Intervista Utente 3 (durata 25 minuti)

*Ciao! Parto con il ringraziarti per il tempo che ci stai dedicando. Siamo un gruppo di studenti e studentesse del Politecnico di Milano e stiamo conducendo un progetto di ricerca sul benessere urbano. Il tuo contributo è per noi estremamente prezioso.*

*Prima di cominciare, ti informo che l’intervista sarà registrata, al fine di non perdere dettagli importanti. Naturalmente, tutti i dati saranno trattati nel rispetto della tua privacy e utilizzati solo per finalità legate al progetto in maniera anonima.*

*L’intervista durerà all’incirca 30 minuti.*

*C’è qualcosa che hai bisogno di chiedere prima di iniziare?*

*No niente, ti ringrazio*

Dispositivi

1. *Quali dispositivi digitali utilizzi maggiormente nella vita quotidiana e perché? Cambiano se sei fuori casa o in casa?*

*Io utilizzo il cellulare soprattutto per contattare i miei amici e la mia famiglia, per stare al passo col mondo. Il computer lo uso per prendere appunti in università e per mantenere lì le mie foto e i miei dati.*

*Fuori casa utilizzo sopratutto il computer quando sono in università, lo uso raramente in casa, magari per guardare Netflix o per altro. Il telefono lo uso praticamente sempre.*

1. *Ci sono applicazioni di fitness che utilizzi? Quali sono i pro che ti spingono a utilizzarla e quali sono i contro? Queste applicazioni invogliano a uscire di casa o sono solo di supporto?*

*Non utilizzo alcun tipo di applicazione fitness.*

Mancanza di Stimoli: comprendere come l’utente passa il proprio tempo a casa

1. *Potresti descrivere brevemente quando sei a casa cosa ti piace fare nel tempo libero?*

*Quando sono a casa mi piace molto leggere, sia libri che devo studiare sia libri per mia passione. Mi piace ascoltare musica mentre magari faccio altro. Voglio sempre musica costante mentre faccio le cose.*

*Mi piace collezionare le mie foto e metterle a posto.*

*Domanda aggiuntiva: cosa preferisci leggere?*

*Un tempo preferivo poesia ma ora, presa anche da quello che studio, mi sono appassionata ai saggi e ai romanzi storici.*

*Mi piacciono i gialli in quanto i libri mi prendono di più, sono maggiormente coinvolta e sono più invogliata a parlarne con le altre persone.*

*Domanda aggiuntiva: raccontami della tua passione per le foto.*

*Mi piace molto conservare le foto per i ricordi. Le foto che stampo mi ricordano la mia vita e mi piace tenerle in ordine.*

1. *Cosa fai quando ti annoi a casa?*

*Assolutamente nulla, sto sul letto e scrollo Instagram e Tik Tok tutto il giorno.*

1. *Quali sono le applicazioni che utilizzi maggiormente e quali preferisci utilizzare mentre sei a casa? Quali sono gli aspetti che trovi più stimolanti e appaganti?*

*Scrollare ogni 5 secondi ti fa vedere sempre qualcosa di nuovo che però poi non fa parte di te, non lo capisci realmente. Magari mi interessa il video che sto guardando ma lo faccio in 2x perché mi annoia e lo devo guardare più velocemente. Mi appaga il fatto che vedo sempre qualcosa di nuovo e rimango sempre un po’ aggiornata.*

*Domanda aggiuntiva: come ti sei sentita quelle volte in cui hai usato queste applicazioni per troppo tempo?*

*Quando mi rendo conto che ci sono stata mezz’ora, un’ora, poi non sono per niente soddisfatta.*

1. *Dai un’occhiata al tuo tempo di utilizzo. Rispecchia quello che ti aspettavi?*

*Ho il telefono nuovo e mi ci fa passare molto più tempo. Sono le 11:43 e oggi l’ho già usato 1 ora e venti. Questa settimana media giornaliera di 5 ore e 44. Whatsapp è quella che mi occupa più tempo, la seconda è Instagram.*

*Solitamente, senza telefono nuovo, la media è di 2 h e 30 minuti.*

Passeggiate, attività fisica. Comprendere come l’utente compia l’attività che ci interessa (passeggiate, attività fisica all’aperto)

