

Nagelbijten

31 Mei 2022

Een One Page Design-document over een mobile game die de ongewenste gewoonte van nagelbijten vervangt door een andere gewoonte.

Gebruikersprofiel voor optimale motivatie

Dit concept werkt optimaal als de gebruiker op de volgende manieren te motiveren is:

- ✓ **Intrinsiek gemotiveerde explorer: Free Spirit**
Verandering van gewoonte omdat de speler het zelf wil ervaren.
- ✓ **Extrinsiek gemotiveerde killer: Self seeker**
De andere speler (het onbewuste) doelbewust willen laten verliezen door virtuele weergave.
- ✓ **White Hat: Accomplishment en Empowerment**
Het spel speelt in op de positieve drijfveren (White hat Core Drives) van de winst willen behalen en je een gevoel van macht geven.

Feedback Loop



cues
Zintuiglijke prikkels en interne processen worden door het brein geïnterpreteerd. Het onbewuste gevoel van onrust of stress, tot het bewust voelen haakjes of randjes aan de nagel een startpunt voor nagelbijten.

Reptielenbrein
Geautomatiseerde lichamelijke functies worden automatisch door dit brein aangestuurd.

Limbisch brein
Reguleert de emoties en het gevoel. Hier ontstaat, onbewust, stress en de behoefte om te nagelbijten.

Neo cortex
Het denkende, rationele brein. Hierin worden bewuste keuzes gemaakt en controle genomen.

Routine
Vanuit de cues wordt de onbewuste routine van nagelbijten gestart. Door deze ongewenste routine bewust te vervangen door een gewenste routine, moet deze de onbewuste gewoonte gaan overnemen.

ongewenst

Nagelbijten en pulken
Met handen en tanden worden nagels en nagelriemen bewerkt tot er geen randje is.

gewenst

Over armen wrijven
De vingertoppen worden geprikkeld en de gesloten houding biedt een veilig gevoel.

Feedback
Deze routines leiden tot beloningen. De gewenste gewoonte vervult deze, zonder de hieronder beschreven negatieve gevolgen van nagelbijten.

- ✓ **Stimulatie van vingertoppen**
- ✓ **Geruststelling van emoties en gevoel**
- ✗ **Beschadigde en ontstoken nagels en nagelriemen**

Herhaling (blijven doen)
De positieve (en negatieve) feedback wordt herkend en versterkt de kans op herhalen van de feedback loop.

Reptiel
Het reptiel bijt op zijn poten als de speler nagelbijt en krijgt dan een punt. Naarmate het reptiel punten verzamelt worden zijn handen bloediger om te tonen dat hij (de onbewuste gewoonte) die dag 'krachtig' is.

Voortgang
Als de speler overwint, wint hij de dag en kleurt groen in het dagoverzicht. Wint het reptiel dan kleurt deze rood. Bij meerdere dagen winnen van het reptiel creëert streaks, waardoor de speler gemotiveerder is volgende dagen te winnen. Hierdoor kan de speler bewuster bezig zijn van nagelbijten, waardoor deze minder snel in die flow vervalt.

Score - scaffolding
Nagelbijten geeft het reptiel een punt, (corrigeren door) armen wrijven geeft de speler een punt. Door hitpoints per speler wordt de voortgang zichtbaar. Aan het einde van de dag is te zien of de reptiel of het mens die dag sterker was. Deze score past zich aan als een dag gewonnen of verloren is door de speler. Bij verlies wordt het volgende dag wat makkelijker, bij winst wordt dit moeilijker, tot de ongewenste gewoonte nul is.

Mens
Het mens wrijft over de armen als de speler armenwrijft en krijgt dan een punt. Naarmate de speler meer punten behaalt worden de handen en armen groen om de heling en kracht van de speler te tonen.

Het uiteindelijke spel dat de gewoonte van nagelbijten vervangt door armen wrijven

Wedstrijd tussen het bewuste en onbewuste brein

cues
De cues vinden plaats op een onbewust niveau, het bewuste brein is in een **flow**. Het is hierdoor lastig te stoppen met nagelbijten. De game maakt het trainen van de gewenste gewoonte een wedstrijd tussen verschillende lagen van het brein.

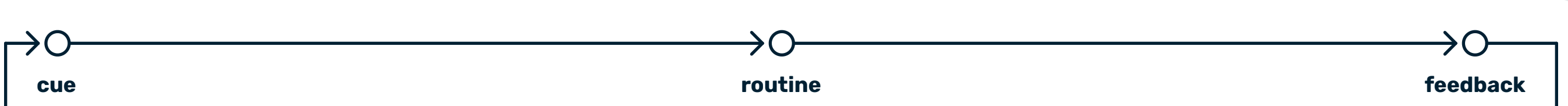
Smartbands

Routine
Smartbands merken de routines door de beweging van nagel bijten op en halen de speler uit de **flow** door gerichte feedback.

Feedback

Koppelt gedrag aan score
Het spel geeft bij opmerken van nagelbijten een punt aan het reptiel en voor armen wrijven een punt aan de mens.

Operante conditionering
Smartbands trillen en zoemen negatief als de speler over de armen wrijft klinkt een positief belletje.



Cybernetic Feedback Loop