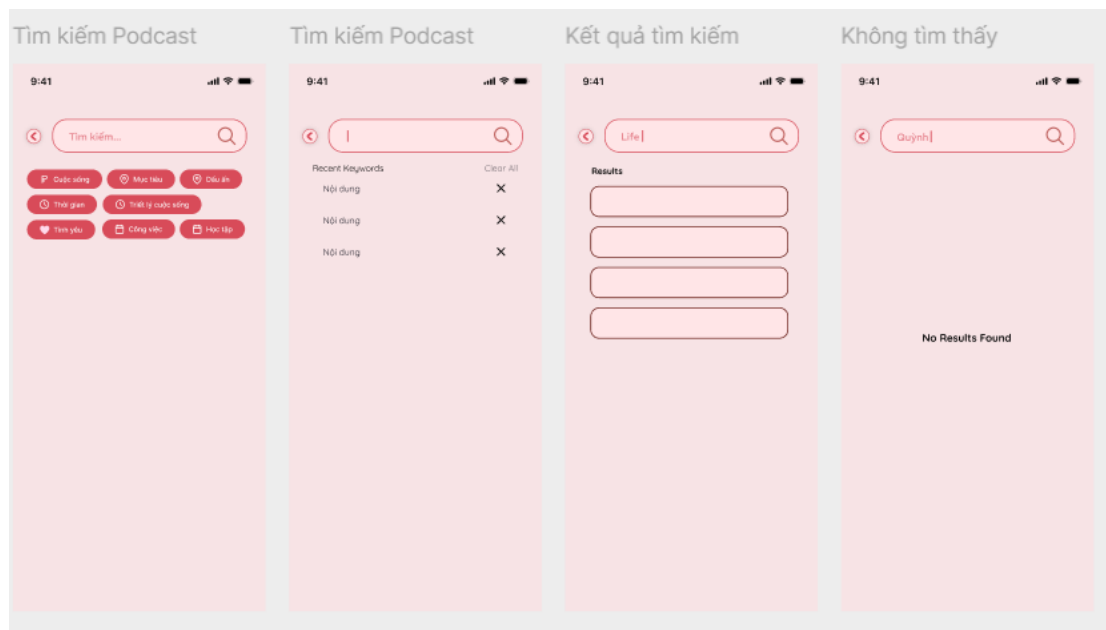
Hình 3-23: wireframe Podcast

3.2.18 Wireframe E- book



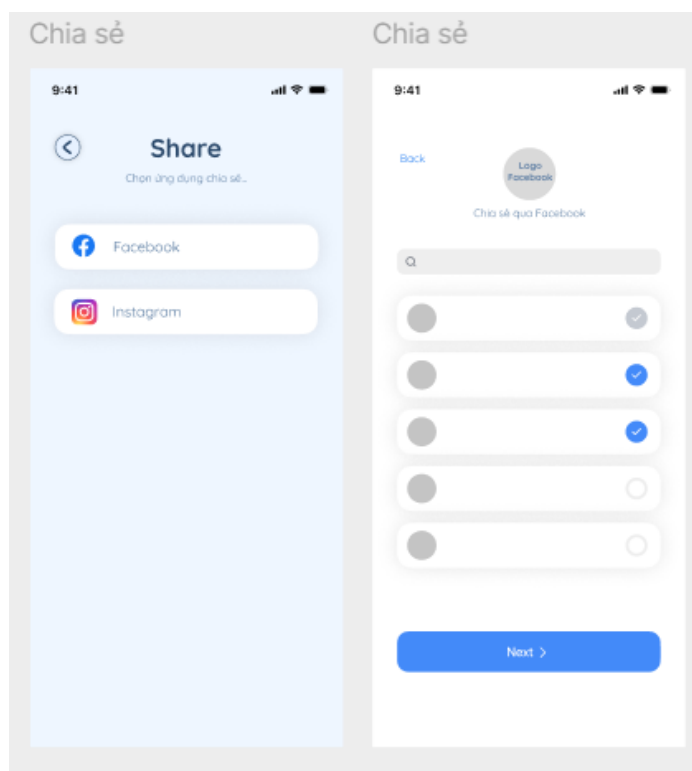
Hình 3-24: Wireframe E - book

3.2.19 Wireframe Tìm kiếm



Hình 3-25: Wireframe tìm kiếm

3.2.20 Wireframe chia sẻ

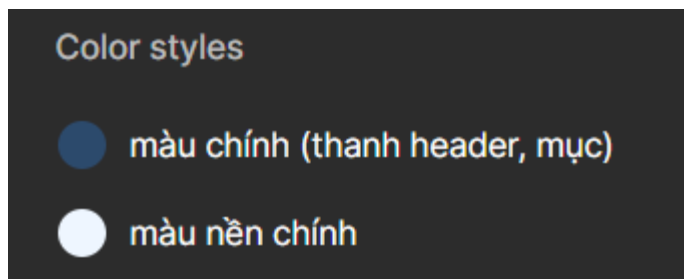


Hình 3-26: wireframe chia sẻ

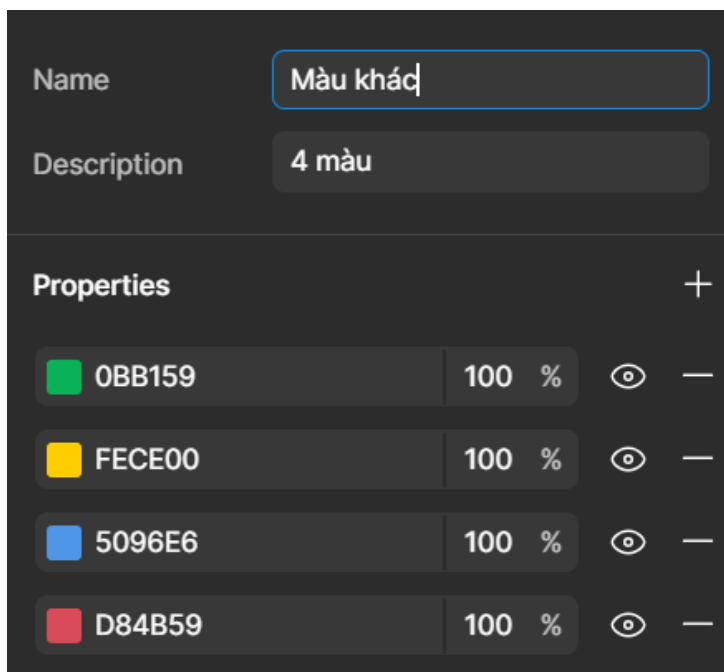
CHƯƠNG 4: THIẾT KẾ GIAO DIỆN NGƯỜI DÙNG

4.1. Xây dựng bố cục và các yếu tố UI

a) Màu sắc

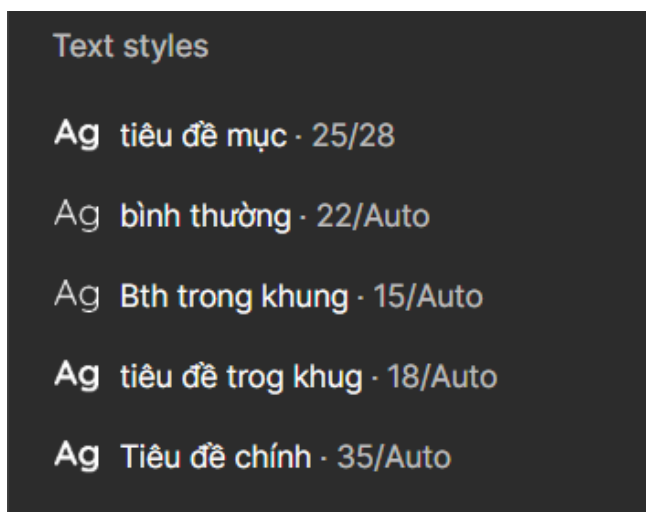


Hình 4-1: Color Style – Màu chính

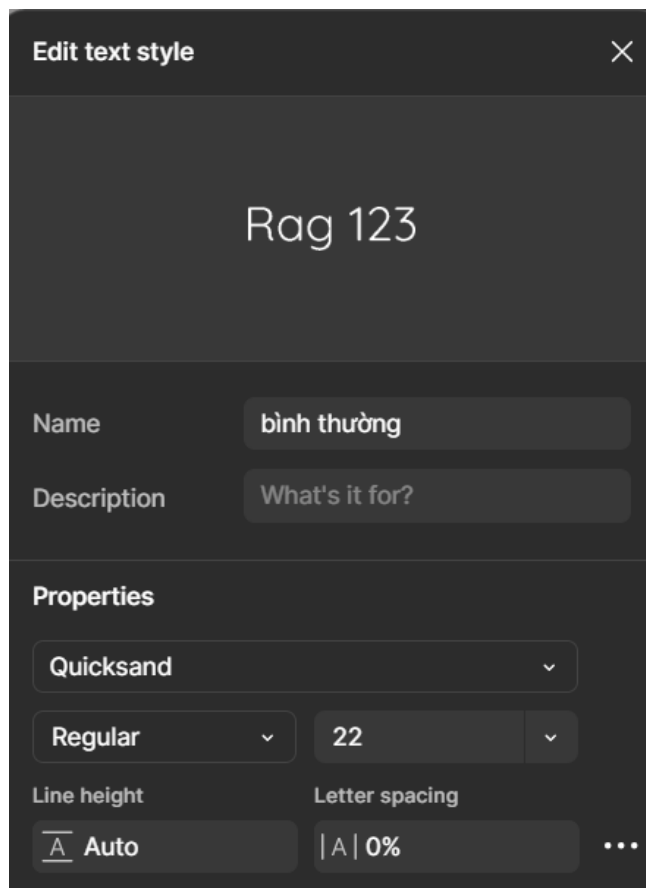


Hình 4-2: Color Style – Màu thành phần

b) Font chữ



Hình 4-3: Text Style



Hình 4-4: Text Style – chi tiết

4.2. Thiết kế UI trên Figma

Link thiết kế UI – UX trên figma:

