

Bijlage 2. Interview resultaten

Algemene informatie

1. Wat is je leeftijd?

23 jaar

22 jaar

24 jaar

51 jaar

51 jaar

20 jaar

2. Wat is je geslacht?

Vrouw

Man

Man

Man

Vrouw

Vrouw

3. Wat is je beroep?

Marketing & Sales specialist

Student HBO-ICT

Process en system support

Product Owner ICT

Geen werk (arbeidsongeschikt)

Student HBO-ICT

Gebruik apps

4. Gebruikt je momenteel een app voor je welzijn of productiviteit?

Nee

Nee

Ja, Finch

Ja, gezondheidsapp van Apple

Ja, VGZ Mindfulness app

Ja, Finch

5. Indien ja:

Hoe vaak gebruik je deze app?

Elke dag

3x per week

1x per maand

Bijna elke dag

6. Wat vind je goed aan deze app?

Dat ik elke dag doelen kan afstrepen.

Geeft direct inzicht in slaapritme en daarbij een indicatie hoe goed slaap was.

Duidelijke uitleg van de oefening, fijne stem die de meditatie begeleidt en fijn dat de duur en korte uitleg van het soort meditatie erbij staat.

Je doelen halen.

7. Wat mis je in deze app?

Niets perse

Geen idee

Dat ik eraan wordt herinnert om hem te gebruiken.

Herinneringen om doelen te behalen. Nu vink ik alles snel aan eind van dag af.

Behoeften en Verwachtingen

8. Waar heb je moeite mee op gebied van welzijn?

Angsten met o.a. bellen.

Concentratie vermogen.

Moeite met gelukkig zijn.

Tot rust kunnen komen na drukke werkdag.

Minder gestress en minder piekeren.

Gelukkig te zijn en doel te vinden in het leven.

9. Hoe ga je om met stress of angst?

Ontwijkend gedrag, dus niet bellen.

Niet mee omgaan, bestaat niet voor mij (ontkennend gedrag).

Heb ik niet echt.

Enkel stress mbt tot werk.

Bewust een rustige ademhaling gebruiken.

Ik ontwijk het liever, ga gamen, serie of film kijken.

10. Zou je geïnteresseerd zijn in een app die helpt bij het verbeteren van je welzijn?

Ja, misschien dat ik me dan beter zal voelen.

Eigenlijk niet, maar zou wel kunnen helpen.

Ja misschien wel

Misschien

Ja, ik zou willen proberen of het fijn is.

Ja, wil graag gelukkiger zijn en een doel hebben.

11. Wat zou je motiveren om regelmatig de app te gebruiken?

Als ik merk dat het een positief effect heeft op mijn leven.

Gratis vouchers, net zoals die app waar je bij wandelen cent per km krijgt.

Als ik het gevoel heb dat het mij hulp biedt.

Als ik naar persoonlijke doelen toe kan werken.

Een melding dat het tijd is voor een oefening.

Wel meldingen krijgen en doel hebben om het dagelijks te doen.

Functionaliteiten

12. Wat vind je van het idee van een virtueel huisdier dat helpt bij het behalen van dagelijkse doelen en het verbeteren van je welzijn?

Super leuk.

Opzich wel vet.

Het idee klinkt leuk.

Op zich een goed idee als een echt huisdier niet mogelijk zou zijn.

Leuk.

Wel leuk, zou me wel motiveren misschien.

13. Hoe belangrijk vind je het om een huisdier te kunnen personaliseren (uiterlijk, naam, etc)?

Heel belangrijk, dat motiveert mij meer om de app te gebruiken.

Wel belangrijk, dat maakt het persoonlijker.

Denk wel belangrijk, want dan maak je het persoonlijk.

Essentieel.

Dat hoeft niet perse. Voor mij zou het voldoende zijn om het soort dier vb hond, kat, konijn, etc te kunnen kiezen.

Denk wel belangrijk, zodat het beter bij mij past.

14. Zou je gebruik maken van mindfulness of ontspannen oefeningen binnen de app?

Denk ik niet, heb ik het geduld niet voor.

Nee, ik heb daar geen tijd voor.

Jawel, zou het overwegen.

Misschien wel, maar uitdaging zou zijn om het vol te houden.

