

DPR5100

Designprosjekt

Semesteroppgave

Harmoni

Kristiania

Gruppe 2

Medlemmer:

Damian Præsthus, Mark Daniel Reyes, Elin Halvorsen og Henrik
Bjørbekk

1. Sammendrag av dokumentet

Dette dokumentet gir en omfattende beskrivelse av designprosessen bak utviklingen av vår prototype for en app som støtter psykisk helse. Problemstillingen vår dreier seg om hvordan en app kan redusere stigmaet rundt psykisk helse og oppmuntre til åpenhet og dialog i samfunnet, spesielt blant unge voksne som opplever mildt til moderat psykisk ubehag. Dokumentet utforsker en rekke aspekter av interaktivt design og universell utforming, med et spesielt fokus på brukersentrerte prinsipper. Vår konseptuelle modell dekker alt fra de innledende trådkissene og resultater fra brukertesting, til den endelige prototypen med en detaljert gjennomgang av funksjonalitet og visuell struktur. Gjennomgående forklares valgene vi har tatt med hensyn til konsept, brukertestkriterier, fargebruk, semiotikk, typografi og prinsipper for universell utforming.

Ved hjelp av kvalitativ brukertesting har vi identifisert både styrker og forbedringsområder i løsningen, og vi har aktivt benyttet tilbakemeldinger for å optimalisere prototypen.

Dokumentet beskriver hvordan visuelle og funksjonelle elementer har blitt tilpasset for å møte brukernes forventninger og behov. Illustrasjoner av konseptuelle oversiktskart, trådkisser og den endelige prototypen gir leseren innsikt i de avgjørende designvalgene som har preget utviklingsprosessen.

Dokumentet inneholder vedlegg med tabeller, testplan og detaljerte opplysninger som gir ytterligere dybde til funnene. Den avsluttes med forslag til fremtidige forbedringer, hvor vi ser på hvordan løsningen kan videreutvikles for økt brukervennlighet og effektivitet. For en helhetlig forståelse av den iterative prosessen og beslutningene som ligger bak vår psykisk helse-app, oppfordrer vi til å lese hele dokumentet.

1. Sammendrag av dokumentet.....	1
2. Innledning.....	4
3. Konseptmodell - Del 1.....	4
3.1 Introduksjon.....	4
3.2 Konseptuell modell.....	5
3.2.1 BankID.....	6
3.2.2 Oppmerksamhetstrening.....	6
3.2.3 Virtuell chatbot.....	6
3.2.4 Hjelp en venn.....	7
3.2.5 Nødtelefon.....	7
3.2.6 Råd og tips.....	7
3.2.7 Relevante ressurser.....	8
3.2.8 Humørsporing.....	8
3.2.9 Gamification.....	8
3.2.10 Generelt.....	9
4. Oversiktskart og trådkisser - Del 1.....	9
4.1 Oversiktskart.....	9
4.2 Trådkisser.....	10
4.2.1 Onboardning.....	10
4.2.2 Hovedsider.....	11
4.2.3 Hjem.....	11
4.2.4 Råd og tips.....	12
4.2.5 Nødtelefon.....	12
4.2.6 Profil.....	12
5. Gjennomføring av brukskvalitetstest - Del 3.....	14
5.1 Oppsummering.....	14
5.2 Studiens formål.....	14
5.3 Testdeltagere.....	14
5.4 Metode.....	16
5.4.2 Tekniskoppsett.....	17
5.4.3 Rollefordeling.....	17
5.4.4 Innledende intervju.....	18
5.4.5 Brukeroppgaver.....	18
5.4.6 Avsluttende intervju.....	19
5.4.7 Dataregistering.....	19
5.4.9 Kvalitativ data.....	20
5.5 Funn og anbefalinger.....	20
5.5.1 Oppsummering av funn.....	20
5.5.2 Skjermdumper fra brukertesten.....	22
5.6 Drøfting.....	23
6. Presentasjon av løsning.....	25

6.1 Farger.....	25
6.2 Typografi.....	25
6.3 Semiotikk.....	26
6.4 Universell utformning.....	26
6.5 Harmoni.....	27
6.5.1 Onboardning.....	28
6.5.2 Spørsmål.....	28
6.5.3 Hjem.....	29
6.5.4 Nødtelefon.....	32
6.5.5 Hjelp en venn.....	33
6.5.6 Profil.....	34
7. Fremtidige forbedringer.....	35
8. Vedlegg.....	36

2. Innledning

Vi skal utvikle et høynivå-prototype av en psykisk helse-app som fungerer som et nyttig verktøy for å forbedre brukernes mentale helse. Appen er designet for å tilby lett tilgjengelige og brukervennlige ressurser som gir daglig støtte til brukere uten å erstatte behovet for profesjonell hjelp. Den fungerer som en slags virtuell støttespiller. Målgruppen for appen er unge voksne som opplever mild til moderat psykisk ubehag, samt personer som ønsker å hjelpe venner eller bekjente med deres mentale helse. Ved å tilby en plattform for selvhjelp og støtte, sikter vi mot å redusere stigmaet rundt psykisk helse og oppmuntre til åpenhet og dialog. Behovet for denne typen løsning er stort, ettersom mange i dagens samfunn opplever økt stress og psykiske utfordringer, samtidig som de ofte mangler tilgang til tradisjonelle støttetilbud.

Dokumentet har som formål å gi en grundig beskrivelse av hele designprosessen for appen, fra utviklingen av den konseptuelle modellen, gjennom trådkisser, brukertesting og til en ferdig utviklet prototype. Dette inkluderer en detaljert gjennomgang av appens struktur og funksjonalitet, samt hvordan løsningen er tilpasset brukernes behov gjennom hele designreisen. Vi vil fremheve hvordan tilbakemeldinger fra brukertesting har påvirket utviklingen av prototypen, og hvordan vi har implementert prinsippene for brukersentrert design for å sikre at appen er både effektiv og meningsfull for målgruppen. Vi begrunner også våre valg knyttet til kriterier for testdeltakere i brukertesten, samt valg av farger, semiotikk, typografi og universell utforming.

3. Konseptmodell - Del 1

3.1 Introduksjon

En konseptuell modell er ifølge Jeff Johnson og Austin Henderson en høynivå-beskrivelse av hvordan et system er organisert og fungerer (Rogers et al., 2023, s.75). Ved å bruke denne tilnærmingen i utviklingen av prototypen, kan vi skape en klar forståelse av hvordan den skal støtte brukernes mentale helse på en brukervennlig og effektiv måte. Dette hjelper oss å sikre at designet er godt strukturert og tilpasset brukernes behov, før vi går videre til detaljer som layout og funksjonalitet.

3.2 Konseptuell modell

Det første steget i designprosessen er å utarbeide en konseptuell modell. Denne modellen gir en strategi og et rammeverk som definerer de overordnede konseptene og deres sammenhenger, og fungerer som et fundament for videre arbeid (Bakke, 2024). Appen skal utformes med en helhetlig tilnærming til psykisk helse, hvor både egenomsorg og støtte til andre er sentrale elementer. Gjennom brukersentrert design og intuitiv navigasjon vil appen tilby skreddersydde råd og veiledning, tilpasset brukernes individuelle behov. Målet er å skape en interaktiv og støttende opplevelse som hjelper brukerne med å styrke sin mentale helse uten å være avhengig av profesjonell hjelp.

Prototypen skal bruke metaforer og analogier for å gjøre det lett for brukerne å forstå formålet med appen og hvordan den brukes. Konseptene brukerne blir introdusert for er nært knyttet til deres opplevelse av prototypen. Dette sørger for en tydelig sammenheng mellom konseptene, funksjonene, og brukerens behov, noe som bidrar til en sømløs og intuitiv brukeropplevelse (Rogers et al., 2023, s.75). Grensesnittet til prototypen vil designes med både instruerende og konverserende interaksjoner. I instruerende interaksjoner gir brukeren instruksjoner til systemet, for eksempel ved å navigere gjennom menyer og knapper. Konverserende interaksjoner er basert på en dialog mellom brukeren og systemet, hvor brukeren stiller spørsmål til chatboten via tekst, og chatboten svarer (Nordbø, 2017, s. 64).

Først begynte vi med å laste ned eksisterende apper innen psykisk helse for å få en oversikt over konkurransebildet og identifisere hvordan vår app kunne skille seg ut. For å utvikle en strategi for den konseptuelle modellen, startet vi med en brainstormingøkt i Miro, hvor vi noterte alle ideer vi kommet på og utforsker ulike tilnæringer.



Miro - Idemyldring

3.2.1 BankID

For å ivareta personvern og sikkerhet, vil appen benytte seg av BankID for autentisering. Siden brukerne vil legge inn private og sensitive opplysninger i appen, er det viktig med en pålitelig metode for å beskytte denne informasjonen. BankID vil sikre at kun den registrerte brukeren har tilgang til sin personlige aktivitet og data i appen, noe som gir brukerne trygghet i vissheten om at deres opplysninger blir håndtert sikkert og konfidensielt.

3.2.2 Oppmerksomhetstrenings

I en moderne verden preget av distraksjoner kan det være utfordrende å finne et pusterom. For å møte denne utfordringen inkluderer appen oppmerksomhetstrenings, eller mindfulness, som en sentral del av sin tilnærming. Gjennom daglige øvelser, kjent som "Dagens øvelse," får brukerne muligheten til å sortere tankene sine. Hver dag presenteres et nytt scenario der brukeren må håndtere en situasjon med ulike svaralternativer, som gir konstruktiv tilbakemelding basert på deres valg.

Denne tilnærmingen oppmuntrer brukerne til å være til stede i øyeblikket og reflektere over sine tanker og følelser. Slike øvelser kan bidra til å redusere stress, forbedre konsentrasjonen og øke det mentale overskuddet. Ved å integrere en slik øvelse i appens struktur, gir den verdifull støtte i hverdagen, og hjelper brukerne med å håndtere utfordringer på en mer konstruktiv måte (*Oppmerksomhetstrenings - Verktøykassa –for Lærere, 2021*).

3.2.3 Virtuell chatbot

En ny undersøkelse, rapportert av NRK, viser at over halvparten av unge har kjent på ensomhet det siste året (*Mange Unge Er Ensomme: Her Er 25 Tips Mot Ensomhet, 2024*). I denne sammenhengen tilbyr appen muligheten til å kommunisere med en virtuell chatbot. Denne chat-funksjonen gir brukerne en trygg og anonym plattform for å dele sine tanker og følelser, samt få støtte og råd i sanntid. Chatboten er designet for å forstå brukerens bekymringer, noe som gjør at de kan føle seg hørt og forstått. Ved å interagere med chatboten kan brukerne oppleve en følelse av tilknytning, noe som kan være en viktig ressurs for å håndtere ensomhet og psykiske utfordringer.

3.2.4 Hjelp en venn

En utfordring innen mental helse er at mange som sliter, ofte er motvillige til å søke hjelp fra andre. Samtidig kan det være vanskelig for folk å ta tak i andres problemer, ofte på grunn av mangel på kunnskap og innsikt. For å imøtekommne dette, tilbyr appen et verktøy som gjør det lettere for brukerne å ta initiativ til å hjelpe en venn som viser tegn på psykisk ubehag.

Gjennom appen kan brukeren lære å identifisere kjennetegn på at en venn har behov for hjelp, som for eksempel endringer i atferd, tilbaketrekning fra sosiale situasjoner, økt temperament, eller endringer i søvn- og spisevaner. Når disse tegnene er identifisert, gir appen konkrete råd om hvordan man kan løse situasjonen. Videre gir appen anbefalinger for tiltak som kan bidra til å forbedre den mentale helsen til vennen, basert på ekspertvurderinger.

3.2.5 Nødtelefon

For å sikre at brukerne får umiddelbar støtte i krisesituasjoner, vil appen inkludere en dedikert seksjon for akutthjelp. Denne funksjonen gir rask og enkel tilgang til en døgnåpen hjelpeelinje via telefon, noe som er avgjørende når akutt psykologisk støtte er nødvendig.

Akutthjelp-seksjonen skal være lett tilgjengelig, slik at brukerne umiddelbart kan ta den i bruk uten unødvendige forsinkelser. Dette er ment å redusere barrierene for å søke hjelp, noe som kan være kritisk i stressende situasjoner.

3.2.6 Råd og tips

En annen sentral funksjonalitet i appen er seksjonen "Råd og tips," som skal fungere som et hjelpemiddel for brukerne. Her kan de lese mer om psykisk helse og få tilgang til et bredt spekter av ressurser, inkludert aktiviteter, relevante artikler og podcaster, samt råd og anbefalinger fra profesjonelle. Funksjonen gir en oversikt over kjennetegn på god psykisk helse og tegn på mulige utfordringer, slik at brukerne lettere kan forstå og ivareta sin egen mentale helse.

Gjennom enkle aktiviteter, som regelmessige gåturer, kan brukerne styrke sin mentale helse og samtidig få innsikt i hvordan slike tiltak kan støtte dem i hverdagen. I tillegg til å oppmuntre til disse aktivitetene, gir "Råd og tips" også kunnskap om hvordan hver aktivitet bidrar til bedre psykisk helse, samt praktiske tips for å maksimere effekten av dem. På denne måten kan funksjonen både støtte brukerne i daglige utfordringer og styrke deres langsiktige mentale velvære.