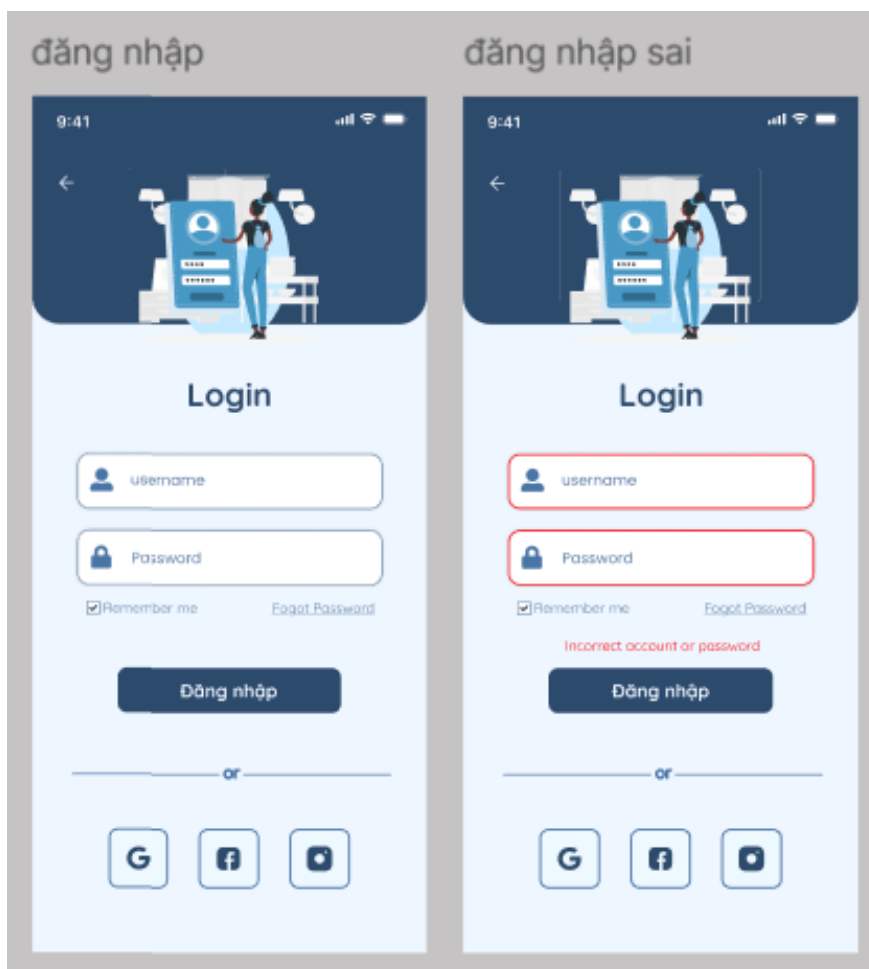
[https://www.figma.com/design/xrArxYaeHyRDEbkvU2HjK4/E---LIFELY--
NguyenThiNhuQuynh?node-id=16-433&t=doM7VJap3mBBzWpW-1](https://www.figma.com/design/xrArxYaeHyRDEbkvU2HjK4/E---LIFELY--NguyenThiNhuQuynh?node-id=16-433&t=doM7VJap3mBBzWpW-1)

4.2.1 Trang đăng nhập

Giao diện đăng nhập sử dụng tông màu xanh trắng chủ đạo, thiết kế hiện đại, trực quan và thân thiện với người dùng. Hình minh họa ở đầu trang tạo cảm giác sinh động, gần gũi. Các trường nhập username và password được thiết kế rõ ràng, có biểu tượng đi kèm. Khi xảy ra lỗi, hệ thống cung cấp phản hồi trực quan bằng viền đỏ và thông báo dưới trường nhập, giúp người dùng dễ dàng nhận biết và điều chỉnh.

Phản chức năng được bố trí hợp lý:

- **Checkbox “Remember me”** giúp lưu thông tin đăng nhập cho những lần sau.
- **Liên kết “Forgot Password”** hỗ trợ người dùng khi quên mật khẩu.
- **Nút “Đăng nhập”** có màu sắc nổi bật, dễ thao tác.
- **Tùy chọn đăng nhập bằng mạng xã hội** (Google, Facebook, Apple) giúp người dùng đăng nhập nhanh chóng mà không cần tạo tài khoản mới.



Hình 4-5: giao diện đăng nhập

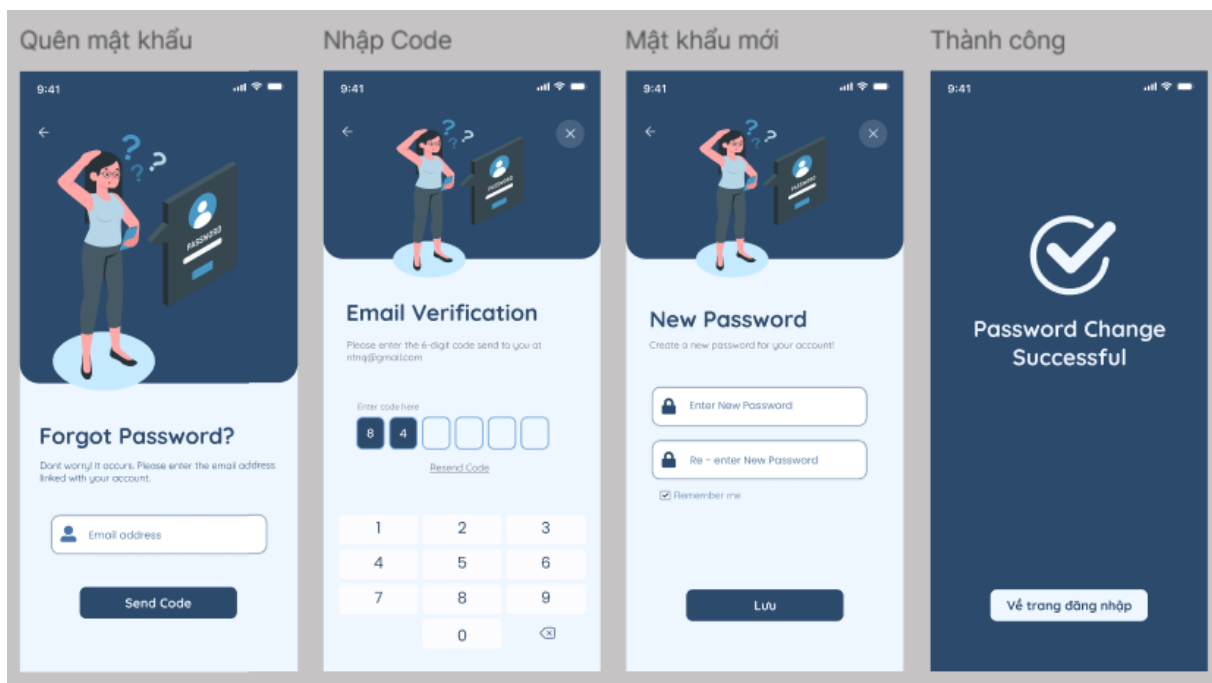
4.2.2 Trang quên mật khẩu

Giao diện quên mật khẩu được thiết kế với bố cục từng bước rõ ràng, sử dụng tông màu xanh trắng chủ đạo, giữ sự nhất quán với toàn bộ hệ thống. Hình minh họa ở mỗi bước giúp người dùng dễ hiểu nội dung đang thực hiện, tạo cảm giác thân thiện và dễ tiếp cận. Các thành phần giao diện được căn chỉnh hợp lý, font chữ dễ đọc và có độ tương phản tốt.

Phần chức năng được bố trí theo trình tự:

- **Trường nhập email** cho phép người dùng gửi yêu cầu khôi phục mật khẩu, với nút “Send Code” rõ ràng và dễ thao tác.

- **Màn hình nhập mã xác thực** hiển thị 6 ô mã riêng biệt cùng bàn phím số, giúp người dùng dễ nhập và kiểm soát thông tin.
- **Trường nhập mật khẩu mới và xác nhận lại** được bố trí gọn gàng, có biểu tượng ẩn/hiện mật khẩu hỗ trợ người dùng kiểm tra lại trước khi lưu.
- **Màn hình thông báo đổi mật khẩu thành công** có biểu tượng lớn và nút “Về trang đăng nhập”, giúp người dùng hoàn tất quy trình một cách mượt mà.



Hình 4-6: Giao diện quên mật khẩu

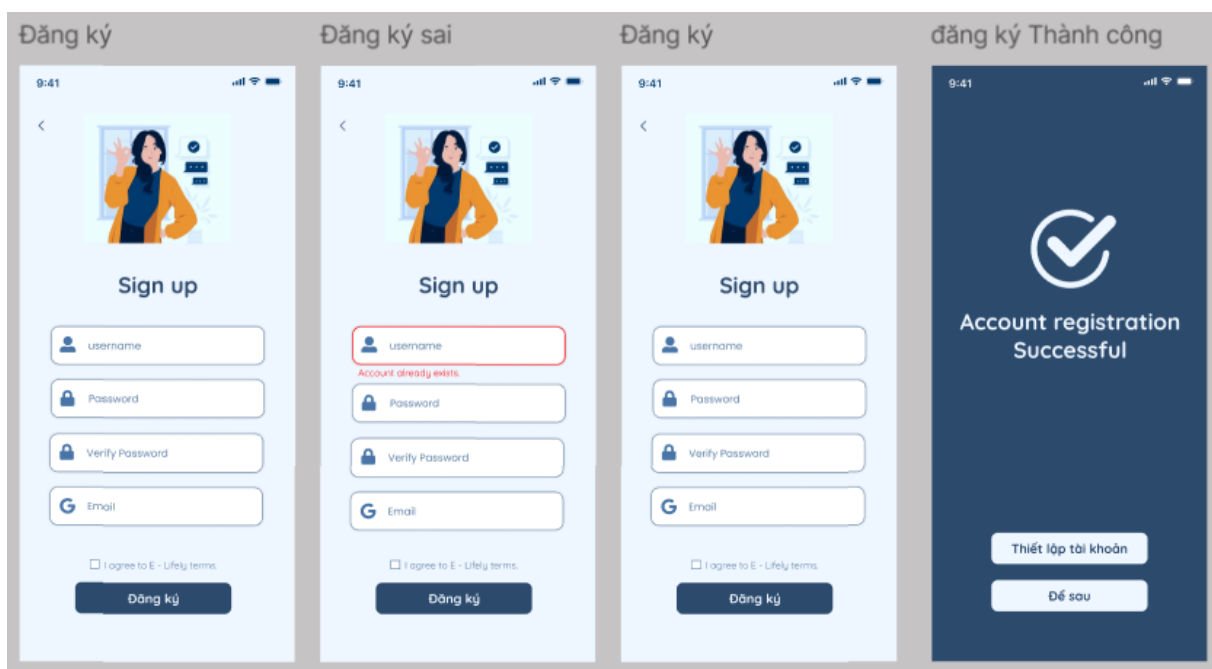
4.2.3 Trang đăng ký

Giao diện đăng ký được thiết kế đồng bộ với phong cách của hệ thống, sử dụng tông màu xanh – trắng kết hợp với hình minh họa trẻ trung, tạo cảm giác thân thiện và hiện đại. Các trường nhập liệu (username, email, password, confirm password) được bố trí rõ ràng, có icon hỗ trợ nhận diện nhanh chức năng từng trường.

