

William Høivik Feiring

Designing and creating a stress management information platform

An exploration of how to help students increase their stress management skills.

Master's thesis in Computer Science

Supervisor: Pieter Jelle Toussaint

July 2020

William Høivik Feiring

Designing and creating a stress management information platform

An exploration of how to help students increase their stress management skills.

Master's thesis in Computer Science
Supervisor: Pieter Jelle Toussaint
July 2020

Norwegian University of Science and Technology
Faculty of Information Technology and Electrical Engineering
Department of Computer Science

Abstract

Students are prone to stress in a different way than the rest of the population, and research has shown that a vast number of students experience severe levels of stress during their education. On the internet, there is an endless supply of articles, blog posts, and videos explaining how to deal with stress, but the challenge is knowing what sources to trust when most of it is based on anecdotal evidence. Information overflow is a more significant challenge than ever before, and the last thing a stressed person should have to deal with. This thesis explores the science behind different stress-management tools and techniques. It combines this knowledge with co-design workshops with students to create a prototype for a stress management information platform. The prototype is then evaluated by students to examine further work and the value of the platform. This thesis aims to create an information platform that aids students in increasing their stress management easily and efficiently.

One-liner: To help with stress related to students, this thesis will use a literature analysis, co-design workshops, and interviews to help gather the necessary insight to develop a stress management information platform.

Keywords: Stress-management, students, stress, stressor, mindfulness, productivity, habit tracking, gtd, coping, meditation, information platform

Sammendrag

Studenter er utsatt for stress på en annen måte enn resten av befolkningen, og forskning har vist at et stort antall studenter opplever alvorlige nivåer av stress i løpet av utdanningen sin. På internett finnes det uendelige med artikler, bloggposter og videoer som forklarer hvordan man håndterer stress, men utfordringen er hvilke kilder man kan stole på når det meste er basert på anekdotisk bevis. Informasjons overflyt er en større utfordring enn noen gang tidligere, og er det siste en stresset person burde trenge å forholde seg til. Denne avhandlingen utforsker vitenskapen bak forskjellige stress-håndteringsverktøy og teknikker. Den kombinerer denne kunnskapen co-design workshop-er med studenter for å lage en prototype av en stress-håndterings informasjonsplattform. Prototypen blir så evaluert av studenter for å se på videre arbeid og verdien til plattformen. Målet med denne avhandlingen er å skape en informasjonsplattform som hjelper studenter å øke sin stressmestring på en enkel og effektiv måte.

Preface

This Masters Thesis is the final deliverable for the Master of Science in Computer Science program. It was written for the Department of Computer Science (IDI) at the Norwegian University of Science and Technology (NTNU). The research was conducted during the spring of 2020 by William Høivik Feiring, with the supervision of Pieter Jelle Toussaint. This thesis builds upon a preliminary, exploratory project, which was completed in December 2019.

Acknowledgements

First, I would like to thank my supervisor Pieter Jelle Toussaint for his patient and valuable guidance through the entire project. He was always available at short notice, and was a great support during the events of COVID-19 when motivation was low. Without him, the project would not be anywhere near where it is today. I would also like to thank Abakus, the student union for Computer Science and Communication Technology. They have given me an arena to flourish, learn new skills and meet friends for life. I would like to give an extra thank you to the PR Committee, which has taught me so much and have given me so many friends. Finally, I would like to thank my family, and all of the friends I have made along the way.

Table of Contents

Abstract	i
Sammendrag	ii
Preface	iii
Acknowledgements	iii
Table of Contents	vii
List of Figures	ix
Abbreviations	x
1 Introduction	1
1.1 Motivation	1
1.2 Research goals	2
1.3 Structure of thesis	2
2 Background	3
2.1 Stress	3
2.1.1 Definition	3
2.1.2 Health impact	4
2.2 Stress management	5
2.2.1 Coping	5
2.2.2 Problem-focused coping methods	5
2.2.3 Emotional-focused coping methods	8
2.2.4 Gender Difference	9
2.3 Students and stress	10
2.3.1 Prevalence in the general population	10
2.3.2 Stress and stressors	11
2.3.3 Coping methods among students	12

2.3.4	Effect and mitigation	13
2.4	Existing platforms	13
2.4.1	Headspace	13
2.4.2	Calm	14
2.4.3	Habitica	15
2.4.4	Todoist	16
3	Method	19
3.1	Research method	19
3.2	Choice of research strategy	20
3.3	Participants	21
3.4	Literature review	22
3.4.1	Search strategy	22
3.5	Co-design workshop	23
3.5.1	Organization	24
3.6	Interviews	25
3.7	Development	26
4	Results	27
4.1	Co-design workshop	27
4.1.1	Stressor exercise	27
4.1.2	Personal stress management exercise	28
4.1.3	Data presentation brainstorming exercise	28
4.2	Platform	30
4.3	Interviews	34
4.3.1	Information overflow	34
4.3.2	User profile	34
4.3.3	Ratings	35
4.3.4	Design / architecture	35
4.3.5	Functionality	35
4.3.6	Overall impression	36
5	Discussion and future work	37
5.1	Co-design Workshop	37
5.1.1	Stressor exercise	37
5.1.2	Personal stress management exercise	39
5.1.3	Data presentation brainstorming exercise	40
5.2	Interviews	42
5.2.1	Information overflow	42
5.2.2	User-profiles	43
5.2.3	Ratings	43
5.2.4	Design / architecture	44
5.2.5	Functionality	45
5.3	Limitations and caveats	46
5.3.1	Literature analyses	46
5.3.2	Participants	46

5.3.3	Scope and insight	46
6	Conclusion	47
6.1	Conclusion	47
6.2	Further work	48
	Bibliography	48
	Appendices	55
A	Transcriptions and interview guide	55
A.1	Co-design workshop 1	55
A.2	Co-design workshop 2	60
A.3	Interview guide	64
A.4	Interview 1	65
A.5	Interview 2	68
A.6	Interview 3	74
A.7	Interview 4	81
B	Platform	87

List of Figures

2.1	A typical illustration used both in the application, the website, and in the videos [46].	14
2.2	The dashboard in Habitica showing an example of how to use the different categories [54].	15
2.3	Avatars at different levels visualizing the possible progression [55].	16
2.4	The Todoist dashboard has a clean design that is reminiscent of most modern email clients [57].	17
4.1	The page that greets all first time users of the platform.	31
4.2	One of the questions from the intro guide with an alternative selected.	31
4.3	The final page of the intro guide, showing the user three recommended tools and techniques.	32
4.4	The main landing page of the application.	32
4.5	The discovery pages which presents all of the tools and techniques to the user.	33
4.6	The page-view for a single application.	33

Abbreviations

Symbol	=	definition
SMIP	=	Stress management information platform
PS	=	Perceived stress
AFC	=	Avoidance-focused coping
PFC	=	Problem-focused coping
EFC	=	Emotional-focused coping
GTD	=	Getting things done

Introduction

1.1 Motivation

The transition from high school to university is a lot of people's first step into the real world. Many move out and have no obligatory classes, and for the first time, life is entirely under their control. Being thrown into this situation gives more freedom, but it comes with a new level of responsibility and plenty of new stressors. While academic results, financial issues, and social relationships are some of the most significant ones, issues like poor time management, daily hassles, and overextended workloads all play a part in how students perceive their stress levels [1][2]. Past research has shown that stress is a problem for most students, with as many as 77,6% of students being moderately stressed and 10,4% being severely stressed [3]. Also, students who perceive themselves under higher levels of stress report less satisfaction with their health and lower self-esteem [4].

Existing literature often focuses on the effectiveness of a single stress-management method. While some areas, like mindfulness, have plenty of research, others, like Getting Things Done (GTD), have very little. Papers looking at several methods typically recommends a single model [5], which introduces challenges regarding personal preference, time, and ability. There is also a trend that much of student-related stress research is conducted in medicinal studies [6; 7; 8], which is not representative of the student body as a whole.

Every year, for one week, 20 of the student associations at the Norwegian University of Science and Technology band together and hosts "En Psykt Vanlig Uke." It is a collaborative effort made by the associations to shine a light on mental health. Throughout the week, there are courses, talks, and events centered around a mental health issue. In 2018 the theme was stress, and it exposed how much of an obstacle stress is and how little it is discussed. It is so typical and widespread that most people accept it. It is not regarded as a problem because everyone experiences it and deals with it. That raises the question – how does one deal with it? What are the most efficient methods to manage stress, and how to

they coincide? In the era of YouTube and other online resources, there is plenty of useful information, but the problem is that there is an overwhelming amount of knowledge. A reoccurring challenge is that there is rarely any science behind these methods – someone tried it out, and it worked for them. The market suffers from information overflow. It is oversaturated with information and experts, and there is no real way of knowing what is real and what is not. That is what this research project aims to change. It will examine what sort of stress students suffer from, and what scientifically backed methods are out there that can help them. Looking at the relevant literature, creating a prototype based on co-design workshops, and getting it evaluated through interviews, this thesis presents the finished concept of a stress-management information platform (SMIP).

1.2 Research goals

Past research has shown that stress is a major concern for many students [3; 9; 10]. With the availability of the internet, everyone has access a staggering amount of information and resources. The challenge is finding quality information in a sphere that is saturated with anecdotal evidence and blog-posts. There are plenty of good existing stress management resources, but finding them is difficult. This research project intends to explore the possibility of a stress reduction information platform that presents existing resources and the research supporting their approaches. In order to attain this goal, the following research goals were formulated:

- Explore how students would prefer a stress management information platform to work.
- Explore what functionality such a platform should have.
- Examine how the platform should recommend tools and resources to its users.
- Investigate if there is value in the platform being anything more than a guide to other resources.

1.3 Structure of thesis

The remaining parts of thesis has been structured in the following manner:

Chapter 2: Background gives an introduction to stress on its own and in relation to students.

Chapter 3: Method describes and justifies the research method for the research project.

Chapter 4: Results resents the results from the co-design workshop, the prototype and the interviews.

Chapter 5: Discussion evaluates the results in relation to what has been found in previous chapters.

Chapter 6: Conclusion presents a final conclusion based on the discussion, and outlines further work.

Background

This chapter aims to give a basic understanding of stress. It starts by discussing its definition before presenting possible health impacts. Then it presents different stress management techniques, followed by a presentation of stress in the general population and in students. From there, the chapter dives into why students stress and how they deal with it. It finishes with a presentation of some existing platforms in the stress management space. The content in this chapter is based on the work conducted in TDT4501 - Computer Science, Specialization Project which is a preface of the master thesis itself.

2.1 Stress

2.1.1 Definition

Stress is something most people have experienced at some point in their life. There is not, however, any commonly accepted and medically correct definition. Stress is, as noted by [11] "such a highly subjective phenomenon that it defies definition." This creates some challenges in how to measure, treat, and research it. For this thesis, Hans Selye's 1936 definition of stress as "the non-specific response of the body to any demand for change" [11] has been used as a base. This is an open and neutral definition, which fits nicely with the term's widespread use. It is also important that it does not paint stress as an inherently bad phenomenon. It may cause negative health benefits through exposure over a prolonged period, which may lead to a state known as chronic stress [12], but it is a normal reaction that allows the body to handle challenges and threats in day to day life.

In order to more accurately describe the phenomenon, Hans Selye created the word stressor [11]. A stressor is a stimulus that causes stress in an individual, and the term aids in distinguishing between the stimulus (stressor) and response (stress) to it. Given the subjective nature of stress, the degree to which an individual perceives any stressor is not based on objective measurements, but rather on the individual's ability to react to it. According to [13], five mechanisms affect stress reactions:

1. The way stressing events is experienced affects the negativity of the stressor.
2. The ability to predict or control the stressing event reduces its negative impact.
3. Being able to practice, or go through similar situations reduces negative impact.
4. A person's attribution – a pessimist is going to have a worse time dealing with stress than an optimist.
5. Conscious relaxation, exercise, and distractions may also contribute to stress reduction.

2.1.2 Health impact

While stress is a vague and hard to define phenomenon, its impact on health is not. Most people experience small amounts of stress in everyday life and can cope accordingly. The problem occurs when dealing with higher amounts of stress over long periods, taking no precautions, and expecting it to go away. It can cause severe emotional toll and be both psychologically and physically taxing. Stress is rarely the main reason for any condition, but is often a contributor and should not be overlooked.

One of the most common reactions to stress is muscle tension. In the same manner, like stress, muscle tension is not an inherently bad thing. It is merely one way the body protects itself against injury and pain. The problem occurs when the muscles never release the tension, which may lead to both headaches and migraines [14]. Chronic stress can increase heart rate and blood pressure, which, given enough time, can contribute to higher risks of strokes and heart attacks. While under stress, the brain increases the production of cortisol [15]. [15] has found that Overexposure to this and other stress hormones increases the risk of many health issues, including :

- Anxiety
- Depression
- Digestive problems
- Headaches
- Sleep problems
- Weight gain
- Memory and concentration impairment

Stress has also been shown to affect breathing, the stomach and the male- and female reproductive systems in negative ways [14].

2.2 Stress management

2.2.1 Coping

As discussed in section 2.3, there is no doubt that students experience much stress and have to handle a wide range of stressors. This section will describe how to deal with stressors and how to decrease perceived stress. It will present a couple of popular coping methods and discuss their viability based on prior research. While there is a focus on students, papers conducted with a focus on the general population will be considered. If a coping method has been proven to work on the general population, then this paper assumes that it holds value in regards to stress reduction and, as such, is relevant for this paper. This section's primary focus is to present some methods and discuss their effectiveness so that a potential stress management information system can present them to its users so that they can make an informed decision.

[16] defines coping as "voluntary efforts to regulate one's cognitive, behavioral, emotional, or physiological responses to a stressor or toward the stressor itself." For the rest of the chapter, coping methods and stress management methods will be used interchangeably, based on this definition. Coping can be further, somewhat broadly, divided into three categories; (1) avoidance-focused coping (AFC), (2) problem-focused coping (PFC), and (3) emotional-focused coping (EFC) [17; 18].

- **AFC** – Actively ruminating on or avoiding a stressing situation.
- **PFC** – Actively trying to change a stressing situation.
- **EFC** – Actively trying to manage the emotional responses to a stressing situation.

This research project will mainly discuss PFC- and EFC-methods, as AFC is generally accepted by the literature to be a counterproductive method to decrease stress [16; 19]. The use of AFC has even been linked to higher levels of depression symptoms [16; 19], and substance abuse [19]. While associated behaviors of AFC, like suppression, avoidance, and rumination, might give short-term stress relief, it negatively affects stress levels in the long term [19]. This could potentially create a vicious cycle, as higher stress has been shown to lead to the use of more AFC. Thus they are not going to be presented in the SMIP. One could argue that there are potential benefits in informing about AFC so that users of the platform know to avoid these pitfalls. However, the platform's focus will be to encourage new positive behavior and habits, and through these, decrease negative behavior and habits.

2.2.2 Problem-focused coping methods

Problem-focused methods can be used both as a proactive and reactive approach. A proactive approach would be any actions that aim to decrease the impact of stressors when they appear. The goal is to decrease the possibility of demands that exceed coping capabilities, thus decreasing the stress to a manageable level when the demands appear. One of the more popular approaches to accomplish this is productivity concepts like Getting Things

Done(GTD), Inbox Zero, and Habit Tracking.

A reactive approach would involve identifying the stressor, creating a plan, and removing it after it has become prevalent. It consists of many of the same concepts and actions as a proactive approach. However, given that this approach is enforced after the subject is already stressed, it also includes any action that actively helps solve the issue, causing stress. This could range from using tools like GTD, to stop using AFC and deal with the stressor. Most people will find themselves in a situation where they need to enforce a problem-focused coping method when dealing with certain stressors, as there are stressors that cannot be dealt with using AFC or EFC, e.g., the delivery of an academic assignment within a deadline.

However, it is important to note that there is little empirical research validating the effects of single PFC methods. This makes it so that inclusion in a SMIP would seem unlikely, as personal anecdotes and approval by internet personalities are not sufficient evidence. Nevertheless, there is enough literature supporting problem-focused coping strategies in general [16; 18; 19; 20], that presenting specific methods is justified as an approach to this concept. There is little value in knowing something works if the knowledge of how to do it is missing. Thus, the paper is going to present some PFC methods that can be used to reduce stress.

Getting things done

GTD is based around the concept of planning how and when to get things done, in contrast to just letting them happen. As [21] states, GTD is "a method for enhancing personal productivity and reducing the stress caused by information overload." According to the official site, it consists of five steps [22]:

- Capture – Write, record, or gather any and everything that has your attention into a collection tool.
- Clarify – Is it actionable? If so, decide the next action and project (if more than one action is required). If not, decide if it is trash, reference, or something to put on hold.
- Organize – Park reminders of your categorized content in appropriate places.
- Reflect – Update and review all pertinent system contents to regain control and focus.
- Engage – Use your trusted system to make action decisions with confidence and clarity.

The main difference between GTD and other more traditional time and task management methodologies is by addressing that "new information typically requires reconsideration of priorities, objectives and resources." [21]. With its focus on priorities, GTD ensures that any significant task and potential stressor is dealt with in the most effective manner possible. While it was not possible to find any empirical evidence supporting the effect

of the GTD method, [21] argues that, in theory, it could "minimize stress, while ensuring that work proceeds smoothly towards maximum productivity." They justify this by explaining that while using GTD, the burden on memory decreases, as external memories are the primary location for all task-related stressors. Secondly, they found that GTD activities promote Csikszentmihalyi's concept of the flow state. This entails; (1) Perceived challenges, or opportunities for action, that stretch (neither overmatching nor underutilizing) existing skills; a sense that one is engaging challenges at a level appropriate to one's capacities and (2) Clear proximal goals and immediate feedback about the progress that is being made.

The main contribution of GTD for students would be to decrease academic and work-related stress. The removal of this stressor, in turn, would ease the burden on the students coping capabilities, hopefully enough so that the remaining stressors are in the realm of what they could handle without experiencing stress.

Inbox zero

Inbox zero is another tool to increase productivity. This one, as the name implies, focuses on how to organize an email inbox. It assumes that the inbox is a source of stress and aims to make it take up as little focus and time as possible. The idea is to make sure that at the end of each work-day, the inbox is as empty as possible. With this starting point, the inbox becomes a to-do list every day, where every inbound mail becomes a task that is sorted into one of four possible categories; (1) Do, (2) Delegate, (3) Delay or (4) Delete / Archive. If an email could be answered in less than two minutes or requires an urgent reply – do it. If there is an email discussing a case that someone else is better suited to answer or deal with – delegate it. If there is no time to fix or answer it right away – delay or label it until there is time (moving it out of the inbox). Finally, if it is something that is not going to be relevant in the future – delete or archive it. The goal is not to reach an empty inbox, but, as creator, Merlin Mann said, "... to reclaim your email, your attention, and your life. That "zero?" It is not how many messages are in your inbox — it's how much of your own brain is in that inbox." [23]. Less frequent checking of the inbox throughout the day has been shown to reduce stress [24], and utilizing a tool like inbox zero allows for a more systematic approach to reach this goal.

While most students might not be getting plenty of emails, many students volunteer in their free time. Students engaged in student associations or other big organizations like Samfundet ¹, UKA ² or ISFiT ³ have a drastic increase in the use of email. The extra work is added upon a study which is estimated to take about 40 hours per week. So it would be fair to argue that volunteering students are exposed to another significant stressor. Implementing a tool like inbox zero could have a noteworthy reduction of the pressure on students coping capabilities, thus reducing their stress levels.