3.2.7 Relevante ressurser

Appen vil tilby en rekke relevante ressurser designet for å hjelpe og støtte brukerne i forbedringen av deres psykiske helse. Disse ressursene vil være kuratert basert på brukerens individuelle behov og situasjoner, og kan inkludere artikler, podcaster, nyhetsoppdateringer og annet faglig materiale som kan bidra til økt forståelse og mestring. Ved å tilby tilpasset innhold, søker appen å gi brukerne tilgang til kunnskap og verktøy som hjelper dem med å navigere utfordringer knyttet til mental helse.

For å sikre at ressursene er av høy kvalitet og relevant, vil innholdet bli hentet fra anerkjente kilder innen psykologi og mental helse. Dette inkluderer fagfellevurderte artikler, forskning fra ledende universiteter, og materiale utarbeidet av organisasjoner som spesialiserer seg på mental helse. Ved å gi brukerne tilgang til pålitelig og oppdatert informasjon, kan appen bidra til å øke bevisstheten rundt psykisk helse, redusere stigma og gi brukerne praktiske verktøy og strategier for å forbedre sin egen velvære. I tillegg vil appen ha en dynamisk innholdskatalog som oppdateres regelmessig for å inkludere de nyeste forskningsfunnene og trendene innen mental helse, slik at brukerne alltid har tilgang til aktuell og relevant informasjon som kan støtte dem i deres daglige liv og langsiktige velvære.

3.2.8 Humørsporing

Appen vil inkludere en funksjon for humørsporing hvor brukerne kan registrere sitt daglige humør og tilhørende faktorer som kan påvirke dette, som stressnivå, søvnkvalitet og energinivå. Over tid vil denne funksjonen hjelpe brukerne med å identifisere mønstre i sin mentale helse og gi dem innsikt i hvilke faktorer som påvirker deres velvære. Denne informasjonen er kun ment for brukerens egen refleksjon og utvikling.

3.2.9 Gamification

For å gjøre opplevelsen mer engasjerende, inneholder appen en spillmekanikk som motiverer brukerne til å ta vare på sin mentale helse. Brukerne kan oppnå belønninger, fullføre nivåer og samle poeng ved å utføre velværeakтиветтер eller delta aktivt i appen. I tillegg kan brukerne enkelt følge med på sin egen prosesjon, noe som gir dem en visuell oversikt over fremgangen. Denne funksjonen gjør opplevelsen mer interaktiv og kan bidra til å opprettholde brukerens engasjement over tid (Preece, Sharp, & Rogers, 2023, s. 189).

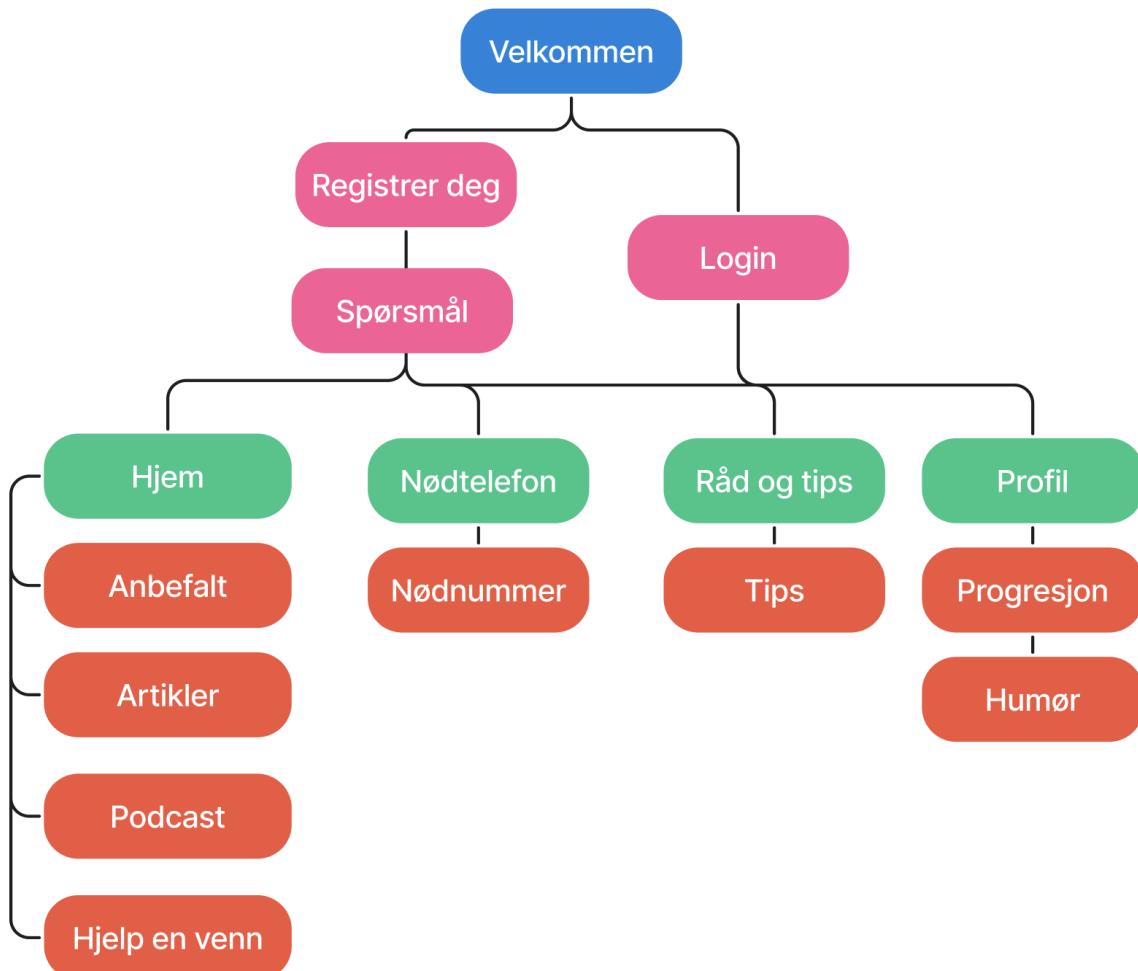
3.2.10 Generelt

Gjennom konseptmodellen vår vil alle funksjoner være nøyde sammenkoblet for å skape en helhetlig og sammenhengende brukeropplevelse. Dette inkluderer integrasjon av autentisering, samarbeid med fagfolk, tilgang til akutthjelp ved krisesituasjoner og tilpassede ressurser basert på brukerens situasjon. Ved å sikre at disse elementene fungerer løst sammen, skaper vi en tydelig rød tråd gjennom hele appen, som gir en trygg, effektiv og kvalitetsrettet tjeneste som ivaretar de sensitive aspektene ved psykisk helse.

4. Oversiktskart og trådkisser - Del 1

4.1 Oversiktskart

Vi har utarbeidet et oversiktskart som illustrerer rammeverket av hvordan appen er satt sammen. Under hver av disse seksjonene vil man finne en oversikt over de ulike funksjonene som er tilgjengelige på hver av sidene.



Bilde av oversiktskart for appen

Link til Figma trådkisser:

https://www.figma.com/design/bPH9Iw8WCGkhd2K7J13m7w/Wireframes%2Fskisser?node_id=8-2&t=nzZbFqujpe0mMUIC-1

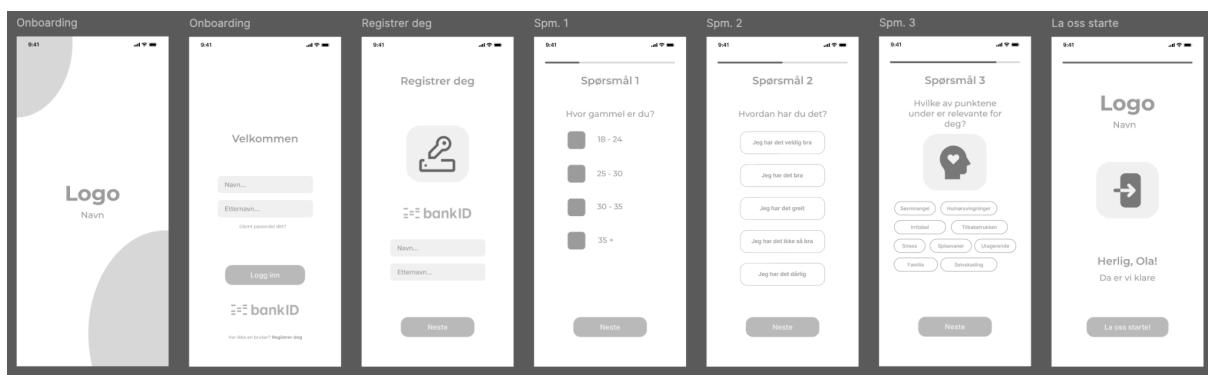
4.2 Trådkisser

Her har vi utviklet trådkisser for appen vår, som fungerer som lavnivå-prototype for å kommunisere designkonseptene våre. Trådkissene er laget i et relativt grått og hvitt fargevalg, og er klikkbare for å gi en bedre forståelse av brukeropplevelsen. Disse skissene viser de ulike elementene appen vil bestå av, samt plasseringen av disse, og de gir en oversikt over flyten mellom forskjellige sider og deler av løsningen.

Trådkissene er ment for å brukes i brukertesting for å vurdere hvor intuitivt og optimalt systemet vi har laget er. I trådkissene har vi brukt forenklede skisser for å fremheve innholdselementene, slik at det er enkelt å se at de er i en tidlig skisse fase og vil bli mer detaljerte i neste utviklingstrinn. Dette gir oss muligheten til å identifisere forbedringsområder og sikre en bedre brukeropplevelse før vi går videre i designprosessen (Nordbø, 2017, s.175).

4.2.1 Onboarding

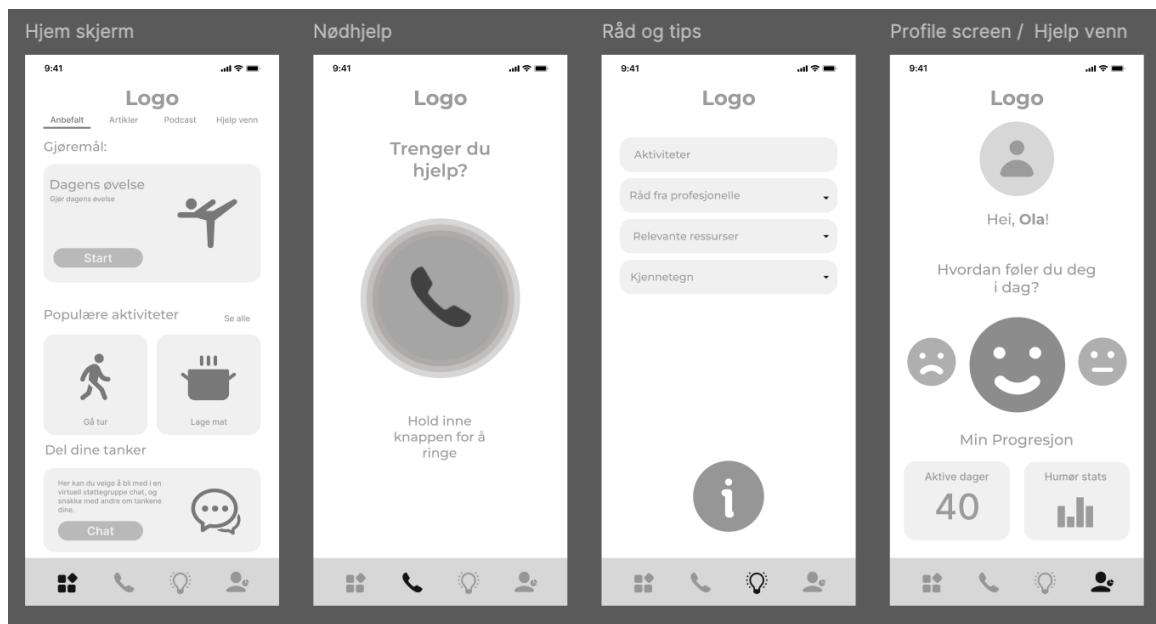
Onboarding-siden introduserer brukeren til innlogging og registrering, hvor nye brukere svarer på spørsmål før de ledes til appens hovedside.