Hệ thống phản hồi tức thì khi người dùng nhập sai (ví dụ để trống hoặc sai định dạng), hiển thị viền đỏ và thông báo lỗi ngay bên dưới. Điều này giúp người dùng dễ dàng phát hiện lỗi và thao tác lại chính xác hơn.

Phần chức năng bao gồm:

- **Nút đăng ký nổi bật**, nằm cuối form để dễ thao tác.
- **Tùy chọn đồng ý điều khoản dịch vụ** giúp đảm bảo tính pháp lý và bảo mật.
- **Thông báo đăng ký thành công** hiển thị rõ ràng với biểu tượng check màu trắng trên nền xanh đậm, kèm theo nút chuyển tiếp sang bước **thiết lập tài khoản**, mang lại trải nghiệm mượt mà và liền mạch.



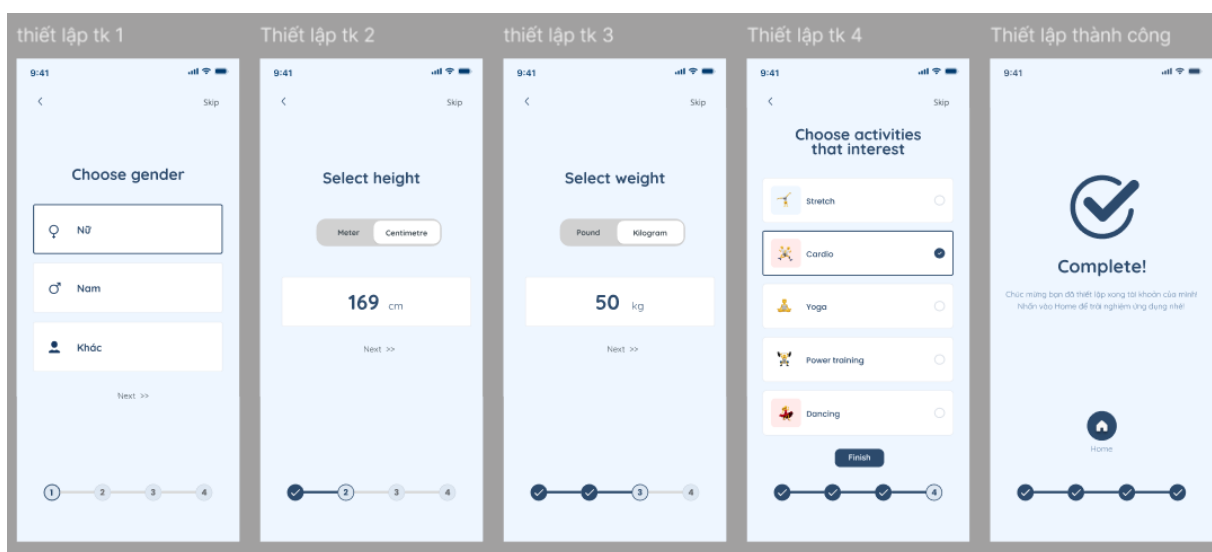
Hình 4-7: Giao diện đăng ký

4.2.4 Trang thiết lập tài khoản

Giao diện thiết lập tài khoản được thiết kế theo phong cách hiện đại, tối giản với tông màu xanh – trắng chủ đạo, tạo cảm giác nhẹ nhàng và thân thiện với người dùng. Bố cục từng bước được chia nhỏ và trình bày rõ ràng theo từng màn hình, giúp người dùng dễ dàng theo dõi tiến trình đăng ký.

Các thành phần chính trong từng bước bao gồm:

- **Chọn giới tính:** Giao diện hiển thị rõ ràng các lựa chọn với biểu tượng đại diện, giúp nhận diện nhanh và thân thiện hơn. Người dùng chỉ cần một thao tác chạm để chọn.
- **Nhập chiều cao và cân nặng:** Sử dụng trường nhập liệu đơn giản, kết hợp đơn vị đo (cm/kg) phía sau để người dùng không cần nhập thêm.
- **Lựa chọn sở thích:** Thiết kế checkbox hiện đại kết hợp icon trực quan giúp việc lựa chọn trở nên thú vị và dễ thao tác. Có thể chọn nhiều hơn một sở thích.
- **Thanh tiến trình:** Thanh ngang phía dưới mỗi màn hình thể hiện rõ số bước cần thực hiện, giúp người dùng chủ động theo dõi tiến độ.
- **Hoàn tất thiết lập:** Màn hình kết thúc hiển thị biểu tượng check lớn cùng thông báo "Complete!" rõ ràng, mang lại cảm giác hài lòng và thành tựu.



Hình 4-8: Giao diện thiết lập tài khoản

4.2.5 Trang đổi mật khẩu

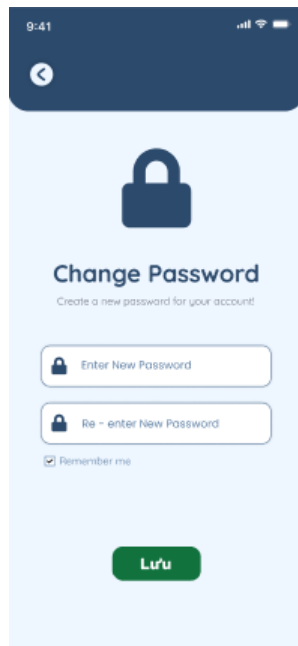
Giao diện đổi mật khẩu giữ phong cách thiết kế đồng nhất với toàn hệ thống – đơn giản, hiện đại, tông màu xanh – trắng kết hợp icon ổ khóa lớn ở đầu trang thể hiện rõ mục đích chức năng.

Các trường nhập liệu gồm:

- Nhập mật khẩu hiện tại
- Nhập mật khẩu mới
- Nhập lại mật khẩu mới

Tất cả các trường đều có icon biểu tượng và placeholder mô tả rõ ràng, hỗ trợ người dùng dễ dàng nhận diện chức năng từng ô. Hệ thống hỗ trợ hiển thị cảnh báo nếu mật khẩu không trùng khớp hoặc không đạt yêu cầu bảo mật.

Nút "**Lưu**" được đặt nổi bật ở phía dưới cùng, có màu xanh lá để thu hút sự chú ý, đảm bảo người dùng dễ thao tác.



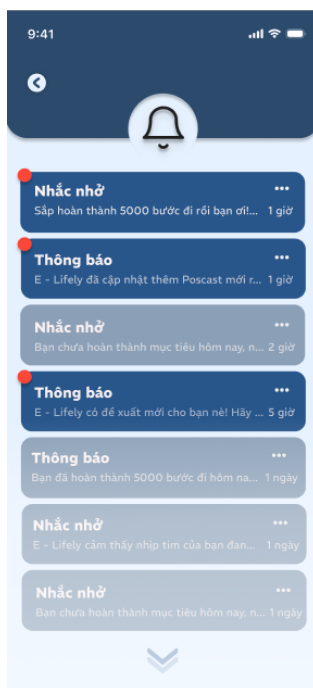
Hình 4-9: Giao diện đổi mật khẩu

4.2.6 Trang thông báo

Giao diện trang thông báo được thiết kế với tông màu xanh đậm làm nền, nổi bật các thẻ thông báo màu trắng/xanh nhạt, giúp phân tách rõ ràng từng nội dung. Phần tiêu đề “Thông báo” nằm phía trên cùng, đi kèm biểu tượng chuông quen thuộc để người dùng dễ dàng nhận diện.

Các yếu tố thiết kế chính:

- **Thẻ thông báo:** Thiết kế theo dạng danh sách dọc, có phân biệt loại thông báo (nhắc nhở, thông báo chung) bằng màu sắc hoặc biểu tượng đặc trưng ở góc trái.
- **Nội dung rút gọn:** Mỗi thẻ hiển thị tiêu đề nổi bật và đoạn trích ngắn của thông báo, giúp người dùng nhanh chóng nắm bắt thông tin chính.
- **Tương tác:** Khi nhấn vào từng thông báo, người dùng có thể truy cập chi tiết nội dung (chức năng này có thể mở rộng sau).
- **Hiệu ứng đồ bóng nhẹ:** Tạo cảm giác nổi bật cho từng thông báo, đồng thời giữ được tính mềm mại và hiện đại.



Hình 4-10: Giao diện trang thông báo

4.2.7 Trang cá nhân

Giao diện trang cá nhân được thiết kế đơn giản, trực quan và thân thiện với người dùng. Ảnh đại diện người dùng hiển thị ở vị trí trung tâm phía trên, kèm theo tên tài khoản rõ ràng, tạo cảm giác cá nhân hóa.

Danh sách chức năng: Bao gồm các mục như:

- *Thông tin tài khoản*
- *Cài đặt*
- *Về E - Lifely*
- *Hỗ trợ*

Mỗi mục đều có biểu tượng icon minh họa và được đặt trong nút bo góc, màu xanh đậm trên nền trắng, đảm bảo dễ nhận diện và thao tác.

Nút “Đăng xuất”: Được làm nổi bật bằng đường viền đỏ, tách biệt khỏi các tùy chọn khác nhằm nhấn mạnh chức năng quan trọng này và tránh thao tác nhầm.

Thiết kế biểu tượng đồng nhất: Toàn bộ icon được thiết kế đồng bộ, đơn giản, dễ hiểu và hài hòa với phong cách tổng thể.