¹<https://samfundet.no/>

²<https://www.uka.no/>

³<https://www.isfit.org/>

Habit tracking

Another popular tool in the productivity sphere is habit tracking. It is closely related to the first step in GTD methodology, capture, in that it is a way to organize and track both good and poor habits, as well as daily tasks. Many habit tracking applications serve as to-do applications as well, with the possibility to track one-off tasks in the same manner that one would track recurring tasks. Many habit tracking applications have seen the adoption of game elements in the last couple of years, as a way to increase motivation.

While there is little literature discussing the effect of habit tracking, there is research showing that higher levels of stress increase the risk of developing or maintaining poor habits, like drug abuse [1; 25; 26], and that several good habits, like exercise, aids in reducing stress [1; 26]. Given this research, there is reason to believe that having students track their habits, as a way to encourage the maintenance of good habits and discourage bad habits, will aid in reducing their stress levels. Given that any habit tracking apps allow tracking of one-off tasks, the use of a habit tracking application could be a possible introduction to the use of methods like GTD as well.

2.2.3 Emotional-focused coping methods

EFC methods, in the same way as PFC methods, can be used both as a proactive or reactive method to handle stress. The reactive approach aims to actively manage the emotional response to a stressing situation, while the proactive aims to prepare in such a way that when a stressor appears, it is easier to manage the emotional response and that it, because of the preparation, is smaller than what it could have been. One of the most popular approaches to EFC is mindfulness, which has gained an increasingly larger audience and mainstream attention with apps like Headspace⁴ and Calm⁵. There are also less obvious EFC methods that most of the population will perform regardless of their knowledge of its effects, like exercise and social support.

Mindfulness

”Mindfulness is defined as the state of being attentive to and aware of what is taking place in the present moment without judgment.” [27]. This includes several practices, but it is most often associated with meditation or yoga. There is a sea of literature validating the effect of mindfulness and its positive effect on stress reduction and general health [6; 7; 18; 27; 28; 29; 30]. There are some impressive findings like ”In a recent narrative synthesis of studies on the effects of mindfulness meditation on stress in college students, 16 of the 22 studies reported significant decreases in self-reported stress” [27], and ”medical and psychology students receiving mindfulness instruction in their first or second year of training reported increased well-being at six-year follow-up.” [18]. It is interesting to note that there have been several papers confirming that the use of online or smartphone mindfulness tools shows the same positive benefits [27; 28; 29], while increasing the accessibility tenfold. While many of the applications require payment, they usually offer a

⁴<https://www.headspace.com/>

⁵<https://www.calm.com/>

free trial⁶, lowering the threshold for trying mindfulness for the first time.

Given the extensive research supporting this practice and the small commitment it entails, mindfulness is an approach to stress reduction that should definitively be recommended to students. At its current standing, one could make a solid argument for recommending mindfulness as a tool to every user of a SMIP, unless they specifically ask not to. It has excellent benefits and can easily be implemented into one's life, both alone or in conjunction with other tools, like those mentioned in section 2.2.2.

Physical activity

As mentioned in section 2.2.3, there is much research validating the practice of physical activity (PA) in the form of yoga to reduce stress. This is further supported by [31] who found that PA "yielded the largest effect sizes, followed by MM⁷ and finally HRV-BF⁸" in a study comparing the three in relation to stress reduction. There is also [32] and [33], who found a negative correlation between PA and chronic stress. Besides, PA has been shown to increase both qualities of life and self-esteem [4; 34]. As such, it seems reasonable to recommend PA as a tool for stress reduction in a SMIP. There is plenty of research validating its effect, both on stress reduction and on general quality of life.

Social support

As the name implies, social support consists of having a robust support system consisting of any interpersonal relationship. One study found it as one of the most popular methods, finding a correlation between high-stress tolerance and "Feeling well supported, enough social interaction and regular contact with family all are connected with a strong social network." [25]. It can include practical or financial help, advice, and perhaps most importantly, emotional support. This substantiates the importance of new college students establishing a network of friends and peers, as much of their old network will be out of reach. It might also be why higher levels of stress are seen in the early years of college. [35] found that out of a group of 438 students, 72,4% coped by support from friends, 64,8% by family support, and 62,8% by talking to a classmate. These were the three biggest strategies out of the group. This is not surprising, as it is a free, natural, and typical way to cope. Approaching someone close for support in stressful times is a coping strategy people have used since they were able to walk.

2.2.4 Gender Difference

Concerning the amount of and type of coping, the literature coincides more than on general stress levels. [17] found no difference in perceived stress or coping between genders, but some small differences in coping strategies, which is supported by [20; 33]. [36], however, was not able to find any difference between males and females in preferred coping strategies. On the other end of the spectrum, there are [25], who found that "Males and

⁶Examples of this can be found in chapter 2.4

⁷Mindfulness meditation

⁸Heart Rate Variability Biofeedback

females coped with stress very differently. Out of the 16 significant lifestyle habits/coping factors for the population as a whole, males and females shared only five.” In general, the literature seems to lean towards the suggestion that females utilize more EFC methods, while males utilize more PFC methods [20; 33]. This is conflicted by [25] however, who concluded that both genders use methods within all categories, but that the choice of methods has a low degree of overlap. As it currently stands, there is sufficient evidence in the literature to conclude that males and females prefer different stress management methods. However, there needs to be more research to examine why.

2.3 Students and stress

This section discusses stress in relation to students. It starts by looking at stress in the general population, before narrowing the scope to students. Then it looks at research concerning the prevalence and the sources behind stress among students, as well as coping strategies and their effects. Lastly, this chapter discusses some research that focuses on how stress affects students and some recommendations on how to mitigate it.

2.3.1 Prevalence in the general population

Given the challenges in defining stress, as stated by [11] and by [37] as ”the lack of consistency and thoroughness in stress measurement. Measurement of stress is inherently complex because stress is experienced on multiple levels – social, psychological, and physiological.” It is challenging to find comprehensive data that can give insight into the prevalence of stress in the general population. There have, however, been multiple research articles looking at stress among groups of students [1; 2; 3; 18; 30; 38], which will be discussed in section 2.3. While this group is the primary focus of this research paper, it is limited to represent the general population. To gain an idea of stress among the general population, this paper looks at [39]. This paper looked at 587 patients of primary care aged 18-65 in the Gotenborg area. Given that Sweden has a similar culture to Norway, it would seem likely that the numbers would be somewhat consistent across the borders. It should be noted that the study population consisted of patients of general practitioners and that they might perceive higher levels of stress than the general population.

The participants ranked their stress levels from on a scale from one to five, where one is ”Not at all,” and five is ”Very much.” Based on their answer, they were put in one of three levels outlining their stress level, where one is the lowest and three is max. The results showed that 59% experienced stress levels two or three. Based on these results, it could be argued that stress is prevalent in the general population. It is further supported by the World Health Organization’s statement that stress is the ”health epidemic of the 21st century.” It seems that the literature mostly agrees on stress being prevalent and problematic for the general population. However, until there is a commonly accepted ”Stress Typology,” like the one [37] presents, it will continue to be challenging to measure the prevalence of stress in a way that can represent entire populations.

2.3.2 Stress and stressors

Claiming that students are one of the most stress-prone groups in society is no controversial statement. There has been plenty of research showing stress levels among students as high as 60% [9; 10]. [3] even found that 88% of 675 students could be categorized as moderately or severely stressed. Some researchers would argue that students, in addition to the stress experienced by the general population, are prone to a distinct type of stress called academic stress [9; 40]. This is related to exams and general examinations, caused by the fear of performing inadequately. Another contributor to academic stress is overextended workloads, which in many cases, can be the result of poor time management [1]. What is worse is that "stress experienced in college has a significant negative impact on academic performance and health outcome." [34], meaning that students might find themselves in a vicious cycle. Academic stress, caused by life as a student, could lead to a negative impact on academic performance, which in turn might lead to more stress, and so on and so forth.

Gender differences

There has also been shown differences in stress levels between sexes, with females experiencing higher levels of stress than males [3; 20; 34]. What this difference stems from, however, is still uncertain. [41] found that "Female students reported experiencing more stressors and reactions to stressors than did male students." and proposes that "This probably reflects not an actual inequality in number of stressors by gender, but possibly indicates females rating their experiences as more stressful." While this might be true, [36] was not able to find any significant difference in stress levels or coping techniques between sexes. At this time, there is not enough evidence to support the claim that females are more likely to experience high levels of stress compared to males.

Change of residence

There is no doubt that students have to deal with an unhealthy amount of stress, and it is somewhat understandable considering their situation. The transition from high school to university is a significant change that introduces a considerable amount of new stressors. It would be fair to assume that the biggest change happens at the start of higher education, as this time involves a lot of new changes. There has been some research supporting this idea, showing that the biggest stress response is most evident during the first years of college [38]. Past research has even proposed that the transition into adulthood increases college students' vulnerability to stress [42], which, if true, could pose serious consequences to students' health at a vulnerable time in their life. Another challenge is the change of residence. For many students, the university allows them to live independently for the first time, without any constraints from parental figures, and the freedom to schedule days with little to none obligatory attendance. The increased freedom also increases the importance of good time management, as being absent or delaying work leads to "... the likely consequence that they will then have increased academic demands." [38]. [38] also found a significant difference in stress levels between those who lived alone or in off-campus housing compared to those who lived with family or in university residential accommodations. This difference might imply that those with a greater degree of accountability, either

through family expectations or proximity to an educational facility, are better equipped to cope with their new responsibilities.

Financial independence

There is also the stress caused by financial independence [2; 38]. Much in the same vein as the change of residence, sudden financial independence is a new stressor that requires a responsible approach. It is not uncommon for students to have limited experience with finance, given that parents often stand for financial responsibility until the change of residence. With the internet and one-click purchase platforms like amazon, it is easier than ever before to spend money on unnecessary items, which leaves less money for groceries, rent, and other supplies that would constitute a normal lifestyle. However, this is not in line with [34], who found that while students from households with high income reported a higher quality of life, there were no observations that supported that households with a high income had any statistically significant impact on perceived stress levels. These findings could be related to the fact that students from high-income households can receive more financial support, leading to a situation where those who receive it experience a higher quality of life. On the other hand, those without it do not notice a difference, as there is no expectation of it in the first place. Factors outside of perceived reality cannot influence stress levels.

Smartphones

An interesting development during the last decade is the introduction and exponential growth of smartphones [43]. These are now an integral part of everyday life, and many are dependent on this device. Having the internet readily available at all times has turned out to be a double-edged sword. With all its positive benefits, the use of electronics has been linked to stress. [44] looked at the correlation of mobile phone use and stress in young adults, finding that those with higher use of their phones also had higher levels of stress. This is supported by [45], who, when researching the link between the use of mobile phones and computers to stress in young adults found that "High ICT⁹ and SMS¹⁰ use were associated with a higher risk of experiencing prolonged stress for the group as a whole." Combine this with the fact that many college students far exceed the recommended screen time limit [33], and it is not far-fetched to argue that the introduction of smartphones is a source of stress. Despite this, the use of smartphones in stress reduction research has yielded positive results [27; 28], and one paper also found that students prefer online applications to face-to-face encounters [27].

2.3.3 Coping methods among students

As it turns out, coping methods are correlated to the experienced level of stress. [16] found that students with higher levels of perceived stress, not only reported a lower quality of life but less use of EFC and PFC and increased use of AFC. This is supported by [33], who found that a higher level of stress increased the use of media as a form of AFC coping. AFC

⁹Information and Communication Technology

¹⁰Short Message Service

coping, in its own right, has been shown to decrease academic results, while the opposite is true for PFC and EFC [20]. There has also been shown that students use more EFC compared to PFC, but with no theory as to why this is [2]. Both [1] and [25] concluded that the use of social support was the most popular coping method, followed by leisure time.

2.3.4 Effect and mitigation

The effect of stress on students has been shown to result in sleep disturbance [9; 27], worse academic results [20; 33], increased levels of AFC methods [25; 33] and decreased quality of health [19; 34]. A lot of the literature proposes that the educational institutions introduce their students to stress-reducing tools early in their studies [16; 36], as this period has been shown to be the most stressful [25; 36; 38; 42]. Many institutions already have stress reduction workshops and talks, but students are less likely to up face to face [27]. With the positive results of online and smartphone-based applications, there is undoubtedly potential for institutions to promote these resources to their students. The lower threshold in online- and web-based approaches could lead to more students experimenting with stress management tools, which in turn could create more commitment to the actual courses and workshops that are available at the campus.

2.4 Existing platforms

This chapter introduces some existing platforms that can be used to improve stress management. It will introduce a couple of reactive, as well as proactive options, giving an outline of the concept, content, and availability of the platform. The platforms include two mindfulness applications, one to-do list application, and a habit tracker.

2.4.1 Headspace

Headspace is a mindfulness meditation company, started in 2010, by Andy Puddicombe. Originally an event company, it has now grown to be an online mindfulness platform on iOS, Android, and the internet. It is based upon Puddicombe's meditation experience, which he gained over ten years of training, culminating in him being ordained at a Tibetan monastery. According to [headspace.com](https://www.headspace.com), its mission is "to improve the health and happiness of the world" [46]. With the primary focus on guided meditation; headspace introduces several exercises and tools to improve mental health, with courses like:

- Stress & anxiety
- Life challenges
- Falling asleep and waking up
- Students

Each course is broken down into pieces, often focusing on different aspects of the central theme. It also has plenty of sleep assistance with features like sleep music and soundscapes. In addition, Headspace regularly posts articles discussing mindfulness, and videos

to help explain metaphors and techniques. It has a page dedicated to the science behind meditation [47] and the effects of Headspace and links to a host of other resources for further reading.



Figure 2.1: A typical illustration used both in the application, the website, and in the videos [46].

As of November 2019, Headspace has more than ten million downloads on Android alone and a 4.8-star rating. It is one of the biggest platforms of its kind. It offers a ten-day free basic course before having to subscribe to unlock the rest of the content.

2.4.2 Calm

Another major player in the mindfulness market is Calm. Founded in 2012, it has since become one of the industry leaders with over 50 million downloads, more than 700,000 five-star reviews, and several acclamations [48]. In a similar manner to Headspace, Calm’s mission is “to make the world happier and healthier” [49]. When signing up, users answer a short three-question survey that evaluates the meditation experience, sleep habits, and goals of the user. This information is then used to decide what content is presented to the user when they first access the application. Like Headspace, Calm offers guided meditation, soundscapes, and sleep music. It also offers a collection of videos focused on movement and light stretching, which is a nice touch in an increasingly sedentary world. Another option in Calm is masterclasses – “Audio programs taught by world-renowned mindfulness experts” [48]. In these classes, doctors discuss topics related to mindfulness, such as social media and screen addiction, gratitude, and the power of rest. Lastly, it also has dedicated pages to research and further reading and resources [50; 51].

It is free to sign up, but the content is limited to the first day of each multi-day program and selection of each of the different collections they offer. They offer a 14-day free trial, before prompting the user to either subscribe or continue with the limited content [52].

2.4.3 Habitica

Habitica is a habit-tracker that has gained a sizeable following in the productivity community. At its core, Habitica is a gamified productivity system. It implements several role-playing game mechanics to act as an external source of motivation, allowing users to create avatars, earn gold and experience points, and lose health. Habitica has three categories to sort habits into, namely; (1) Habits, (2) Dailies, and (3) To-dos. According to the Habitica wiki [53] the intended way for the different categories is as follows:

- **Habits:** Actions that you want to reward or discourage. Examples: *take a stretching break (positive)* or *chew your nails (negative)*.
- **Dailies:** Actions you want to do once a day, or on certain days of the week. Examples: *Go to bed on time (every day)* or *do laundry (every Saturday)*.
- **To-Dos:** One-time or infrequent activities. Example: *Send dad a birthday card or pick up package at post office*.

There is also a fourth category, Rewards. Whenever a positive habit, daily or to-do, is completed, the user earns currency, which can be used to buy rewards. There are in-app rewards connected to the player's avatar, but it is also possible to add personal custom rewards.

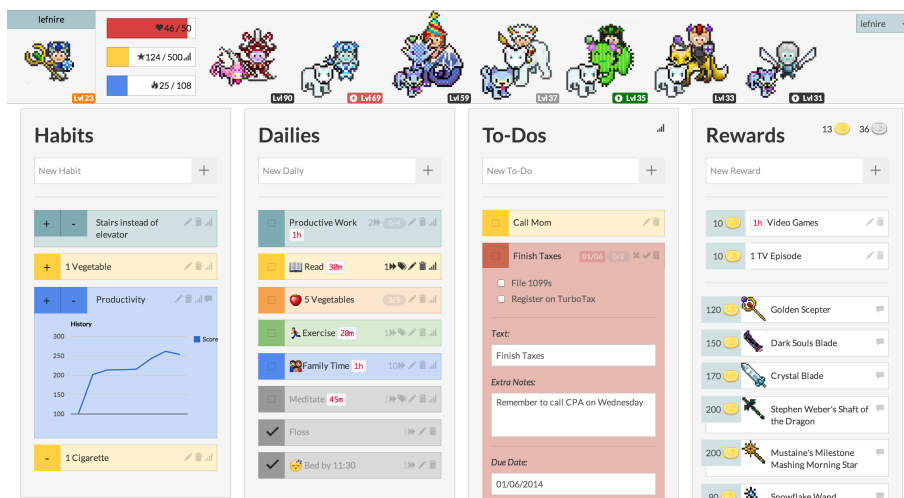


Figure 2.2: The dashboard in Habitica showing an example of how to use the different categories [54].

When signing up, the first thing one does is to create an avatar. This avatar has a class and statistics that determine how powerful the character is. These statistics improve over time as the user completes habits, tasks, and to-dos, thereby increasing the avatar level. The earned gold can be spent on gear to customize the avatar, or, as previously mentioned, on self-defined rewards. As the user does what they are supposed to, their avatar grows stronger, and if they fail, their avatar loses health points.



Figure 2.3: Avatars at different levels visualizing the possible progression [55].

Another unique aspect of Habitica is how the application handles accountability. From the moment an avatar is created, users can join parties and go on quests. In the quests, the party usually fights a boss, where the damage dealt to the boss is dependent on completing habits, tasks, and to-dos. If any player misses a daily task, it will "cause additional damage to themselves and party members." [56]. This mechanic adds another layer of accountability, as the user is now accountable not only for the wellbeing of their character but of their party members as well.

As of November 2019, the app is completely free on all platforms. The only limiting factor of what content is available is the users' effort.

2.4.4 Todoist

Todoist is a task management application, that since its inception, has grown to become one of the biggest of its kind. Its target user group is both businesses and individuals, and it is available on almost all platforms. It allows for advanced task management and is also intuitive and straightforward enough to be easy to use for anyone. It has a simplistic and clean design that, for many, will seem reminiscent of most modern email clients. Tasks can be organized by project, label, and priority, and it is also possible to share tasks between different accounts.