Ja dat zou ik leuk vinden.

Ik denk het wel, maar niet te lange oefeningen.

15. Zou je baat hebben bij het bijhouden van je stemming in de app?

Ja zou wel fijn zijn om bij te houden.

Nee denk het niet.

Nee, zie daar persoonlijk het nut niet van in.

Misschien wel, maar dan om een trend te kunnen waarnemen over langere termijn.

Nee daar heb ik geen behoefte aan.

Ik zou het wel fijn vinden om aan te geven, maar hoeft niet bijgehouden te worden. Heb geen baat aan het zien hoe ik me afgelopen dagen voelde.

16. Hoe belangrijk is het voor je om je voortgang bij te houden en beloningen te ontvangen?

Voortgang wel belangrijk omdat je progress kan zien en beloningen ook omdat dit mij zou motiveren.

Ja is wel fijn om voortgang te zien en beloningen zijn wel belangrijk voor mij.

Voortgang bijhouden lijkt me wel nuttig, maar beloningen ontvangen lijkt me minder nuttig. Het is iets voor jezelf.

Voortgang is wel belangrijk, maar beloning niet.

Wel belangrijk vb complimenten of bemoedigen zoals goed gedaan ofzo.

Voortgang bijhouden wel fijn, maar niet essentieel. Leef vooral op de dag. En hoeft niet perse een beloning, maar aanmoedigen en zeggen dat ik het goed doe zou wel fijn zijn.

17. Zou je eenvoudige puzzels (bijvoorbeeld schaken of sudoku) willen spelen als onderdeel van de app?

Nee heeft geen toegevoegde waarde.

Alleen schaken zou ik wel leuk vinden.

Denk het niet, voor specifieke spelletjes zijn al betere op zichzelf staande apps.

Zeker, dat kan helpen bij ontspanning.

Nee, dat werkt niet ontspanned voor mij.

Denk dat de app zelf puur voor doelen en ontspanning fijner is, voor puzzels heb je ook andere apps die al fijner zijn. Heb dat liever gescheiden.

Interface en gebruiksvriendelijkheid

18. Wat verwacht je van het ontwerp van de app?

Rustgevende omgeving met niet te veel drukte details.

Niet al te druk en minimalistisch.

Moderne stijl, met niet te felle of saaie kleuren. Misschien persoonlijk instelbaar. Dus dat je zelf je thema voor je app kan kiezen.

Toegankelijk en makkelijk te gebruiken. Hoe simpeler hoe beter.

Gezondheidskleuren vb groen en een symbool dat staat voor gezondheid of mentaal welzijn.

Rustige en ontspannen omgeving, met pastel kleuren en makkelijke navigatie.

19. Wat zou de app voor je gebruiksvriendelijk maken?

Als er duidelijke symbolen worden gebruik en als hij snel werkt.

Als ik hem kan customizen zoals ik wil.

Logische navigatie en dat het responsive is.

Simplicity door duidelijke grote buttons en niet teveel info.

Niet teveel doorklikken en duidelijk zijn.

Simpele navigatie.

21. Heb je ervaring met een andere app die je niet prettig vond?

Ja, als je bijvoorbeeld moet scrollen over scherm of als er teveel tekst stond.

Ja, dat ik moeilijk bepaalde soort meditatie kon vinden en ik de duur ervan niet kon selecteren.

Sociale interactie en steun

20. Hoe zou je zich voelen over het delen van je voortgang of prestaties binnen de app met anderen (bijvoorbeeld vrienden)?

Niet willen, is iets persoonlijks.

Nee, is persoonlijk. Misschien wel handig als je het met een psycholoog kan delen.

Voor mij hoeft dat niet, ik hecht daar geen waarde aan.

Zou niets voor mij zijn. Misschien dat anoniem wel motiverend kan zijn.

Daar zou ik geen behoefde aan hebben. Ik zou erdoor enige druk voelen en geen behoefde aan enoties of ervaringen van anderen in de app.

Niet prettig, mijn doelen en welzijn is iets van mezelf en hoeven andere niet te weten.

Als ik het wil delen doe ik dit liever face-to-face.