Fra venstre: Logg inn, Registrer ny bruker, spørsmål

4.2.2 Hovedsider

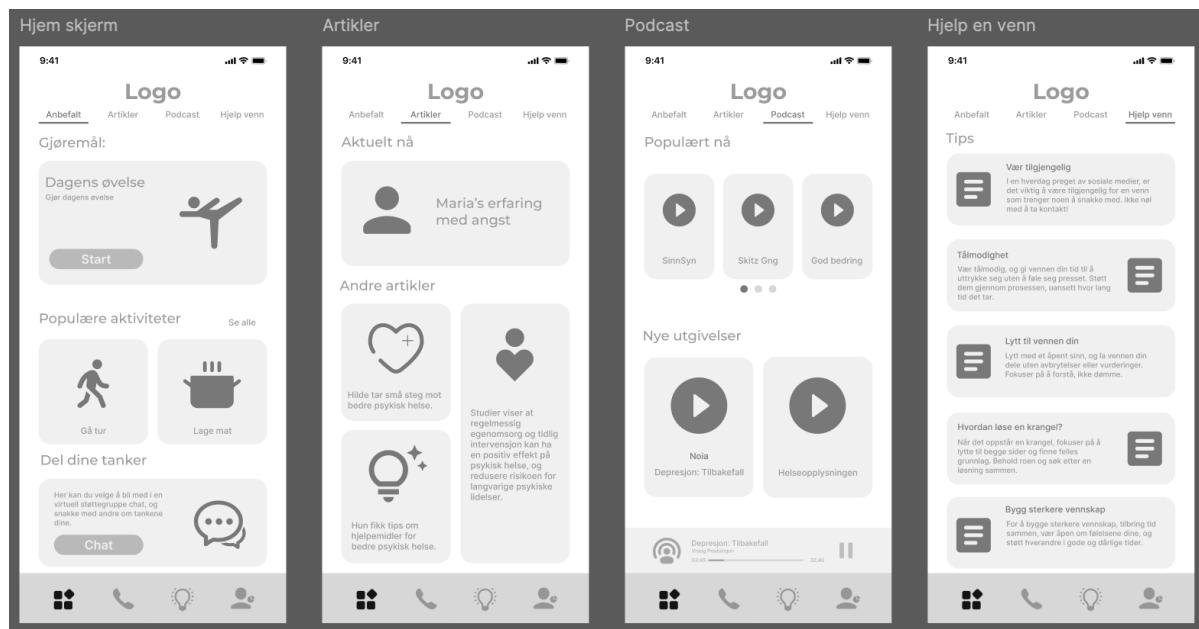
Appen har fire hovedsider. "Nødtelefon", "Råd og tips", "Profil" og "Hjem".



Fra venstre: Hjemskjerm, Nødtelefon, Råd og tips, Profil

4.2.3 Hjem

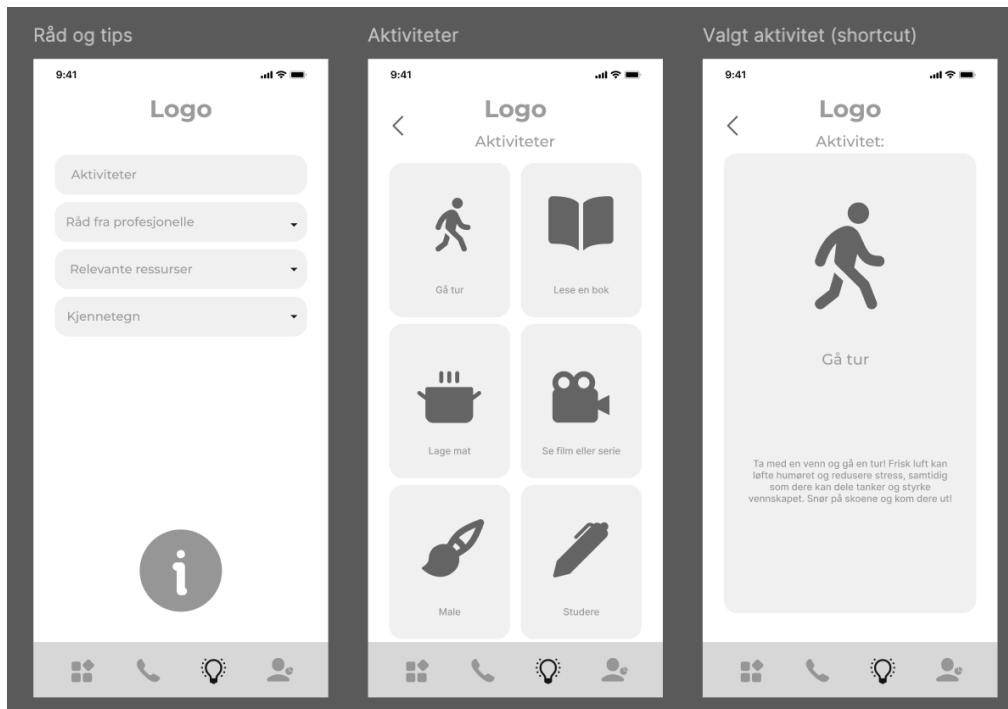
Hjemskjermen gir enkel tilgang til funksjoner via faner, med seksjoner for "Anbefalt" innhold, artikler, podcaster og "Hjelp en venn."



Fra venstre: Anbefalt, Artikler, Podcast, Hjelp en venn

4.2.4 Råd og tips

“Råd og tips” inneholder aktiviteter, profesjonelle råd og ressurser, samt kjennetegn på psykisk ubehag.



Fra venstre: Råd og tips, Aktiviteter, “Gå tur” aktivitet valgt

4.2.5 Nødtelefon

Her finner du nødtelefonen, som er tilgjengelig for deg som trenger akutt hjelp. Den er designet med fokus på intuitiv bruk, med klare symboler og tekst som veileder deg gjennom bruken.

4.2.6 Profil

På profilsiden kan du følge med på fremgangen din. Her får du en oversikt over utviklingen din og kan registrere humøret ditt for dagen.



Nødtelefon

Profil

5. Gjennomføring av brukskvalitetstest - Del 3

5.1 Oppsummering

Vi gjennomførte en brukskvalitetstest av trådkissene til prototypen vår, med mål om å evaluere appens brukervennlighet og funksjonalitet, med spesielt fokus på grensesnittets intuitivitet og effektivitet. Testen foregikk over to dager og inkluderte fem testdeltakere med variert teknologisk erfaring, noe som gav oss verdifull innsikt i hvor intuitivt systemet oppleves for ulike brukergrupper.

Brukertesten besto av spesifikke oppgaver utformet for å teste appens nøkkelfunksjoner og grensesnitt. Vi samlet både kvantitative og kvalitative data som var nyttige i utviklingen av den endelige prototypen. Avslutningsvis registrerte vi de viktigste funnene fra testen, og basert på disse identifiserte vi forbedringsområder og utviklet anbefalinger som vi drøftet.

5.2 Studiens formål

Hovedformålet med brukertesten er å få den innsikten man trenger for å gjøre appen enklere å bruke (Toftøy-Andersen & Wold, 2021 s. 17). Appen er designet for å gi støtte og styrke brukerens mentale helse i hverdagen, og testes i kontekst av daglig bruk.

Studien vil fokusere på spesifikke brukskvalitetsmål, inkludert hvor intuitivt grensesnittet oppleves, hvor effektivt brukerne kan navigere gjennom funksjonene, og hvor raskt de forstår appens hovedfunksjoner. Disse målene vil bli vurdert ved hjelp av brukertesting med representanter fra den potensielle målgruppen. Innsamling av brukerinnsikt gjennom kvalitative og kvantitative tilbakemeldinger vil være sentralt for å avdekke hvorvidt brukerne opplever appen som enkel å forstå og anvende. Formålet er å identifisere eventuelle utfordringer i brukervennligheten, samt å vurdere hvor godt appen oppfyller sitt formål i forhold til målgruppen.

5.3 Testdeltagere

Ved rekruttering av testdeltakere til brukertestinga valgte vi bevisst fem personer, fordelt på fire menn og én kvinne. For å sikre en relevant målgruppe kontaktet vi bekjente og spurte om de kunne delta i testingen av prototypen. Når man definerer kriterier for deltakere i en slik

test, er det viktig å vurdere domenekunnskap – kjennskap til temaet som systemet omhandler (Toftøy-Andersen & Wold, 2021, s.50).

Valgkriteriene for testdeltakerne inkluderte aldersspenn, kjønn, teknologisk erfaring, forhold til psykisk helse og yrkes- eller studieforhold. Deres forskjellige bakgrunner bidro til en helhetlig vurdering av appens brukervennlighet og funksjonalitet.

Testdeltager	Kjønn	Alder	Data/weberfaring	Yrke/Hovedfag
1	Mann	24	Mye	IT-student, Programmering
2	Mann	19	Mye	IT-lærling, Fullstack
3	Mann	22	Mye	IT-student, Data Science
4	Kvinne	44	Mye	IT-student, Frontend og mobilutvikling
5	Mann	23	Medium	Matros

Tabell over testdeltagere

Testdeltakerne utgjorde en variert gruppe i alderen 19 til 44 år, bestående av studenter, faglærte og yrkesaktive innen felt som IT, helse og sjøfart. En av deltakerne hadde tidligere utdanning innen rus og psykiatri, noe som beriket diskusjonen om psykisk helse. De fleste hadde en solid forståelse av teknologi og erfaring med psykisk helse, enten personlig eller gjennom relasjoner. Dette mangfoldet ga oss verdifulle perspektiver på appens brukervennlighet og gjorde det mulig å belyse ulike synspunkter på et tema som er viktig for mange.

De teknologiske ferdighetene varierte, der de fleste deltakerne hadde mye erfaring med digitale verktøy, noe som antyder at de ville kunne navigere appen med letthet. Deltakerne ble valgt for å representere ulike yrker og studiefelt, noe som gir en mer helhetlig forståelse

av hvordan forskjellige bakgrunner kan påvirke oppfatningen av appens funksjonalitet og relevans for psykisk helse.

5.4 Metode

Denne brukskvalitetstesten ble gjennomført for å vurdere prototypens brukervennlighet og funksjonalitet. Testen ble nøye strukturert for å gi innsikt i hvordan brukere interagerer med appen, med særlig vekt på intuitivitet og effektivitet i brukergrensesnittet. Resultatene fra testen vil bli brukt til å forbedre elementer som ikke fungerte optimalt, med mål om å gjøre systemet mer brukervennlig. Brukergrensesnittet kan ha logiske feil, og brukertesting er en verdifull metode for å avdekke og korrigere disse feilene, noe som bidrar til en bedre brukeropplevelse (Toftøy-Andersen & Wold, 2021, s. 17). Nedenfor beskrives metodikken i detalj, slik at studien kan gjentas og resultatene verifiseres av andre (Sharp et al., 2023, s. 492-494).

5.4.1 Timeplan

Vi satt sammen en strukturert timeplan for gjennomføringen av brukertesting. For å øke sjansene for at testene blir gjennomført, er det viktig å bestemme dato og tidspunkt så tidlig som mulig. Det er mye som må forberedes før en brukertest, så det anbefales å avsette ekstra tid før selve testen til de siste forberedelsene (Toftøy-Andersen & Wold, 2021, s. 41).

Vi inkluderte pauser mellom hver testdeltaker. Disse pausene er viktige for å gi oss tid til å klargjøre for den neste testdeltageren og sikre en smidig overgang mellom testene. Testene ble utført over to dager, 10. og 14. oktober 2024, i Kirkegata, Oslo. Totalt fem deltakere deltok, inkludert fire menn og én kvinne (Toftøy-Andersen & Wold, 2021 s. 41).

Dato	Tid	Sted	Testdeltager	Yrke/Hovedfag
10.10.24	15:00-15:20	Kirkegata	1	IT-student, Programmering
10.10.24	15:30-15:50	Kirkegata	2	IT-lærling, Fullstack

Dato	Tid	Sted	Testdeltager	Yrke/Hovedfag
14.10.24	15:00-15:20	Kirkegata	3	IT-student, Data Science
14.10.24	15:30-15:50	Kirkegata	4	IT-student, Frontend og mobilutvikling
14.10.24	16:10-16:30	Kirkegata	5	Matros

Tabell over timeplanen

5.4.2 Tekniskoppsett

Testene ble utført på en stabil internettforbindelse med en hastighet på 100 Mbps. Vi benyttet den nyeste versjonen av Google Chrome (v117) og skjermdele fra en iPhone 15 Plus til en MacBook Pro som kjørte den nyeste oppdateringen av macOS Sequoia. Før testdeltakerne ankom, dobbeltsjekket vi alt utstyret, inkludert internettforbindelse, enhetene og programvaren, for å sikre at alt var i orden og klart til bruk. Dette ga oss trygghet for at gjennomføringen av brukertesten ville gå smidig.

5.4.3 Rollefordeling

Testlederen hadde hovedansvaret for å gjennomføre brukertesten, leste opp oppgavene, og stilte oppfølgingsspørsmål underveis. Observatørene noterte deltakernes handlinger og identifiserte eventuelle problemer de møtte (Toftøy-Andersen & Wold, 2021, s.43).

Rolle	Ansvar for
Testleder	Ansvarlig for gjennomføringen av brukertesten stilte spørsmål til deltakerne, leste oppgavene, og sørget for at prosessen forløp smidig. De bidro til at deltakerne hadde en klar forståelse av forventningene.

Observatør	Observatørene fulgte deltakernes interaksjoner med appen, noterte deres tilnærminger til oppgavene, og registrerte svar og handlinger for å analysere brukeropplevelsen og identifisere utfordringer.
------------	---

Tabell over rollefordeling

5.4.4 Innledende intervju

Et innledende intervju fungerer som en oppvarming til selve brukertesten, og har som hovedhensikt å bli bedre kjent med testdeltakeren. Under dette intervjuet kan man be deltakerne bekrefte navn, stilling og eventuelle data mottatt på forhånd, samt stille spørsmål om deres IT-kunnskaper og kjennskap til temaet for testen (Toftøy-Andersen & Wold, 2021, s.67).

For å skape en trygg og avslappet atmosfære, startet vi brukertesten med å håndhilse på deltakerne og ønske dem velkommen. Deretter fikk vi et innblikk i hvem de er, deres forhold til psykisk helse, og hvor mye erfaring de har med data og web, gjennom intervjuet. Dette bidro til å etablere en god dialog og gjøre deltakerne mer komfortable før de begynte med selve testingen. (*Se vedlegg "Testplan for brukertesting" for detaljer*).