1. *Se esci per praticare attività fisica o camminare, dove sei solito andare?*

*Quando lo faccio solitamente è solo perché ho un fine (devo andare da qualche parte). Se proprio voglio stare da sola allora vado in un parco, in un posto con alberi, verde perché quando passeggio per le città come Milano mi viene la morte (posto pieno di cantieri, semafori, non mi piace per niente).*

*Se invece riesco a riconnettermi con la natura, mi sento meglio*

1. *Quali sono le principali motivazioni per cui prendi ed esci a fare attività fisica o semplicemente una passeggiata (approfondire su come si organizzano e come procedono per organizzare un’uscita)?*

*Le camminate le faccio soprattutto per stare per i cavoli miei e per pensare un po’. Lo faccio quando sono stata per troppo tempo in casa, troppo tempo sul computer. Ho bisogno di uscire e respirare un po’ d’aria.*

1. *Quali dispositivi porti con te? Usi qualcosa per monitorare la tua attività fisica? Cosa? (facoltativa: ti imponi degli obiettivi? Esempio: 30 min, 5 km…)*

*Non utilizzo alcun tipo di dispositivo o applicazione per monitorare la mia attività fisica. Non ho gli strumenti adatti e non essendo appassionata, lo trovo abbastanza futile per me.*

*L'unica cosa che utilizzo è guardare i passi sull’Iphone ma solo se ho fatto una camminata in montagna o se ho camminato tanto in città quando sono in vacanza.*

1. *Pratichi attività fisica regolarmente? Se sì, quali sono i principali fattori che ti spronano a perseverare e continuare?*

*Pratico attività fisica regolarmente da veramente poco. Sto continuando in quanto mi rendo conto di non avere per niente forza e resistenza fisica. Fino a che stavo bene fisicamente, non ne trovavo la necessità. Adesso sto male muscolarmente e mi fanno male le ossa e ho capito che dovevo iniziare a fare qualcosa. Inoltre è vero quello che dicono, ovvero che quando poi finisci ti senti più soddisfatto e vai a casa più rilassato nonostante tu sia stanco.*

1. *Quando cammini o fai attività, c’è qualche cosa che ti piace fare in contemporanea (fare esempi se intervistato non afferra il punto)? Cosa? Perchè? (indagare molto su cosa piace più fare mentre si cammina e se utilizzano app per qualche scopo)*

*Spesso leggo mentre cammino leggo e ascolto la musica (leggo proprio col libro). Anche da casa mia alla stazione, sono 10 min, ma ascolto comunque la musica. Spesso faccio anche audio e quindi non sto a guardarmi in giro. Proprio quando ne ho bisogno esco e tipo ascolto le foglie che cadono ma lo faccio davvero raramente.*

1. *Come, l’orario, il periodo dell’anno e il meteo influiscono sulle tue uscite? Come sono correlati l’ambiente dove vai e la tua modalità di uscita a questi fattori?*

*Mi influenzano davvero tantissimo: io penso di essere metereopatica e infatti le giornate in cui piove, c’è grigio, io sono proprio triste, ci deve essere qualcosa che mi fa rallegrare, altrimenti mi passo la giornata in questo modo. Appena esce la giornata di sole, mi viene più voglia di uscire. Ci sono giorni in cui proprio mi chiudo in casa per via del brutto tempo. Io penso che il giorno più brutto dell’anno sia quello in cui cambia l’ora (quello in cui viene anticipata).*

*Domanda aggiuntiva: Come ti organizzi quando devi uscire? Quali sono i passaggi che compi prima di uscire di casa?*

*Solitamente, se devo uscire proprio all’aperto vengo invitata e mi organizzo sul momento. Spesso risulta anche difficile organizzarsi con le altre persone e poi uscire per via degli impegni sovrapposti.*

*Io e miei amici abitiamo nel medesimo paese ma a volte so che i miei amici che abitano dall’altra parte a volte fanno molte più passeggiate di me in quanto abitano vicino. Evidentemente io sono dall’altra parte e non capita spessissimo.*

1. *A parer tuo, ci sono sufficienti percorsi accessibili vicino a te? Se no, la presenza di ulteriori percorsi pensi ti stimolerebbe? Perché?*

*Si ci sono molti percorsi vicino a noi, c’è abbastanza verde ma potrebbe essercene di più. La presenza di altri percorsi mi stimolerebbe molto di più in quanto non vedere sempre i medesimi posti, mi piace cambiare.*

Esplorazione

1. *Quando esci di casa hai un percorso predefinito? Ti piace cambiare?*

*Già risposto prima: solitamente fa sempre i medesimi percorsi ma vorrebbe cambiare anche se non ha idea di come possa fare.*