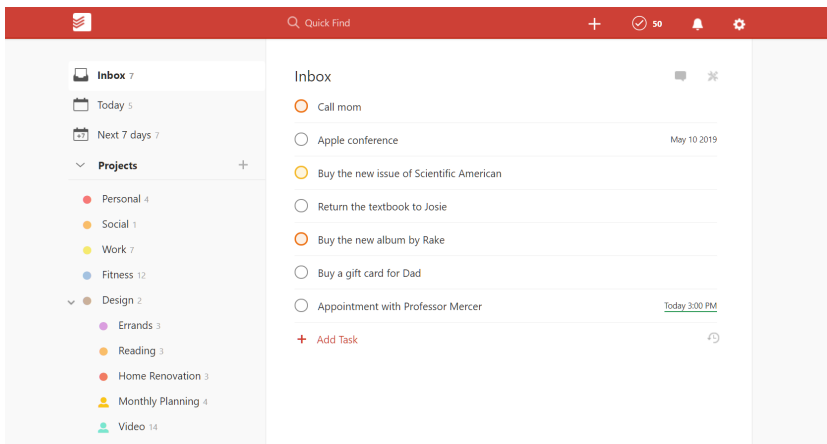


Figure 2.4: The Todoist dashboard has a clean design that is reminiscent of most modern email clients [57].

Todoist has three main categories; (1) Inbox, (2) Today, and (3) Next 7 days. Inbox is the default task list and is where new tasks end up unless they are specified to a custom task list, known as projects. "Today" and "Next 7 days" are there to help the user stay in control of what they need to do on a day to day and week to week basis.

In order to keep track of progress and measuring completed tasks, Todoist has a system known as *Todoist Karma*. It "awards you points for completing tasks and maintaining your streaks." [58]. It also offers a display visualizing progress with graphs.

There are, as with most of the other presented applications, a free and a subscription-based version available. Some notable features that are missing from the free version are; (1) Reminders, (2) Comments, (3) Labels, and (4) Filters [59]. Nevertheless, it is a viable and solid task management system in its own right.

Method

This chapter presents the research strategy for this research project and the methods used to obtain the results. The chosen research methodology is discussed, as well as the quality of the data. The first section presents the research method, while the second discusses why it was chosen. In the third section, the recruitment and precautions for the participants are presented. Then, the methods for the literature review, co-design workshop, interviews, and development are presented. Parts of this chapter are based on a research plan created in conjunction with TDT4501 - Computer Science, Specialization Project which is a preface of the master thesis itself.

3.1 Research method

The research goals were derived from personal motivation, inspired by a Norwegian nationwide student health and wellbeing questionnaire [60], and the student theme week "En psykt vanlig uke." The goals were defined in collaboration with the project supervisor to ensure acceptable quality. To answer them, the project will utilize the design and creation research strategy described in [61]. It is presented as a five-step strategy consisting of;

1. Awareness:
The recognition or articulation of the problem. This could be from relevant literature, findings in closely related disciplines, field research or from an expressed need.
2. Suggestion:
An early concept of a solution to how the problem could be solved.
3. Development:
Where the early concept is implemented. This would differ based on the concept, and was in this case a prototype.
4. Evaluation:
An assessment of the prototype, considering its value and future improvements.

5. Conclusion:

A write up of the results from the entire process.

A literature review was conducted in the fall of 2019 to complete the first step (Awareness) and create a knowledge base regarding why students stress, how they manage it, and some existing platforms. The knowledge base was then used to create some early concepts for a potential platform. These concepts were presented in two co-design workshops in February 2020. These workshops' results were the base for the first iteration of the third step (Development). For the fourth step (Evaluation), a prototype was sent out to selected participants of the co-design workshop who were later interviewed. The workshops and interviews were the primary sources of data generation. The answers were analyzed and discussed, looking at what works in the current prototype and what should be implemented in the future. The results of this discussion were presented in the fifth step (Conclusion) and were delivered together with all co-design workshop findings, interview data, and the prototype. All of which can be found in their associated chapters.

3.2 Choice of research strategy

Choosing a research method started with deciding whether the method should be qualitative or quantitative. While the quantitative methods often use data that can be measured and translated into numbers, the qualitative methods focus more on non-measurable data like opinions and experiences. In order to select what methods to use for the project, several factors described in [62] were considered, and are presented below.

- Research questions and approach:

The research methods are closely related to the research questions, and it is essential to consider which methods would result in the most relevant data. [62] argues that research questions can either be inductive or deductive. Inductive research questions are often less rigid, and bases themselves more on qualitative data, while deductive ones test precise hypotheses and base themselves on quantitative data. This research project focuses a great deal on stress, which in itself is hard to measure. The goal is to get a comprehensive understanding of stress in students' lives, and what they want and need from a platform created to help remedy this issue. The prototype will be created and evaluated based on students' opinions and experiences, which are difficult to measure and quantify. This paper as a whole is leaning more two the inductive side, and will primarily be using methods to generate qualitative data.

- Prerequisites and resources:

The choice of method is ultimately limited by time, resources, and the researcher's abilities. Therefore, it is not always possible to choose the optimal method. All of the above are limiting factors for this paper, and the research methods were chosen with this in mind.

- Abilities of subjects:

In order to generate useful data, the subjects must be capable of participating in the chosen methods. Given that the subjects are students in their twenties, it is fair to

assume that they are familiar with both online video conference applications and a group discussion setting where they exchange ideas.

- Goal: According to [62], research can aim at giving a representative overview or a holistic understanding. The latter usually results in a strategy with many variables and a small selection of subjects. This is associated with a qualitative method. A representative overview is conducted by gathering information from a greater selection, and are associated with quantitative methods.

The goal of the literature review was to get a representative overview over students and their relationship with stress. In contrast, the co-design workshops and interviews aims to get a holistic understanding the participating students stress, stress management and thoughts regarding the functionality and value of a SMIP.

- Researchers relationship to data-sources:

While working with and gathering information from people, previous relations might affect the acquired data. The focus group is made out of students at my university, and I knew one of the participants in each of the co-design workshops. However, as all interactions happened in a room with four other people present, I would argue that it did not affect the results significantly. For the interviews, I knew none of the participants.

3.3 Participants

The research in this project was be conducted by William Feiring (myself) and supervised by Pieter Jelle Toussaint. He assisted with feedback through regular checkups and meetings throughout the year and helped guide the project in the proper direction. He also acted as a sparring partner with any issues or questions that appeared during the project time-frame. In order to check whether the platform was intuitive, and getting feedback on both concepts and prototypes, the project required volunteers. The project aimed to have fifteen volunteers, ten of which participated in the co-design workshops early on in the project and five to be interviewed later on. The volunteers was recruited through social media platforms, posters throughout campus and the authors network. The co-design workshops were held during the concept stages to give feedback and discuss the early concepts for the platform. The interviews, conducted at a later time, gave feedback and discussed a further developed prototype. All of the generated data was GDPR compliant and in line with the Norwegian Centre for Research Data's guidelines. All of the collected data was anonymous, and all participants gave valid consent before any involvement in the research. They were given information about the goal of the research, their involvement in it and explicitly told about the possibility of withdrawing consent at any time for any reason. Participants was also informed that involvement in any portion of the research was voluntary and that they could withdraw from the entire project without any consequences. All collected data was be stored on two encrypted external hard-drives, where the second one worked as a backup option in case anything were to happen to the main hard-drive.

3.4 Literature review

A literature review is a qualitative research method [61] and was an essential step in gathering information for a knowledge base. With the accessibility of the internet, finding relevant information is hardly a challenge. Discerning which publications or articles have the appropriate level of quality, on the other hand, is. A literature review aims to collect high-quality, relevant information, and systematically analyze it to determine if there was any ground for the research goals [61]. A weakness of this literature review was the challenge of finding all related, high-quality information. While there are systematic reviews that do this, this was not possible due to the limited time combined with the vast amount of research in different fields. Still, there has been an effort to find the most relevant research for the topics and tools to be able to answer the research questions satisfying manner.

Using this research method helped in gaining a greater understanding of the topics at hand and get the theoretical basis required to answer research goals adequately. It was challenging to find substantial amounts of relevant research conducted in Nordic countries, given the spread of the selected research, without any geographical regions having superior representation. However, it worth noting that much of the related research was conducted on medically-related studies.

3.4.1 Search strategy

To ensure the quality of the literary review, it is crucial with a distinct search strategy. For this research project, a strategy was devised based on the principles of [63].

- Employing credible search engines:

In order to obtain useful literature of high quality, I used various search engines. The two most frequent were Oria and Google scholar. Oria is NTNU's own academic search engine, which allows students and faculty to search the entire university library and collections of all Norwegian academic libraries. Google Scholar is Google's academic search engine that allows for searches across immense amounts of academic literature.

- Establishing a set of precise and relevant search-terms or combinations:

To obtain a greater understanding of students stressors, stress management and stress management techniques, search terms like students, stress, stress-management, stress-reduction, stressors, and combinations of these were used. Given the nature of the research project, these terms were used multiple times, but other search terms I found relevant have been used as well.

- Establishing the kind of literature to be used in the review:

For the first two research questions of the literature review, research papers were found to be the most relevant and became the main focus. For the third one, the platforms' wiki-pages was used in conjunction with research papers regarding their platform or techniques to understand and present the platforms adequately.

- Further use of relevant sources:

The reference list of the accepted papers was scouted for other relevant papers. All potential matches were read and considered to be added to the review.

3.5 Co-design workshop

A co-design workshop is a great way to make several people "share and combine ideas and knowledge" [64]. It "involves users or customers as participants in the design process" [64], and the participants can build upon each others ideas and collectively create a better understanding of the problem at hand. It was considered preferable to one-on-one interviews because of the group dynamic and how momentum and engagement can spread within the group. Also, the co-evolution of problem and solution in co-design processes matches the approach in the Design and Creation research strategy. Another benefit of the group dynamic that "the participants are able to express and share their experiences and to empathize with others (e.g., by engaging in storytelling), and in the ways in which they are able to draw from their own and other people's experiences when they explore and define the problem." [64]. Stress is experienced by everyone, but the experience is very subjective. Sharing experiences allows for all participants to gain a greater understanding of the value of the possible results of the research, which can increase their motivation. It also allows for more insight and perspective on what sort of functionality that the platform should have. As [64] puts it: "By becoming more aware of their involvement, participants can organize their co-design more effectively, so that they can jointly learn and jointly create, address problems in the real world, and develop solutions that work."

There are some disadvantages to group-interviews. People may be hesitant to express their views and experiences in front of others. This could be exacerbated by people with strong personalities who could end up dominating the space, making others struggle to be heard [61]. There is also the risk of political correctness – that the shared opinions are the ones that are considered acceptable within the group [61].

All of this was taken into consideration when planning the workshops, and steps were taken to limit these obstacles. While the participants of each workshop were chosen randomly, they were all students at similar ages, from the same university, and with the same level of preparation. The first two parts of the workshop had everyone share their experience with stress and how they deal with it, helping create a safe atmosphere where everyone felt comfortable sharing their thoughts and ideas. During the workshop, there was also a focus on getting everyone to participate in the current discussion so that everyone would be heard. Some people will always be more willing to talk and take up space, but there was an ongoing effort to use this as momentum for the entire group.

The co-design workshops were conducted with ten people divided into two groups of five. The groups were randomly selected out of the volunteers. The workshops were conducted in one of NTNU's UX-labs, and the entire workshop was recorded, with all transcripts available in the appendix. All participants were informed that they would be recorded and that all data would be handled anonymously. They were also informed that

they could withdraw their consent at any time, and all data they contributed to would be removed. Lastly, all the participants came in blind with no preparation of any sort. The workshop was divided into three sections. The first of which aimed to present the assignment and to get the participants talking. The second one aimed to get the participants in the right mindset, having them reflect at both the stressors in day-to-day life and how they deal with them. The third section got into how they would prefer a digital stress reduction information system, considering functionality, presentation, and layout. It is worth noting that the limitations and benefits considering recording the interview compared to taking notes, will be discussed in the next section.

3.5.1 Organization

The focus groups were conducted in the following steps:

1. The participants arrived and were given a pen and post-it notes.
2. There was five minutes of small talk and getting the conversation starting.
3. The plan for the workshop was presented.
4. The results of the literature review from step 1 was presented alongside the research questions and the value of this research.
5. The participants was asked to write down stressors in their life. This was without any constraints as to what it originated from, or how big of a stressor it is. This was to usher them into the right mindset, and to get them to start reflecting about what sources of stress they experience. This task was planned to last for a total of five minutes.
6. The participants was asked to share how they deal with stress. Given that this, for many, is intimate information to share in on open forum, the author started by telling how he deals with the stressors in his life, being careful to focus as much at unproductive means as the productive ones.
7. The concept of the digital stress reduction information platform was presented to the participants, followed by five minutes of brainstorming useful functionality.
8. This was followed by a another five minute discussion about what kind of functionality would not work well in such a system.
9. The final main part of the workshop was a discussion about how the system should present the stress reducing tools and techniques. During this discussion there was several ideas that was brought up and discussed.
 - Having everything in a big list.
 - Divided into two sections – one for mindfulness and one for productivity.
 - Having a ten-question-questionnaire about how and why the user stresses, and then using this to recommend a couple of specific tools.

- Having a three- to five-question-questionnaire about how and why the user stresses, and using this to give a more general recommendation.
 - Presenting three to five of the main challenging stressors for students, each with their own recommended tool or technique.
 - Allowing the users of the platform to rate different tools and how this should be balanced with the science.
10. The workshop closed with the author thanking everyone for their time, and telling them that if they have any questions or things they want to add, they must not hesitate to reach out.

3.6 Interviews

Interviews are a reliable way to get a deeper understanding of the subject's thoughts and opinions. It allows for more freedom during the data collection, as the interview organically develops and differentiates from subject to subject [61]. A questionnaire was considered for the last round of evaluation. However, as they are more static and make it harder to understand the answers, interviews were chosen. The supervisor agreed that there was more value in fewer in-depth interviews than from a questionnaire. It would allow for a better understanding of what value the platform gives.

The interview subjects were chosen to be of different genders and at different stages of their education. This was to make sure that the collected data came from varied sources and to give a broader understanding of how the prototype should improve to cater to all students. Each interview was set to last between 30 and 45 minutes, which would be enough time to get plenty of data. It was essential to choose a number of subjects that would give enough information, while at the same time being reasonable given the time constraints. Thus, it was planned to have five interviews.

As with the focus groups, the interviews were recorded, which was chosen over note-taking. It gives an exact rendition of the interview and allows the interviewer to be present during the interview and keep their focus on the subject, rather than spending their time taking notes. There are, however, some reservations with recording. It should not be used if it makes the subjects uncomfortable, and it should not be an excuse for the interviewer to zone out. All subjects were informed and had to give valid consent to the recording, and was explicitly told how the data would be used. They were also informed about the possibility of withdrawing their consent and having data related to them deleted at any time. All subjects also had the choice to perform the interview without recording, if preferred. All of the recorded interviews were transcribed after the fact and sent to the subjects for approval to remove any misinterpretations.

In order to get the correct data from the interviews, an interview guide was created beforehand. This guide consisted of the themes and sub-themes that were deemed important to collect feedback on. While there is an order that was thought to be a natural progression of the interview, it was not set in stone. The interviews were semi-structured and would

be comparable to a guided conversation, where the interviewer makes sure that the discussion is relevant [61]. Given this, there is no problem with any deviation from the planned order, as long as it is within the guide's bounds. The interviews do contain questions that resulted from the conversation. The benefit of semi-structured interviews is that it gives the subjects more freedom to express their views and opinions in a more casual setting and allows them to take a more significant part in the interview [61].

One limitation of interviews is the ability of their data to be reproduced. This is a limitation with most qualitative research methods [61], and especially with unstructured and semi-structured interviews. As the order of the questions might vary from interview to interview, and the chemistry between the interviewer and the subject is difficult to replicate, it is almost impossible to reproduce the same data from the same subjects. This limitation affects the entire paper, and especially the last round of evaluation. There were, however, steps taken in order to keep the data as reliable as possible. Every interview followed the interview guide, ensuring the possibility of holding similar interviews. All of the interviews were recorded, and the transcriptions were approved by the subjects, minimizing the chance for any misunderstandings or misinterpretations.

There is also a limitation in the interpretation of the results, as the results can not be entirely based on what was said, but also body language and cadence. This was taken into account when writing the results. If there was any uncertainty, the subject in question was contacted to help clarify the issue.

3.7 Development

The prototype for the platform was developed on Figma – a free online UI tool that can be used to create prototypes. It based itself on the early concepts from the literature review and the results from the focus groups. More information about the prototype and the platform can be found in chapter 4.2.

Results

This chapter presents the result from the co-design workshops, the prototype, and the interviews regarding the prototype, all of which were introduced in chapter 3. The first section presents the co-design workshop, followed by a presentation of the platform before this chapter finishes with a presentation of the interviews' results.

4.1 Co-design workshop

4.1.1 Stressor exercise

In this exercise, the participants wrote down all stressors in their life with no restrictions. Each participant was given post-it notes and a pen and got five minutes to write down everything that came to their mind during this timeframe. The results have been categorized into similar but broader terms. As the participants were encouraged to write down everything that came to their mind, there are cases of one person writing several stressors that would qualify for a single term. The stressors have been counted on a per stressor basis, and not on a per-person basis, as to appropriately show which stressors affect the participants most severely. There are also some cases of single stressors matching several categories; in these cases, they have been counted as both. The most common stressors are presented in the table below.

Stress related to:	Times mentioned:
Time management	18
Academics	17
Health	6
Relationships	5
Current or future work	5
Finances	4

Table 4.1: Most common stressors and number of appearances.

4.1.2 Personal stress management exercise

This exercise built upon the momentum created by the stressor exercise and had the participants share and discuss how they exercise stress management in their day-to-day life. Their methods have been categorized as problem-focused, emotional-focused, or avoidance-focused coping methods as described in 2.2.1, and is presented in the following table.

	In total	Group 1	Group 2
PFC	8	4	4
EFC	3	2	1
AFC	2	1	1

Table 4.2: How many participants described stress management techniques relating to either PFC-, EFC- or AFC-methods.

4.1.3 Data presentation brainstorming exercise

For this exercise, the participants first discussed what kind of functionality they would want, or not want, to have in a SMIP. Then they were presented with some ideas as to how the data in the platform could be presented to the users.

Functionality

This discussion was open in nature, and the participants were given nothing other than their imagination in order to contribute.

There was an idea of having a short questionnaire to guide first-time users to some of the tools or techniques. The reason behind this was that any information-platform runs the risk of being overwhelming for new inexperienced users, which could potentially result in information overflow, and in turn, more stress. Too much information could lead to procrastinators ending up reading about all of the tools instead of using any of them, making the platform itself a sort of AFC-method. There was also an idea about having either a chatbot or a forum to open up for communication with others through the platform. The chatbot could be used for both venting and guiding purposes. The forum would allow the users to find others currently in the same situation, or people who previously have dealt with the same issues, giving the user some solace. One thing that there was an agreement of was that the platform should avoid signal colors. There was also a concern that presenting people with things they or people like them usually stress over, could trigger a similar stress reaction from the user. Another valid point was that there would potentially be users that would need more serious help. As such, the platform should have appropriate resources for this purpose readily available, like in a footer, or on its page. One participant noticed that they would not want any music, and another one stated that it was important that the platform is not too feminine, as not to scare away segments of potential users.

One participant proposed the concept of user ratings. To keep the results coherent, all discussion related to this topic is presented in the next section. This was followed by a

lengthy discussion about functionality more related to the actual stress-reducing platforms themselves. While this discussion was slightly off-topic, it was close enough to potentially yield some beneficial ideas or arguments for future discussions and was allowed to run its course.