5.4.5 Brukeroppgaver

I vedlegget "*Testplan for brukertesting*" finner man oppgavene vi benyttet i brukertesten. Etter at formålet med testen ble klart, utarbeidet vi en liste over relevant funksjonalitet som burde testes. En kort idedugnad resulterte i en omfattende liste, som vi deretter prioriterte i samarbeid med gruppen. Vi sørget for at vi ikke bare ramset opp all funksjonalitet, men fokuserte på det som var essensielt for testens mål (Toftøy-Andersen & Wold, 2021, s.35). Vi ble da enige om at vi ville teste hovedfunksjonalitetene appen består av.

Da vi utformet disse oppgavene, var målet å vurdere hvor optimale hovedfunksjonene i prototypen var. Dette resulterte i utviklingen av ti konkrete oppgaver som ble brukt under testingen. Brukeroppgavene består av både konkrete og delvis åpne oppgaver, noe som gir en variert tilnærming til evalueringen (Toftøy-Andersen & Wold, 2021, s. 45-46).

5.4.6 Avsluttende intervju

Avslutningsvis gjennomførte vi et avsluttende intervju for å samle deltakernes inntrykk av appen etter at brukeroppgavene var gjennomført. Det var viktig å spørre deltakerne om deres opplevelse av systemet, hva de fant vanskeligst og lettest, samt om de hadde forslag til forbedringer eller andre tilbakemeldinger (Toftøy-Andersen & Wold, 2021, s.69). I intervjuet stilte vi spørsmål om hvordan de opplevde testen, hva de syntes var enkelt eller utfordrende, og om de hadde konkrete forslag til forbedringer. Dette intervjuet ga oss verdifulle tilbakemeldinger om både appens styrker og områder som kan forbedres, og bidro til en dypere forståelse av brukeropplevelsen (*Se vedlegg "Testplan for brukertesting" for detaljer*).

5.4.7 Dataregistering

Under brukertesting samlet vi både kvantitative og kvalitative data for å oppnå en helhetlig forståelse av brukeropplevelsen. Den kvantitative metoden ga oss måledata i form av mengde og frekvens, som for eksempel hvor ofte eller hvor mye en bestemt handling ble utført. Gjennom kvalitativ metode fikk vi dyptgående beskrivelser, sitater og visuelle inntrykk som besvarer spørsmålene hva, hvordan og hvorfor (Nordbø, 2017, s.99). Kvalitativ metode hjelper oss med å forstå produktets kontekst i brukerens daglige liv, samt brukernes motivasjon, behov og utfordringer med eksisterende løsninger.

De kvantitative dataene bidrar med demografiske innsikter som, kombinert med de kvalitative dataene, gir oss en bedre forståelse av målgruppen vi designer for. Ved å kombinere metodene kan vi analysere både holdninger og faktisk atferd, altså hva brukerne sier at de gjør, sammenlignet med hva de faktisk gjør (Nordbø, 2017, s.100).

5.4.8 Kvantitativ data

Kvantitative data ble samlet inn ved å observere cirka antall klikk hver testdeltaker gjorde, før de greide å gjennomføre oppgavene. Ut fra tiden hver testdeltager brukte på brukeroppgavene, beregnet vi cirka hvor mye tid de brukte på hver oppgave. Antall feil og misforståelser ble observert, som for eksempel tilfeller der deltakerne brukte feil funksjon eller viste tegn på å misforstå grensesnittet.

5.4.9 Kvalitativ data

Kvalitative data ble samlet inn gjennom innledende og avsluttende intervjuer samt brukeroppgaver, hvor deltakerne delte sine erfaringer med appen. Disse samtalene ga oss verdifulle og konstruktive tilbakemeldinger som bidro til å identifisere både styrker og forbedringsområder for videre utvikling. Selv om brukernes erfaringer varierte, fremhevet mange appens generelle brukervennlighet og enkel navigasjon. Enkelte tilbakemeldinger ga også innsikt i hvordan spesifikke funksjoner kunne tilpasses bedre for å møte ulike behov.

Tilbakemeldingene ga oss et helhetlig bilde av appens brukervennlighet og funksjonalitet, som sammen med kvantitative målinger utgjør et solid grunnlag for videreutvikling. I tillegg samlet vi kvalitative data gjennom løpende kommentarer fra brukerne både underveis og etter brukertesten, systematisk organisert gjennom intervjuer der deltakerne beskrev sine opplevelser og eventuelle utfordringer de møtte i appen.

5.5 Funn og anbefalinger

I vedlegg “*Resultater fra brukertest*” finner vi en detaljert oversikt over hvordan hver testdeltaker gjorde det, i form av tabeller. Formålet med disse tabellene er å synliggjøre forskjeller i prestasjoner mellom deltakerne, samt å identifisere hvilke oppgaver som eventuelt skapte utfordringer. Fargekodene som er brukt i tabellene, gir en visuell indikasjon på om oppgavene ble gjennomført uten problemer, eller om deltakerne trengte hjelp underveis. Denne informasjonen bidrar til en helhetlig vurdering av brukervennligheten og kan brukes til å justere og forbedre designet basert på testresultatene. Fargekodene hjelper oss med å identifisere hvilke deler av prototypen som bør prioriteres, ved å synliggjøre hvor majoriteten av deltakerne eventuelt opplevde utfordringer.

5.5.1 Oppsummering av funn

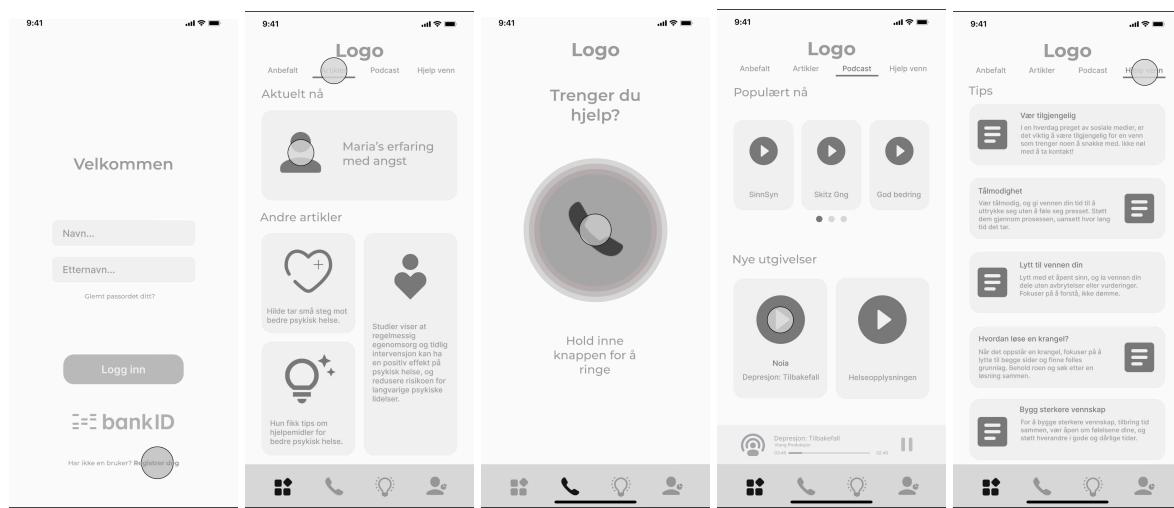
Vi har samlet de viktigste funnene i brukertestene, og satt det sammen i en tabell under, sammen med tolkningen av observasjonen og anbefaling for neste iterasjon av prototypen. På denne måten får man definert konkrete steg for å øke brukervennligheten i appen.

Observasjoner	Tolkninger	Anbefalinger
Testdeltagerer prøver ofte å scrollle på skjermer uten skrollefunksjon	Brukerne forventer å kunne scrollle gjennom innholdslister, noe som indikerer et behov for skrollefunksjon på flere skjermer	Implementer skrollefunksjon på relevante skjermer, spesielt på hjemskjermen
Enkelte skjermer ble oppfattet som rotete / cluttered	Mangel på white space og tydelig layout gjør at skermene kan føles overveldende	Øk white space mellom objekter og forenkle layout for bedre oversikt
Mangler tydelig introduksjon til appens funksjoner	Brukere har behov for en enkel, visuell introduksjon for å forstå appens funksjoner raskere	Legg til en kort, visuell onboarding-seksjon som guider nye brukere
Noen brukere fant det utfordrende å finne spesifikke funksjoner som 'råd og tips'	Navigasjonen kan forbedres med tydeligere merking eller fremheving av spesifikke funksjoner	Forbedre navigasjonen med ikoner eller farger for å fremheve viktige funksjoner
Ønske om mer bruk av farger og bilder for å forbedre layout	Visuelle elementer kan øke brukervennligheten og gjøre appen mer tiltalende	Bruk flere farger og bilder, spesielt i aktiviteter og tips-seksjoner, for å forbedre den visuelle opplevelsen

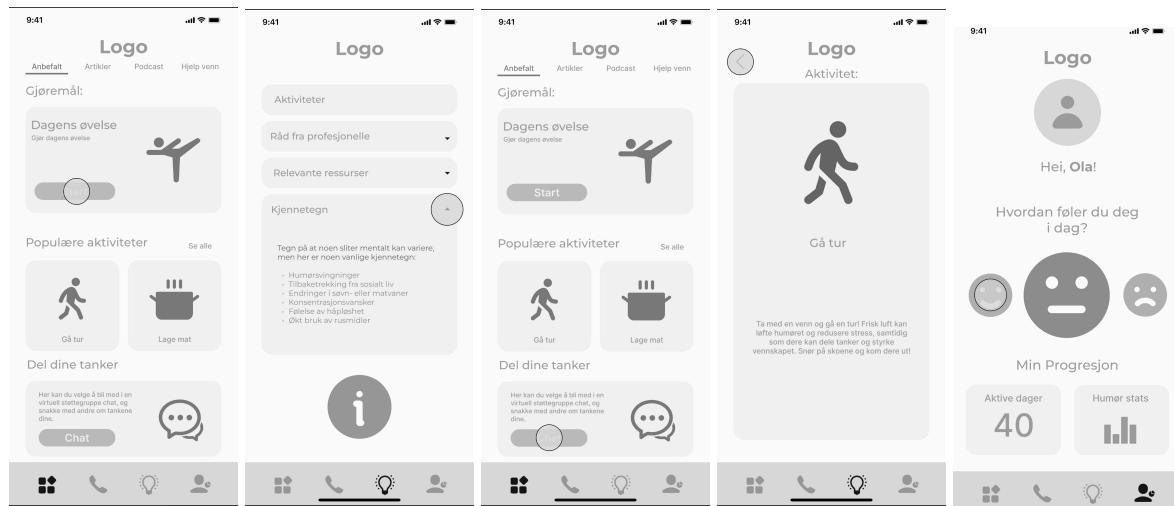
Tabell for observasjoner, tolkninger og anbefalinger.

5.5.2 Skjermdumper fra brukertesten

Skjermdumpene nedenfor viser interaksjonene basert på oppgavene vi ga deltakerne under brukertesten. For å tydeliggjøre disse interaksjonene er trykkpunktene markert med en grå sirkel på hvert bilde. Under hver skjermdump finner du en kort beskrivelse av hvilken skjerm som er avbildet, samt hvilke handlinger som ble utført. Dette gir et visuelt inntrykk av brukernes navigasjon og beslutninger under testingen, og bidrar til en bedre forståelse av hvordan grensesnittet ble oppfattet.



Fra venstre: Registrer, artikler, nødtelefon, podcast, hjelp en venn



Fra venstre: Kjennetegn, dagens øvelse, chat, aktiviteter, prosjeksjon

5.6 Drøfting

Under planleggingen av brukertesten innså vi behovet for å justere konseptet. Opprinnelig skulle appen være delt i to, hvor brukeren kunne velge mellom å få hjelp selv eller å hjelpe en venn, men vi oppdaget at dette kunne føre til tungvint navigasjon mellom de to delene av appen. Derfor valgte vi å slå sammen de to delene ved å integrere "hjelp en venn" som en sentral funksjon direkte i appen.

Vi rekrutterte testdeltakere med et bredt aldersspenn for å inkludere variasjon, men ettersom fire av deltakerne var menn og én var kvinne, kunne den skjeve kjønnssfordelingen ha påvirket testens resultater. Brukertesten avdekket flere positive aspekter ved appen. Blant annet ble det intuitive grensesnittet fremhevet som en stor fordel, da det gjorde det enkelt for brukerne å navigere gjennom oppgavene. Vi mottok positive tilbakemeldinger på konseptet generelt, samt funksjoner som nødtelefon og artikler, som brukerne fant lett tilgjengelige. Dette viser at appen har et godt utgangspunkt for brukervennlighet, og vi har valgt å beholde og videreutvikle konseptet basert på denne strukturen.

Et overraskende funn var at flere testdeltakere forsøkte å scrollle på sider uten skrollefunksjon. Dette fremhevet et behov vi hittil hadde oversett. Funnet gjorde det mulig for oss å forbedre navigasjonen tidlig i designprosessen. Ved å legge til scrollfunksjon fikk vi mer plass på hver side, noe som samtidig løste problemet med at enkelte skjermer ble oppfattet som rotete.