Hình 4-11: Giao diện trang cá nhân

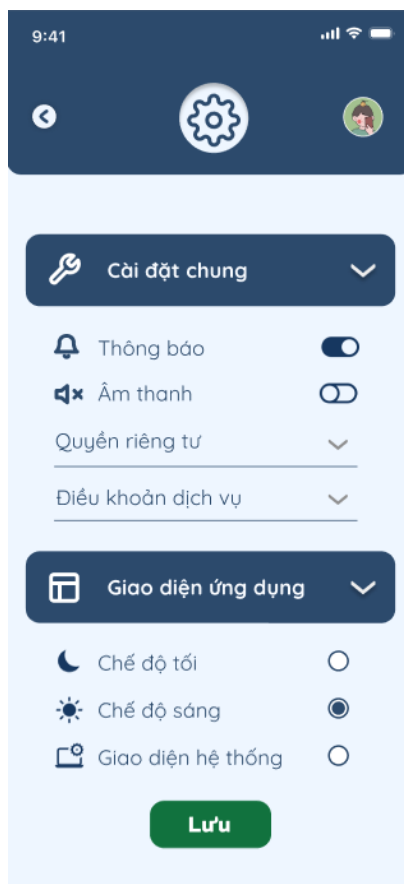
4.2.8 Cài đặt

Giao diện “Cài đặt” giữ phong cách thiết kế đồng nhất với toàn hệ thống – hiện đại, tối giản với tông xanh – trắng chủ đạo, đảm bảo sự nhất quán và dễ chịu về mặt thị giác.

Phần đầu trang hiển thị icon bánh răng lớn, biểu tượng đặc trưng cho chức năng cài đặt, giúp người dùng dễ dàng nhận biết. Bên cạnh đó là ảnh đại diện người dùng và biểu tượng quay lại, hỗ trợ điều hướng thuận tiện.

Thông báo và Âm thanh được trình bày dưới dạng nút gạt (toggle switch), giúp người dùng thao tác nhanh, dễ hiểu.

Quyền riêng tư và Điều khoản dịch vụ thể hiện dưới dạng danh sách mục chọn (list item), có thể dẫn tới các trang nội dung chi tiết, đảm bảo tính minh bạch và tuân thủ quy định.



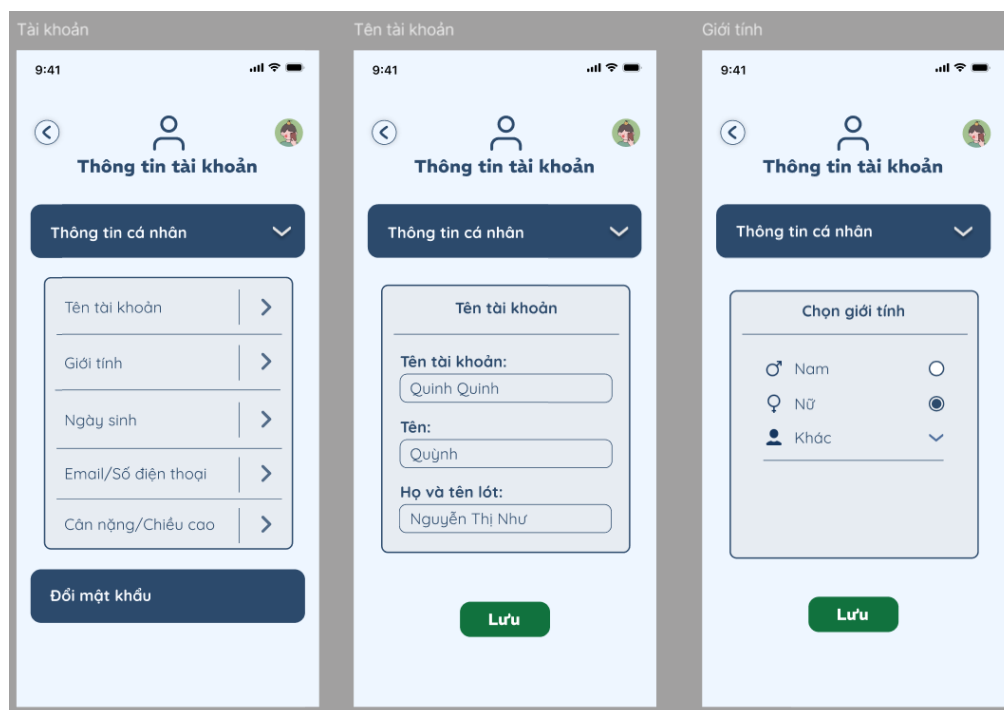
Hình 4-12: Giao diện cài đặt

4.2.9 Thông tin cá nhân

Giao diện thông tin cá nhân được thiết kế theo phong cách tối giản, rõ ràng, sử dụng nền trắng kết hợp các khung dữ liệu viền mềm, giúp người dùng dễ dàng theo dõi và chỉnh sửa thông tin.

Các yếu tố chính trong thiết kế:

- **Cấu trúc biểu mẫu rõ ràng:** Các trường dữ liệu như *Tên tài khoản*, *Giới tính*, *Ngày sinh*, *Email/Số điện thoại*, *Chiều cao/Cân nặng* được sắp xếp khoa học theo thứ tự từ thông tin cơ bản đến thông tin phụ trợ.
- **Trường chọn giới tính:** Thiết kế theo dạng radio button để thao tác, có thêm lựa chọn “Khác” nhằm đảm bảo tính bao hàm giới.
- **Nút lưu và đổi mật khẩu:** Được đặt nổi bật ở cuối màn hình, với nút “*Lưu*” màu xanh lá tạo điểm nhấn hành động, trong khi nút “*Đổi mật khẩu*” bố trí ở vị trí dễ thấy nhằm hỗ trợ người dùng cập nhật bảo mật thuận tiện.
- **Tương tác người dùng:** Các trường nhập liệu phản hồi ngay khi có tương tác (chọn, nhập hoặc thay đổi), giúp người dùng dễ kiểm soát dữ liệu đã chỉnh sửa.



Hình 4-13: Giao diện thông tin cá nhân

4.2.10 Trang thống kê chỉ số

a) Thống kê chỉ số bước chân

Giao diện thống kê bước chân được thiết kế theo phong cách trực quan, sinh động, sử dụng các biểu đồ và số liệu minh họa nổi bật giúp người dùng dễ dàng theo dõi tiến trình hoạt động thể chất.

Các điểm nổi bật về thiết kế và trải nghiệm người dùng:

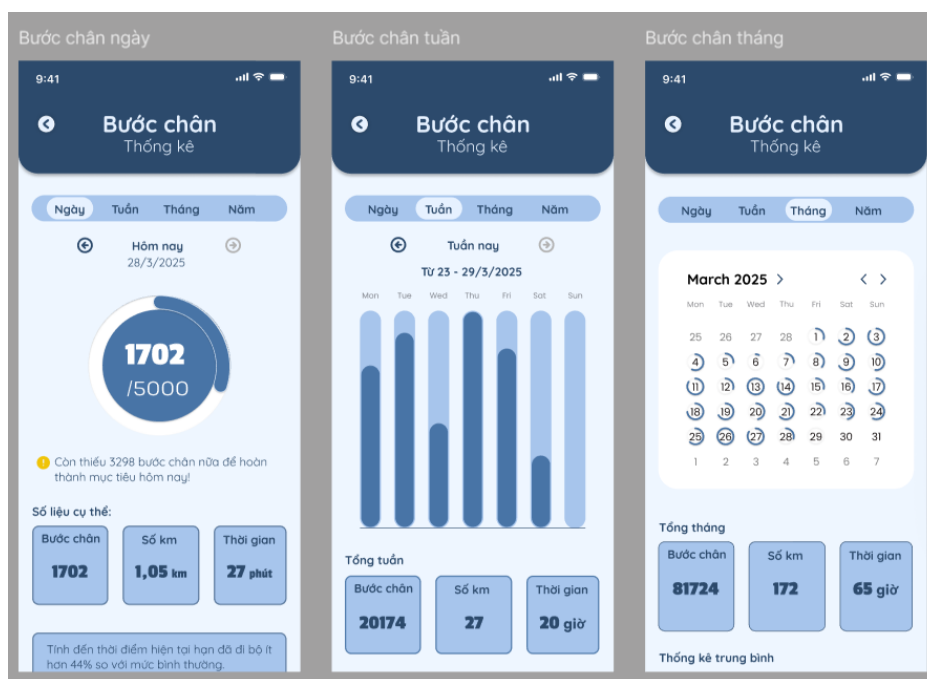
Tùy chọn theo thời gian: Cho phép chuyển đổi nhanh giữa thống kê *ngày – tuần – tháng* bằng thanh điều hướng phía trên, giúp linh hoạt trong việc tra cứu dữ liệu.

Biểu đồ trực quan:

- *Bước chân theo ngày:* Hiển thị số bước kèm vòng tròn tiến trình, cho phép so sánh với mục tiêu 5000 bước/ngày.
- *Bước chân theo tuần:* Biểu đồ cột với cột cao-thấp thể hiện biến động từng ngày trong tuần, dễ nhận biết xu hướng.

- *Bước chân theo tháng*: Lịch ngày có highlight các mốc có hoạt động, giúp hình dung mật độ vận động toàn tháng.

Thông tin chi tiết: Dưới mỗi biểu đồ là phần hiển thị cụ thể tổng số bước, số calo đốt cháy, và số km di chuyển – tất cả được sắp xếp gọn gàng trong các khối thông tin bo tròn hiện đại



Hình 4-14: Giao diện thống kê bước chân

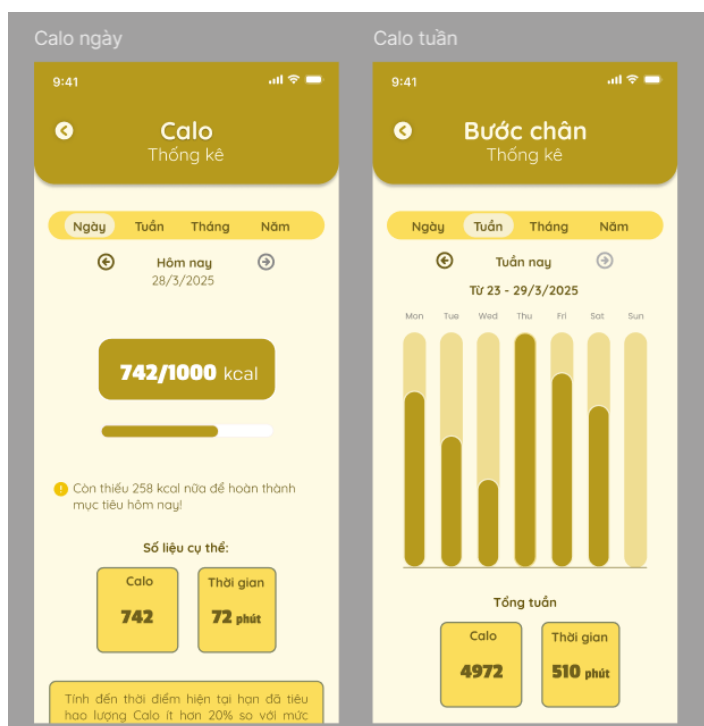
b) *Thống kê chỉ số calo*

Giao diện thống kê calo được thiết kế với tông màu vàng – trắng làm chủ đạo, tạo cảm giác năng lượng và nổi bật, rất phù hợp với chức năng theo dõi tiêu hao năng lượng hàng ngày.