Data presentation / site architecture

In this last part of the workshop, the participants were presented with several approaches as to how the SMIP could be organized and present its data and key functionality. Below are the presented concepts, as well as a summary of the following discussions. The full discussion can be found in the appendix.

- A single list / database vs. Split up into one section for EFC-methods and one for PFC-methods.

One participant argued that a single coherent database is better, as both EFC- and PFC-methods have many similarities, and would not benefit from being pitted against each other. That could lead to new users going for a single approach, while the best results could come from a joint approach. It was also mentioned that it is important not to have too much information at the same place at once. That could be overwhelming, which could result in people giving up before they start. Another point was the importance in that the SMIP changes dynamically. The tools presented initially might not work for the user, and its essential to not "lock" the user to pre-determined tools. It was hypothesized that maybe the platform would benefit from understanding what kind of tools a user tends to prefer.

- First time users answers ten questions and are given a recommendation based on their answers vs. answering three questions.

Both groups were positive about this idea. If a user has an idea of where to begin, it can help them get started. Still, it should not take away the ability to go through all the tools and techniques later on or be a roadblock for those who are more versed in the stress management sphere. One person argued that it would be better with a few broader questions rather than more specific ones. They argued that many people are unsure what makes them stressed in the first place, and what works for that specific person is subjective. Many questions could potentially drive away users as well. In addition to this, the logic would have to be complex and hard to make satisfyingly. One person said they thought it would only require one question to differentiate between having to much to do and wanting to organize their lives. Two others chimed in that they liked the idea of fewer questions, but that it would need to come with the ability to skip them. There was a consensus across the groups that an introductory part with a few broad questions would be a good starting point, as long as it is skippable. One participant, in particular, said that they found that kind of functionality annoying, and reiterated the necessity of being able to opt-out.

- Presenting students main stressors each with their own recommendations.

This approach got a somewhat negative response. A con is that it would limit the options for users to research possible stress reduction tools, as the recommended

solutions might cater to problems they would not find relevant. Several argued it could negatively affect the users, as it could potentially inform them of other stressors they might not be aware of, which could lead to confirmation bias. Reading something makes it is easy to identify it, and this could cause people to stress about things they did not stress about before, as they suddenly become aware of that issue. Some participants believed that many people feel a general sense of stress that could be worsened with this approach. As a result, the groups agreed that the benefit of the more common stressors did not outweigh the possible negatives.

- Giving the users the ability to rate the presented tools and techniques vs. having it completely based on science. Or how to combine the two.

For one person, user reviews were more important than science. Stress management and what works is so subjective that it is more important that it worked for someone in a similar situation rather than a vast study on vaguely related situations. Another one pointed out that science would give any of the tools more authority, as they would have proof that it worked. It was also argued that as it is hard to keep up with the digital space, especially with peer-reviewed research papers, this would allow the platform to include platforms and techniques that have yet to have research done regarding them.

4.2 Platform

The prototype for the platform was developed within Figma, an online design and prototyping tool that makes it easy to create and share prototypes. The easy sharing that requires no setup on the part of the tester was a big reason why Figma was chosen. The graphic design was kept quite simplistic and barebones, as this part of the prototype is not the focus of this paper, and would be a task for further work. The goal of the evaluation of this prototype was to check whether the platform's functionality and architecture was something the users could want and if there is anything they were missing, or would like to remove. As such, all information on the different pages are mock data and placeholder information and should be expected to be changed in a production release of the platform.

The first time a user enters the platform, they are greeted with a page with the main reason for the platform's existence – that even though everyone experiences stress, very few know how to handle it reasonably. From here, the user gets a choice of going to an introductory guide to help them get started or skip right into the main landing page of the application.

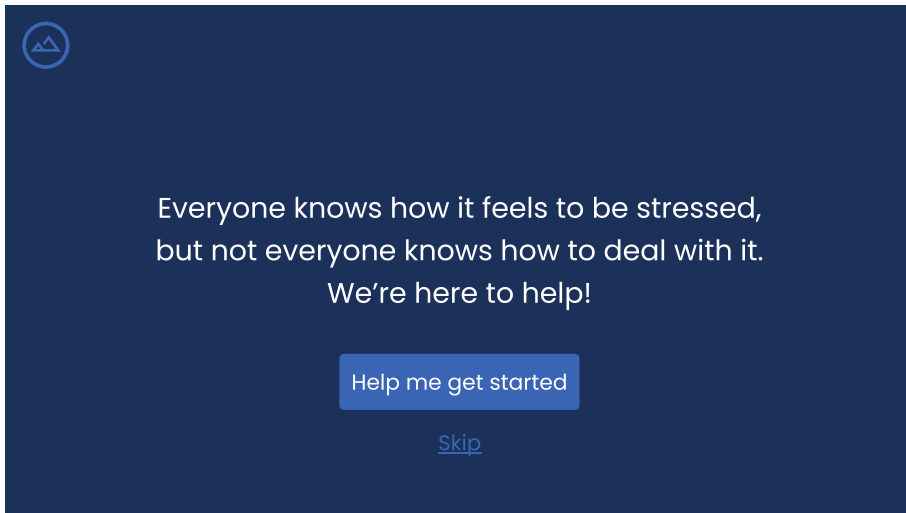


Figure 4.1: The page that greets all first time users of the platform.

If they go down the introductory guide, they will get more information about stress and stress management, before being informed that they will be asked three questions to find three tools that will be recommended to them as a starting point. This entire section can be canceled at any time by crossing it out using the button in the platform's upper right corner. After finishing the questions, the users will be presented with direct links to the three tool, or the option to finish to introduction section and move to the main landing page.

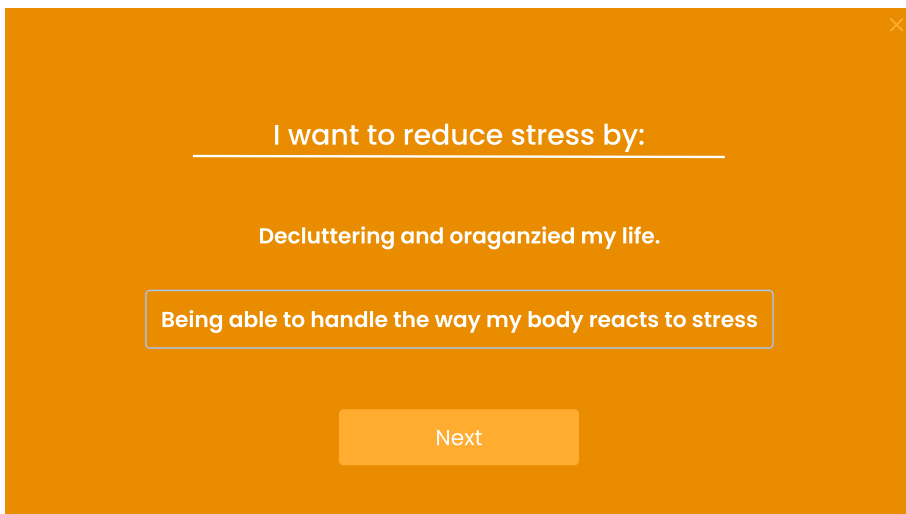


Figure 4.2: One of the questions from the intro guide with an alternative selected.

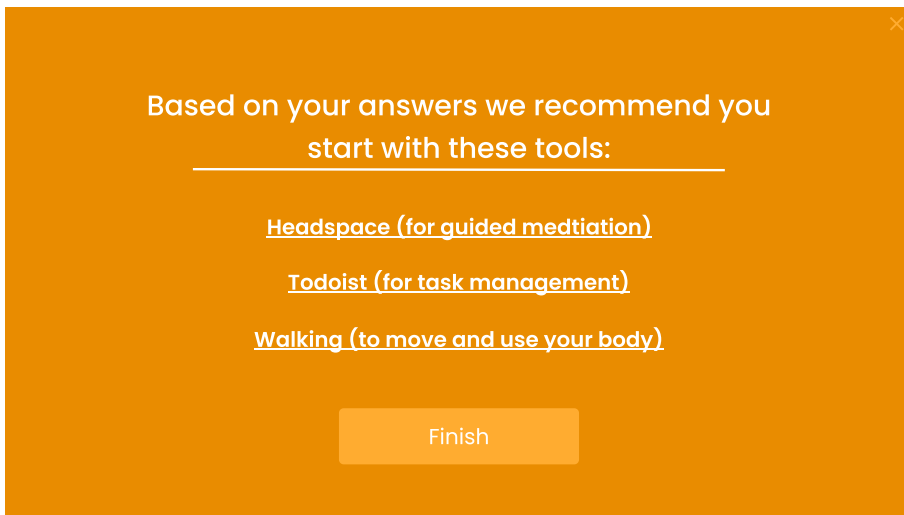


Figure 4.3: The final page of the intro guide, showing the user three recommended tools and techniques.

The main landing page does not contain much information. It has a quote that will change from day to day and links to the other pages in the application. The arrow underneath the quote takes the user to the page where they will find all of the tools and techniques. The footer has links to frequently asked questions, an "about us" page, and a page with contact information. All of the footer pages are static information pages and do not include much in the functionality.

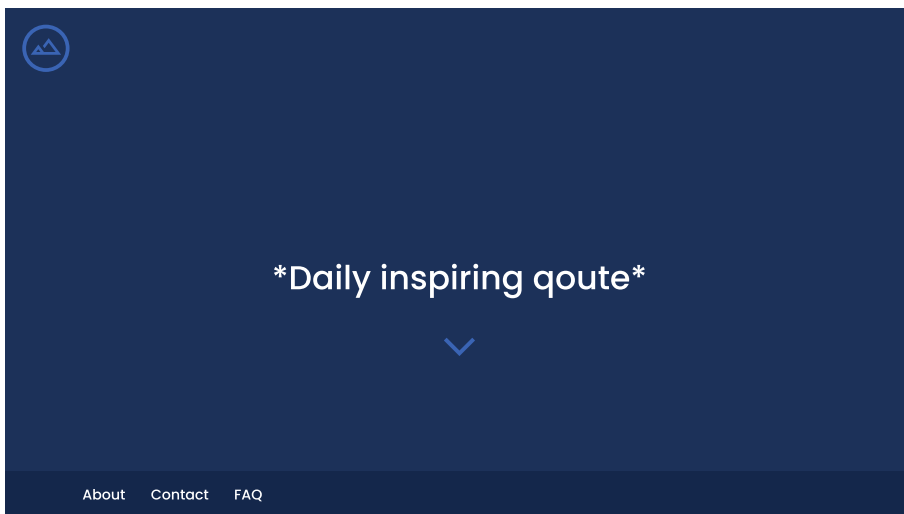


Figure 4.4: The main landing page of the application.

On the discover page, the user is presented with a list of cards that includes the most information about the tool/technique, its name, a summary, rating, if it has any related peer-reviewed research and its user rating. Clicking any of these cards takes the user to the specific application page, including a more in-depth summary of the tool, application, links to the relevant research, a link to the application, and the ability to rate it.

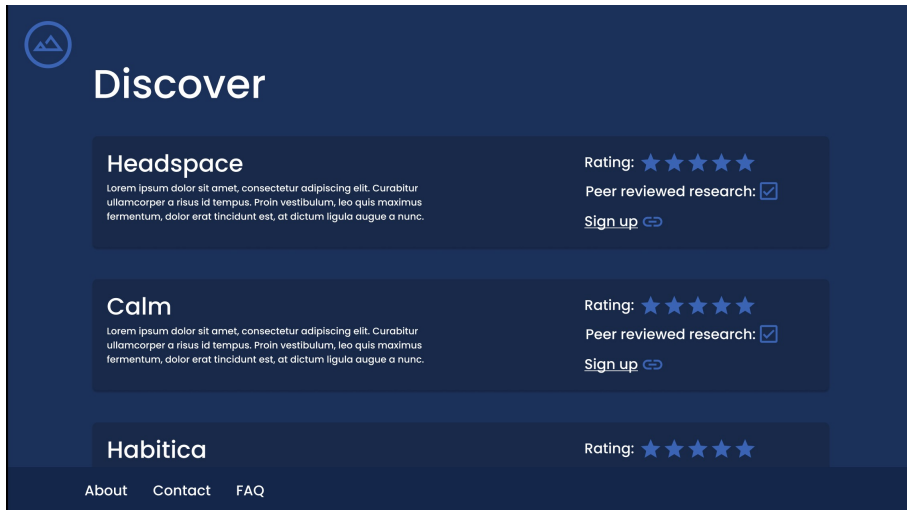


Figure 4.5: The discovery pages which presents all of the tools and techniques to the user.

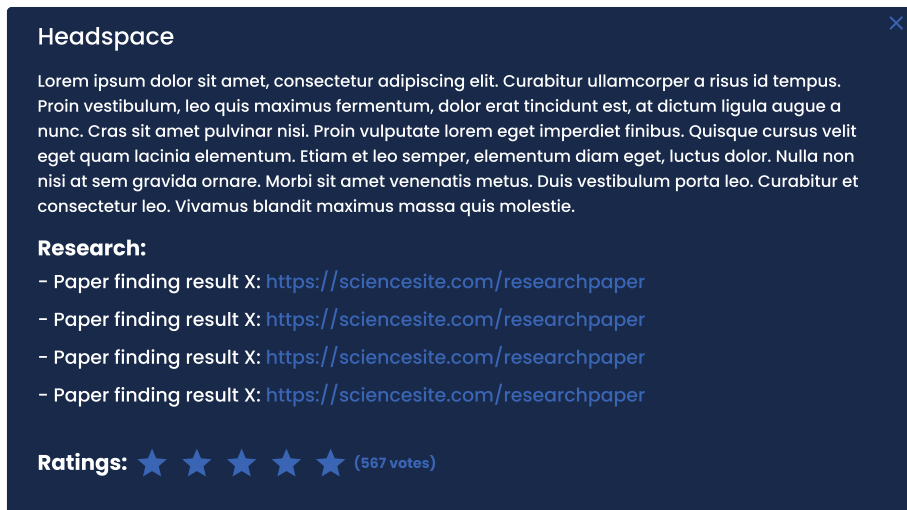


Figure 4.6: The page-view for a single application.

All pages of the application can be found in the appendix.

4.3 Interviews

During the last week of the project, one of the interview subjects withdrew their consent for their interview and associated data being used in the project. As such, all of the related data has been deleted, and there has been an effort to remove any assumptions or ideas that came based on that interview. There are, however, similarities across all of the interviews, and it is nearly impossible to know the origin of any ideas and thoughts. Thus, the results below represent the other four interviews, whose procedure was presented in 3.6.

These results are presented in regard to the themes in the interview guide, which are presented below. The full interview guide can be found in the appendix.

- Information overflow
- User profiles
- Ratings
- Design /architecture
- Functionality
- Overall impression

4.3.1 Information overflow

One of the main problems this research project aimed to decrease was the information overflow and uncertainty concerning finding quality stress reduction resources. During the interviews, there was a discussion about how this can manifest in the platform. Some participants argued that they would prefer the platform to have a smaller selection of resources and preferably have a more comprehensive presentation of them. Others argued that they would like to have a large pool of resources to draw from and that it would not cause any problems if proper search and filter functionality were in place. By combining that with a categorization of the resources for easy navigation they believed a considerable number of resources would not be a problem.

4.3.2 User profile

The implementation of user-profiles was initially planned to be in the prototype. However, it was never implemented, as it was regarded as a potential hurdle that would increase the threshold for new users. The participants were conflicted about the idea. The process of signing up and having to sign in was not worth it in their opinion, especially if the platform only guides its users to other platforms where they also have to sign up. The value of user-profiles was intrinsically linked to the functionality it would give the users. If its sole purpose was to allow the user to rate resources, for instance, it was not deemed to be worth it. This led to a number of suggestions of potential functionality that user-profiles could allow.

- Saving a users favorite resources.

- Retaking the initial introduction questionnaire.
- Saving the results from the introduction questionnaire.
- The ability to take a more in-depth questionnaire for better tailored recommendations.
- Progress with the different tools.
- Ability to rate the resources in the discover page.

While the participants had different ideas and wants for what a user-profile should have, all agreed that it could potentially add value to the platform, given that it came with the right functionality. Some also noted that it would better to have the ability to sign in through other platforms like Google or Facebook.

4.3.3 Ratings

Regarding ratings, the participants all believed that it added value to the platform, arguing that while being scientifically backed is important, it is equally important that users like the resource. It does not matter how much science is backing a resource if the user experience is atrocious. Some participants argued that they would like to have the ability to read and write (with a user-profile) ratings as well as giving stars in much the same manner as Amazon or Tripadvisor. Others argued that they would prefer it to stay as just stars to keep the simple and minimalistic design of the platform, saying that text-based reviews could become messy. The participants were split on the idea of having the ability to rate being implemented through receiving a code as a text message, even if it removes the need to sign in.

4.3.4 Design / architecture

All participants thought the design was simple, elegant, and fitting for the platform. It was mentioned several times that it was easy to navigate and find everything they wanted. There was some concern that the discover page could become overwhelming if it had too many resources. Some participants also mentioned that they would like to be able to retake the introduction questionnaire, which is impossible with the current architecture. One person had opened the platform on their mobile and found that the page did not behave the same way as on a computer. This is to be expected, as the prototype was developed with computers in mind, and was never tested on mobile.

4.3.5 Functionality

When it came to functionality there was many interesting ideas, the most relevant of which are presented below:

- A tab with articles presenting the resources more in-depth. Explaining how to get started, the benefits and how to incorporate them into day-to-day life.

- A user profile with the functionality described above.
- A music player with calming music.
- The ability to take the introduction questionnaire again from the main landing page whenever, regardless of user profiles.
- Basic search and filter functionality in the discover page.
- Categorization of the resources in the discover page.
- A forum where users of the platform could discuss their experiences.
- Having the discover page present some general methods, like meditation, habit tracking or exercise, rather than specific tools.

4.3.6 Overall impression

All in all, the participants thought there was potential in the prototype and that a finished product would have value for students.

Discussion and future work

This chapter discusses and analyzes the results presented in chapter 4, aiming to understand why the prototype was made the way it was, and what needs to be done in the future to create a platform that brings the most value possible. The discussion of the interviews can also be regarded as the discussion of the prototype, as they are very much the same.

5.1 Co-design Workshop

5.1.1 Stressor exercise

In this exercise, which all participants answered independently, time management and academics stressors were leagues above the third most common stressor. This is in line with the findings of [1; 9; 34; 40]. They both tie into each other as well, as it is necessary to invest much time to achieve excellent academic results. All of the participants were students at the Norwegian University of Science and Technology (NTNU), where, according to the Executive Committee for Engineering Education, the standard working hours for their integrated master's engineering studies are 48 hours a week [65]. This workload requires some amount of time management by itself, even without considering training, hobbies, and maintaining relationships with friends and family. Adding part-time work, volunteer work, or both, on top of this makes it no surprise that time management is at the top. Another factor regarding the high level of experienced stress from academics is that the integrated master's degrees at NTNU commonly require top grades from high school to get in. Therefore, many of the students are used to getting top grades, a notion that likely sticks with them during their first years at university. All while getting bigger workloads, tougher curriculums, and, for many, moving by themselves for the first time. There are also expectations from family, and a sense of pride and self-worth that comes with good academic results, which only adds to the academic stress.