Flere testdeltakere uttrykte et ønske om en introduksjon til appen for å få en oversikt over funksjonene, et forslag som vi ser på som verdifullt for å gjøre brukeren mer kjent med appen, og som vi vil implementere i den endelige løsningen. Noen hadde utfordringer med å finne "råd og tips"-seksjonen. Vi konkluderte med at symbolet i navigasjonsbaren ikke var tydelig nok, da brukerne ofte søkte gjennom den øverste navigasjonsbaren først. Dette antyder at det kan være mer intuitivt å plassere "råd og tips" der.

Videre mottok vi tilbakemeldinger om å inkludere flere farger og bilder for å gjøre appen mer livlig og visuelt appellerende. I utviklingen av trådkissene fokuserte vi naturligvis på informasjonsarkitektur og navigasjon fremfor farger og bilder, men disse tilbakemeldingene viser hvor viktig visuell appell er for den helhetlige brukeropplevelsen.

5.6.1 Konklusjon

Brukertesten har gitt oss innsikt i både styrker og forbedringsområder for appen. Grensesnittet og navigasjonen ble generelt vurdert som gode, men layout og skrollefunksjoner trenger forbedring. Flere testdeltagere påpekte behovet for mer whitespace og tydeligere struktur, noe som er avgjørende for å sikre en bedre opplevelse. Valget om å integrere "hjelp en venn" som en sentral funksjon har vist seg effektivt og bidrar til en mer strømlinjeformet navigasjon.

5.6.2 Videre arbeid

I neste fase av utviklingen av den endelige prototypen vil vi implementere anbefalingene fra brukertestene. Navigasjonen skal forbedres ved å inkludere skrollefunksjon der det er nødvendig, noe som gir oss mulighet til å bruke mer whitespace og visuelle elementer for økt engasjement. En kort onboarding- eller veiledningsprosess for nye brukere vil introduseres, slik at brukerne raskt får oversikt over appens funksjoner fra starten.

Vi har kommet frem til at den beste løsningen for å forbedre finnbarheten til "råd og tips" er å bytte plasseringen av denne knappen med "hjelp en venn"-knappen. Dette gjør at "råd og tips" vises som tekst i det øverste navigasjonsfeltet, noe som er mer intuitivt enn symbolet i den nederste navigasjonsbaren. Samtidig plasseres "hjelp en venn" mer sentralt i navigasjonen, med et tydeligere symbol. I vedlegget gir vi en detaljert oversikt over prioriteringsplanen for disse endringene, som vil bidra til et solid fundament for den endelige prototypen (*se vedlegg "Resultat fra brukertest" for detaljer*).

6. Presentasjon av løsning

Link til Figma ferdig prototype:

<https://www.figma.com/design/bPH9Iw8WCGkhd2K7J13m7w/Design-Prosjekt?node-id=770-1244>

6.1 Farger

Vi har valgt en gjennomgående fargepalett til appen som skaper en harmonisk og sammenhengende visuell opplevelse. Ved å redusere fargenivået (opacity) har vi tonet ned fargene, slik at de føles mykere og blender mer naturlig inn i designet. Fargepaletten vår reflekterer ulike stemninger og følelser, som spenner fra det feminine og kjærlige til det maskuline og naturlige, og vi har tatt hensyn til at farger kan oppfattes forskjellig på tvers av kulturer.

Oransje i designet representerer entusiasme, vitalitet og varme; den fanger oppmerksomheten og tilfører energi. Blå står for ro, fred og tillit, og har en beroligende effekt som kan bidra til å redusere stress. Grønn symboliserer natur, vekst og harmoni, og gir assosiasjoner til friskhet og balanse. Sammen skaper fargene en visuell rød tråd som både støtter appens funksjon og vekker de riktige følelsene hos brukerne (Utigard, 2024).



Primærfargene til appen

Bakgrunnsfargen til appen

6.2 Typografi

Til typografien i appen har vi valgt fontene Clarendon Normal og Space Grotesk for å skape en klar og moderne lesbarhet. Clarendon Normal brukes som overskriftfont på hovedsider, noe som gir appen et klassisk og elegant uttrykk. Til all annen tekst har vi valgt Space Grotesk, en variabel fontfamilie som er nøyde utformet for optimal lesbarhet på skjermer.

Space Grotesk har en høy x-høyde, noe som forbedrer lesbarheten for både store og små bokstaver. Fonten tilbyr flere OpenType-funksjoner, som kontekstuelle alternativer som justerer tegnsettingen etter omgivende tegn, slashed zero som skiller mellom "0" og "o", tabelltall, og flere justeringer som styrker tekstens tydelighet. Fonten er utviklet av Florian Karsten og er åpen for bidrag, noe som gir fleksibilitet for videre utvikling. Ved valg av typografi har vi tatt hensyn til lesbarhet, vekt, størrelse, plassering og farge – all teksten i appen er satt i svart for å sikre maksimal kontrast og tydelighet (Utigard, 2024).

6.3 Semiotikk

Vi har valgt en harmonisk semiotikk for å skape en helhet og styrke konseptet i appen vår. Dette innebærer en gjennomtenkt representasjon der vi fokuserer på hvordan virkeligheten oppfattes snarere enn hva som faktisk er virkelig. Modalitet handler nettopp om hvordan noe framstilles som troverdig og oppleves som autentisk av brukerne.

Vi har benyttet sensorisk dekoding, hvor bilder og symboler tilpasses en «passende sannhet» som gjenspeiler appens formål og budskap. Designstilen er inspirert av neo-brutalisme, som er et mer nyere fenomen i UI, der vi har knyttet tekst og bilde tett sammen gjennom illustrasjoner som forsterker og speiler innholdet i teksten. Slik skaper vi en visuelt konsistent opplevelse som er både estetisk og meningsfull for den unge målgruppen (Utigard, 2024).

6.4 Universell utformning

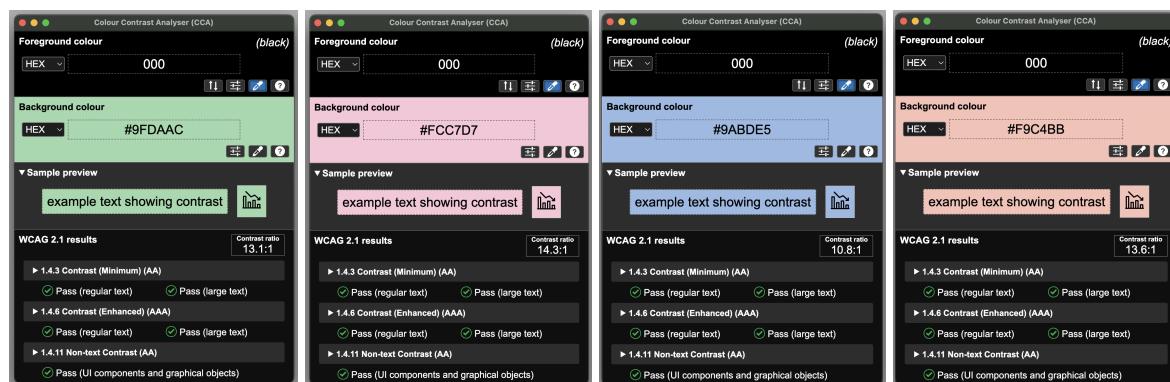
Da vi utviklet appen har vi hatt universell utforming i fokus. UU har i hensikt å sørge for at flest mulig kan bruke de digitale løsningene vi lager, uavhengig av funksjonsevne (Nordbø, 2017, s. 74). Universal utforming er spesielt viktig for Harmoni-appen fordi den skal være tilgjengelig og brukervennlig for alle, uansett alder, teknologisk erfaring eller psykiske utfordringer, slik at alle brukere kan få lik tilgang til verktøyene for å støtte sin mentale helse. Ved å følge UU tilsynets veiledninger for universell utforming av apper, samt WCAG retningslinjer for tilgjengelig nettinnhold, sørger vi for at appen vår er tilgjengelig for alle. Disse retningslinjene er hovedsakelig utformet for å tilgjengeliggjøre digitale plattformer for personer med nedsatt funksjonsevne, men i likhet med Curb Cut-effekten (Blackwell, 2017) effekten bidrar det også til brukervennlighet for resten av brukerne.

I henhold til WCAG 2.1-retningslinje 1.4.4 bør tekst kunne forstørres opptil 200 % uten at funksjonaliteten går tapt (*Web Content Accessibility Guidelines [WCAG] 2.1*, 2023). For å

oppfylle denne retningslinjen skal Harmoni-appen inkludere en zoom-funksjon som gjør tekst mer tilgjengelig for svaksynte brukere. Selv om WCAG ikke spesifikt nevner zoom på mobil, brukes denne regelen som en standard for å sikre at innhold kan skaleres og tilpasses ulike brukerbehov.

I tråd med WCAG 2.1-retningslinje 1.3.5, som anbefaler bruk av autoutfylling for å gjøre skjemaer enklere å fylle ut, planlegger vi å inkludere autoutfylling i onboarding-fasen til Harmoni. Autoutfylling er spesielt viktig i apper, da små berøringsskjermer gjør det utfordrende for brukerne å fylle ut informasjon uten feil (*Utilsynet Innhold På Mobile Enheter*, n.d.)

Mobile enheter blir brukt i mange ulike settinger som for eksempel utendørs hvor sterkt sol kan blende brukeren, derfor er tilstrekkelig kontrast en viktig faktor i design av mobile løsninger (*Utilsynet Innhold På Mobile Enheter*, n.d.). I utviklingen av Harmoni har vi tatt i bruk *Color Contrast Analyser* som et verktøy for å sørge for at løsningen innfrir denne retningslinjen.



Color Contrast Analyser på primærfargene til appen

6.5 Harmoni

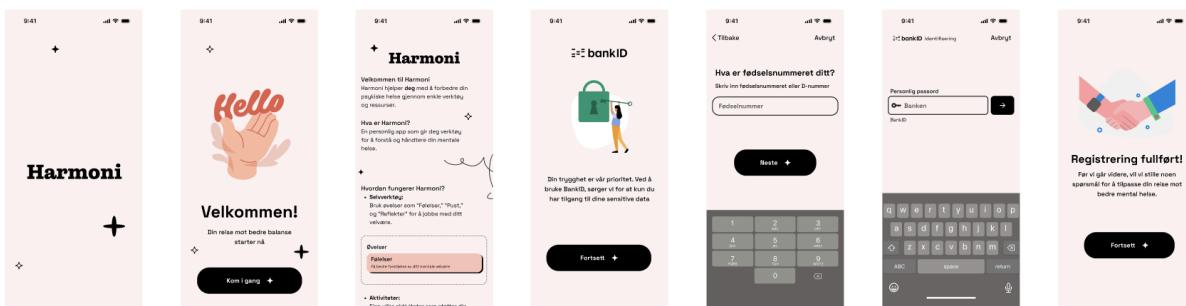
Harmoni er vår ferdige prototype, dette er den siste av designprosessen for utviklingen av løsningen vår. Appens design kombinerer intuitive funksjoner og en oversiktlig navigasjonsstruktur, noe som gir brukerne enkel tilgang til ressurser som oppmerksomhetstrenings, humørsporing og hjelpetilbud. Hver funksjon er nøye utformet for å støtte brukernes daglige mentale helse og gi muligheter for å hjelpe venner i vanskelige situasjoner. Layout og visuelle elementer er balansert med tydelig typografi og en fargepalett som gir en rolig og inkluderende opplevelse. Harmoni tilbyr også en trygg innlogging med

BankID og en tilpasset onboarding-prosess som raskt gjør nye brukere kjent med appens muligheter.

6.5.1 Onboardning

Onboarding-siden er designet for å gi en varm og engasjerende introduksjon for nye brukere. Her ønskes brukeren velkommen med et enkelt og visuelt tiltalende oppsett som skaper en positiv førsteopplevelse. Første skjermbilde ønsker brukeren velkommen med meldingen "Din reise mot bedre balanse starter nå", og gir et alternativ for å starte prosessen ved å trykke på "Kom i gang." Deretter får brukeren en introduksjon til appens hovedfunksjoner, som inkluderer selvverktøy for mental helse, aktiviteter og ressurser. Hver funksjon er kort beskrevet for å gi brukeren en forståelse av hvordan Harmoni kan støtte deres psykiske helse.

