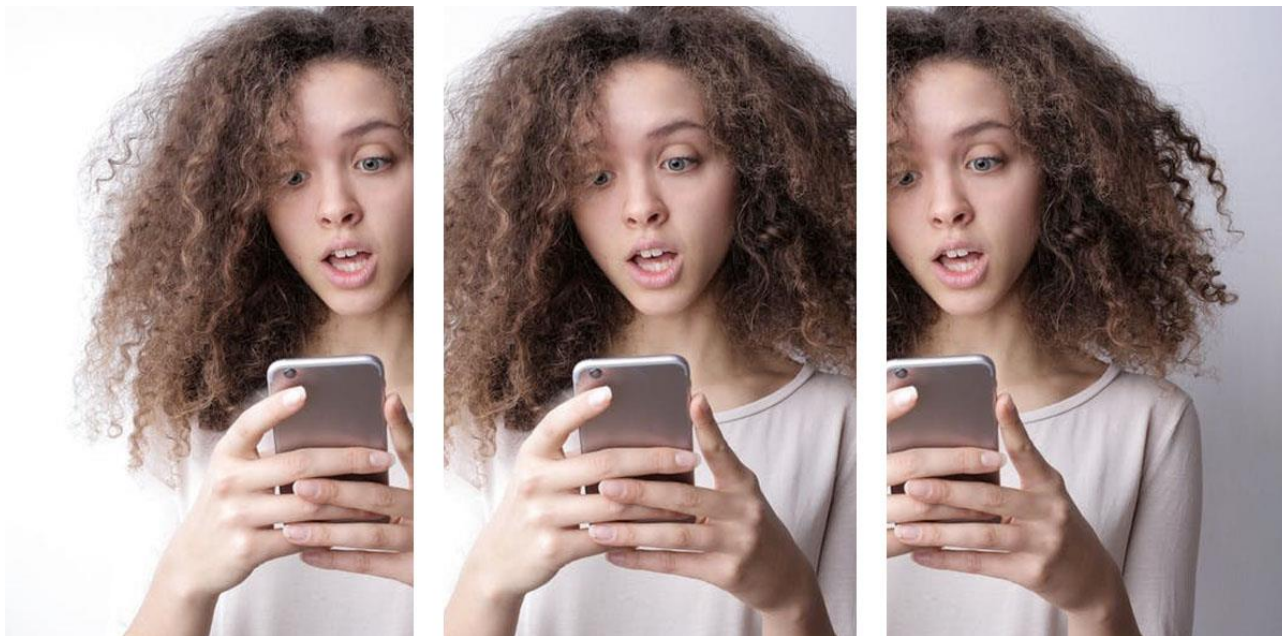


# DAYWISE: PROGETTAZIONE A SUPPORTO DEI BUONI PROPOSITI



## PROBLEMA

Secondo i dati diffusi da Apple, gli utenti iPhone sbloccano in media il cellulare **80 volte al giorno**<sup>1</sup>. Questa enorme cifra si accompagna al dato che mostra come il 66% delle persone tende a sottostimare la propria dipendenza dal cellulare<sup>2</sup>. Eppure, le interruzioni sul luogo di lavoro possono avere dei costi: in alcuni casi, possiamo impiegare addirittura 25 minuti a tornare a ciò che stavamo facendo prima di essere interrotti<sup>3</sup>.

Anche in contesti sociali, le tipiche interruzioni che si possono verificare all'arrivo di una nuova notifica sul cellulare non sono l'ideale.

Sembra desiderio e bisogno comune, quindi, quello di riuscire a padroneggiare maggiormente l'uso dei nostri dispositivi in varie situazioni della vita quotidiana.

## BEHAVIORAL INSIGHT

Perché non riusciamo a controllare il tempo trascorso sul nostro smartphone e ad **inibire il bisogno di guardare immediatamente le notifiche** in arrivo? Malgrado i buoni propositi quotidiani siano sempre gli stessi, è oramai chiaro che la sola buona intenzione non è sufficiente per realizzare o inibire un'azione che ha effetti significativi sul nostro benessere. Alla base di questa tendenza c'è il ***self-control bias***, inteso come la difficoltà che l'essere umano ha nel **controllare impulsi e comportamenti dettati da abitudini**, nonostante la scarsa utilità degli stessi.

## AZIONE

Sopravvalutando le proprie capacità di autocontrollo, le persone **non prevedono in anticipo di aver bisogno di aiuto** e, conseguentemente, non mettono in atto nessuna strategia o strumento di auto-controllo che potrebbe aiutarli a gestire l'uso dello smartphone.

Grazie alla consapevolezza circa il funzionamento della mente umana e del comportamento, nasce **Daywise<sup>4</sup>**, un'app sviluppata da Android che aiuta gli utenti a non essere interrotti dalle notifiche in arrivo. Il presupposto che sta alla base di questo intervento è **"invece di convincere qualcuno ad usare meno lo smartphone, progetta lo smartphone in modo che sia usato meno"**.

L'utente, infatti, anziché ricevere un flusso costante di notifiche lungo tutta la giornata, lascia che l'app le divida in gruppi e le mostri sul dispositivo non come singole notifiche, bensì in forma raggruppata.

Questo semplice sistema funziona! È stato dimostrato come raggruppare le notifiche in 3 gruppi diversi al giorno fa in modo che le persone si sentano **più produttive, più felici, meno stressate e percepiscano una maggiore sensazione di controllo** rispetto a coloro i quali ricevono le notifiche in forma tradizionale.

## SCB

*Il Self-Control bias, o Bias di autocontrollo, è la difficoltà umana a controllare impulsi e comportamenti abituali, indipendentemente dalla loro utilità. Questa mancanza di disciplina nel breve termine potrebbe portare le persone a non comportarsi coerentemente con i loro propositi o a non raggiungere gli obiettivi che si è prefissato a lungo termine.*

<sup>1</sup>Longhitano, L. (2016). Sblocciamo lo Smartphone 80 volte al giorno. *Wired*. <https://www.wired.it/mobile/smartphone/2016/04/21/sblocco-smartphone-80-volte-al-giorno/>

<sup>2</sup>Winnik, M. (2016). Putting a finger on your phone obsession. Mobile touches: a study on how human use technology. *Dscout*. <https://blog.dscout.com/mobile-touches>

<sup>3</sup>Mark, G., Gudith, D., & Klocke, U. The Cost of Interrupted Work: More Speed and Stress. <https://www.ics.uci.edu/~gmark/chi08-mark.pdf>

<sup>4</sup>Gosnell, E. & Berman, K. (2019). Don't hate yourself for scrolling. It's not all your fault. <https://medium.com/behavioral-economics-1/dont-hate-yourself-for-scrolling-it-s-not-all-your-fault-2ed749a5bf1b>