While the high number of time management and academic stress is no surprise in and of themselves, it is interesting that "current or future work" is among the least common

stressors for these two groups. It is fair to assume that the stress related to academics is regarding academic results, whose primary purpose is to get the students qualified for their future jobs. Thus it seems to be a disconnect between the experienced academic and time management stress related to the end goal from which the stress originates. There could be several reasons for this, however. All of the participants were somewhere in the middle of an integrated engineering master's degree. NTNU has some of the most prestigious engineering degrees in Norway, and for many of them, it is common for the students to have jobs well before they finish their degree. With this knowledge, the participants might worry about current assignments and exams without thought of future jobs. It is also possible that most of the participants were early enough in their education that they have not yet started to consider where they want to work after finish. Even so, to finish any integrated master's degree from NTNU, it is required to have at least 12 weeks of work experience, where six of these weeks have to be relevant to the study. With this in mind, it was initially surprising that not more participants considered this a more common stressor. It might be a result of the co-design group being held in February, as most of the summer internship processes often end during the fall semester. This could mean that several of the participants had already gotten summer internships, meaning they have no pending reason to stress over it. It is reasonable to assume that people might not consider intense periods of stress several months after the fact.

Another intriguing result was that finances were such an uncommon stressor within the groups. During the literature review, finances were found to be among the more influential stressors in students' lives [2; 38]. One could argue that this could be partly due to the loans given to Norwegian students by the Norwegian state. It could also be that the participants came from wealthy families, or, perhaps more likely, that money is a topic that people are not willing to discuss — effectively reducing the chance of it being brought up in a group setting [61]. There is also the possibility that the participants work beside their studies, effectively turning the financial stress into stress related to time management.

With the considerable favoring towards time management and academic stress, it would seem beneficial for the platform to guide them towards PFC methods and tools. This could help them organize their lives and utilize their time more efficiently, helping them stress less in the long term. However, there is also the possibility that many of them have to much to do, but do not want to cut any activities to get more time. In this case, it would be favorable to introduce them to EFC methods and tools like mindfulness. While not explicitly stating it, these results have several implications regarding how students would prefer a SMIP to work.

It is interesting to see how these results tie in with the research goal of exploring how students prefer a SMIP to function. These results would indicate that the SMIP should have resources tailored to help with time management and productivity, supplemented by resources that aids in managing their stress reaction to these stressors. While the platform might have considered to have resources tailored to help with finances, the results from the co-design workshops imply that it is better to focus on other resources.

5.1.2 Personal stress management exercise

The results from the personal stress management exercise in section 4.1.2 show that there is a considerable preference for PFC methods, in contrast to the research that was presented in 2.3.3.

As discussed in the previous section, this could be a result of that most of their experienced stress is connected to time management and academics. PFC methods are often a direct way to deal with the problem, or to organize and improve time management and organizing skills so that the workloads become more manageable, resulting in less stress. This supports the notion that the platform should focus on PFC methods and tools, as they are the preferred method of dealing with stress. However, this preference might also be a result of that a more direct problem-focused approach is more familiar for students in engineering. It resembles the problem-focused mindset they are taught and quite possibly prefers. Years of experience with this approach to problem-solving also builds a subconscious idea that it is the most optimal way, and with experience and familiarity, there is also safety. When someone is already stressed, it is not hard to imagine that they are not in a place to push their boundaries. This is part of why it is equally important to present EFC methods and tools. There is also a considerable indication that EFC methods like mindfulness are a reliable way of dealing with stress in the literature [6; 7; 18; 27; 28; 29; 30]. Yet, it is a slightly more vague and broad concept that requires an introduction. Some might even consider it to be a waste of time, as it is not actively trying to solve the issue, and this is also part of what gives the SMIP, and its scientific approach, value. There might be stress-reducing tools and methods that many people, maybe especially engineering students, believe is nonsense. If they get these methods presented with science proving the effects and benefits, it might be enough to convince them to try it out. This will, for many, significantly increase, and be a great addition to, their personal stress management kit. Nevertheless, it is important to note how the results favor PFC methods and how this affects how the platform should be created.

It is interesting to see that less than one-third of the participants utilized EFC methods. This is in direct contrast with the findings of [1; 2; 25], who found EFC methods to be the more popular choice among students. There is a chance that part of what is considered EFC coping methods in the literature, is not considered as such by the participants. For instance, [1; 25] found that social support was the most popular coping method. There are probably many who would not consider conversations about overextended workloads as a coping method. It is something many do without any thought as to why or the value it has, even though it can be a part of how they handle stress. It is also possible that since the most significant stressors are time management and academics, PFC methods are preferred, as discussed above. With all of these answers from the workshops, there is the possibility that the selection of participants is too small, and that the groups are outliers when compared to the student body as a whole. It could also be a cultural thing, where Norwegians prefer to handle stress in a way that is different from what was found in the literature review. However, there has been found no research to support this last statement.

While this project does not focus on AFC methods, it is intriguing that so few out of the entire group used them. It seems unlikely that all but two participants never procrastinate

or feel so overwhelmed that they do something completely unrelated to relieve stress. It is possible that AFC methods are used subconsciously and not in an active manner. Also, it might be a result of PFC- and EFC methods being the "correct" and productive way to deal with stress, while AFC methods often are considered lazy or unproductive. These connotations could deter the participants from sharing their use of AFC methods.

The results from this exercise shows, once a gain, a considerable preference towards PFC methods and tools. This contrasts the results from the literature analysis, and should be taken into account when creating the prototype. There is the argument for exposing the users to new tools they might not consider otherwise, but these are important findings in regards to the goal of exploring how students would like a SMIP to work.

5.1.3 Data presentation brainstorming exercise

Functionality

During this part of the workshop, there were several unique ideas. One of the participants proposed having a short questionnaire for first-time users, a concept that would be presented to the groups in the next part of the workshop.

Then there was the idea of having a chatbot or a forum where the users could vent and discuss their experiences. Implementing a feature like this would make the platform more of a social network, and it would be functionality that actively helps reduce stress. While this is not bad in any capacity, it is not the goal of the platform. The platform aims to guide and inform its users so that they are introduced to quality stress management resources. It helps users find a solution but does not contribute to any solutions itself. Limiting the purpose of the platform ensures that there is no confusion about what it is trying to be. It also follows that the platform should be straightforward and require minimal effort or set-up to use.

There was also a discussion regarding having resources for people requiring more severe help. While not in the prototype, this would definitively add value to the platform and should be implemented in the future. It is crucial to do this the right way so that it is easy to find and not lost the rest of the resources.

Data presentation / site architecture

The platform was developed to have all of its tools and methods available on the same page. Based on the discussions from the co-design workshops, the participants found it important that PFC and EFC methods were presented together, to avoid creating a clear separation between them. This approach of presenting the tools require either well-implemented search and filter functionality, with easy to understand categories or to limit the number of tools and methods available. Having a massive list of platforms can result in being overwhelming for the users, increasing the effort it takes to find something one would want to use. Having different tools and methods separated from the start makes it easier to have more of both types of tools. However, it can quickly result in people just browsing in

one category, effectively limiting themselves from many great resources they could benefit from. The platform's primary goal is to help people find resources to increase their stress management, and whether that is with something familiar or something completely new may not be a part of this goal. Even so, the participants argued that it was more valuable for them to be presented to more tools, and not being allowed to browse where they felt comfortable.

The discussion concerning the introduction guide for new users resulted in favor of having a few broad questions rather than more in-depth ones. The notion behind this was to keep the platform accessible without too much effort to get started. If getting started on the platform requires too much, it might deter a good amount of people, especially stressed individuals who are already stressed and overworked. There are also practical considerations, like how to implement this kind of logic. Given that the platform aims to increase stress management, it should present the most effective tools either way, and with three questions, there are already six different outcomes that have to be accounted for. It would be challenging to give quality recommendations for any more substantial number of outcomes.

Initially, having a platform in a step by step fashion, presenting student's most significant stressors and some resources to manage them, seemed like a good idea. It would minimize the platform's complexity, tailor specifically to students, and not having them go to a list and choose an option. Also, this would allow natural extensions of the platform that could cater to other specific groups of people in the future. The main argument for not using this format was that many people are unsure of why exactly they are stressed and might identify with the stressors presented in the platform. Being told that something is one of the main reasons students stress might make them question if they experience this stressor and then think it into existence. It would also be challenging to find and justify which resources to present with each stressor, given the subjective nature of the experience of stress.

There was no real agreement on the topic of ratings. The value of research compared to user ratings will vary from person to person. The research will give the supported resources more authority, while user ratings can support and validate newer resources that lack research. The main goal of this research project was to create a platform that allows for an easier entry into stress management by presenting resources that have been proven to work. If this is by research or a high number of user ratings is not really that important, and both will complement each other.

Interestingly, the entire concept is a bit paradoxical. If the platform uses research and user ratings to justify and validate its methods, all platforms without research and high ratings will be removed from the platform, resulting in every resource having a high number of positive user ratings and supporting research. Thus it could be argued that there no need for either, as everything will have the same sort of justification, removing any ground from differentiating the resources. However, there is a safety for the users that this is in place, as they otherwise will not know why the platform presents the resources that it does.

All of this insight is incredibly valuable regarding the research goals of exploring functionality, presentation of tools and the preference of the platform should work. Many of these ideas will aid in developing the presented concepts into a functioning prototype.

5.2 Interviews

5.2.1 Information overflow

Information overflow is something that could result from having too many resources, or lacking proper categorization or search and filter functionality. Even with these measures in place, there is the risk that a large number of resources could overwhelm and deter new users, particularly if they are already stressed. For a SMIP, there should be a goal of having the least effort possible to get new users started. Being met with a wall of resources that the user has to figure out themselves is not beneficial. While the introduction questionnaire helps in this regard, it is still this platform's main goal to increase people's stress management skills, not be a stress management database. If the platform is to present the best possible tools at all times, it will be challenging to justify presenting a large number of similar resources. The selection of resources would appear to be less strict, and over-represented methods could potentially drown out other equally as effective but less represented ones. While giving the users more of a choice seems like a good thing, it also makes it harder for them to choose which resource to try and increases the effort to get started. If the users experience good results with the resources presented by the platform, they would be better suited to do their own research and find the perfect platform for their needs effectively lessening the need for many options in the platform.

Another issue with categorization and a large number of resources is that it allows people to explore safe choices when they could benefit as much, if not more, out of trying something new. GTD-heavy users could benefit from meditation, and someone who exercises four times a week could benefit from organizing their mail. However, there is the argument that this platform exists to help people discover stress reduction and management resources, and that it might be out of place to limit the user's choice. Even so, I would argue that the value from lowering the threshold and effort for new or stressed users outweighs the benefits of a bigger library. Thus, in an actual version of the SMIP, the discover page would present some of the most effective methods like meditation, exercise, and GTD. The research on their page would be linked to the method itself and not a single platform. At the bottom of the method-page, there would be links to a couple of resources using the method. This would have the added benefit of grouping together similar resources and being able to quickly present the user with free and monetized alternatives.

The discussions on information overflow are important to decide how the presentation in the platform should be and the importance of limiting both functionality and the available information. It ties in with several of the research goals, but possible most with the exploration of functionality.

5.2.2 User-profiles

In a similar manner to the previous theme, the discussion of user-profiles are directly linked to the research goals regarding functionality, and perhaps more interestingly, the value in the platform being more than a guide. While there are arguments that support adding extra features relating to user-profiles, there is a general agreement that none of these features should be at the expense of the core functionality, and that it is to be regarded as bonus features, rather than essential ones.

Implementing user-profiles would open up several possibilities regarding more advanced functionality as well as serve a verification for ratings. It is crucial, however, that no core functionality is locked behind the user profile. Users should be able to get value from the platform without signing up, especially considering that the platform more often than not guides users to other platforms where the user needs to sign up. The SMIP could also be regarded as a kind of middle man, where the goal is not to get the user to stay on the platform itself, but rather to help them find what they need and send them there. This would probably be the most common use case, and as such, having complex functionality for user-profiles might not be worth implementing.

Being able to save favorite resources is a good idea, and would likely be expected by many, but it is dependent on how the final product will be designed. It would make a lot of sense if the platform has many resources, and less if it has a presentation of some of the most effective methods – like described above. Another feature that would be difficult to implement is tracking of progress. As the SMIP guides its users to other platforms, it would be hard to track their progress as it is happening externally.

The ability to retake the introduction questionnaire should be available to all users at any time and does not need to be connected to a user profile. However, saving the results would make the most sense to be connected to a profile. This would allow the users to go to their profile and see a log of their answers and recommended tools, allowing them to see results they might have forgotten or want to try again.

Having the option to take a more in-depth questionnaire is a strong argument for having user-profiles. Both in the co-design workshops and the interviews, the participants expressed a desire for extra functionality for advanced users, and this is the perfect example of that. It would allow casual users to take the introduction questionnaire and get to their resources quickly. In contrast, advanced users interested in getting more in-depth results can take the longer questionnaire and receive another level of personalization and more detail regarding their recommendations.

5.2.3 Ratings

For ratings, user-profiles would allow for verification. It could open up for adding text to ratings in addition to the already existing stars. However, based on the feedback from the interviews and the desire to keep the platform's design and feel, it seems best to keep the

rating to stars for now.

The problem with ratings, which was mentioned in 5.1.3, is that the platform is supposed to present the best resources, and the best resources would naturally have to have the highest ratings, meaning that the entire purpose of the ratings falls flat. If every option has five out of five stars, the ratings do not assist in distinguishing the options.

Nevertheless, there is both an expectation and a value in the ratings. They provide users with comfort as others have used the platform and rated it highly. It also provides confidence that the resource works. As the interviews and co-design workshop has proved, basing the resources solely on research is not convincing enough on its own. Thus, the ratings work as a sort of quality control of the selected resources in the platform.

Another potential issue is what should happen if a resource suddenly goes below a certain rating. It would have to be removed or replaced, but if the primary resources are methods and not other platforms, it would be challenging to find a suitable replacement. Still, the platform would be dynamic in nature and change and evolve. With enough time, it would be natural that some of the starting resources are replaced with better alternatives, even if they are not apparent right now.

This entire discussion gives more insight for the research goals that allows the final prototype to be better adjusted to what students want and needs.

5.2.4 Design / architecture

When it comes to the design of the prototype, all interview participants seemed to be positive about the general feel and design choices. Several of the participants pointed out the importance of the platform being easy to use and navigate. This is important to keep the lowest possible effort necessary to use the platform, especially for first time users who are probably stressed. This is the main takeaway for the research goals.

In order to realize the changes to the discover pages discussed in 5.2.1, there would have to be some more changes. It would not be anything significant, but it would create another layer of depth on the discover page. The presented methods would have a page like the different tools and methods have in the prototype currently. At the bottom of this page, there would be three to five platforms or other specific resources to help the user get started using the chosen method. These will have pages that will look similar to what they do in the current in the prototype, but without the research. The research will be limited to the overarching method as many platforms do not have the funds to do studies on their product.

Another addition would be if the SMIP should start posting articles presenting resources and platforms in-depth. This would require there to be another page on the footer, or the introduction of a navbar. The navbar could then also have a direct link to the discover page, removing the need to go to the main landing page to get there. The article page would be similar in style to the discover page, but each entry would be adjusted to

fit the post's length. This would allow the platform to give a more thorough presentation of the methods or specific platforms in a more readable format. These articles could also help people discover the SMIP through sharing on social media and better search result hits. It would also give an extra incentive to come back to the platform, which could increase the chance of people trying out other methods. While requiring more work, articles seem worth it by the added value, by keeping the platform alive and by allowing new and returning users to read more about the different options the platform provides.

5.2.5 Functionality

Implementing a music player directly into SMIP is interesting but seems tough to do satisfyingly. Music is subjective, and in order to bring value, it would have to have lots of different playlists and alternatives, and of course, its own section on music on the discover page. More importantly, though, it would move the platform closer to actively trying to reduce the stress of its users, which is not its intended purpose. The same reason the platform does not have guided meditation or exercise guides also applies to a music player. There are quality resources that provide music services on a level that this platform could not, and as such, it is better to guide the users to the best alternatives.

The ability to take the introduction questionnaire several times would immediately give more value to the platform, as it would allow users to get new recommendations if their situation changes, or they would like to try something new without having to do their own research. It would also help users who closed the questionnaire by mistake. It could easily be implemented through a button on the main landing page or the potential navbar discussed above. This is an addition that absolutely seems worth it all things considered.

While search and filter functionality might seem less useful with less content on the discover page, it would allow the users to find the resources connected to the presented methods quickly. With an article page, it would also allow for a quick lookup of articles about specific methods or resources, and to filter the results. This ties in with categorization, as this would allow for search results and filtering based on the categories, giving the users more options to find what they are trying to find.

The concept of introducing a forum to the SMIP, while an interesting idea, seems similar to the introduction of a music player. Social support has been shown to be one of the most used stress reduction methods for students [1; 25; 35]. However, there are specialized platforms explicitly built for this purpose, making it more helpful to guide the users to them, rather than trying to it better. Out of all the insight gained from the interviews, this might be the most important one. It relates to all the research goals, and is a clear indication on what the platform should be, and what it should continue to strive towards in the future. While there is value in the platform being more than a guide to other resources, that is the platform's main purpose, and the platform loses more value by trying to deviate its core function than it gains by doing more. All added functionality should assist with the mission of guiding users to the best suited resources for the related method.

5.3 Limitations and caveats

5.3.1 Literature analyses

One limitation of the literature analyses is that very few of the reviewed studies were conducted in Nordic countries. While students have similar experiences worldwide, the everyday stressors' impact and the preferred coping methods could be vastly different. Indications of this can be seen in the results from the co-design workshop when compared to the results of the literature analyses. There is also the fact that the majority of stress-related research in regards to students is based on the medical fields of study. Several reports mention that these students experience higher levels of stress than most students, which might make it difficult to generalize their results for the entire student body.

5.3.2 Participants

The students that participated in this study were all from the same campus with similar degrees. This limits their potential to represent students as a whole but allowed for a deeper understanding of their challenges and needs regarding stress management. It was also unfortunate that one of the participants withdrew their consent at the last second. While the students were at different parts of their education, few were at the end or the beginning of it. This could sway the results, as last year students are prone to stressors unique to them, and first-year students have been shown to stress more than their older counterparts.

5.3.3 Scope and insight

As discussed in this thesis, the research project had to be adjusted to the time constraints that come with a master's thesis. With the unfortunate events of COVID-19, the scope of the project and what was reasonably possible was adjusted to two rounds of feedback and evaluation. Stress is an incredibly subjective experience, and as such both, the prototype and the final concept of the SMIP could potentially be vastly different with other participants. While it would be interesting to have broader representation regarding universities and education, such research is outside the scope of this thesis.

Conclusion

6.1 Conclusion

This thesis has explored how students prefer a stress management information platform to work and what functionality it should have. One of the students' main focuses is that the platform should have as low a threshold as possible. If the platform is a hassle to use, it will not be used. This includes limiting core functionality behind user-profiles or having too much information within the platform. It is also crucial that it is easy to get started for new users, which is done by an introduction questionnaire. There are some expectation of features like search and filter functionality, and a wish for other nice-to-have features like the ability to save the answers from the introduction questionnaire, or having articles describing the methods and resources in greater detail.

The platform's core functionality should be to guide its users to the right resources to increase their stress management skills, and these should be presented as general methods with user ratings and supporting research papers. Each method should have several resources that utilize the method that the user can try.