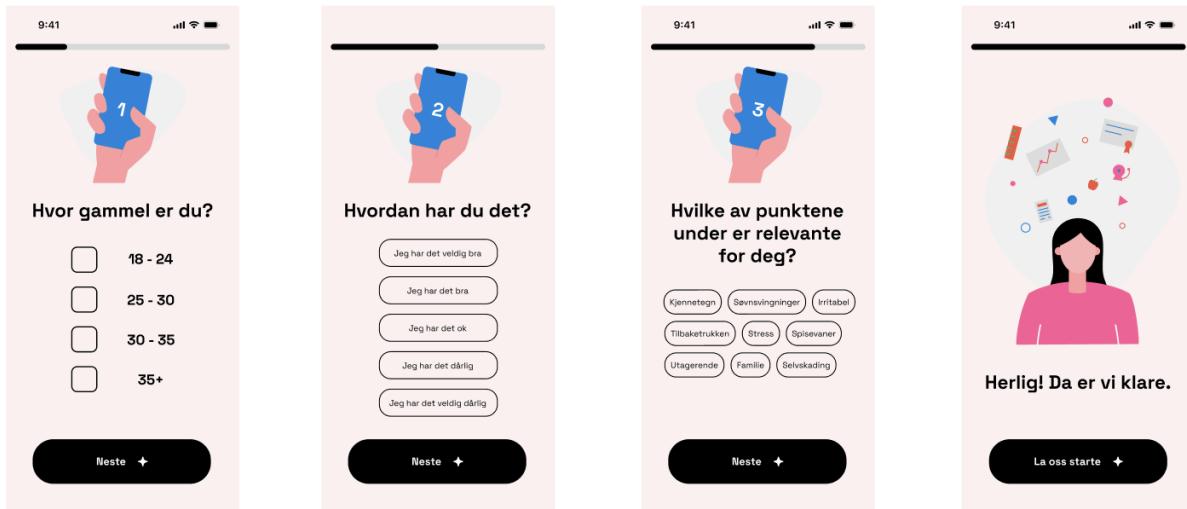
Til slutt ledes brukeren til innlogging og registrering, hvor man, uavhengig av om man har en eksisterende bruker eller ikke, må benytte seg av BankID for å kunne ta appen i bruk. For å sikre trygg og enkel tilgang er BankID integrert som en del av onboarding-prosessen, slik at brukeren kan føle seg trygg på at deres sensitive data håndteres sikkert.



Fra venstre: Start up, introduksjon, onboarding, introduksjon til logg inn via BankID, fyll inn fødselsnummer, personlig passord, registering fullført

6.5.2 Spørsmål

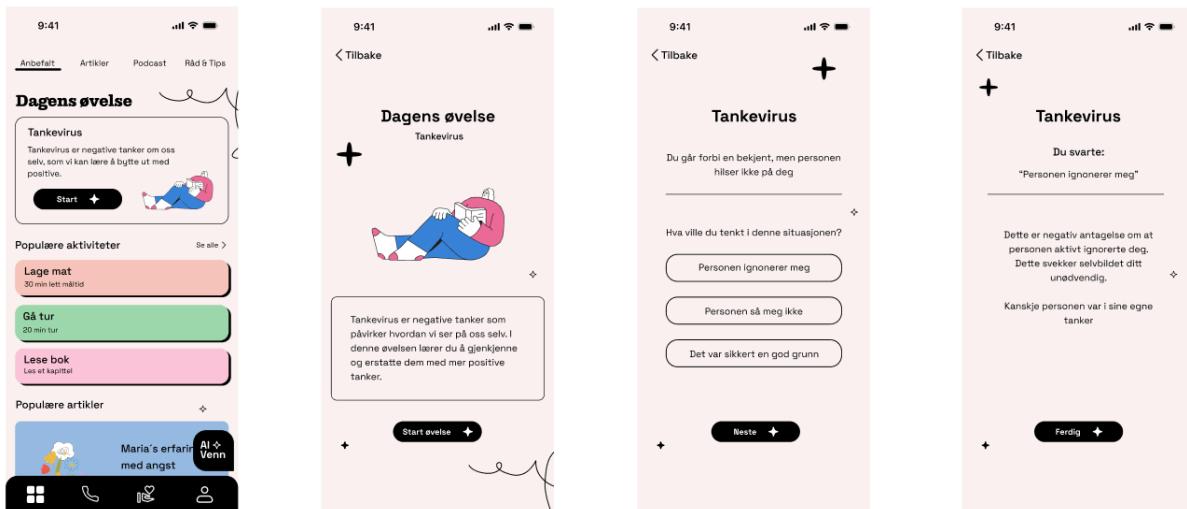
Etter registrering vil brukeren bli bedt om å besvare en rekke spørsmål som bidrar til å tilpasse appens innhold til deres behov. Svarene på disse spørsmålene brukes til å registrere brukerens behov og skreddersy appens funksjoner og støtte basert på hvordan de best kan hjelpes. Deretter blir brukeren dirigert videre til appens hjemmeside.



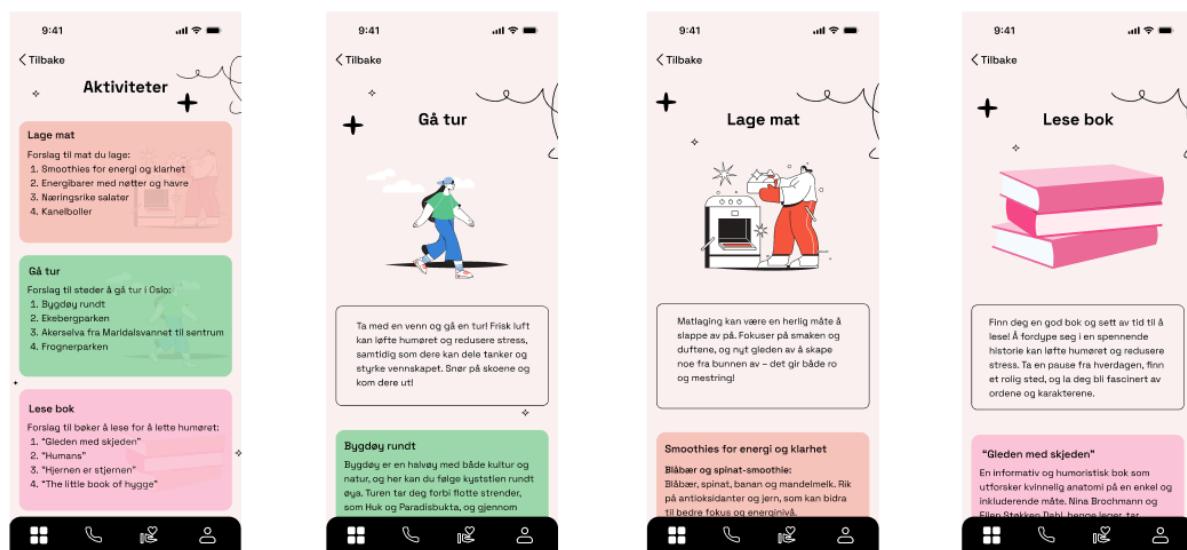
Fra venstre: Spørsmål 1, spørsmål 2, spørsmål 3, la oss starte

6.5.3 Hjem

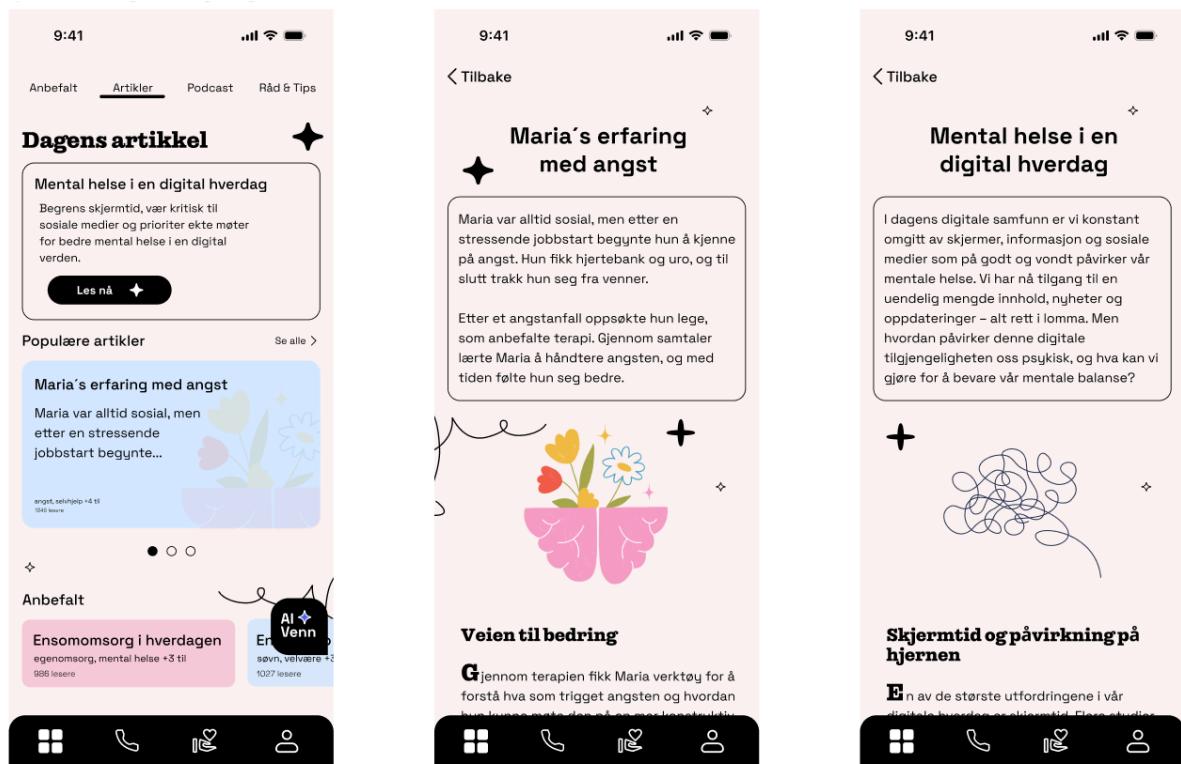
På hjemskjermen finner vi en fane øverst som gir enkel tilgang til de ulike funksjonalitetene på hjemskjermen. Her er det en seksjon for "Anbefalt," som gir en rask oversikt over de mest relevante innholdene fra de ulike fanene. Blant annet dagens øvelse, som "Tankevirus", som går ut på å reflektere over et oppdiktet scenario. Dagens øvelse roterer blant en rekke forskjellige selvøvelser. Under seksjonene for "Artikler" og "Podcast" får brukeren en klar oversikt over tilgjengelige innhold relatert til mental helse, med en strukturert presentasjon som gjør det lett å finne det man leter etter ved første øyekast. "Råd og tips" inneholder aktiviteter som en interaktiv pusteøvelse og andre forslag til aktivisering, profesjonelle råd og ressurser for å støtte mental helse, samt kjennetegn på psykisk ubehag, og fungerer som et nyttig verktøy for brukere som opplever utfordringer. Vi har designet den øverste baren med en strek under den aktive seksjonen for å tydelig vise brukeren hvor de befinner seg i appen.



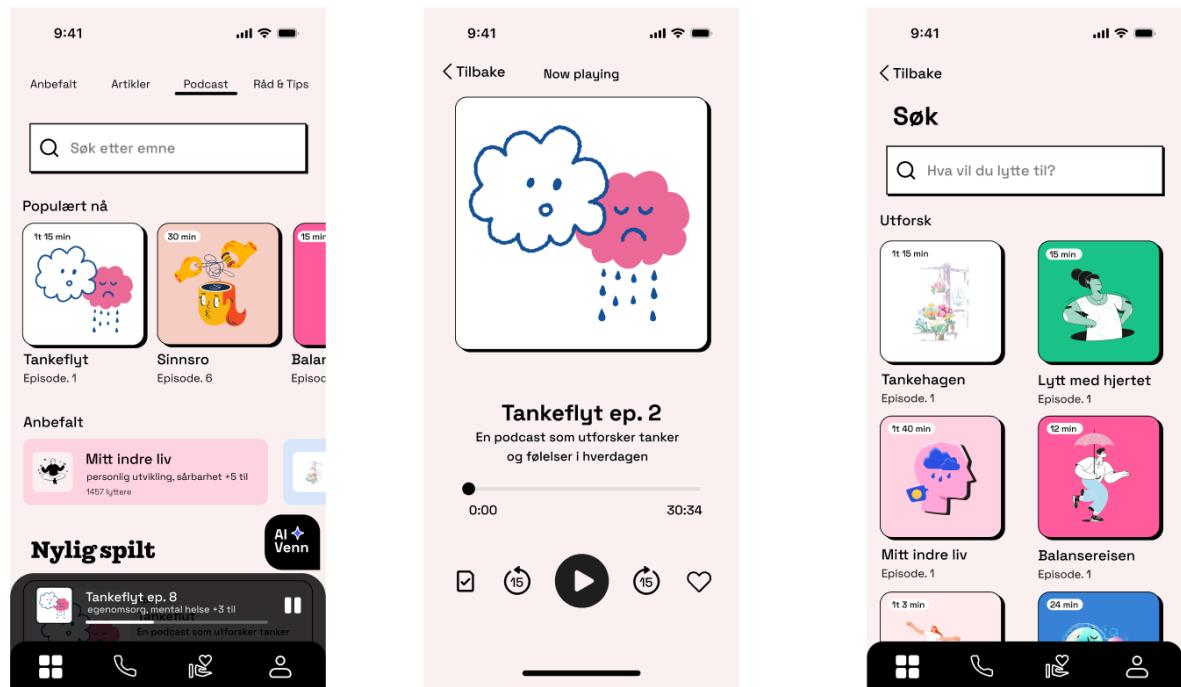
Fra venstre: Anbefalt, dagens øvelse - tankevirus, svaralternativ 1



