**1. Su quali attività significative vorresti dedicare più tempo durante la tua giornata?**

**1. Guardian – *Should we embrace boredom?***

**Link alla risorsa:**  
<https://www.theguardian.com/books/2025/jun/15/the-big-idea-should-we-embrace-boredom>

**Riassunto e keypoints (generico):**  
L’articolo esplora l'importanza della noia in un mondo dominato dagli smartphone. Citando studi in cui le persone evitano il silenzio anche a costo di dolore, suggerisce che la noia sia un segnale utile che ci spinge verso attività più significative. L’uso compulsivo del telefono viene visto come evasione, non come opportunità di crescita. Psicologi propongono di tollerare i momenti vuoti per indirizzarci poi verso il dialogo, la creatività, la connessione umana.  
**Keypoints:**

* La noia è funzionale, non un ostacolo.
* Gli smartphone alimentano la fuga dalla noia con distrazioni vuote.
* Affrontare la noia porta a scelte più significative (arte, relazioni, creatività).
* Suggerimento: resistere al bisogno di distrarsi subito con il telefono.

**Attinenza (al focus sull’app):**  
Questo articolo sottolinea come la noia possa diventare un momento per riorientarsi verso attività consapevoli. Per un’app che vuole sostituire l’uso passivo dello smartphone, si tratta proprio di riconoscere quei momenti "vuoti" e suggerire alternative creative o sociali: una funzione “boredom alert” potrebbe intercettare questi momenti e proporre azioni concrete.

**2. Clean.email – *200 Meaningful Activities to Rediscover Life Beyond Your Phone***

**Link alla risorsa:**  
<https://clean.email/blog/productivity/things-to-do-instead-of-being-on-your-phone>

**Riassunto e keypoints (generico):**  
L’articolo elenca 200 attività suddivise in sei categorie (casa, divertimento, estetica, produttività, serale, creativa) da usare al posto dello smartphone. Offre idee pratiche: hobby creativi, lettura, cucina, organizzazione, meditazione, attività all’aperto, socializzazione, arte e volontariato.  
**Keypoints:**

* Suddivisione in categorie per inserire facilmente attività nella routine.
* Attività suggerite: pittura, journaling, sport, passeggiate, incontri sociali.
* Focus su mosaico equilibrato tra relax, creatività, relazione e produttività.

**Attinenza (al focus sull’app):**  
Perfetto per la vostra app: funge da banca dati già suddivisa di "azioni alternative" allo scroll. Potreste integrare un sistema che assegna attività in base alla categoria e alla voglia dell’utente, suggerendo per esempio un craft creativo dopo un determinato tempo di utilizzo del telefono.

In sintesi:

| **Articolo** | **Promemoria per l'app** | **Vantaggi** |
| --- | --- | --- |
| **Guardian sulla noia** | Rilevare momenti di noia e proporre attività alternative significative | Incoraggia consapevolezza e cambi di abitudine |
| **Clean.email liste** | Database strutturato di alternative pratiche, selezionabili per contesto e stato d'animo | Fornisce strumenti concreti e vari |

**2.) Quante ore al giorno, in media, utilizzi lo smartphone? E in quali momenti della giornata principalmente?**:

**Articolo 1**

**Link alla risorsa:** <https://explodingtopics.com/blog/smartphone-usage-stats>

**Riassunto e keypoints (generico):**  
Questo articolo delinea le statistiche globali sull’uso dello smartphone nel 2025. In media si passa **4 h 37 min al giorno** a controllare il telefono circa **58 volte**, con una grande parte delle sessioni brevi (meno di 2 minuti). Si evidenzia come metà di questi utilizzi avvenga durante l'orario lavorativo e che le persone spesso ricominciano a toccare il telefono entro pochi minuti dall’ultima interazione ([explodingtopics.com](https://explodingtopics.com/blog/smartphone-usage-stats?utm_source=chatgpt.com)).  
**Keypoints:**

* 4 h 37 min/giorno e 58 aperture al giorno.
* Sessioni brevi (<2 min) costituiscono la maggioranza.
* Frequente “riciclo” dell’apertura (entro 3 minuti).
* Uso consistente anche durante le ore lavorative.