Đặc điểm nổi bật trong thiết kế:

Phân chia theo thời gian: Tương tự giao diện thống kê bước chân, người dùng có thể dễ dàng chuyển đổi giữa chế độ *ngày* – *tuần* – *tháng* để theo dõi tổng lượng calo tiêu thụ trong các mốc thời gian khác nhau.

- *Thống kê ngày*: Hiển thị lượng calo tiêu hao so với mục tiêu đặt ra, với thanh tiến trình màu vàng đậm cho cảm giác năng động và dễ nhìn.
- *Thống kê tuần*: Biểu đồ cột màu sắc tươi sáng giúp thể hiện sự biến động mức đốt calo trong tuần, đồng thời hỗ trợ nhận diện mức độ hoạt động tổng thể.



Hình 4-15: Giao diện thống kê Calo

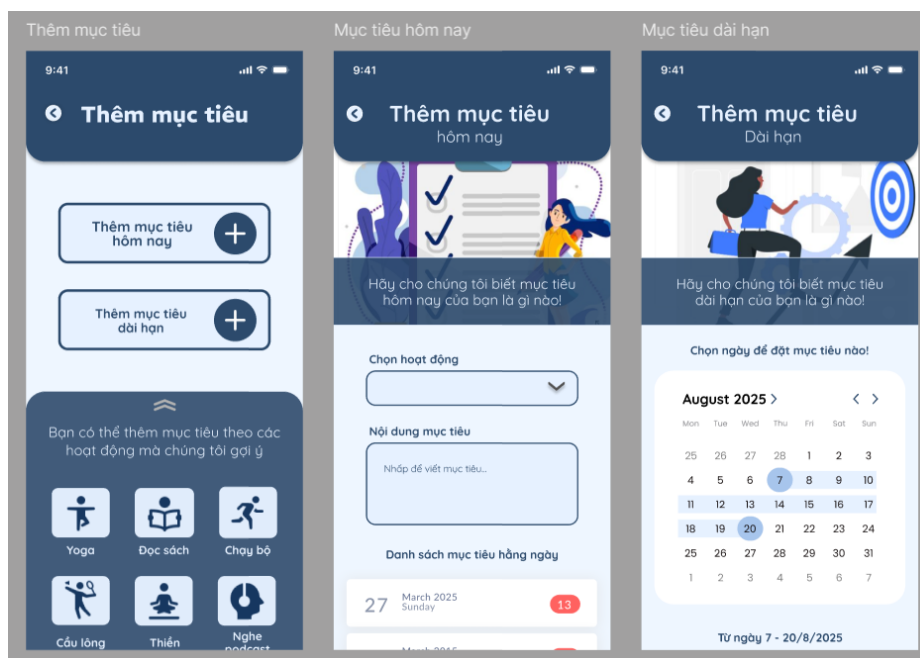
4.2.11 Trang thêm mục tiêu

Giao diện thêm mục tiêu được xây dựng theo hướng dẫn người dùng từng bước rõ ràng và dễ hiểu. Giao diện chia thành nhiều tab tương ứng với từng loại mục tiêu: *Hôm nay*, *Ngắn hạn*, và *Dài hạn*, giúp người dùng dễ quản lý và thiết lập.

Các thành phần chính:

- **Chọn loại mục tiêu**: Các nút chức năng *Thêm mục tiêu hôm nay* và *Thêm mục tiêu dài hạn* được đặt nổi bật ngay đầu trang, dễ dàng thao tác và phân biệt.

- **Gợi ý hoạt động:** Giao diện cung cấp danh sách các hoạt động phổ biến (ví dụ: đi bộ, uống nước, thiền...) được thiết kế dạng thẻ kèm icon sinh động. Người dùng có thể chọn nhanh chỉ với một chạm, giúp tiết kiệm thời gian.
- **Lập kế hoạch dài hạn:** Có giao diện lịch trực quan để người dùng chọn ngày bắt đầu và ngày kết thúc cho mục tiêu dài hạn. Các mục tiêu được mô tả rõ ràng bằng văn bản, kết hợp hình minh họa truyền cảm hứng hành động.



Hình 4-16: Giao diện thêm mục tiêu

4.2.12 Trang tính năng

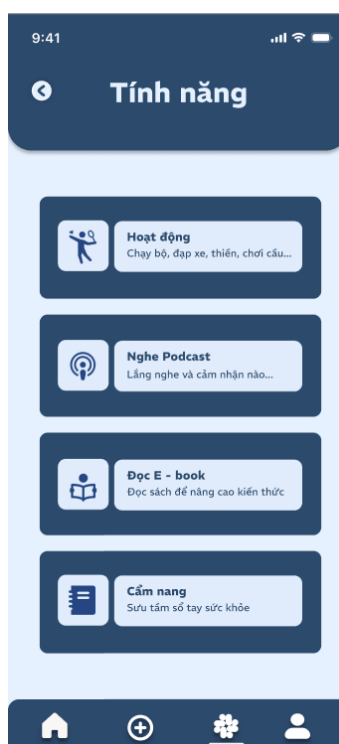
Giao diện trang tính năng đóng vai trò là trung tâm điều hướng nhanh cho người dùng trong ứng dụng. Thiết kế ưu tiên sự tối giản và hiệu quả, sử dụng tông màu xanh đậm chủ đạo, tạo cảm giác tin cậy và chuyên nghiệp.

Bố cục danh sách dọc: Các tính năng chính được trình bày theo dạng danh sách dọc gồm:

- *Hoạt động* – theo dõi các hành vi vận động
- *Vé E-LifeLy* – tra cứu thông tin vé

- *Mục tiêu của tôi* – quản lý các mục tiêu sức khỏe
- *Cẩm nang* – truy cập nhanh kho kiến thức chăm sóc sức khỏe

Biểu tượng minh họa: Mỗi mục đều có icon riêng đi kèm, giúp người dùng nhận diện nhanh chóng và tăng tính trực quan.



Hình 4-17: Giao diện tích năng

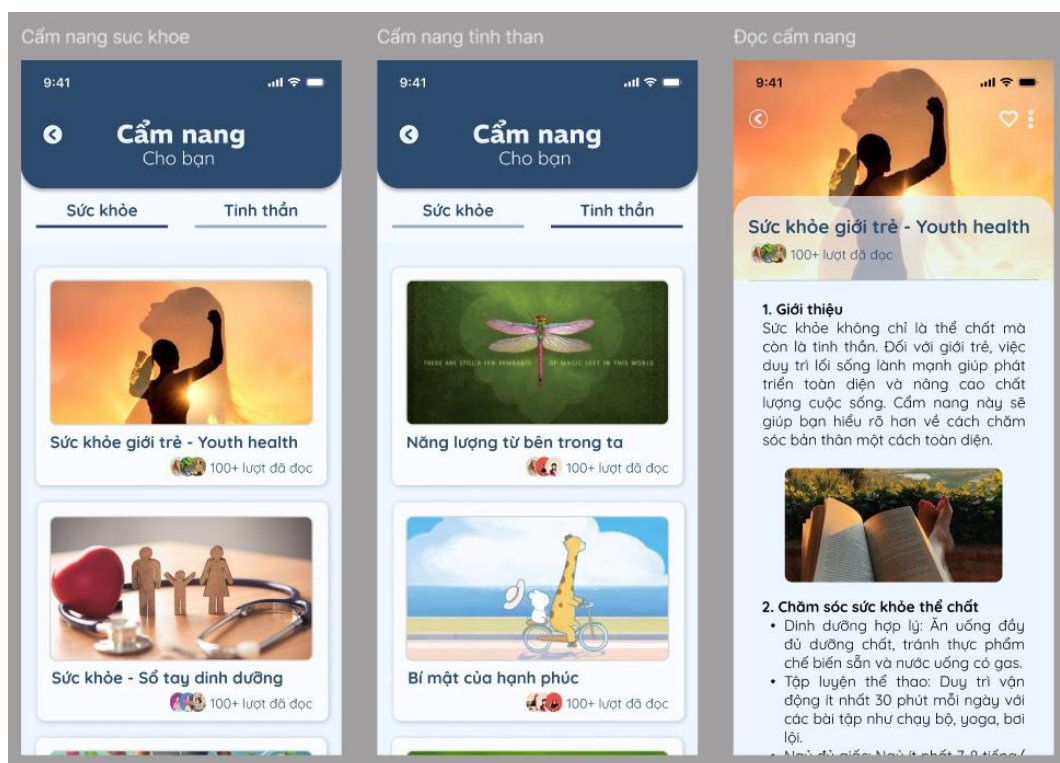
4.2.13 Trang cẩm nang

Trang cẩm nang được thiết kế như một thư viện số trực quan, cung cấp các bài viết hữu ích liên quan đến *sức khỏe thể chất* và *sức khỏe tinh thần*. Giao diện mang phong cách hiện đại, kết hợp hình ảnh minh họa sinh động và cách sắp xếp nội dung rõ ràng.

Phân loại rõ ràng: Thanh phân loại ở đầu trang giúp người dùng dễ dàng chọn xem bài viết theo các nhóm chủ đề như: *Sức khỏe*, *Tinh thần*

Danh sách bài viết: Mỗi bài viết được trình bày với: Hình đại diện bắt mắt, Tên bài viết, Biểu tượng thời lượng đọc (ví dụ: “~1-3 phút”) → Tất cả hiển thị trong thẻ bo góc nhẹ, tạo cảm giác nhẹ nhàng, dễ tiếp cận.