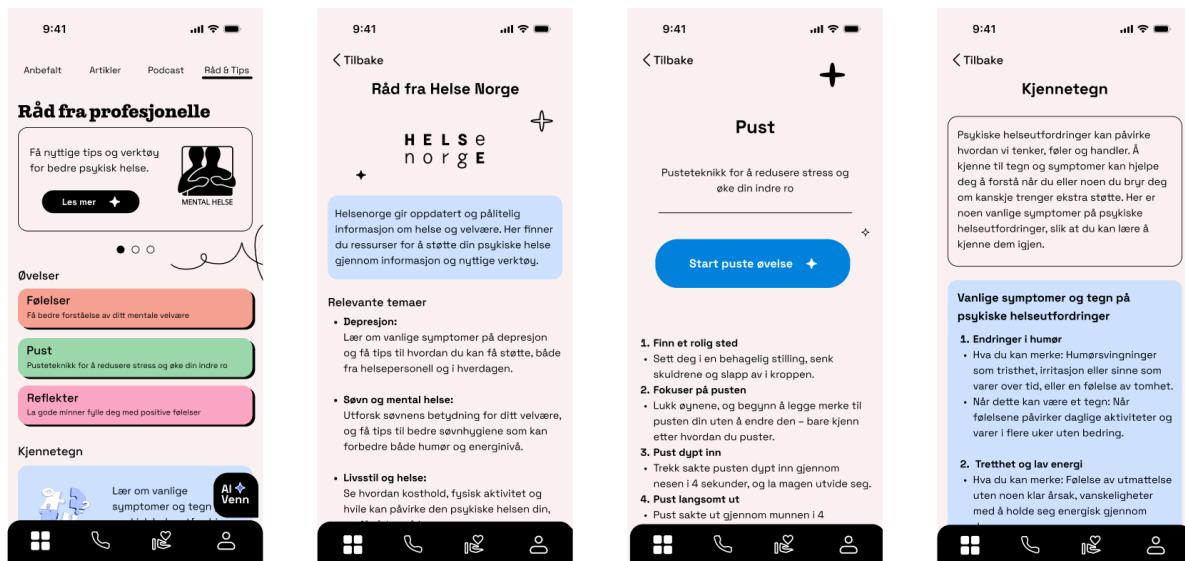
Fra venstre: Aktiviteter, aktivitet 1, aktivitet 2, aktivitet 3



Fra venstre: Artikler oversikt, artikkkel 1, artikkkel 2



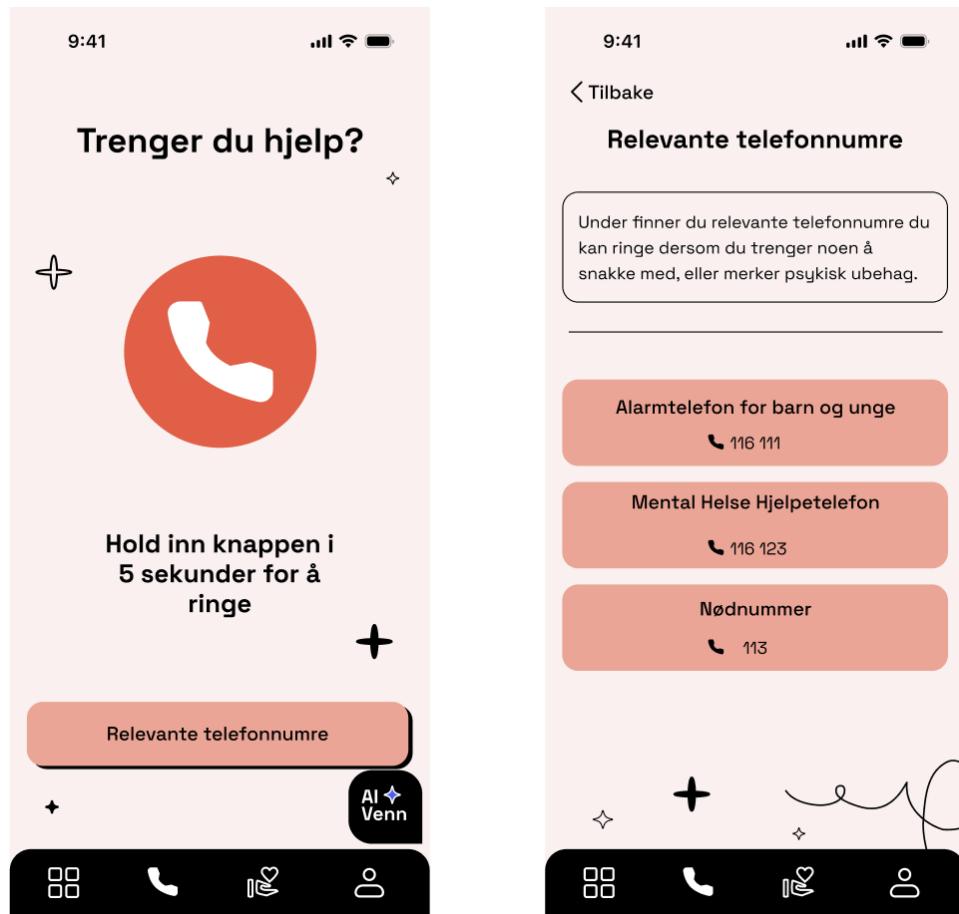
Fra venstre: Podcast oversikt, podcast "Tankeflyt", søk etter podcast



Fra venstre: Råd og tips, artikkel fra Helse Norge, øvelse, kjennetegn

6.5.4 Nødtelefon

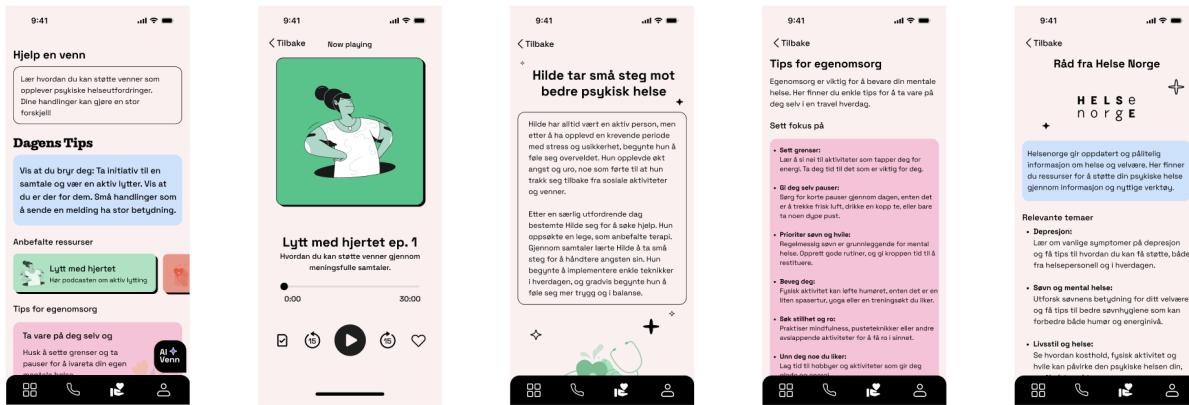
Nødtelefon-funksjonen i appen er utformet for enkel og rask tilgang i situasjoner hvor brukeren trenger akutt hjelp. Telefonen fører deg til en hjelpetelefon der du får den hjelpen du trenger. Skjermen har et stort, oransje telefonikon som umiddelbart signaliserer viktigheten av funksjonen, og teksten "Hold inn knappen i 5 sekunder for å ringe" gir tydelige instruksjoner om hvordan man aktiverer samtalen. Når brukeren holder knappen inne aktiveres en pulserende animasjon, som forteller brukeren at den ringer. Denne løsningen, med en knapp som må holdes inne, bidrar til å redusere risikoen for utilsiktede oppringninger, samtidig som den gjør funksjonen raskt tilgjengelig når den trengs. På samme side finner man også andre relevante telefonnumre man kan benytte seg av. Designet fokuserer på intuitiv bruk, slik at selv under stress kan brukeren enkelt finne og aktivere nødtelefonen uten å måtte navigere gjennom flere menyer.



Fra venstre: Nødtelefon, relevante telefonnumre

6.5.5 Hjelp en venn

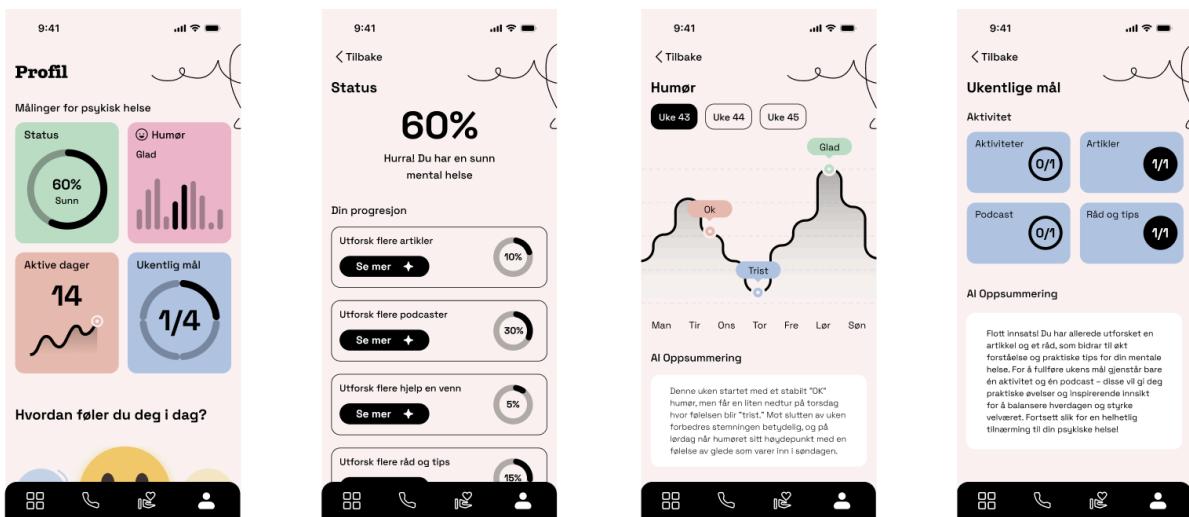
I delen "Hjelp en venn" finner man nyttige tips og råd for hvordan man kan støtte en venn i behov for hjelp. En tydelig strek under den aktive seksjonen gir visuell tilbakemelding på hvor brukeren befinner seg i appen. Her får man tilgang til artikler, anbefalte ressurser, dagens tips, samt egenomsorgsråd når det er relevant. Denne funksjonen er designet for dem som ønsker å hjelpe en venn som viser tegn på å slite, og er et sentralt verktøy i appen. Opprinnelig hadde vi den på hjemmesiden, men etter brukertesten innså vi at den måtte være mer tilgjengelig for brukerne, og derfor har vi gitt den en egen plass i navigasjonsbaren.



Fra venstre: Hjelp en venn, podcast, resurs, tips for egenomsorg

6.5.6 Profil

På profilsiden finner brukeren en oversikt over sin personlige progresjon, med et fokus på å engasjere gjennom gamification-elementer. Denne siden gir brukeren mulighet til å spore sin mentale helse over tid ved å registrere daglig humør og se på utviklingen i et visuelt og motiverende format. Ved å registrere og følge med på humørsvingninger og annen relevant informasjon, blir det enklere å reflektere over egen mentale helse og identifisere mønstre som kan være nyttige for videre personlig utvikling. Profilsiden fungerer som et personlig dashboard som inspirerer brukeren til å fortsette med gode vaner og opprettholde engasjementet i egen selvomsorg. Progresjonen i appen registreres ved hjelp av en "Ferdig"-knapp nederst i hver ressurs som brukes. På denne måten får brukeren en tydelig oversikt over hvilke ressurser de allerede har gjennomgått i appen.



Fra venstre: Profil, status, humør, ukentlige mål.

7. Fremtidige forbedringer

I hensikt med å opprettholde brukerengasjement ved å tilby best mulig støtte for psykisk helse, planlegger vi å regelmessig oppdatere appen. Nye daglige øvelser, for å unngå repetitive oppgaver, samt regelmessig flere artikler og podcaster, bidrar til å holde appen relevant. Vi vil jobbe videre med konseptet vi hadde i utgangspunktet om at man enten kunne søke om hjelp selv eller hjelpe en venn. Der hvor man deler profilene med hverandre og kan følge opp venner som trenger hjelp enda tettere.

Gjennom en brukertesting av den endelige løsningen vil vi identifisere og utbedre eventuelle brukervennlighetsproblemer. Vi planlegger å rekruttere et bredere spekter av testdeltakere, inkludert relevante fagfolk, som kan gi verdifull pedagogisk innsikt. Dette vil bidra til en mer helhetlig vurdering av løsningen, hvor vi kan forstå hvordan ulike brukergrupper – både fagpersoner og vanlige brukere – opplever navigasjon, funksjonalitet og nytteverdien av appens innhold. Tilbakemeldinger fra fagfolk kan gi oss bedre forståelse for hvordan vi kan optimalisere appen for læring og støtte i arbeidet med mental helse. Et alternativ kunne vært å gjennomføre en A/B-test, der vi lager klikkbare trådkisser av begge konseptene for å undersøke hvilken idé målgruppen foretrekker.