**Attinenza (focus sull'app):**  
Per la vostra app, questi dati sono fondamentali: mostrano quando e quanto spesso gli utenti usano lo smartphone. Potreste implementare una funzione che monitora le sessioni brevi e frequenti e, quando superano una soglia, suggerisce automaticamente attività alternative. Ad esempio, dopo 10 aperture in un’ora, l’app potrebbe ricordare di fare una pausa attiva o di dedicarsi a un compito significativo.

**Articolo 2**

**Link alla risorsa:** <https://nypost.com/2025/02/21/health/using-this-smartphone-setting-for-two-weeks-can-boost-mental-health/>

**Riassunto e keypoints (generico):**  
L’articolo riporta uno studio del 2025 in cui 467 persone hanno disattivato l'accesso internet sullo smartphone per due settimane. Il 71% ha registrato miglioramenti in benessere mentale e concentrazione, con l’uso del tempo liberato per hobby, relazioni personali e sonno migliore ([jobera.com](https://jobera.com/smartphone-usage-statistics/?utm_source=chatgpt.com), [nypost.com](https://nypost.com/2025/02/21/health/using-this-smartphone-setting-for-two-weeks-can-boost-mental-health/?utm_source=chatgpt.com)).  
**Keypoints:**

* Blocco internet per 14 giorni.
* 71% miglioramenti evidenti su umore, focus e qualità del sonno.
* Più attività offline: hobby, socialità, natura.
* Gli effetti sono comparabili o superiori a un antidepressivo.

**Attinenza (focus sull'app):**  
Questo articolo è altamente pertinente: dimostra empiricamente che inserire periodi programmati senza connessione sul telefono può migliorare significativamente la qualità di vita. La vostra app potrebbe offrire una modalità “Offline Focus”: bloccare le app distraenti per tempo definito e, contemporaneamente, suggerire attività alternative pensate – come una possibile guida integrata per hobbies offline o brevi sessioni di mindfulness.

**Riepilogo**

| **Articolo** | **Rilevanza per l'app** |
| --- | --- |
| **Statistiche media uso** | Permette di impostare trigger basati su tempo/durata e pattern di utilizzo per attivare suggerimenti |
| **Studio blocco internet** | Fornisce una solida base scientifica per migliorare l’app: periodi offline + attività alternative = benefici tangibili |

**3. In quali situazioni tendi a usare maggiormente lo smartphone durante il tempo libero?**

**Link alla risorsa:**  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187595212400274X>

**Riassunto e keypoints (generico):**  
Uno studio recente ha analizzato l’uso dello smartphone durante attività ricreative reali (sport, socialità, tempo all’aperto). I risultati mostrano che l’uso cala significativamente quando le persone sono impegnate in attività concrete, ma giovani, uomini e non‑genitori restano più inclini a usarlo comunque [sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187595212400274X?utm_source=chatgpt.com).

**Keypoints:**

* Durante tempo libero attivo (sport, camminate, socialità reale), l’uso dello smartphone diminuisce notevolmente.
* Alcuni sottogruppi (ragazzi, non‑genitori) mostrano ancora un uso più alto.
* La partecipazione attiva a esperienze reali riduce automaticamente l’uso del telefono.

**Attinenza (focus sull’app):**  
Ottimo per l’app: rilevando che l’utente è coinvolto in un’attività attiva (per es. passeggiata o conversazione dal vivo), l’app potrebbe suggerire di tenere lo smartphone in tasca e proporre una sfida “smart‑free” durante l’attività. Allo stesso modo, quando rileva passività/tempo libero sedentario, propone attività real‑world che riducono l’uso compulsivo.

**4. Quali sono le attività che svolgi più frequentemente sullo smartphone (es. social media, messaggistica, video, giochi, ecc.)?**

**Link alla risorsa:**  
<https://www.demandsage.com/smartphone-usage-statistics>

**Riassunto e keypoints (generico):**  
Il report “19 Smartphone Addiction Statistics 2025” mostra che il **74,7%** degli utenti usa lo smartphone principalmente per **messaggistica**, il **61,1% per vedere video**, il **61,7% per ascoltare musica/podcast**, e il **56–57% per shopping, intrattenimento e social media** [hackerstone.com](https://www.hackerstone.com/statistics/smartphone-usage-statistics/?utm_source=chatgpt.com)[demandsage.com+1demandsage.com+1](https://www.demandsage.com/smartphone-addiction-statistics/?utm_source=chatgpt.com). Scorrere i social è l’attività preferita da oltre l’80% degli utenti under 50, con una media di **2 h 24 min al giorno** su questi canali[demandsage.com+1selfmoneycare.com+1](https://www.demandsage.com/smartphone-addiction-statistics/?utm_source=chatgpt.com).