1. *Come scopri e ti informi sui nuovi percorsi di cui vieni a conoscenza? Usi delle applicazioni?*

*Quando sono in una città, prendo e vado da sola. Scopro vie nuove, mi piace sperimentare, vado senza navigatore. Se invece sono in queste zone mi viene spesso detto da qualcuno che già le conosce. Per andare da qualche parte uso sempre Google Maps ma per scoprire nuove cose non uso niente.*

1. *Ti interessi e ti informi su ciò che ti circonda? Perchè? Se sì, come ti informi? Usi delle applicazioni?*

*Sì, spesso mi fermo a guardare le persone che sono intorno a me e mi domando su cosa possano fare nella vita. Non mi informo su quello che mi circonda, cioè non mi metto su Internet a cercare. Diciamo che è un aspetto che mi interessa e scelgo posti in cui vado a seconda del tipo di paesaggio presente.*

1. *Quando esplori un nuovo percorso, ti senti sicuro ad andare da solo? Stare con altre persone alleggerisce questa paura?*

*No, non mi sento sicura ad andare da sola. Andare con altre persone o la semplice presenza di altri passanti mi rassicura molto.*

Natura e Città

1. *Hai mai fatto passeggiata con l’unico scopo di stare nella natura? Me la racconteresti e mi descriveresti le emozioni che hai provato?*

*Sì l’ho fatto e provato delle sensazioni positive, la natura mi stimola creatività. Vorrei tornare a casa e scrivere di questa natura che ho incontrato anche se poi torno a casa e non lo faccio (perché sono stupida, NO ALE NON SEI STUPIDA). Mi stimola davvero molto.*

1. *Ti è più facile trascorrere più tempo in natura o in città? Perché?*

*Trascorro per forza più tempo in città per via di quello che faccio.*

1. *Ti piace stare in natura? Vorresti passarci più tempo? Se sì, Per quali motivi non riesci a passarci più tempo?*

*Mi piace moltissimo, vorrei passarne di più. Non riesco a causa del tempo che non ho a disposizione. Anche perché quando lo ho a disposizione, non è una cosa naturale che mi viene da fare. Forse perché sono talmente rinchiusa e abituata alla città che non lo faccio. Infatti quando vado in Natura la vedo come giornata eccezionale.*

1. *Qual è la città più grande vicino a te? La frequenti spesso? Pensi di conoscere bene quella città? Ci sono posti inusuali e nascosti che conosci?*

*Milano, la frequento spesso. Non la conosco per niente e mi piacerebbe viverla in un altro modo però non mi sforzo neanche di farlo. Quando ho visto qualcosa di nuovo alla fine non mi piaceva neanche, preferisco andare in un’altra città.*

1. *Se sì mi racconteresti quali sono e cosa ti affascina di più nel vederli? Ci hai mai portato dei tuoi amici? Se no ti piacerebbe conoscerli?*

*Già risposto nella domanda precedente.*

Socializzazione

1. *Normalmente quando esci all’aperto lo fai di tua iniziativa o solitamente lo fai solo se qualcun’altro ti invita? Perchè?*

*Solitamente esco quando posso andare con qualcuno. Sono più spronata ad uscire con altre persone perché posso parlare, stare in compagnia e mi sembra di spendere il tempo in modo più proficuo.*

*Solitamente esco quando posso andare con qualcuno. Sono più spronata ad uscire*

1. *Sei più spronato ad uscire da solo o in compagnia? Perchè?*

*Anche solo una chiacchierata all’aperto mi sprona molto di più, preferisco parlare di cose importanti in luoghi aperti piuttosto che in luoghi chiusi*

1. *C’è qualche attività di gruppo che ti piace svolgere all’aperto? Cosa? Perchè? Sì, mi piacciono davvero tanto i picnic in natura. Bellissimo momento di convivialità in cui si mangia, si parla e ci si diverte assieme.*

Conclusione

*Ci sono delle forme di intrattenimento (lettura, videogiochi, film, musica) che si prestano meglio a particolari scenari e ambienti? Se sì cosa si presta meglio a una passeggiata nella natura? E in città ci sarebbe qualche differenza?*

*La lettura si presta molto di più alla natura e anche scrivere e leggere. I concerti in natura sono molto più belli. Dipingere in natura mi piacerebbe molto farlo*