

## Progetto di Ricerca

I continui avanzamenti nel campo dell'ICT hanno permesso di fruttare in modo sempre più pervasivo la tecnologia in diversi settori, incluso quello della salute. In questo contesto, si è sviluppato il **digital mental health** in cui ricadono tutte le strategie digitali per supportare e migliorare il benessere mentale e psicologico. Diverse sono le soluzioni software sviluppate che includono: supporto al benessere mentale (es. esercizi di meditazione, gestione dello stress, monitoraggio dell'umore), teleterapia, chatbot e AI, e piattaforme di supporto online. Nonostante ciò, queste soluzioni risultano spesso inefficaci poiché richiedono una forte consapevolezza e motivazione personale e un coinvolgimento nel lungo periodo. Inoltre, raramente, sono progettate considerando bisogni e necessità di una comunità specifica, come quella delle giovani generazioni.

Con questo progetto di ricerca si vuole quindi investigare come progettare e sviluppare un'applicazione software per il benessere mentale e supporto psicologico che sia efficace nel coinvolgere attivamente giovani studenti e studentesse tra i 15 e i 24 anni. Per farlo, verranno utilizzate due metodologie che permettono di aumentare la consapevolezza, il coinvolgimento e la motivazione dei partecipanti, ovvero (1) Citizen Science e (2) design partecipativo.

La **citizen science** (CS) ha un grande potenziale, facendo leva sul coinvolgimento attivo delle persone "comuni" nei progetti scientifici, verso una partecipazione civica alla vita della città. In questo contesto, progetti come "YouCount" hanno dimostrato come la CS ha numerosi benefici incluso l'empowerment dei giovani come attori del cambiamento.

Il **design partecipativo** (Participatory Design, PD) è una metodologia che permette ai partecipanti di contribuire attivamente alla progettazione di una soluzione. Con i giovani, il PD permette di dirigere i loro interessi, valori e obiettivi nel perseguimento di un progetto condiviso, facendo leva sul loro senso di appartenenza a un gruppo di pari, incrementando quindi il senso di "ownership" del design creato.

## Piano Attività

Il vincitore sarà coinvolto nelle diverse fasi che compongono il progetto.

Fase 1. **Co-design** (M1-5). L'idea è quella di sviluppare una metodologia integrata che includa approcci quali Creative Problem Solving e Design Thinking, Team Working e CS in azioni di PD, da attivare in laboratori "hands-on" brevi (workshop) o in azioni più strutturate (bootcamp) con l'obiettivo di co-progettare un'app di CS. Questa metodologia permetterà ai partecipanti di riflettere sul concetto di benessere mentale e diventarne più consapevoli, mentre co-progettano un'app di CS, in linea con le 5 vie del benessere (*blocchi narranti*): costruire legami, mantenersi attivi, essere curiosi, continuare ad imparare, essere aperti alla generosità. Il risultato dei laboratori sarà la creazione di prototipi a bassa/alta fedeltà co-creati dai gruppi di giovani.

Fase 2. **Sviluppo app** (M4-9). I vari prototipi verranno analizzati, estraendo funzionalità, aspetti originali e ricorrenti, per comporre l'app finale che integrerà le funzionalità e lo stile di narrazione (storytelling, gamification, ecc.) emersi dal co-design, offrendo ai giovani la possibilità di comunicare le loro sensazioni, emozioni e stati d'animo, e la possibilità di chiedere aiuto e di sostenere altri in difficoltà. Questi aspetti verranno integrati con strategie di riconoscimento precoce dei fattori di rischio e stress, co-progettate in collaborazione con psicologi e sociologi.

Fase 3. **Azioni di CS** (M8-12). Per valutare l'efficacia e l'impatto dell'app sviluppata, verrà messa in atto una campagna di CS in cui si chiederà ai giovani di utilizzare l'app per un periodo continuativo (medio-lungo termine) per raccogliere le loro esperienze (*storie e interazioni*). Verranno inoltre validate usabilità/UX e accessibilità.