**Keypoints:**

* Messaggistica: 74,7%.
* Video (streaming): 61–65%.
* Musica/podcast: 61,7%.
* Shopping e social: 56–57%.
* Social scrolling: 80% utenti, ~2h24min/die.

**Attinenza (focus sull’app):**  
Ottimo spunto: l’app può tracciare le categorie d’uso più frequenti e offrire **alternative mirate**—ad esempio, se rileva prevalenza di ascolto musicale, può suggerire una breve sessione di cammino con un podcast, oppure se l’utente passa troppo tempo su social, proporre un’attività di scrittura riflessiva o creativa.

**5. Quali strumenti o funzionalità pensi potrebbero aiutarti a gestire meglio il tempo passato sullo smartphone?(Domanda a risposta aperta)**

### 1. AP News – One Tech Tip: Wasting too much time on social media apps? Tips and tricks to curb smartphone use

**Link alla risorsa:**  
<https://apnews.com/article/732155ab76d7754fd667935f0153647f>

**Riassunto e keypoints (generico):**  
L'articolo analizza una serie di strategie per ridurre l’uso compulsivo dello smartphone, tra cui: cancellare app distraenti, usare controlli integrati (Screen Time su iOS, Digital Wellbeing su Android), attivare modalità “Focus” o scala di grigi, e ricorrere a app di terze parti (Opal, Jomo, Forest, LockMeOut). Vengono anche menzionati strumenti hardware (es. Unpluq) e soluzioni estreme come il telefono non-smart. Viene inoltre suggerita la terapia nei casi di dipendenza grave[apnews.com](https://apnews.com/article/732155ab76d7754fd667935f0153647f?utm_source=chatgpt.com).

**Keypoints:**

* Disinstallare app distraenti può rallentare immediatamente l’accesso impulsivo.
* Strumenti integrati consentono limiti temporali e modalità concentrate.
* App terze e hardware offrono un livello maggiore di controllo.
* Opzioni estreme (smartphone semplificato o terapia) funzionano come “last resort”.

**Attinenza (focus sull’app):**  
Questo articolo suggerisce un mix di funzionalità da integrare: limiti di tempo e categorie di app, modalità concentrate/scala di grigi, soluzioni anti-bypass e segnalazione di uso eccessivo. Potreste replicare queste funzioni nella vostra app, aggiungendo elementi di “sfida” (es. timer e blocchi rigidi) e messaggi motivazionali al superamento di soglie.

### 2. JMIR Formative Research – Toward Research-Informed Design Implications for Interventions Limiting Smartphone Use: Functionalities Review of Digital Well-being Apps

**Link alla risorsa:**  
<https://formative.jmir.org/2022/4/e31730>

**Riassunto e keypoints (generico):**  
Lo studio analizza 28 app di benessere digitale, individuando sei funzionalità chiave:

1. **Tracciamento uso** (tempo spento e sblocco)
2. **Monitoraggio contro limiti stabiliti**
3. **Ostacoli** (blocker, ritardi)
4. **Consapevolezza dei limiti** (alert)
5. **Supporto all’attenzione** (modalità focus, rumore bianco)
6. **Supporto motivazionale** (ricompense, penalità) [formative.jmir.org+1jmir.org+1](https://formative.jmir.org/2022/4/e31730?utm_source=chatgpt.com).

**Keypoints:**

* La consapevolezza dei pattern d’uso è la base di ogni intervento.
* Blocchi e frizioni sono molto utili per interrompere l’uso automatico.
* Notifiche mirate e modalità focus aiutano a mantenere concentrazione.
* Gamification e ricompense facilitano l’aderenza al cambiamento.