Giao diện đọc bài: Khi truy cập vào bài viết, người dùng được đưa đến giao diện đọc tối ưu hóa cho thiết bị di động: Tiêu đề rõ ràng, đi kèm ảnh nền minh họa mở đầu bài, Nội dung chia thành các đoạn có đánh số, dễ theo dõi



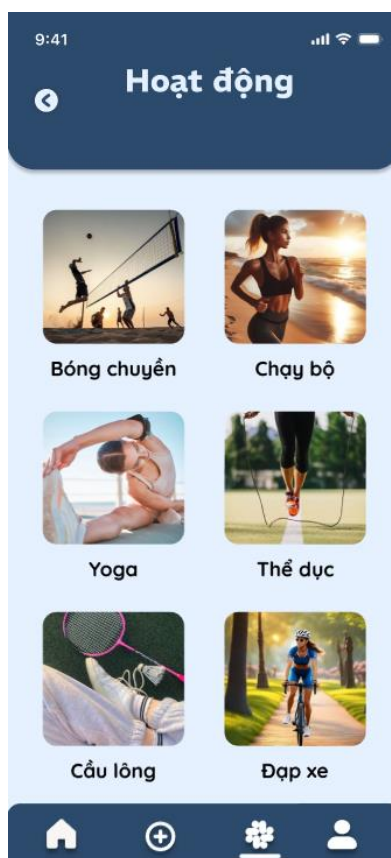
Hình 4-18: Giao diện cẩm nang

4.2.14 Trang hoạt động

Giao diện “Hoạt động” duy trì phong cách thiết kế đồng nhất – hiện đại, tối giản với tông màu xanh – trắng, kết hợp hình ảnh minh họa thực tế nhằm tăng sự trực quan và cảm hứng cho người dùng.

- Phần đầu màn hình là tiêu đề “Hoạt động” được căn giữa, nổi bật trên nền xanh đậm, cùng biểu tượng quay lại bên trái giúp điều hướng dễ dàng.

- Danh sách hoạt động
- Các hoạt động được trình bày theo dạng lưới 2 cột, mỗi ô gồm:
- Hình ảnh minh họa sinh động, rõ ràng, truyền tải ngay nội dung hoạt động (VD: hình người đang chạy bộ, tập yoga...).
- Tên hoạt động được hiển thị bên dưới hình ảnh với font chữ dễ đọc và bố cục gọn gàng.



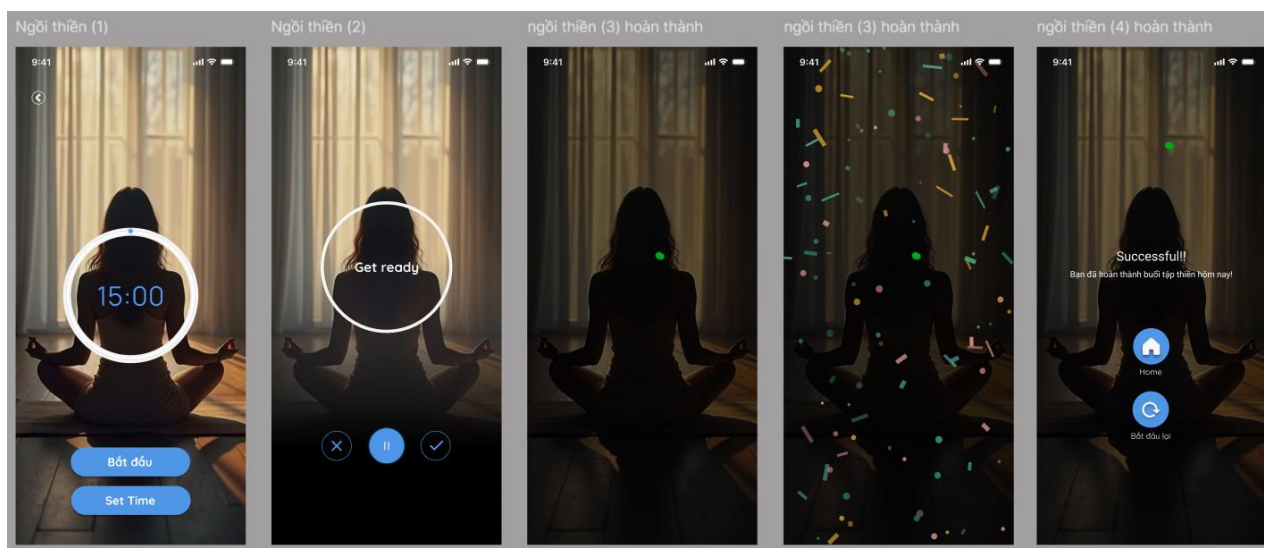
Hình 4-19: Giao diện trang hoạt động

4.2.15 Trang hoạt động – thiền

Giao diện thiền mang phong cách tĩnh lặng, thư giãn, với gam màu tối chủ đạo, hình ảnh nền là một người đang ngồi thiền trong không gian yên tĩnh, tạo cảm giác an yên và dễ dàng tập trung.

Quy trình tương tác gồm 5 bước chính:

- **Chọn thời gian thiền:** Người dùng có thể cài đặt thời gian tùy ý (ví dụ 15 phút) thông qua nút "Đặt giờ".
- **Chuẩn bị bắt đầu:** Giao diện chuyển sang trạng thái “Get ready” như một lời nhắc tinh tế để người dùng chuẩn bị không gian và tinh thần.
- **Thiền đang diễn ra:** Hình ảnh nhân vật ngồi thiền xuất hiện rõ, không có nút điều hướng, giúp người dùng không bị phân tâm.
- **Hoàn thành:** Khi kết thúc phiên thiền, hiệu ứng confetti xuất hiện nhẹ nhàng như một phần thưởng tinh thần.
- **Tùy chọn sau khi kết thúc:** Người dùng có thể bấm nút để *thiền tiếp* hoặc *kết thúc phiên*.



Hình 4-20: Giao diện hoạt động – thiền

4.2.16 Trang hoạt động – yoga

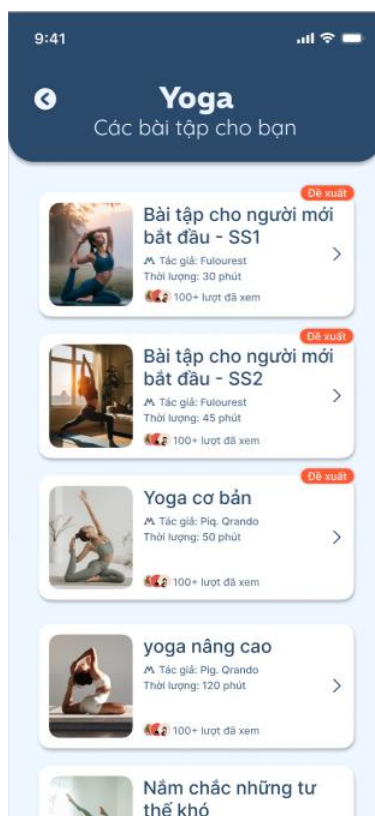
Trang yoga đóng vai trò là thư viện các bài tập yoga được phân loại theo cấp độ và mục tiêu rèn luyện. Thiết kế sử dụng gam màu sáng nhẹ, mang đến cảm giác năng động và tích cực.

Danh sách bài tập theo nhóm:

Ứng dụng quản lý sức khỏe tinh thần E-Lifely

- Mỗi bài tập có ảnh minh họa trực quan, tiêu đề rõ ràng (ví dụ: *Bài tập cho người mới bắt đầu – SS1*)
- Có ghi rõ thời lượng thực hiện và tên người hướng dẫn
- Một số bài có nhãn “Mới” (New) để người dùng dễ dàng nhận diện nội dung cập nhật

Tối ưu thao tác: Giao diện đơn giản, các nút điều hướng trực quan giúp người dùng dễ dàng chọn bài và bắt đầu luyện tập chỉ với một chạm.



Hình 4-21: Giao diện hoạt động - yoga

4.2.17 Trang thêm tâm trạng hôm nay

Giao diện ghi nhận “Tâm trạng hôm nay” giữ phong cách thiết kế đồng nhất với toàn hệ thống – đơn giản, hiện đại, tông màu xanh – trắng kết hợp biểu tượng cảm xúc sinh động thể hiện rõ mục đích chức năng.

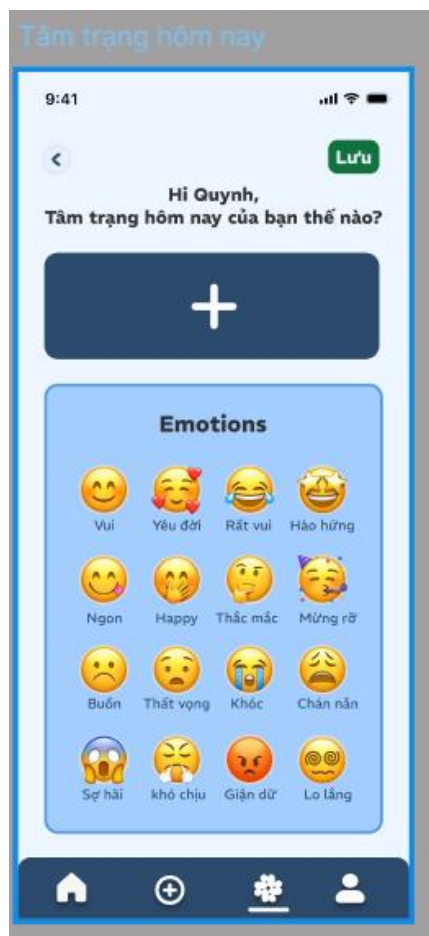
Ứng dụng quản lý sức khỏe tinh thần E-Lifely

Khu vực chính giữa màn hình là khối chức năng ghi nhận cảm xúc, được thiết kế nổi bật với biểu tượng dấu cộng lớn (+) để người dùng dễ dàng thêm tâm trạng mới nếu chưa có trong danh sách.

Danh sách cảm xúc được trình bày dạng lưới với icon minh họa rõ ràng kèm nhãn tên cảm xúc bên dưới, giúp người dùng dễ dàng nhận diện và lựa chọn. Các cảm xúc được phân chia đa dạng: vui vẻ, mệt mỏi, lo lắng, giận dữ... nhằm hỗ trợ ghi nhận chính xác trạng thái tinh thần.