While it is possible to expand upon the platform's functionality to increase its value, it is its core function as an easy-to-use and reliable guide to quality stress management resources that give the platform its value. All of the participants stated that they could imagine using a platform like this to help them increase their stress management skills and that they could imagine it being used by student organizations and accusations. Therefore, this thesis concludes that there is sufficient value in a stress management information platform made for students to create such a platform. However, it still requires some work to be a functional finished product.

6.2 Further work

Even with the participants thinking there was potential and value in the prototype of the SMIP, there are still some things that need to be adjusted and added for the final platform. While the baseline for the SMIP is in place, the next step would be to create a coded version of the prototype, based on the feedback from the interviews. Going by the Design and Creation research strategy, one could potentially continue with loops of feedback and evaluation for several more rounds. However, it would also be possible to create the platform and receive one final round on feedback on the finished platform to test for any bugs, flaws, and final adjustments.

The differences from the prototype would be to change the discover page to include general methods rather than applications and methods. The number of methods would be limited and chosen from the results of the literature analyses and the co-design workshop. The pages for each method would include research supporting the effects of the method in regards to stress management, and look similar to the resource pages in the prototype. The only new addition would be some resources for the method at the bottom. These would be similar to the application pages in the prototype, but a layer deeper in the application. There would also be the inclusion of the categorization of both the methods and their linked resources to introduce search and filter functionality properly. Another addition would be the ability to take the introduction questionnaire several times and using phone numbers as verification to able to rate an application. The two most significant changes would be introducing user-profiles and a new page with articles. The articles would be about the different methods and specific resources, presenting them in more detail than on the discover page. User-profiles allows for another option for verification when giving ratings. It would also allow for saving and reviewing the results of the introduction questionnaire and the option to take a more comprehensive questionnaire for more personalized recommendations.

When the SMIP would be completed and out in production, the next step would be to contact student organizations and associations. This would be to let them know of its existence, so that they may recommend it to their students so that they can improve their stress management. From there, the main work would consist of writing and posting articles and updating the platform as necessary.

Bibliography

- [1] E. A. Pierceall and M. C. Keim, "Stress and coping strategies among community college students," *Community College Journal of Research and Practice*, 2007. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1080/10668920600866579>
- [2] R. R. Brougham, C. M. Zail, C. M. Mendoza, and J. R. Miller, "Stress, sex differences, and coping strategies among college students," 2009. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1007/s12144-009-9047-0>
- [3] R. Abouserie, "Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students," 1994. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1080/0144341940140306>
- [4] S. S. Hudd, J. Dumlao, D. Erdmann-Sager, D. Murray, E. Phan, N. Soukas, and N. Yokozuka, "Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem." 2000. [Online]. Available: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=3452554&site=ehost-live>
- [5] J. D. Houghton, J. Wu, J. L. Godwin, C. P. Neck, and C. C. Manz, "Effective Stress Management," 2012. [Online]. Available: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1052562911430205>
- [6] P. Ratanasiripong, J. F. Park, N. Ratanasiripong, and D. Kathalae, "Stress and anxiety management in nursing students: Biofeedback and mindfulness meditation," 2015. [Online]. Available: <https://www.healio.com/nursing/journals/jne/2015-9-54-9/%7Ba09587eb-bb22-49ca-b637-314405f196e3%7D/stress-and-anxiety-management-in-nursing-students-biofeedback-and-mindfulness-meditation#divReadThis>
- [7] J. J. Breedvelt, Y. Amanvermez, M. Harrer, E. Karyotaki, S. Gilbody, C. L. Bockting, P. Cuijpers, and D. D. Ebert, "The effects of meditation, yoga, and mindfulness on depression, anxiety, and stress in tertiary education students: A meta-analysis," 2019. [Online]. Available: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00193/full>

-
- [8] K. L. Godbey and M. M. Courage, "Stress-management program: Intervention in nursing student performance anxiety," *Archives of Psychiatric Nursing*, 1994. [Online]. Available: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0883941794900531>
- [9] A. Waqas, S. Khan, W. Sharif, U. Khalid, and A. Ali, "Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: A cross sectional survey," 2015. [Online]. Available: <https://peerj.com/articles/840/>
- [10] R. Saipanish, "Stress among medical students in a thai medical school," 2003. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1080/0142159031000136716>
- [11] The American Institute of Stress, "What is stress," <https://www.stress.org/what-is-stress>.
- [12] American Psychological Association, "Understand Chronic stress," <https://www.apa.org/helpcenter/understanding-chronic-stress>.
- [13] U. Svartdal, Frode Malt, "Stress," <https://snl.no/stress>.
- [14] American Psychological Association, "Stress effects on the body," <https://www.apa.org/helpcenter/stress-body>.
- [15] Mayo Clinic Staff, "Chronic stress puts your health at risk," <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress/art-20046037>.
- [16] "College students coping with interpersonal stress: Examining a control-based model of coping," vol. 65, 2017. [Online]. Available: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=de338830-28b6-4f1a-adf1-d82367b38fd3%40sessionmgr101&bdata=JnNpdGU9ZWVhc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=121774626&db=ccm>
- [17] C. A. Eisenbarth, "COPING WITH STRESS: GENDER DIFFERENCES AMONG COLLEGE STUDENTS.: EBSCOhost," 2016. [Online]. Available: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1{&}sid=d09078d9-1d2a-48eb-9b38-be5ad971882f{&}40sdc-v-sessmgr02>
- [18] M. de Vibe, I. Solhaug, J. H. Rosenvinge, R. Tyssen, A. Hanley, and E. Garland, "Six-year positive effects of a mindfulnessbased intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; results from a randomized controlled trial," 2017. [Online]. Available: <https://doaj.org/article/2244bd1298fc40a49ecef9973e297305>
- [19] A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema, and S. Schweizer, "Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review," 2010. [Online]. Available: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735809001597>
- [20] M. Guskowska, A. Zagórska-Pachucka, A. Kuk, and S. Katarzyna, "Gender as a factor in differentiating strategies of coping with stress used by physical education students," 2016. [Online]. Available: <https://pdfs.semanticscholar.org/c140/a2e0717588087f46c703602846a078beb195.pdf>

-
- [21] F. Heylighen and C. Vidal, "Getting things done: The science behind stress-free productivity," 2008. [Online]. Available: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0024630108000848>
- [22] David Allen Company, "What is GTD?" <https://gettingthingsdone.com/what-is-gtd/>.
- [23] R. Woodgate, "What is inbox zero, and how can you achieve it?" 2019. [Online]. Available: <https://www.howtogeek.com/413507/what-is-inbox-zero-and-how-can-you-achieve-it/>
- [24] K. Kushlev and E. W. Dunn, "Checking email less frequently reduces stress," 2015. [Online]. Available: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214005810>
- [25] P. D. Welle and H. M. Graf, "Effective lifestyle habits and coping strategies for stress tolerance among college students," *American Journal of Health Education*, vol. 42, no. 2, pp. 96–105, 2011. [Online]. Available: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/19325037.2011.10599177>
- [26] "Stress, Habits, and Drug Addiction: A Psychoneuroendocrinological Perspective," *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, vol. 19, pp. 53–63, 2011. [Online]. Available: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2011-03057-006.html>
- [27] J. Huberty, . J. Green, C. Glissmann, L. Larkey, M. Puzia, and C. Lee, "Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App "Calm" to Reduce Stress Among College Students: Randomized Controlled Trial," 2019. [Online]. Available: <http://mhealth.jmir.org/2019/6/e14273/>
- [28] M. Economides, J. Martman, M. J. Bell, and B. Sanderson, "Improvements in stress, affect, and irritability following brief use of a mindfulness-based smartphone app: A randomized controlled trial," 2018. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0905-4>
- [29] A. Krusche, E. Cyhlarova, S. King, and J. M. G. Williams, "Mindfulness online: A preliminary evaluation of the feasibility of a web-based mindfulness course and the impact on stress," 2012. [Online]. Available: <https://bmjopen.bmj.com/content/2/3/e000803.long>
- [30] H. R. Kindel and M. A. Rafoth, "The effects of teaching mindfulness on stress in physical therapy students – a randomized controlled trial," 2019. [Online]. Available: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2452301119300720>
- [31] J. E. van der Zwan, W. de Vente, A. C. Huizink, S. M. Bögels, and E. I. de Bruin, "Physical activity, mindfulness meditation, or heart rate variability biofeedback for stress reduction: A randomized controlled trial," *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 2015. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9293-x>
- [32] J. Brailovskaia, T. Teismann, and J. Margraf, "Physical activity mediates the association between daily stress and facebook addiction disorder (fad) – a longitudinal approach among german students," 2018. [Online]. Available: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563218302097>
-

-
- [33] Y. Ge, S. Xin, D. Luan, Z. Zou, X. Bai, M. Liu, and Q. Gao, "Independent and combined associations between screen time and physical activity and perceived stress among college students." [Online]. Available: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460319303478>
- [34] A. M. Alkatheri, R. T. Bustami, A. M. Albekairy, A. H. Alanizi, R. Alnafesah, H. Almodaimegh, A. Alzahem, K. Aljamaan, S. Zurnuq, and A. M. Qandil, "Quality of Life and Stress Level Among Health Professions Students," 2019. [Online]. Available: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S245230111930094X>
- [35] N. H. El-Ghoroury, D. I. Galper, A. Sawaqdeh, and L. F. Bufka. [Online]. Available: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2012-15097-006.html>
- [36] R. Dyson and K. Renk, "Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping," 2006. [Online]. Available: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=1&sid=be303838-1356-4da4-b127-bfe1d9b00a2e%40sessionmgr4006&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=22284808&db=a9h>
- [37] E. S. Epel, A. D. Crosswell, S. E. Mayer, A. A. Prather, G. M. Slavich, E. Puterman, and W. B. Mendes, "More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science," 2018. [Online]. Available: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091302218300219#s0125>
- [38] H. M. Stallman, "Psychological distress in university students: A comparison with general population data," 2010. [Online]. Available: <http://doi.wiley.com/10.1080/00050067.2010.482109>
- [39] L. Wiegner, D. Hange, C. Bjørkelund, and G. Ahlborg, "Prevalence of perceived stress and associations to symptoms of exhaustion, depression and anxiety in a working age population seeking primary care - an observational study," 2015. [Online]. Available: <https://bmcfampract.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12875-015-0252-7>
- [40] F. A. Rasheed, A. A. Naqvi, R. Ahmad, and N. Ahmad, "Academic stress and prevalence of stress-related self-medication among undergraduate female students of health and non-health cluster colleges of a public sector University in Dammam, Saudi Arabia," 2017. [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5810075/>
- [41] R. Misra, M. McKean, S. West, and T. Russo, "Academic stress if college students: Comparison of student and faculty personel," 2000. [Online]. Available: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0{%&sid=d47c8e1b-29e8-4dfa-8688-63691ee64984{%}40sdc-v-sessmgr01{%&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ{%}3D{%}3D{%}AN=3452556{%&db=s3h>
- [42] L. C. Towbes and L. H. Cohen, "Chronic stress in the lives of college students: Scale development and prospective prediction of distress," 1996. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1007/BF01537344>
-

-
- [43] A. Holst, “Number of smartphones sold to end users worldwide from 2007 to 2020 (in million units),” 2019. [Online]. Available: <https://www.statista.com/statistics/263437/global-smartphone-sales-to-end-users-since-2007/>
- [44] S. Thomée, A. Härenstam, and M. Hagberg, “Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study,” vol. 11, 2011. [Online]. Available: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-66>
- [45] S. Thomée, M. Eklöf, E. Gustafsson, R. Nilsson, and M. Hagberg, “Prevalence of perceived stress, symptoms of depression and sleep disturbances in relation to information and communication technology (ict) use among young adults – an explorative prospective study,” 2007. [Online]. Available: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563204002250>
- [46] Headspace, “About Headspace,” <https://www.headspace.com/about-us>.
- [47] —, “Research shows Headspace works,” <https://www.headspace.com/science/meditation-research>.
- [48] Calm, “Welcome to Calm,” <https://www.calm.com/blog/about>.
- [49] —, “What is Calm?” <https://support.calm.com/hc/en-us/articles/115002474527-What-is-Calm->.
- [50] —, “Research on Calm,” <https://support.calm.com/hc/en-us/articles/360022455213-Research-on-Calm>.
- [51] —, “Mindfulness Resources,” <https://blog.calm.com/mindfulness-resources>.
- [52] —, “What is included in the free version of the app? What is included in Calm Premium?” <https://support.calm.com/hc/en-us/articles/360008536834-What-is-included-in-the-free-version-of-the-app-What-is-included-in-Calm-Premium->.
- [53] Habitica Wiki, “Should this task be a Habit, Daily, or To-Do?” https://habitica.fandom.com/wiki/FAQ#Should_this_task_be_a_Habit.2C_Daily.2C_or_To-Do.3F.
- [54] D. Holliday, “Habitica: a self-improvement app that sticks,” 2016. [Online]. Available: <https://medium.com/@dnholliday/habitica-a-self-improvement-app-that-sticks-4334f699eb80>
- [55] Habitica Wiki, “Hide level numbers,” https://habitica.fandom.com/wiki/Hide_Level_Numbers.
- [56] Habitica, “Frequently Asked Questions,” <https://habitica.com/static/faq#monsters-quests>.
- [57] Todoist, “How to best use the inbox,” <https://get.todoist.help/hc/en-us/articles/360000028960-How-to-best-use-the-Inbox>.
- [58] Todoist, “Features,” <https://todoist.com/features>.
-

-
- [59] Keep productive staff, “Todoist — Full reivew,” <https://www.keepproductive.com/todoist>.
- [60] H. Knapstad and Sivertsen, “Studentenes helse-og-trivselsundersøkelse,” <https://www.uio.no/for-ansatte/arbeidsstotte/sta/undersokelser/shot/rapportene/shot-2018-studentenes-helse-og-trivselsundersokelse.pdf>, 2018, accessed: 2019-10-10.
- [61] B. J. Oates, *Researching Information Systems and Computing*. SAGE Publications, 2006.
- [62] K. Halvorsen, *Å forske på samfunnet – En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*, 4th ed. Cappelen Akademisk Forlag, 2003.
- [63] H. Aveyard, *Doing a Literature Review in Health and Social Care*, 1st ed. Open University Press, 2007. [Online]. Available: <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=85a654745e45ebd93e99e3929b5dbe4e>
- [64] M. Steen, “Co-Design as a Process of Joint Inquiry and Imagination,” *DesignIssues*, 2012. [Online]. Available: https://www.mitpressjournals.org/doi/pdf/10.1162/DESI_a.00207
- [65] S. Mikkelsen, “For hardt studiepress,” *Universitets Avis*, 2012. [Online]. Available: <https://www.universitetsavisa.no/student/2012/02/14/For-hardt-studiepress-18371135.ece>

Transcriptions and interview guide

In the following pages the transcriptions from the co-design workshops and the interviews can be found. In order to keep the data anonymous, each participant has been assigned a number. Number 0 indicates the interviewer, while all subsequent numbers indicates other participants. The numbers were assigned based on the order of which people spoke in the interview.

A.1 Co-design workshop 1

0: Den faktiske problemstillingen nå i år er at det finnes mange gode verktøy der ute for å redusere og senke stress, men de er vanskelige å finne fram til, og det er vanskelig å vite hva som fungerer og som har vitenskap som støtter det heller enn bare anekdoter fra enkeltpersoner. Jeg har lyst til å lage en informasjonsplattform der man ikke aktivt får redusert stress, men som veileder til de faktiske gode ressursene som kan hjelpe deg og senke stresset. Tanken er at det skal øke stressmestringsevnen din, heller enn å senke stressnivået ditt. Du vet hvor du skal gå når du først er stresset. Som dere ser er det litt post-it lapper og penner. Det blir, såklart, litt post-it-føring, som man må ha på alle workshops. Også blir det litt diskusjoner og samtaler etterhvert. Det er bare å komme med alt man har. Jeg håper dere ikke føler det er høy terskel for å si noe.

Hvis alle sammen tar seg en bunke med post-its og en pen, så er det første dere skal få gjøre er å skrive ned ting som får dere til å stresse. Uansett hva slags arena det er og hva det går ut på. Dere får fem minutter i utgangspunktet, men vi ser det litt ann underveis.

0: Okey, da ser det ut som alle begynner å bli ferdig. Dere trenger ikke lese opp det som står på lappen, jeg samler de inn og kommer til å se over dem senere og se om jeg kan finne noen fellestrekk mellom dere og de andre gruppene. Det neste jeg tenkte at vi skal gjøre er å snakke litt om hvordan vi håndterer stress. og jeg tenkte at jeg kan starte. Personlig, så er jeg lite effektiv og bruker tiden min på helt andre ting. Jeg rettfærdiggjør det ovenfor meg selv ved at jeg ofte ser på videoer om hvordan man kan bli mer produktiv. Ofte er det store omfattende systemer, så finner jeg noe jeg kunne tenkt meg å bruke, og bruker masse tid på å sette det opp. Noen ganger ender jeg opp med å bruke det videre,

og andre ganger så faller det bare helt bort. Så det er mye prokrastinering som er min vei bort fra stress, og rettferdiggjør det ved at jeg investerer tid i framtiden ved at jeg kommer til å bli mer produktiv da. Hvorvidt det faktisk funker er en helt annen greie. Jeg skulle ønske at jeg var flinkere til å snakke om det med de rundt meg. Tidsvis så er jeg det, men det faller gjerne bort. Jeg liker å fikse ting selv, og beholder gjerne det mindsettet.

1: Jeg synes det hjelper å dele problemene opp i mindre biter. Jeg føler ofte jeg har hele verden på mine skuldre og at alle forventer og krever så mye av meg. Så hvis jeg kan tenke: først gjør jeg det, så gjør jeg det, og til slutt det. Hvis jeg kan dele det opp så blir det ikke like.. stort.

2: Jeg gjør litt det samme. Jeg liker å lage oversikt og hva jeg må gjøre, og hva som skal til for at jeg får gjort det. Det hjelper meg så mye å bryte det ned til små oppgaver. Og gjerne når jeg har skrevet det ned, så er det ikke så overveldende. Og det blir... 0: Det er lettere å ta tak i? 2: Ja! Alt blir litt mer konkret.

3: Jeg synes det er litt vanskelig fordi jeg blir sjeldent for stress jeg må gjøre, men heller ting jeg bør gjøre. Og hvordan jeg har løst dem. Jeg pleier ofte å gi meg selv belønninger. Hvis jeg gjør noe på lørdager feks, drar jeg på café. Og belønningen kan ofte være fylla også. Ofte er jeg med kjæresten, også gjør jeg det her. Og når jeg er ferdig med det så skal jeg bare spise godis og chill!

4: Jeg er også på den å bryte ned og organisere ting. Mindre mer håndterbare deler, og del der jeg pleier passe på at jeg dekker "core" behov. Få i meg mat, bevege meg og sånt så jeg føler meg bedre. Da blir jeg ofte litt mer klar for å gjøre ting. Jeg tror også det er viktig med riktig mindset. Jeg blir litt irritert på meg selv også, for alt trenger jo ikke være perfekt fysiologisk for å kunne gjøre noe. Så den ender opp med å være litt et hinder for meg selv også..