**Attinenza (focus sull’app):**  
Perfetto per la vostra app! Queste funzionalità formano uno schema guida:

* Monitora e visualizza l’uso reale (drive awareness);
* Imposta limiti variabili (per app, categoria, orario);
* Introduci ostacoli progressivi (ritardi, blocchi temporanei);
* Invia alert quando i limiti si avvicinano;
* Offri modalità focus con opzioni ambientali (suoni o silenzi);
* Incorpora un sistema motivazionale: punti, badge, mini-challenge per attività alternative.

**6. Durante la giornata, ci sono spazi di tempo che non hai ancora definito con attività precise? Se sì, come ti piacerebbe utilizzarli?**

### Fatigue, boredom and objectively measured smartphone use at work (Royal Society Open Science, 2025)

**Link alla risorsa:**  
<https://jonasdora.com/publication/dora2021rsos/> [jonasdora.com](https://jonasdora.com/publication/dora2021rsos/?utm_source=chatgpt.com)

**Riassunto e keypoints (generico):**  
Lo studio analizza relazioni tra fatica/boredom e uso del telefono in un contesto lavorativo. Viene mostrato che più una persona è annoiata o stanca, più è portata a usare lo smartphone durante brevi pause. Tuttavia, queste sessioni aumentano ulteriormente sensazione di fatica e noia dopo l’uso. I momenti non strutturati diventano quindi vere e proprie trappole temporali.  
**Keypoints:**

* Uso del telefono comincia proprio nei momenti di boredom o fatica.
* Le pause con lo smartphone peggiorano il benessere successivamente.
* Gli spazi “vuoti” sono altamente sensibili ai media digitali.
* Necessità di interventi mirati che sostituiscano lo scroll durante le pause.

**Attinenza (focus sull’app):**  
Per la vostra applicazione, questi momenti – brevi, spesso incolti e legati a noia/stanchezza – sono target ideali. L’app può suggerire micro-attività (stretching, una pennica, camminata) esattamente quando il telefono comincia a essere utilizzato come “meccanismo di coping”, interrompendo il ciclo controproducente.

### 🧩 Sintesi per l’app

| **Spazio temporale** | **Punto critico** | **Come intervenire** |
| --- | --- | --- |
| **Attimi di noia** | L’abitudine a riempirli con lo smartphone diminuisce la creatività e soddisfazione | Rilevamento inattività → suggerisci attività significative |
| **Micro-pause tra compiti** | Il telefono accentua noia e stanchezza | Monitoraggio unlock + suggerimenti contestuali (respiri, camminate, pause offline) |

**7) Riscontri difficoltà nell'equilibrare l'uso dello smartphone con le tue attività quotidiane? Se sì quali problemi riscontri?**

**Link alla risorsa:**  
<https://time.com/6219588/how-to-disconnect-phone/> [cyberpsychology.eu+12time.com+12time.com+12](https://time.com/6219588/how-to-disconnect-phone/?utm_source=chatgpt.com)

**Riassunto e keypoints (generico):**  
L’articolo illustra i segnali di un uso problematico dello smartphone: calo di concentrazione, stanchezza, insonnia, ansia o depressione. Presenta diverse strategie per ritrovare equilibrio: disattivare notifiche in tempo di "blocchi", usare modalità grayscale, spostare fisicamente lo smartphone lontano, raggruppare le notifiche e applicare frizioni come codici o nascondere app. Viene suggerita persino la terapia o modelli estremi (telefono semplificato) in caso di dipendenza grave.

**Keypoints:**

* Problemi: distrazioni, perdita del “flusso”, peggioramento del sonno e del benessere mentale.
* Sintomi: ansia, affaticamento, difficoltà di concentrazione.
* Soluzioni: modalità focus, blocco notifiche, disinstallare app, grayscale.
* Interventi forti: terapia, modelli semplificati.

**Attinenza (focus sull’app):**  
Questo articolo offre un set chiaro di funzionalità da implementare:

* **Modalità focus/grayscale** per ridurre l’attrattiva visiva;
* **Blocchi temporali e frizioni** (passcode, posizionamento lontano);
* **Batch-notifiche** per ridurre interruzioni frequenti;
* **Misure estreme** come modalità “minimalist phone” o referral, se l’uso è patologico.