Nút “Lưu” được đặt ở góc trên bên phải, sử dụng màu xanh lá nổi bật, nhằm đảm bảo người dùng dễ dàng nhìn thấy và thao tác nhanh chóng sau khi chọn cảm xúc.

Thanh điều hướng dưới cùng gồm các biểu tượng đơn giản, dễ nhận diện, hỗ trợ người dùng chuyển đổi nhanh giữa các chức năng trong ứng dụng như trang chủ, thống kê, hồ sơ cá nhân,...



Hình 4-22: Giao diện thêm tâm trạng hôm nay

4.2.18 Trang viết nhật ký

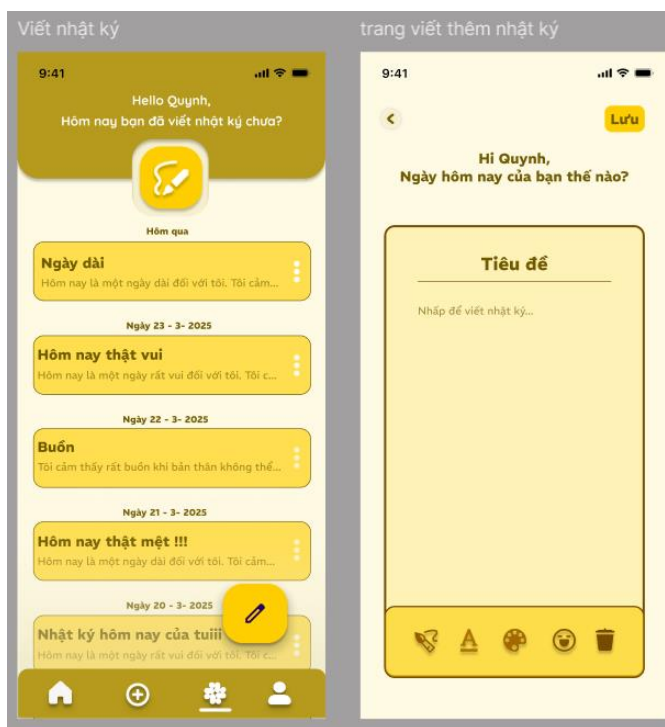
Trang viết nhật ký được thiết kế với tông màu vàng ấm áp, tạo cảm giác thân thiện và gần gũi, khơi gợi cảm xúc tích cực để người dùng dễ dàng chia sẻ tâm trạng của mình.

Các thành phần chính trong giao diện:

Danh sách nhật ký:

- Hiển thị các bài viết gần đây của người dùng theo thứ tự thời gian.
- Mỗi mục thể hiện ngắn gọn tiêu đề, cảm xúc, ngày viết, giúp người dùng dễ nhìn lại dòng cảm xúc của mình trong quá khứ.
- Biểu tượng cảm xúc gợi tả trạng thái của mỗi nhật ký như: vui, buồn, thư giãn...

Nút tạo mới nhật ký: Biểu tượng cây bút nổi bật ở góc dưới giúp người dùng dễ dàng bắt đầu viết bài mới.



Hình 4-23: Giao diện viết nhật ký

4.2.19 Trang Podcast

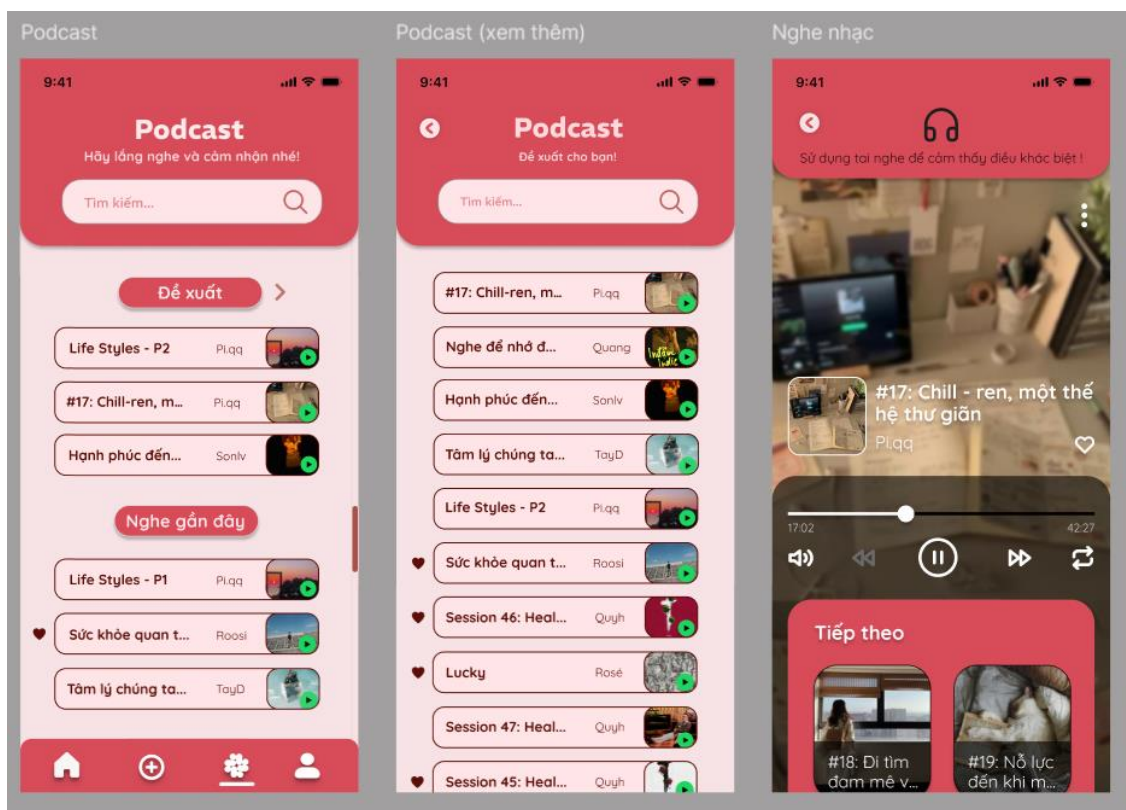
Giao diện Podcast sử dụng màu hồng đỏ nổi bật, tạo cảm giác hiện đại và thu hút, phù hợp với nội dung giải trí và thư giãn.

Trang danh sách Podcast:

- Thanh tìm kiếm ở đầu trang giúp người dùng tìm nội dung mong muốn nhanh chóng.
- Các podcast được chia thành các chủ đề như: *Để vượt qua, Tâm sự, Nghe để dịu lòng...*
- Mỗi mục gồm tên tập, thời lượng, tình trạng đã nghe/chưa nghe và nút "play".

Trang podcast mở rộng (xem thêm):

- Hiển thị thêm các tập khác cùng chủ đề.
- Sắp xếp gọn gàng theo danh sách kèm theo ảnh minh họa.
- **Giao diện đang phát podcast:**
- Hiển thị ảnh bìa của podcast đang phát.
- Thanh điều khiển âm thanh trực quan, dễ sử dụng.
- Có các lựa chọn như tạm dừng, phát lại, chuyển tiếp.
- Bên dưới là danh sách các podcast liên quan, dễ dàng tiếp cận thêm nội dung.



Hình 4-24: Giao diện Podcast

4.2.20 Trang E-book

Trang **E-book** mang tông màu xanh lá dịu mắt, gợi cảm giác thư giãn, phù hợp với trải nghiệm đọc sách kỹ thuật số.

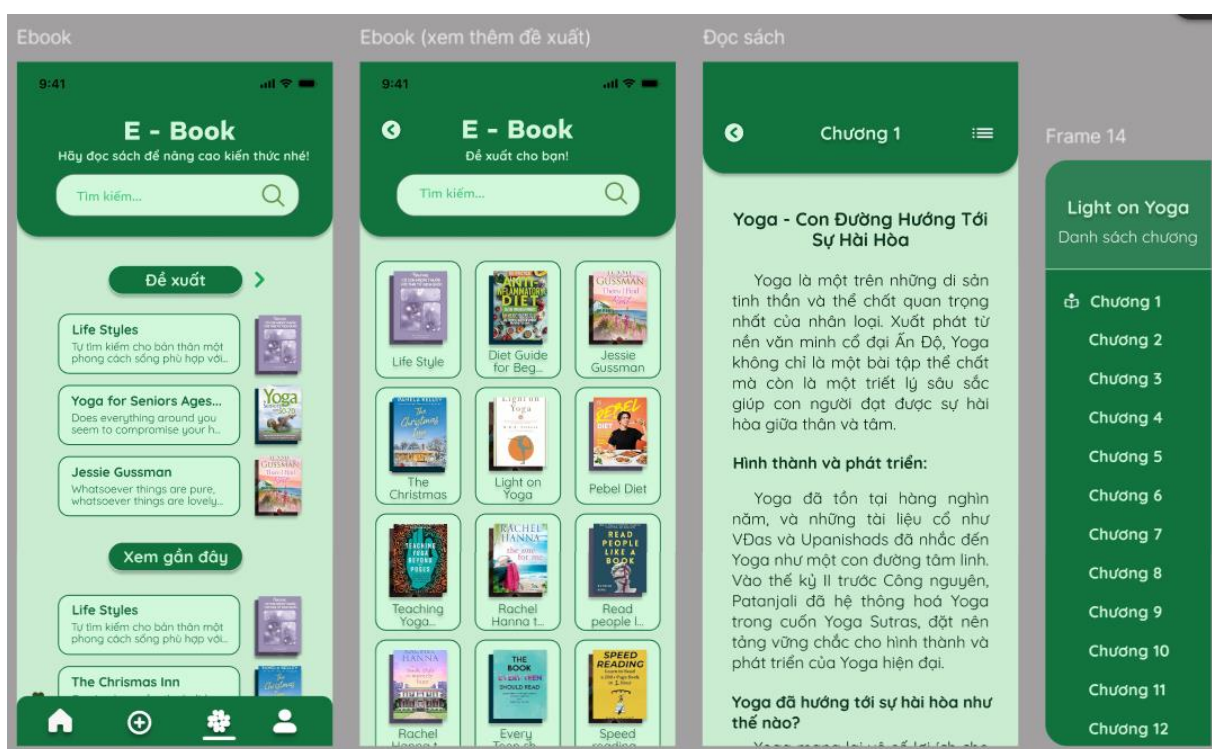
Trang chính:

- Thanh tìm kiếm cho phép người dùng nhập tên sách, tác giả hoặc thể loại.
- Gợi ý các sách nổi bật theo danh mục "Đề xuất", giúp người dùng nhanh chóng tìm được sách hay.
- Hiển thị tên tác giả và ảnh bìa của sách trong mỗi mục gợi ý.