5: Jeg prøver å tenke litt mer sånn rasjonelt på det. Jeg kan ta meg selv i tenkte på at jeg har så mye å gjøre heller enn å gjøre noe med det. Også tenker jeg at det er unødvendig å stresse over det, også blir jeg irritert på meg selv for at jeg stresser over det. Så dytter jeg gjerne det ned også tenker jeg "okei, nå må jeg bare sette meg å gjøre det". Eller bare sette meg å gjøre noe helt annet – typ youtube videoer, reddit osv.

0: Alt dere har sagt stemmer godt overens med den forskningen jeg så på i høst. Nå ønsker jeg at det dere skal se for dere et slikt system som jeg snakket om i stad. Som hjelper dere å komme til de verktøyene du trenger for stresse ned. Det jeg lurte på er om dere kommer på noen funksjonalitet som dere tenker at det finnes noen funksjonalitet den absolutt burde ha?

5: Er det meningen at du skal komme dit når du er stressa, eller er det mer sånn nå har jeg lyst til å bedre stressmestringen min. 0: Begge deler. De to går litt hånd i hånd, men kan, dog veldig bredt, skille de inn i en proaktiv, og en reaktiv. Den proaktive er en mer getting things done type tilnærming, type organisere livet, bryte oppgavene og få kontroll over alt man skal gjøre. Dette kan såklart også gjøres når du allerede er stresset, som ble nevnt i stad, men her kan man også legge ned arbeid i forkant for å unngå å havne i stressende situasjoner. Den reaktive tilnærmingen fokuserer på ting som mindfulness, guidet meditasjon, trening og er mer rettet mot ting du kan gjøre for å stresse ned, uten å aktivt jobbe for å "kvitte deg med" stress momentet. Så for å svare på spørsmålet ditt – begge deler.

2: Du vil ha funksjonalitet, ikke innhold? 0: Gjerne innhold også! 2: Ja, jeg synes

sånn mindfulness ting, det hadde jeg satt pris på. Jeg har lyst itl å gjøre det, jeg bare orker ikke starte. 0: Også vet du kanskje ikke helt hvor du skal starte? 2: Akkurat. Så, noe sånn da. Gjøre det enkelt å komme i gang.

3: Sånn click-in funksjonalitet. Sånn top-down approach på hvordan du beveger deg innover til du kommer til de ressursene som er anbefalt for deg. Evt. ikke så kunne man hadde sånne spørre greier som det kommer anbefalinger for deg. For hvis du må klikke deg selv inn mellom masse valg så blir det for mye.

1: Ofte føler jeg at jeg ikke er stressa for ting jeg kan gjøre noe med. Det er ikke bare skole, men alt mulig rart. Ofte så hjelper det bare å få ut hvorfor man er stressa. Så kanskje bli spurt om hvorfor man er stressa, en chatbot evt, også kan man få litt oppfølgingsspørsmål også ta samtalen derfra. Man kan sitte å være stressa uten at man vet helt hvorfor man er stressa. For meg så hjelper det å bare få det ut liksom. 0: Også få snakket om det og reflektert litt rundt det. 1: Ja, akkurat!

5: Jeg heller mot ekte personer mer enn en chatbot. 1: Men hva om vennene dine ikke vil høre på deg?

3: Hvis jeg skal ta den gode idéen og bygge videre på den, så tenker jeg at sånn typ – et forum der man kan søke på tema. Det har skjedd før der jeg har blitt veldig stressa og lurert på om jeg er på riktig vei og tar riktig valg i livet. Og det hjelper skikkelig å høre andre folk si “Jeg vet da faen” liksom, at det er andre som også bare flyter med i livets valg, og at det løser seg eller går til helvete. Bare at det flere som er fuck ups sammen!

4: Jeg synes det er veldig deilig å bare få skrevet ned liksom alle tingene jeg tenker på, og prøve å få en oversikt over det. Og hva er den tingen som jeg går å tenker på, hva er den bygd opp av og hvordan kan jeg løse noen av underpunktene. Kanskje ikke alt på en gang, men hvert fall gjøre det for de delene man kan gjøre noe med. Og det gjelder egentlig for alt, enten det er skole eller noe helt annet.

0: Jeg tror det er veldig typisk for den type studie vi går på. Sivilingeniører er ofte glad i realfag, og det følger litt med det å se på problemer og tenkte hvordan man kan dele dem opp og løse det på best mulig måte. Men jeg tror det er veldig sunt også. Siden vi er inne på innhold og litt forskjellige verktøy. Hvordan tenker dere at man burde presentere disse verktøyene og denne informasjonen? Dere har jo snakket litt om det allerede, og jeg har noen idéer jeg gjerne vil høre deres mening om. Så jeg tenker etg. å bare jobbe meg gjennom lista, også kan vi diskutere litt rundt det etterpå.

Den første måten, litt som vi har vært inne på allerede, så har man siden delt inn som en stor wiki. Altså at det er faner, og undersider, også kan man lete seg fram til det man trenger.

En annen måte er man har en overordnet og litt tydeligere fordeling mellom mindfulness og produktivitet f eks. Så kan man fargekode hver av dem for eksempel, og når man kommer inn velger man i utgangspunktet en av de to retningene.

En annen måte er litt som det ble nevnt i stad, der man, første gangen man kommer inn, blir stilt en del spørsmål, også får man en anbefaling av verktøy basert på de svarene man har gitt. Denne vil jo da være mer rettet mot hva du stresser av og hva slags verktøy du ønsker å jobbe med. Dette kan gjøres på to forskjellige måter, enten ved at man har en god del spørsmål som er ganske utfyllende, eller at man har færre overordnede spørsmål, og gir litt mer generelle svar.

Man kan også kjøre en helt annen tilnærming, der man jobber seg gjennom fem steg

med de fem største stress relaterte utfordringene studenter sliter med blir presentert, med verktøy og teknikker for å hjelpe med de utfordringene på hver side.

Så er det også et spørsmål om skal rangere verktøy i det hele tatt, om man skal ta utgangspunkt i vitenskap eller brukere sine erfaringer og rating. Man kan også kombinere disse to, enten 50/50, eller med større vekt på en av dem.

Jeg vet dette var veldig mye på en gang. Så la oss starte med de to første alternativene – å ha alt på ett sted i motsetning til å ha en to hovedseksjoner man kan velge mellom. Hva tenker dere?

4: Personlig så tenker jeg at det er to ting som egt har veldig mye med hverandre å gjøre. Og at man ikke burde sette de opp mot hverandre. 3: Jeg er enig. Da kan det fort bli at man går for enten produktivitet eller mindfulness, men jeg tror det beste resultatene kan komme av en kombinasjon av begge. 1: Jeg tror det er viktig at det ikke blir for mye på samme sted. At det ikke blir en liste over 40 ting, for da finner man ikke det man faktisk leter etter, også gir man kanskje litt opp før man kommer i gang. Det blir litt overveldende.

3: Mtp reviews, jeg bruker ikke sånne ting til vanlig, så når jeg skulle funnet hva jeg skulle brukt så ville jeg basert det på reviews. 0: Hvor viktig ville det vært for deg at det var noe vitenskap bak det som viser at det fungerer? 3: Gradvis viktig, fordi jeg føler det er viktigere at en som er i en lignende livssituasjon som meg har gitt en review der de mener det fungerer. For forskning på stress er litt sånn. Det så forskjellig hvordan folk stresser, fra person til person og fra land til land. Det kan godt hende en forskningsstudie fra kina ikke er representativ for meg. 5: Jeg tror det ville hatt litt mer autoritet hvis det står at det står at det er støttet av forskning. Da ville jeg automatisk tenkte at “hey, dette er faktisk legit”. For da vet jeg at dette er noe som er bevist da.

0: Litt tilbake til vanskelighet for å komme seg inn på siden. Hva tenker dere om å starte med spørsmål og gi anbefalinger basert på svarene til folk. 3: Jeg tenker at det å få noe skreddersydd, hvis du skal inn og håndtere stress og du aner ikke hvordan du skal gjøre det eller hva du skal finne, så hvis du er veldig stressa er det jo veldig deilig om noen bare bestemmer det for deg. Men kanskje begge deler? At du bare kan klikke deg rett inn om du har litt mer peiling. 2: Jeg tenker at de spørsmålene burde være veldig brede. Det er ikke sikkert man vet helt hva man stresser over, og det er ikke sikkert at noe som fungerer for en person fungerer for en annen på en måte. Jeg tror det er dumt å sende for dypt inn. 3: Det er vanskelig å lage også. 1: Men det er jo ofte sånn at om problemet ditt bare er at du generelt er stressa og du ikke vet helt hva grunnen er eller aner hva du skal gjøre med det, så er det veldig naturlig å bli ledet ned den mindfulness delen av det. Men hvis spørsmålet er “har du for mye å gjøre” eller “vil du ha hjelp med å organisere alt du gjør” så er kanskje produktivitets delen mer relevant. Jeg føler ikke trenger å være noe mer spesifikt enn akkurat det. 4: Hvis spørsmålet er hvordan ting skal være når du kommer inn på siden, så er jeg veldig for at man får et par kjappe spørsmål. Hvert fall første gangen når man ikke er kjent med siden. Sånn “du skal til denne delen av siden” type guiding. 1: Ja, og også sånn at du kan hoppe over det.

0: Foretrekker dere den typen plattformen framfor en plattform som presenterer de fem største stress utfordringene for studenter med forslag til hvordan man løser det? Sånn at det presenteres steg for steg.

4: Jeg tenker det er fint for de som vil utforske siden litt mer, som ikke har noe spesifikt problem akkurat da. “her øverst i hjørnet kan du se de vanligste problemene og verktøy

for å hjelpe med det”, men hvis du har et spesifikt problem så vil du kanskje heller finne noe som kan hjelpe deg med det og bli guidet mot det.

1: Jeg tror kanskje det kan virke litt mot sin hensikt. Hvis du allerede er stressa over noe annet og ser at mange stresser over en helt annen greie, så begynner du kanskje å tenke over at du stresser over det du også. 2: Sånn “her er enda en ting du kan stresser over.. fuck... “.

0: Er det noe dere tenker absolutt ikke burde være der? 2: Kanskje ting man kan stresser over. Å presentere hva andre stresser for kan føre til at man begynner å stresser over det selv også. 3: Information overload. Om du leter etter ressurser også sitter du plutselig med 8 muligheter du kan velge mellom, uten noe annen info enn en link. Da ville jeg gitt opp tror jeg. Da blir det litt for høy terskel og innsats for å komme i gang. 1: Du burde også unngå signalfarger, som rød informasjonsbokser osv. 3: Kanskje også en link til noe mer seriøse ressurser. Sikkert en del som går inn som kunne trengt å snakke med noen, så litt informasjon om hvor man kan få tak i hjelp. Det er jo f eks mulig å få tak i billig psykolog som student, men jeg aner ikke hvor informasjonen om hvordan man går frem for å få det ligger. 5: Jeg har hørt at det er veldig lang ventetid. 3: Typisk ntnu. 0: Det er jo fordi det er så stor etterspørsel. 4: En case er jo å passe på at det ikke er for mye å lese gjennom også. Folk som bruker prokrastinering kan ende opp med å bare bli sittende på siden og bruke all tiden sin på å lese om alle verktøyene, i stedet for faktisk gjøre noe med det de stresser over. 3: Jeg synes det hadde vært konge å få typ tre ressurser. Sånn, en for mindfulness, en for produktivitet og bare hatt en direkte kobling til kalenderen. 1: Det hadde vært digg å ha noe sånn som, dere vet det finnes folk som sitter og tar i og graver i sand. Kanskje en digital spillversjon av det. Så man kan sitte inne på siden og grave i sanden. 3: Jeg synes ikke det burde være tvungen rolig musikk når man kommer inn. Da hadde det bare vært “no fucking hell” 4: Jeg tror det er greit å ha det sånn “her er noen ting du kan gjøre”, men ikke at det blir for mye. For da hadde det blitt for mye å skulle gjøre på en gang så skremmer det folk bort tror jeg. Information overload er skummelt. 3: Passe på at siden ikke blir for “feminin”. Jeg ser for meg at menn kanskje er vanskeligere å få inn på en sånn side. Bare være litt obs mtp design og tilpasse den på en måte som gjør at man kan få med maskuline menn som ikke er så i takt følelsene. 0: Jeg tror det er en av de klare fordelene med å ha det på nett, siden det da er anonymt, og ingen vet hva du gjør. Det er det en del forskning som viser også. At terskelen for å prøve seg på noe på nett er mye lavere enn å måtte møte opp å gjøre i det virkelige liv. 1: Jeg tror også det er viktig at folk får med seg at dette finnes. For jeg vet hvert fall ikke om noen lignende tjeneste sånn som ting er i dag.

0: Mhm, det er det som var hele utgangspunktet for den oppgaven her. Det tror jeg egentlig var alt jeg hadde. Er det noen som har noen siste spørsmål eller tanker mens dere fortsatt har muligheten?

A.2 Co-design workshop 2

0: I høst så jeg på forskning som baserte seg på hvorfor studenter stresser og hvordan de håndterer det. Basert på denne forskningen viste det seg at stress er et stort problem blant studenter. Så store banebrytende kontroversielle resultater der. Det problemstillingen min er i år er at om du er stresset og vil finne verktøy som kan hjelpe deg, så finnes det mange gode ressurser og verktøy der ute, men de kan være vanskelig å finne. Hvis man googler det så ender man brått opp på med masse blogginnlegg eller videoer der folk snakker om deres personlige erfaringer med verktøy og hvorvidt det fungerte for dem. Det jeg ønsker å lage er noe er en plattform som har en mer vitenskapelig tilnærming som kun viser fram og presenterer verktøy som har vitenskap som backer det. For å komme i gang kan dere bare dere en penn og en post-it lapp blokk. Uansett hva det handler om.

0: Da ser det ut som folk begynner å bli ferdig. Vi skal ikke lese de opp, men jeg kommer til å se over de i ettertid og se om jeg kan finne noen fellestrekk. Det jeg tenker vi skal gjøre noe er å ta en runde og gå gjennom hvordan vi håndterer stress. Selv så prokrastinerer jeg mye. Jeg setter meg inn i produktivitetsverktøy og setter opp store grandiose systemer, og noen ganger så tar jeg det med meg videre, og andre ganger så faller det bare helt bort. Hele veien så forteller jeg meg selv at dette er en investering i framtiden, og på den måten så rettfærdiggjør jeg ovenfor meg selv at jeg bruker så mye tid på det. Jeg er også glad i se på problemene og prøve å bryte de ned i mindre mer håndterbare bolker som jeg kan håndtere. Hva med dere?

1: For det første så er det ikke så ofte jeg stresser, så det litt vanskelig å si. Det er ikke så ofte jeg sitter og tenker “shit, nå stresser jeg”. Jeg tror har utvikla en selv-forsvarsmekanisme der når jeg stresser så tar jeg ting mindre seriøst, og dermed stresser jeg mindre. Så jeg spiller litt ned det jeg burde være stresset over. At det er en sånn selvforsvars greie det der.

2: Jeg var mye mer stressa da jeg var yngre. Jeg husker bare jeg generelt var stressa. Jeg kjøpte en bok på ebay som het “to solve the procrastination puzzle”. Den kom jeg ca halvveis i før jeg la den ned og prokrastinerte å lese videre. Og nå som jeg har starta på ntnu så har jeg løst det med å bli helt ekstremt GTD person. Nå har jeg hatt økonomiansvar i linjeforeningen min, og det er så mye mails og ting som må gjøres hele tiden at jeg bare har kommet inn i et ekstremt strengt system. Der jeg noterer ned alt jeg må gjøre og huske. Jeg elsker to-do lists. Så jeg har gått fra å være en person som prokrastinerer til at jeg bare vil bli ferdig med det som står på den lista. Og så når jeg er ferdig kan jeg gjøre det jeg har lyst til. Og det løser det procrastination problem for meg. Metoder som effektiviserer det jeg må gjøre. F Eks skriver jeg alt ned i kalenderen min, så slipper jeg å huske det selv. Det å legge seg og skulle huske noe man må gjøre i morgen, det tar så mye energi. Så da har jeg heller alt i kalenderen, og hvis noen spør meg hva som skjer i morgen, så sier jeg at jeg ikke har peiling, men at jeg kan sjekke kalenderen.

3: Jeg prøver å ikke sette meg i en situasjon der jeg blir stressa ved å planlegge tidlig og se hva jeg må gjøre på kalenderen og legge opp en plan, gjerne med liste. Og noe som er typisk for meg er at jeg gjerne tar det letteste først, også sitter jeg igjen med det som tar tid, så jeg sitter gjerne igjen med det tar lengst tid på ettermiddagen, men da må det bare ta så lang tid det tar. Og det er klart da kan man bli litt stressa, for kvelden kommer og man vil hjem, men ja, etter en viss tid så bare gidder jeg ikke mer og drar jeg hjem. Og da får det bare være, selv om man ikke blir ferdig. Så det er stress med ting som må gjøres, når

det kommer til ting man gruer seg til, så pleier jeg å tenke at det ikke er noe poeng i å grue, eller stresse da, over ting. Det funker jo ikke alltid da, men det er taktikken min hvert fall.

4: Nei, gjør litt det samme som 2. Bruker mye to-do lister. Gjerne den appen og inboxen jeg bruker for det. Hvis jeg har gjort det jeg skal og lagt det inn, og det ikke er noe å gjøre der. Altså at det ikke er noen mails jeg ikke har svart på, og at det ikke er noe i listene mine så burde jeg i utgangspunktet ha gjort det jeg skal. Men det hender jeg får følelsen at det er noe jeg glemte og mer jeg burde gjort, og så ender opp med å stresse over det likevel. Men så er det jo sånn at selv om man har mye å gjøre på agendaen, så kan det fort være sånn at man prokrastinerer litt. Og det er gjerne sånn at om jeg har planlagt å stå opp tidlig en dag, f eks til 08:00, også våkner jeg heller 09. Så i stedet for å bare komme seg opp og avgårde så gir jeg heller mer faen, også bare sover jeg heller litt lenger, også er den dagen litt kjørt. Så ja.

1: Kan jeg få føye til at jeg bruker inboxen som todo list. Hvis den er tom så har jeg vært good boi. Også bruker jeg Siri, f eks på vei til skolen så sier jeg remind me to do også sier jeg alt jeg trenger å gjøre. Også tror jeg at jeg stresser mest med sånn abakus ting. Skole, og ting som bare går utover meg selv liksom, det er sånn langt bak. Gruppearbeid er litt samme som med abakus. 0: Ja, så med andre gang det er andre involvert eller det kan ha konsekvensen for andre enn deg selv. 1: Ja. Jeg downplay-er veldig ting som kun går utover meg selv. Det er bare sånn future me problem.

0: Neste del er grønn sone. Se for dere at vi har en sånn type plattform som jeg snakket om der det er masse god verktøy og vitenskapelig backing til det. Er det noe funksjonalitet dere tenker burde være der? 4: Ja. Noe jeg har savnet litt er en bedre integrasjon mellom gjørelister og kalender. Så det er ting jeg har tenkt på mange ganger, at det er nice at det på en måte, som jeg ikke kan beskrive hvordan er best, men at de bare hadde integrert seg med hverandre. 3: Støttes. Ofte så kan det ligge en deadline i kalenderen, feks på mandag, også har du bare sett på uka sånn som den står nå, også shit så er det mandag fram til 00:00 å gjøre noe på. Så å få vite når du trenger å ha ting gjort innenfor den fristen der det skal inn. 4: Kanskje ha et slags mål på hvor stor oppgaven er i tillegg til fristen. Det er noen ting som er sånn bare svar på en mail liksom, mens andre er sånn mange timers arbeid som må legges ned. 1: Color coding eller noe i den duren? 4: Ja. 1: Jeg digger talekontroll. Det bare kjipt at det er så rart å gjøre det rundt andre. 3: Apropos det, så hadde det vært nice å ha det integrert med en taleassistent. Ofte når jeg ligger på kvelden og kommer på noe jeg må gjøre så sier jeg okei google, og får det lagt inn, også legger jeg det inn i den faktiske lista dagen etter. 0: Ja, sånn at man kunne fått det inn i den faktiske lista med en gang? 3: Ja, det hadde vært sweet.