Vi planlegger å utvide funksjonaliteter i appen ved å implementere flere valgmuligheter, slik at brukeren kan tilpasse opplevelsen etter egne behov, for eksempel ved å velge spesifikke områder for turgåing og oppskrifter til matlaging. Videre ønsker vi å utvikle det opprinnelige konseptet, hvor brukeren enten kan søke hjelp selv eller støtte en venn. Dette kan inkludere muligheten for å dele profiler, slik at venner kan følge opp hverandre tettere og gi støtte når det trengs. På denne måten vil appen fremme sosial støtte og skape en mer personlig og engasjerende opplevelse. Vi kan utvide spørsmålene på starten av appen, ved å kanskje integrere flere, slik at vi har enda mer kvantitativ data, slik at appen blir enda mer tilnærmet behovet til brukeren. Avslutningsvis planlegges en innstillingsfunksjon der brukeren kan velge mellom dark og light mode, språk, og eventuelt andre relevante innstillinger som kan forbedre brukeropplevelsen i appen.

8. Vedlegg

Testplan for brukertesting

Innledende intervju

"Vi skal lage en prototype av en psykisk helse-app. Formålet med appen skal være å styrke psykisk helse der man blant annet kan få råd og tips, forslag til aktiviteter og gjøre øvelser. Det er ikke et ferdigarbeidet prototype, men kun trådkisser, så den kan oppfattes som litt visuelt kjedelig. Vi vil underveis tydeliggjøre for deg om man har greid å løse oppgaven eller ikke. Vit at det ikke er dere vi skal teste, men selve produktet så ikke vær redd for å gjøre noe feil."

Spørsmål til innlevende intervju:

1. Hvordan syns du det gikk?
2. Var det noe du synes var vanskelig?
3. Var det noe du synes var lett?
4. Har du noen forbedringsforslag?
5. Er dette et produkt du kunne anbefalt videre eller brukt selv?

Brukeroppgaver

1. Registrer deg som ny bruker, trykk på navn og etternavn og gå videre derfra ved å svare på spørsmålene og sett i gang.
2. Naviger deg frem til artikler, finn Maria sin historie om angst.
3. Dersom du akutt trenger noen å snakke med, hvor ville du gått for å finne nødtelefonen? Demonstrar hvordan du ville tatt den i bruk og forklar.
4. Det har nettopp blitt publisert en ny podcast av Noia, hvor ville du gått for å finne den? Start deres nyeste episode.
5. Se for deg du kjenner en venn som sliter, hvor ville du gått for å få lese mer om tiltak du kan ta i bruk for å hjelpe vennen din.
6. Gå til råd og tips og les litt om kjennetegn man skal se etter dersom man mistenker svekket psykisk helse.
7. Det er på tide å gjøre dagens øvelse, finn frem til den og utfør den.
8. Du ønsker å snakke med en virtuell støttegruppe, send en melding for å starte en samtale.

9. Se for deg det er fredag kveld, og du har ingen planer. Hvor kan man finne forslag til ulike aktiviteter du kan gjøre?
10. Du ønsker å se progresjonen din, hvor ville du gått for å finne den? Mens du er der inne, kan du velge hvordan du føler deg i dag.

Spørsmål til avsluttende intervju:

1. Hvordan syns du det gikk?
2. Var det noe du synes var vanskelig?
3. Var det noe du synes var lett?
4. Har du noen forbedringsforslag?
5. Er dette et produkt du kunne anbefalt videre eller brukt selv?

Resultater fra brukertest

Tabell for resultat av utføring av oppgaven

Farge	Betydning
Grøn	Oppgaven løst uten problemer
Gult	Oppgaven løst med problemer underveis
Rød	Oppgave ble ikke løst

Tabellene nedenfor gir en detaljert evaluering av prestasjonene for hver testdeltaker. Her finner vi oppgavenummer, en kort beskrivelse av oppgaven, resultat av utføring, og relevante observasjoner. Denne informasjonen gir oss verdifull innsikt i hvordan hver testbruker håndterte oppgavene og deres interaksjon med trådkissene.

(Toftøy-Andersen & Wold, 2021 s. 74)

Testdeltager 1			
Oppgave #	Kort beskrivelse	Resultat av utføring	Observasjoner
1	Registrering	Grøn	Trykket rett på logg inn og hoppet over registrering, men kom seg raskt til startsiden.
2	Finn artikler	Grøn	Fant frem raskt på hjemskjerm

3	Nødtelefon		Kjente igjen telefon symbolet med en gang, kom seg inn på riktig side, og forsto den intuitiviteten ringe funksjonen
4	Finne nyeste ep. av podcast		Var litt forvirret over hvilken podcast som var den nyeste, men fant frem til den
5	Hjelp en venn		Fant frem, men trodde man kunne trykke seg inn på tipsene
6	Les om kjennetegn		Gikk til Råd og Tips siden med en gang, men tok litt tid før han fant kjennetegn
7	Dagens øvelse		Personen husket at hen hadde sett det tidligere i testen og navigerte seg til hjem og fant det raskt
8	Virtuell støttegruppe		Fant det relativt fort og sendte melding
9	Aktiviteter		Fant det på hjemmesiden uten problemer

10	Finn din progresjon		Slet litt med å finne det på profil siden, prøvde å swipe da hen skulle velge dagens følelse
----	---------------------	--	--

Testdeltager 2			
Oppgave #	Kort beskrivelse	Resultat av utføring	Observasjoner
1	Registrering		Trykker seg inn på registrering, kommer seg gjennom spørsmålene, og lander på hjemskjermen
2	Finn artikler		Finner det relativt fort
3	Nødtelefon		Trykker på telefon symbolet og holder inne på telefonen for å ringe
4	Finne nyeste ep. av podcast		Går til hjem, finner podcaster, og trykker på nyeste Noia podden
5	Hjelp en venn		Går til hjem, for så rett til hjelp en venn, finner det fort

6	Les om kjennetegn		Går til råd og tips og finner kjennetegn fort
7	Dagens øvelse		Går til hjemskjermen og starter dagens øvelse og utfører den raskt
8	Virtuell støttegruppe		Lette litt etter en chat boks, men så etterhvert at den var nederst på hjemskjermen
9	Aktiviteter		Fant de hjemskjermen raskt
10	Finn din progresjon		Går til profilssiden og finner det raskt

Testdeltager 3			
Oppgave #	Kort beskrivelse	Resultat av utføring	Observasjoner
1	Registrering		Trykker på registrer bruker, gjennom spørsmålene trykker han på teksten og ikke checkboksene, men kom seg raskt til hjemskjermen.

2	Finn artikler		Fant det relativt fort
3	Nødtelefon		Fant telefonen raskt, og demonstrerte ved å plukke opp telefonen og ta den til øre
4	Finne nyeste ep. av podcast		Trykker på podcaster med en gang, og finner nyeste Noia podcast
5	Hjelp en venn		Finner frem, men prøver å scroll mye.
6	Les om kjennetegn		Sliter litt med å finne frem denne.
7	Dagens øvelse		Fant det relativt fort og gjennomførte øvelsen
8	Virtuell støttegruppe		Fant det raskt
9	Aktiviteter		Fant det raskt
10	Finn din prosgresjon		Prøver å scrollle, men finner det inne på profil

Testdeltager 4			
Oppgave #	Kort beskrivelse	Resultat av utføring	Observasjoner
1	Registrering		Gjør denne delen ganske raskt og kommer seg gjennom. Bruker litt tid på å lese spørsmålene
2	Finn artikler		Finner det med en gang på artikler
3	Nødtelefon		Går tilbake til menyen og finner telefon symbolet raskt
4	Finne nyeste ep. av podcast		Går tilbake til hjemskjermen og finner podcasten
5	Hjelp en venn		Finner frem til hjemskjermen og finner tips. Liker symbolene og kommenterer at det er lett
6	Les om kjennetegn		Finner frem råd og tips i navigasjonsbaren, men skjønner ikke helt hvor hun skal videre frem ved hjelp av dem

7	Dagens øvelse		Navigerer til hjemskjermen og finner dagens øvelse veldig raskt, men trenger litt hjelp med å starte øvelsen.
8	Virtuell støttegruppe		Finner den virtuelle støttegruppa og får sendt melding raskt og enkelt
9	Aktiviteter		Trykker litt frem og tilbake, liker ikke helt aktivitetene ligger i råd og tips siden, men kommenterer at det er fint at det er både inne og ute aktiviteter.
10	Finn din progresjon		Finner frem til prosesjon på profilsiden med en gang

Testdeltager 5			
Oppgave #	Kort beskrivelse	Resultat av utføring	Observasjon
1	Registrering		Finner registrer deg deg knappen ganske fort og utfører registreringen lett

2	Finn artikler		Prøver å bla litt på hjemskjermen og leter, før han ser artikler på meny baren øverst og finner lett frem da
3	Nødtelefon		Finner lett frem til nødtelefonen i navigasjonsbaren og tar i bruk funksjonen riktig
4	Finne nyeste ep. av podcast		Trykker seg inn på hjemskjermen, trykker seg inn på podcast siden i meny baren og finner podcast raskt
5	Hjelp en venn		Finner det relativt fort. Liker at det er enkelt å lese symbolene, at de ikke bare er sånn på rekke og rad.
6	Les om kjennetegn		Blir litt forvirret, da han ser at han er på «Tips». Finner det det etter hvert, men trykker på råd fra profesjonelle.
7	Dagens øvelse		Tror først det er på profilsiden. Men finner den fort på

			startssiden og finner den, og gjennomfører den.
8	Virtuell støttegruppe		Går til telefon, for så går tilbake til hjem og finner chat'en
9	Aktiviteter		Finner det på hjemskjermen ved å trykke "se alle"
10	Finn din progresjon		Finner det fort frem på profilsiden

Tabell av funn fra hver testdeltager

Prioritering av funn

Rangering	Brukeroppgave	Testdeltagere
1	Oppgave 6. Gå til råd og tips og les litt om kjennetegn man skal se etter dersom man mistenker svekket psykisk helse.	1,3,4 og 5
2	Oppgave 5. Se for deg du kjenner en venn som sliter, hvor ville du gått for å få lese mer om tiltak du kan ta i bruk for å hjelpe vennen din.	1 og 3
3	Oppgave 8. Du ønsker å snakke med en virtuell støttegruppe, send en melding for å starte en samtale.	2 og 5
4	Oppgave 2. Naviger deg frem til artikler, finn Maria sin historie om angst.	5
5	Oppgave 4. Det har nettopp blitt publisert en ny podcast av Noia, hvor ville du gått for å finne den? Start deres nyeste episode.	1
6	Oppgave 1. Registrer deg som ny bruker, trykk på navn og etternavn og gå videre derfra ved å svare på spørsmålene og sett i gang.	3
7	Oppgave 10. Du ønsker å se progresjonen din, hvor ville du gått for å finne den? Mens du er der inne, kan du velge hvordan du føler deg i dag	1

8	Oppgave 7. Det er på tide å gjøre dagens øvelse, finn frem til den og utfør den.	Ingen
9	Oppgave 9. Se for deg det er fredag kveld, og du har ingen planer. Hvor kan man finne forslag til ulike aktiviteter du kan gjøre?	Ingen
10	Oppgave 3. Dersom du akutt trenger noen å snakke med, hvor ville du gått for å finne nødtelefonen? Demonstrarer hvordan du ville tatt den i bruk og forklar.	Ingen

Tabell for prioritering av funn

Referanseliste

- Bakke, S. (2024, August). *DPR5100_konseptmodell_H24.pdf* [Idéer og konseptmodeller DPR5100 - Designprosjekt].
- Blackwell, A. G. (2017). *The Curb-Cut Effect (SSIR)*. Stanford Social Innovation Review. Retrieved October 31, 2024, from https://ssir.org/articles/entry/the_curb_cut_effect#Løsningsforslag_etter tema_Oppfatte_innhold_på_mobile_enheter.
- (n.d.). Tilsynet for universell utforming av ikt. Retrieved October 31, 2024, from <https://www.uutilsynet.no/upper/oppfatte-innhold-pa-mobile-enheter/1976#kontrast>
- Mange unge er ensomme: Her er 25 tips mot ensomhet.* (2024, July 6). NRK. Retrieved October 23, 2024, from https://www.nrk.no/trondelag/mange-unge-er-ensomme_-her-er-25-tips-mot-ensomhet-1.16938014
- Nordbø, T. (2017). *Introduksjon til Interaksjonsdesign* (2nd ed.). Universitetsforlaget.
- Oppmerksomhetstrening - Verktøykassa –for lærere.* (2021, 02 20). NDLA. Retrieved October 23, 2024, from <https://ndl.no/nb/subject:1:9bb7b427-3f5b-4c45-9719-efc509f3d9cc/topic:1:cc71327e-7405-403d-b700-ab512c8617fb/resource:2aa70077-7c0c-48d4-a030-37f28bcfee5c>
- Rogers, Y., Sharp, H., Preece, J., & Preece, J. (2023). *Interaction Design: Beyond Human-Computer Interaction* (Vol. 6). Wiley.
- Toftøy-Andersen, E., & Wold, J. G. (2021). *Praktisk brukertesting* (Vol. 2). Cappelen Damm.
- Utigard, E. A. (2024, September 24). *DPR5100 Farger HK 2024.pdf* [Farger - Visuell Kommunikasjon].
- Utigard, E. A. (2024, September 26). *DPR 5100 Typografi 24.pdf* [Typografi - Visuell Kommunikasjon].

Utigard, E. A. (2024, Oktober 1). *DPR 5100 Semiotikk.pdf* [Semiotikk - Visuell Kommunikasjon].

Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.1. (2023, September 21). W3C. Retrieved October 31, 2024, from <https://www.w3.org/TR/WCAG21/>