Trang xem thêm: Danh sách sách mở rộng được trình bày theo dạng lưới với ảnh bìa nổi bật. Giao diện trực quan giúp người dùng dễ duyệt qua các tựa sách khác nhau.

Trang đọc sách:

- Giao diện đọc đơn giản, nền sáng và chữ tối đảm bảo dễ đọc.
- Tiêu đề chương rõ ràng, nội dung được căn lề gọn gàng giúp tập trung vào nội dung.
- Thanh điều hướng bên phải hiển thị danh sách chương – giúp người đọc dễ chuyển chương.



Hình 4-25: Giao diện E - book

4.2.21 Trang tìm kiếm

Giao diện **Tìm kiếm** sử dụng màu hồng nhẹ nhàng, mang lại cảm giác dễ chịu trong quá trình người dùng tương tác.

Trang tìm kiếm gợi ý:

- Hiển thị các từ khóa được tìm nhiều, lịch sử tìm kiếm trước đó, và một số gợi ý nhanh theo chủ đề.

Ứng dụng quản lý sức khỏe tinh thần E-Lifely

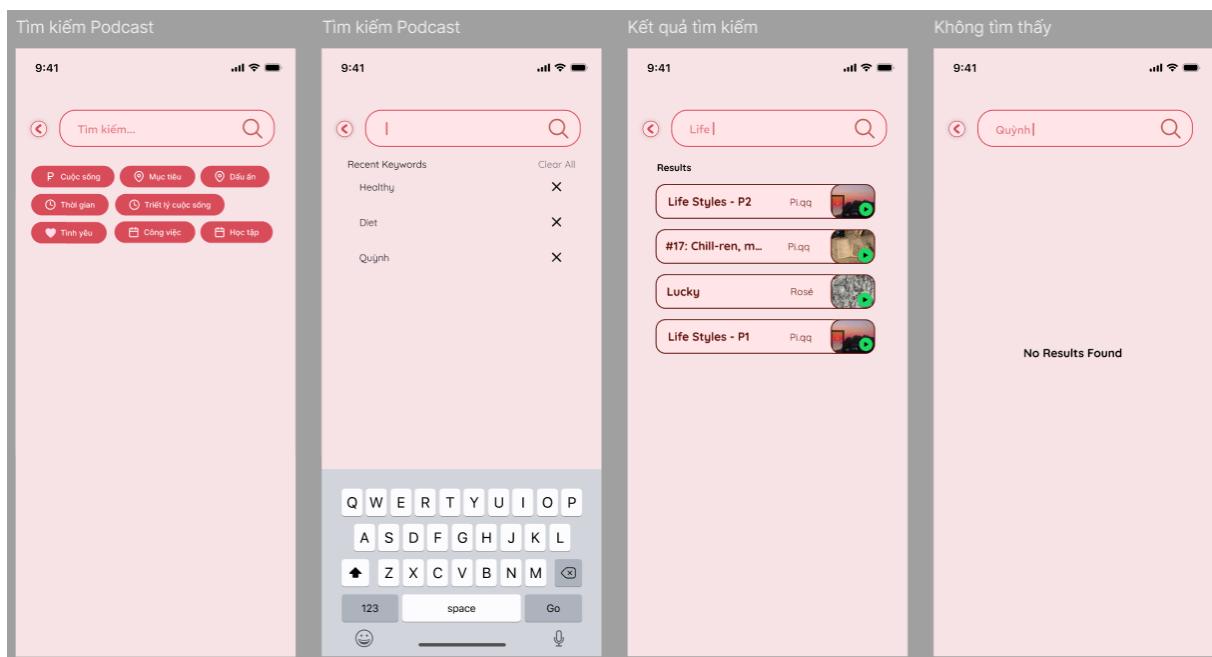
- Thanh tìm kiếm ở đầu cho phép nhập nội dung bằng bàn phím.

Kết quả tìm kiếm:

- Hiển thị kết quả phù hợp theo từ khóa được nhập.
- Mỗi kết quả có hình ảnh, tên podcast hoặc sách liên quan, phân biệt rõ ràng.
- Có thể tương tác ngay để xem chi tiết hoặc phát nội dung (nếu là podcast).

Không tìm thấy kết quả:

- Hiển thị thông báo đơn giản với nội dung "No Results Found".
- Giao diện vẫn giữ được sự nhẹ nhàng và không tạo cảm giác thất vọng cho người dùng.



Hình 4-26: Giao diện tìm kiếm

4.2.22 Trang chia sẻ

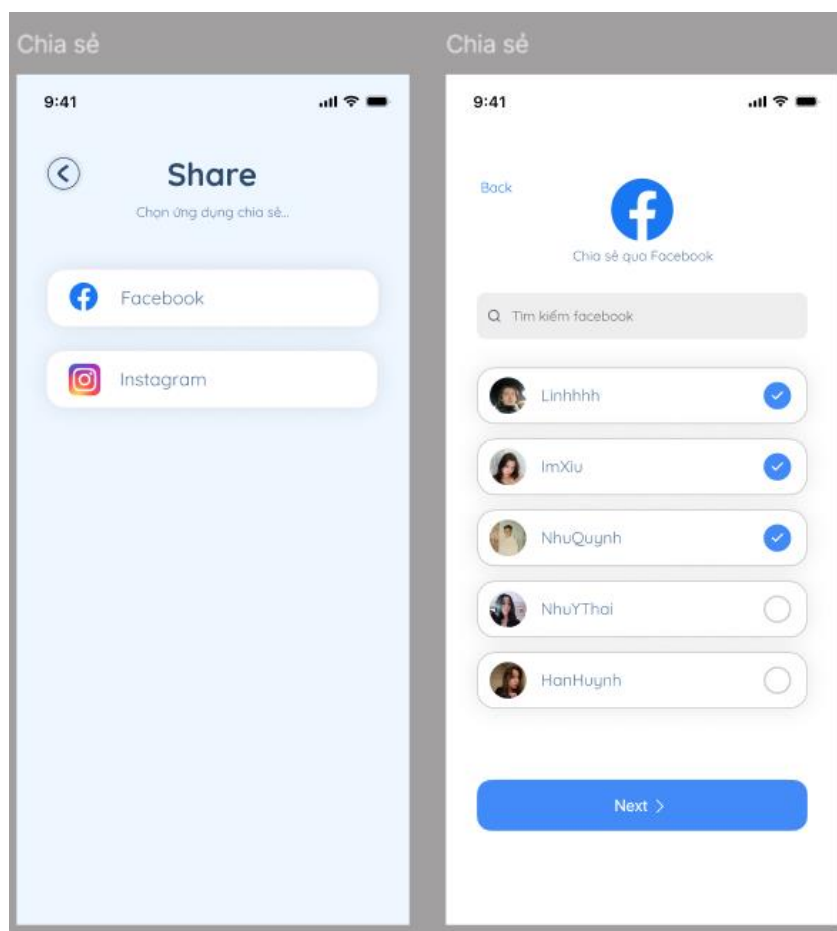
Trang **Chia sẻ** được thiết kế tối giản và trực quan, giúp người dùng dễ dàng lan tỏa nội dung từ ứng dụng tới các nền tảng mạng xã hội phổ biến.

Trang chọn nền tảng chia sẻ:

- Hiện thị hai nền tảng chính là **Facebook** và **Instagram** với biểu tượng rõ ràng.
- Giao diện có tông màu trắng – xanh dương nhẹ, tạo cảm giác thoải mái và hiện đại.
- Người dùng chỉ cần nhấn vào biểu tượng để chọn nền tảng mong muốn.

Trang chia sẻ qua Facebook:

- Hiện thị danh sách bạn bè với ảnh đại diện và tên người dùng.
- Có thanh tìm kiếm để nhanh chóng lọc bạn bè theo tên.
- Người dùng có thể chọn nhiều người bằng cách nhấn tick vào mỗi tên.
- Nút **Next** bên dưới giúp tiếp tục quy trình chia sẻ một cách mạch lạc.



Hình 4-27: Giao diện chia sẻ

CHƯƠNG 5: KẾT LUẬN

5.1. Kết quả đạt được

- Xây dựng thành công giao diện UI/UX cho phần mềm chăm sóc sức khỏe và tinh thần, giúp người dùng dễ dàng theo dõi và cải thiện sức khỏe cá nhân.
- Các tính năng chính như theo dõi chế độ ăn uống, lịch tập luyện, và các bài tập thư giãn được thiết kế đơn giản, dễ sử dụng.
- Áp dụng các nguyên lý thiết kế giao diện người dùng như tính trực quan, dễ tiếp cận và tối ưu hóa trải nghiệm người dùng.
- Các khảo sát UX/UI giúp em hiểu rõ hơn về nhu cầu người dùng và cải thiện giao diện sao cho phù hợp.

5.2. Nhược điểm của đề án

- Một nhược điểm lớn là vấn đề tương thích trên các thiết bị di động có màn hình nhỏ. Dù giao diện đã được tối ưu hóa, nhưng trên một số màn hình nhỏ hơn, trải nghiệm người dùng có thể bị ảnh hưởng.
- Việc tích hợp dữ liệu từ các thiết bị đo lường sức khỏe và ứng dụng bên ngoài gặp khó khăn về kỹ thuật và bảo mật thông tin cá nhân

5.3. Hướng nghiên cứu tiếp theo

- Mở rộng tính năng hỗ trợ tư vấn trực tuyến với các chuyên gia sức khỏe và tinh thần, giúp người dùng nhận được sự trợ giúp chuyên môn khi cần thiết.
- Tích hợp trí tuệ nhân tạo (AI) để phân tích dữ liệu người dùng và đưa ra các khuyến nghị cá nhân hóa.
- Cải thiện khả năng đồng bộ dữ liệu giữa phần mềm và các thiết bị khác như đồng hồ thông minh hay các ứng dụng sức khỏe khác.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Giáo trình môn học Thiết kế giao diện và trải nghiệm người dùng, Trường Đại học Tài chính – Marketing.