Algemene feedback

21. Wat zou volgens jou de app effectief maken?

Als je je voortgang terug kan zien en aangemoedigd wordt om door te gaan.

Als biometrische data kan toevoegen, bijvoorbeeld door middel van smart watch of google health koppelen.

Als het mij helpt met mijn problemen.

Misschien een moderator met specialistische kennis.

Het zou effectief zijn als het mij prikkelt om hem regelmatig te gebruiken.

Als het mij motiveert en herinnert om hem dagelijks te openen.

22. Heb je suggesties voor functies die je graag zou willen zien?

Dat ik mijn huisdier kan uitlaten.

Ik wil een melding om de zoveel tijd voor doelen te behalen.

Nee

Benader het van de positieve kant. Huisdier moet per definitie vrolijk blijven, zelfs als hij niet goed genoeg verzorgd wordt.

Notificaties, keuzes op doelen en soort meditatie ervan, keuze soort dier, motiverende opmerkingen tussendoor, tips, instellingen hoe vaak je wilt oefenen.

Geen idee

23. Heb je verder nog opmerkingen?

Een vermelding dat zijn altijd een hulpmiddel kan zijn bij mentale uitdagingen.

Samenvatting:

Om een beter inzicht te krijgen in behoeften en verwachtingen van potentiële gebruikers heb ik zes mensen geïnterviewd tussen de leeftijd van 20 en 51 jaar. De gebruikers hebben verschillende beroepen, van marketing & sales tot product owner, student en werkeloos (arbeidsongeschikt). Sommige gebruikers maakte al gebruik van welzijnsapps zoals Finch en gezondheidsapps. Deze apps hadden als positieve feedback dat het fijn was om inzicht in gezondheid en hun dagelijkse doelen te hebben, wel miste ze notificaties om herinnert te worden om de app te gebruiken.

De belangrijkste uitdagingen die de gebruikers hadden waren op het gebied van angst, concentratievermogen, stress, doel te hebben in het leven en om gelukkig te zijn. De copingstrategieën zijn ontwijkend gedrag tot ademhalingsoefeningen (mindfulness). De gebruikers gaven wel geïnteresseerd te zijn in een app die hun welzijn en productiviteit bevordert mits dit een positief effect heeft op hun leven en hen motiveert. Het concept van een virtueel huisdier wordt positief ontvangen, waar personalisatie van het huisdier wel als belangrijk wordt beschouwd. Voor de een is het kiezen tussen dier al voldoende, terwijl de andere ook kleuren en namen wil kunnen aanpassen. De functionaliteiten van mindfulness oefeningen en stemmingstracker worden verschillend ontvangen. Sommige gebruikers vinden dit nuttig, terwijl andere hier minder waarde aan hechten. Voortgang

bijhouden en beloningen wordt wel als belangrijk beschouwd omdat dit gebruikers motiveert om door te gaan.

Voor de interface en gebruiksvriendelijkheid verwachten gebruikers een rustgevend, minimalistisch en toegankelijk ontwerp. Ze willen graag duidelijke symbolen en een simpele logische navigatie hebben. Optioneel zouden sommige gebruikers ook customisatie opties terug zien zoals het kiezen van thema's en kleuren. Gebruikers willen geen sociale interactie met andere mensen in de app. Het is geen meerwaarde aan en geven aan dat het iets persoonlijks is, behalve misschien anoniem of met een professional.

Conclusie:

Op basis van de behoeften van de gebruikers wordt er gefocust op een persoonlijk virtueel huisdier waar je zelf doelen kan toevoegen, mindfulness oefeningen kan doen en eventueel een stemmingstracker. Voortgang wordt bijgehouden en gebruikers zullen worden beloond met consistent gebruik van de app. Het ontwerp van de app zal rustgeven en gebruiksvriendelijk zijn. Daarnaast zullen er notificaties en motiverende opmerkingen gegeven worden om de gebruikers te motiveren de app te gebruiken en hun doelen te behalen.

Eventueel wanneer er tijd over is kan er ook een koppeling worden gemaakt met gezondheidsapps of smartwatches om te meten of doelen behaald zijn. Met als doel om de app effectief en toegankelijk te maken voor gebruikers om zo hun mentale gezondheid en productiviteit te bevorderen.