0: Si, på den siden her, så er det jo masse verktøy. Hvordan synes dere at det burde vært rangert? Hvor mye skal det baseres på at vitenskapen sier det funker, eller burde heller være basert på hva andre brukere skal veie tyngst?

2: Jeg tror at det å basere det for mye på vitenskap kan fungere negativt. Fordi at det er så raskt utviklende miljø, og jeg merker selv at folk anbefaler meg nye ting hele tiden. Og tar lang tid før sånne ting blir vitenskapelig dokumentert. Så hvis du alltid henger fem år bak i tid, så sitter du der med penn og papir mister muligheten til å bruke de beste verktøyene. Så en sånn interaktiv rating, er det jeg tror hadde funka best.

0: Mye av poenget med den plattformen her er jo presentasjon av data. Også er det litt om hvordan man skal gå fram for å gjøre det på best mulig måte.

Noen eksempler her er å bare ha en wiki, en stor liste med alle verktøyene og kunne gå inn på hver enkelt og lese om de og hva de gjør. Eventuelt så kan man prøve å splitte det litt mer, ved at man deler siden opp i to hoved-deler – en for produktivitetsverktøy og en for mindfulness. Så kan man jobbe seg inn på den siden man ønsker og jobbe seg videre derfra.

Alternativt kan ha det sånn at første gang du går inn på siden så svarer du på en del spørsmål, også får man et par preferanse styrte anbefalinger basert på hva man svarte. Eller så kan man ha 3-5 spørsmål med et bedre antall resultater, men som fortsatt er litt formet av hva man har svart da.

2: Du snakker om mye om GTD og mindfulness. Hva er en app innenfor mindfulness og hva slags funksjon skal en app ha. 0: Et eksempel på det er headspace, om du har hørt om den? 2: Jeg har ikke brukt det, nei. 0: Headspace er en app som stiller med guidet meditasjon, men også whitenoise og sleepcasts. Den guidede meditasjonen har forskjellige fokus, så du kan f eks meditere med mål om å øke evnen din til fokusere, eller til å roe ned før kvelden, eller å for å stresse ned. Så mer enn at du skal få mer kontroll på livet ditt, så er fokuset på å få deg til å stresse ned ved puste riktig eller å være fysisk aktivitet.

3: Du spurte litt om hvordan det skulle strukturert. Jeg mener, eller jeg ville foretrukket om den var dynamisk, så kommer den ikke til å endre seg. Du vet ikke enda om det du blir anbefalt funker for deg eller ikke, og hvis man for alltid er låst til det så tror jeg fort man havner på en dead end. Jeg tror en eller annen form for dynamisk utvikling av hvilke verktøy du foretrekker, eller plattformen ser at du foretrekker og respons på det hadde vært bra. 0: Hva tenker dere om å ha en intro side med spørsmål vs. å ikke ha det? 3: Fint starting point om det er få spørsmål. 1: Når du signer opp for medium, som er en blogg side, så kan du checke av mange kategorier for hva du ønsker skal dukke opp i feeden din, og det funker fint, men jeg synes egentlig at sånt er skikkelig irriterende å bli prakka på. Når jeg signer opp for noe så vil jeg være inne. Jeg vet ikke, jeg bare synes det er digg når finner en side at jeg bare kan lage en bruker også komme meg til innholdet som den tilbyr med en gang. Men jeg vet ikke, jeg tror det er en ganske individuell ting.

4: Det irriterer meg hvis sånne tjenester mangler støtte for pro-brukere. Sånne som er litt mer sånn.. Vet hvordan man ønsker å ha det selv. At man kan liksom trykke på en customize modus, så kan f eks velge hvilke komponenter man vil ha med og ikke. Kan liksom tilpasse det på egenhånd.

0: En helt annen tilnærming hadde vært å se på studenters topp tre årsaker til stress, og ha det som en step by step side. Der man først får presentert en årsak til at studenter stresser og noen verktøy på hvordan man kan fikse det. Hva tenker dere om en sånn tilnærming sammenlignet med den mer wiki-baserte tilnærmingen?

4: Kanskje hvis man viser ting folk stresser over, så tror jeg at man har veldig lett for å identifisere seg med det, selvom det ikke gjelder deg i så stor grad. At man risikerer å føle litt at de årsakene som nevnes, at man føler at alle de årsakene som nevner blir noe som stresser deg, selv om det i realiteten kanskje ikke gjør det.

2: Det blir litt som google om du har noe også ser du at du har alle symptomene. Jeg tror det er lurt hvis du har en type spørreundersøkelse, at du har spørsmål som leder inn til kjernen av problemet, heller enn man skal si noe som er riktig. Jeg tror alle føler seg stressa med mange forskjellige ting, men det er ikke sikkert de vet helt hva som er det største problemet, og hva de skal gripe tak i.

0: Ja, tusen takk alle sammen. Det var egentlig det jeg hadde. Er det noen av dere som har noen avsluttende spørsmål eller tanker før vi avslutter?

2: Ja, jeg har noe kort. Nå bruker jeg mange forskjellige typer verktøy, feks google calendar, google keep, notion osv. Så det er mye å holde styr på. Jeg er jo interessert i å på en måte ha et sånt system med todoer og sånt, men det er mye å sette seg inn og mye stress. Og hvis du ikke går inn for det skikkelig og har et systemer som funker og aktivt oppdaterer så blir det litt en jobb i seg selv å ha et så strengt system. Så å ha en app som kombinerer forskjellige ting tror jeg hadde vært lurt. Men og passe på at man ikke. Når jeg vil jobbe så vil jeg jobbe og da bruker jeg disse greiene for å gjøre det lettere for meg selv. Om jeg da skulle begynt å slappe av i samme jobbe-program så tror jeg aldri jeg helt hadde klart å skru meg av. Sånn, nå vil jeg være i headspace modus og ikke i jobbmodus. Hvis de er i samme plattform så vet jeg ikke om jeg hadde klart å vite helt hva jeg skulle følt.

A.3 Interview guide

- Information overflow
 - Antall verktøy på siden
 - Rotasjon av verktøyene
 - Hvordan få med nyeste nye
 - Kvalitet vs. kvantitet
 - Faktisk verktøy vs. overordnede metoder
- User-profiles
 - Nødvending? Verdi?
 - Verifisering av ratings
 - Lagre ”dine verktøy”
- Ratings
 - Implementasjon
 - Skriftlige anmeldelser / kommentarfelt
- Design
 - Minimalistisk vs. komplekst
- Functionality
 - Hva mangler
 - Hva burde unngås
- Overall impression
 - Verdi
 - Bruk

A.4 Interview 1

0: Da har jeg skrudd på opptaket.

1: Ok.

0: Okey, så, det tar opp video også, men det er jeg egentlig ikke noe interessert i. Det er bare lyden jeg må, og den kommer jeg til å transkribere over til et dokument og bruke i masteroppgaven min for å prøve å tolke ut noen resultater, og ha en diskusjon. Alt denne dataen behandles anonymt, blir oppbevart på en kryptert harddisk, og blir slettet når masteroppgaven er levert. For at jeg skal gjøre dette trenger samtykke fra deg, men før du eventuelt gjør det så skal du vite at du når som helst kan trekke samtykket ditt, og så vil jeg slette all data som er relatert til deg. Om du ønsker det kan vi også ta intervjuet uten video, men videoen kan hjelpe meg å tolke det du sier i etterkant. Med det sagt, samtykker du til at jeg kan bruke dette intervjuet på den måten jeg nå har beskrevet?

1: Det gjør jeg, jeg godtar alt.

0: Herlig! Det må tross alt være på plass.

1: Jaja, det er klart.

0: Skal vi se. Jeg har satt opp til semi-strukturert intervju, som vil si at jeg har noen hovedtemaer som jeg ønsker at vi skal snakke om, men det er ingen satt rekkefølge, vi starter også ser vi bare litt hvor samtalen går. Så holder vi bare på til vi er gjennom og ferdig, også tar vi ting derfra.

1: Den er god.

0: Før vi setter i gang lurer jeg bare på om du har noen spørsmål til prototypen?

1: Nei, jeg synes egentlig det virket greit. Jeg tror jeg skjønnte meg på alt, men om jeg kommer på noe underveis så sier jeg bare ifra.

0: Så bra! Da kan vi egentlig starte med hva du tenkte om prototypen.

1: Ja, vel, jeg synes det var oversiktlig og greit. Skjønnte alt med en gang. Ja, sånn kom fram til det jeg ville.

0: Godt å høre! Noe som jeg har tenkt på, er at mye av problemet som jeg ser at det er i dag når du prøver å finne fram til stress reduserings verktøy er at det er lett å få informasjons overflyt, på grunn av mengden verktøy som er der ute. Så tenker jeg på dette i forhold til selve plattformen også, og hvor mange verktøy som det er hensiktsmessig å ha på den.

1: Mhm. Jeg tror at det kan være greit å ha veldig mange, men skulle det vært flere enn hva som er der nå, så burde man hatt et kategorisystem. Sånn at man kan gruppere dem sammen, så ikke scrollingen ikke blir altfor lang.

0: Så det hadde vært mer verdi for deg i at det hadde vært mange verktøy heller enn færre, grundigere presenterte verktøy?

1: Jeg tror jo det går greit å ha flere. Hvis det er mer enn typ ti stykk per side så kan det bli litt sånn overveldende. Men hvis det er sortert på en logisk måte, sånn, ved ratings og sånn, så man får opp de mest sannsynlig har lyst til å se på først så trenger det ikke nødvendigvis være et stort problem.

0: Skjønner. Og med filtrering så kan man ha det via hva som er det nyeste, det som er beste ratet, det med flest ratings osv.

1: Ja, akkurat!

0: Litt av min tanke er at jeg vil at det skal være noe forskning som backer det. Så man har noe mer en anekdoter fra enkeltpersoner å basere seg på. 1: Mhm.

0: En bakside med det, er at man risikerer å miste de nyeste hippeste ressursene. Hva tror du om å ta de med tidlig sammenlignet med å vente til det er noe forskning som enten backer plattformen eller metodene den benytter seg av?

1: Jeg synes det er veldig greit sånn som det er gjort nå med at det er en sånn checkbox for peer-reviewed research sånn at man kan få en slags sånn verifisering som er lett å se. Men også at det på en måte kan ha med de nyeste som ikke er verifisert, sånn at hvis det er noen som er veldig opptatt av det så er det lett å finne fram til det.

0: Ja, ikke sant. Noen av kortene, som Headspace for eksempel, er faktiske verktøy og plattformer som eksisterer allerede.

1: Mhm.

0: Men det finnes også mer generelle metoder som trening som er en kjempe ressurs med gode resultater. Hva tenker du om inkluderingen av bredere og mer åpne metoder, sammenlignet med mer konkrete verktøy?

1: Nei, jeg synes jo, for min del hadde det vært kult å ha litt av begge deler. Hvis man liksom i den introen finner ut at ja, jeg trenger hjelp med det her, hvis det finnes noe forskning som tilsier at et par sånne enkelte aktiviteter fungerer bra så er det greie tips å få tenker jeg.

0: Apropos den intro delen og spørsmålene der. Har du noen tanker om det?

1: Nei, jeg synes jo det var bra. Jeg tenkte liksom ikke så mye over det. Nå er det jo ikke helt sånn reell på en måte.

0: Nei, det blir vel mer hva du tenker om en sånn type fremgangsmåte på introduksjonsdelen?

1: Jeg likte det godt.

0: Har du tanker om mengden spørsmål, eller antall verktøy man blir anbefalt til slutt?

1: Jeg synes det var bra ryddig. Jeg tror ikke du trenger, altså, nå kan ikke jeg så mye om dette her, men jeg tror ikke du trenger noen fler spørsmål. Også ha et, jeg ville kanskje bare hatt ett foreslått verktøy også kanskje linke til en gruppe med flere foreslåtte verktøy. Altså, det er ikke så stor forskjell, men jeg tror jeg hadde foretrukket det på den måten.

0: Jaja, det er verdt å ha med uansett!

1: Ja, da jeg så på den tenkte jeg litt på grupperinger. Jeg regner med at det er flere verktøy som på en måte har samme funksjon selv om de ikke er identiske. Sånn at man kan klare å gruppere dem på en eller annen logisk måte. Det tror jeg ville vært oversiktlig.

0: Tenker du da at når man kommer inn på den siden for å finne verktøy at det heller burde blitt introdusert som overordnede kategorier?

1: Jeg synes vel kanskje at man burde få kategoriene først. Det hadde vært best for meg, men man vil jo gjerne ha litt tips for å sjekke ut andre kategorier, men for min egen del så hadde jeg syntes at det hadde vært best med kategorier.

0: Mhm. Jeg tenkte litt en periode på å ha brukerprofiler. Da hadde det åpnet for at man kunne ha feks lagret noen favorittverktøy, man hadde hatt muligheten for verifisering med tanke på ratings. Hva tenker du om det?

1: Nei, hmm, det er et godt spørsmål. Jeg tror jo det burde være en slags grense for å gi ratings. Men det er noe man kan logge inn med gmail eller et eller annet sånt noe for å være logge inn på noe før man gir en rating.

0: Si man kan logge inn – tenker du da at det hadde vært noen verdi i å ha en brukerprofil?

1: Jeg tror, det er jo vanskeligere på en måte, for hvis du skal prøve å tilpasse det til brukere, men jeg tror det er potensiale i å se på fremgang, eller gi brukerne et daglig mål eller noe sånt no. Som kan gjøre det litt mer, altså, litt sånn at man ikke bare bruker siden som en engangs-lookup, men at det er noe man bruker flere ganger for å se på progresjonen sin og sånn.

0: Mhm. Hvis man har det, så kunne man også åpnet for at anmeldelsene kan være noe mer enn bare stjerner. At man får muligheten til å skrive anmeldelser, litt sånn som det er på amazon. Hva tror du om det?

1: Joda, jeg tror det er veldig fint å ha det også. Det er veldig greit med en rask stjernering, men å kunne gå inn og se litt dypere hva folk har ment, og spesielt sånn om det løser de problemene som denne tjenesten her prøver å løse for deg. Det er noe man kan se på.

0: Ja, ikke sant. Er det noe funksjonalitet du tenker at burde vært i plattformen, utover det vi har snakket om?

1: Jeg kan ikke se noe som åpenbart burde vært der, men tenkte litt på sånn, det er jo det sitatet som kommer, det daglige inspirerende sitatet, om det kunne vært noe sånn et daglig tips eller daglig øvelse for den tingen du ønsker å jobbe med. Ja, sånne ting.

0: Er det noe du tenker burde fjernes, eller noe man burde prøve unngå etter hvert som plattformen utvikler seg?

1: Ja, som sagt tror jeg det er viktig at man unngår at discover siden blir for lang, sånn at det blir vanskelig å finne fram.

0: Sånn som plattformen er nå så er den ganske enkel og minimalistisk, rett og slett ganske barebones. Tenker du at man på sikt burde prøve å gjøre det mer komplekst?

1: Det kommer litt an på hva slags informasjon man ønsker å gi, men jeg tror at man bare skal finne et vertkøy man har lyst til å teste ut så tror jeg man har all informasjonen man trenger her nå. I hvert fall så virker det sånn for meg som ikke kan så mye om dette. Jeg tror det er mye som skal være sagt for å bruke en løsning som det her. Jeg tror det positivt!

0: Mhm, det håper jeg og! Det har vi egentlig vært innom det jeg ønsker å snakke om. Har du noe mer du vil legge til?

1: Hmmm, jeg skal bare klikke meg gjennom her.

0: Jaja!

1: Jeg liker de spørsmålene på starten, jeg synes det er en ganske fin mengde med spørsmål som peker deg ganske imot det du har lyst på uten at det blir altfor spesifikt. Kult med sånn forskningsgreier. Nei, alt i alt, så synes jeg det ser bra ut!

0: Takk! Er dette noe du tror kunne har vært verdi i en faktisk fungerende utgave?

1: Ja, det tror jeg absolutt.

0: Flott! Det var alt jeg hadde. Tusen takk for at du stilte opp, og skulle du komme på noe mer så må du bare ta kontakt på mail eller hva som helst. Også håper jeg du får en flott dag videre!

A.5 Interview 2

0: Da har jeg startet opptaket, alt av lyd og video blir tatt opp, men det er strengt tatt lyden jeg er interessert i. Jeg kommer til å transkribere det etterpå og sende det til deg for godkjenning. Jeg kommer bare til å skrive det ord for ord.

1: Ok. Om jeg sier noe jeg ønsker at ikke skal være med så sier jeg ifra!

0: Ja, det er bra. Det kommer heller ikke til å være navn eller annen informasjon som gjør at dette kan kobles til deg, og alt av data oppbevares på en kryptert ekstern harddisk.

1: Skjønner.

0: Jeg trenger samtykke fra deg for å kunne bruke dataene herfra i oppgaven, gitt de rammene jeg har satt over, og dette samtykke kan du når som helst trekke tilbake. Da vil jeg slette alt data som har kommet fra dette intervjuet, og det er ingen konsekvenser på noen måte. Vi kan også utføre dette intervjuet uten video om du foretrekker det. Fordelen med video, for min egen del, er at kommunikasjon eller mye mer enn hva som blir sagt. Man har kroppsspråk, vektleggingen osv. Selv om jeg i hovedsak er interessert i lyden, så vil videoen hjelpe meg å tolke det som blir sagt så jeg kan trekke ut gode resultater fra det. Spesielt om det dukker opp noen partier der jeg usikker på hva du mener. Om jeg føler at jeg ikke kan tolke det på en presentabel måte så sender jeg det bare til deg, også oppklarer vi det derfra.

1: Jeg samtykker til at du kan dataene fra dette intervjuet på måten du har beskrevet.

0: Herlig! Da kan vi egentlig bare starte. Dette lagt opp til å være et semistrukturert intervju, som vil si at jeg har noen temaer jeg ønsker vi skal snakke om, og kommer til å prøve å guide samtalen mot de i løpet av intervjuet. Jeg har ikke masse nedskrevne spørsmål, så samtalen for utvikle som den gjør, også holder vi bare på til vi har kommet gjennom alt.

1: Skjønner!

0: Ok, så jeg tenker vi bare kan starte med hva du tenker om prototypen, nå som du har sett litt på den og lekt deg litt rundt. Eller, la meg gi deg en oppfriskning og et recap av selve oppgaven. Så i prosjektoppgaven min i høst så jeg på studenter og stress. Så om studenter stresser, hva de stresser med og hvordan de håndterer det. Og jeg fant ut studenter stresser veldig mye, både med tanke på økonomi, akademiske resultater, hobbyer, mangel på tid, verv osv. Og det finnes utrolig mange gode digitale ressurser for øke stressmestring, men det veldig mye av det, og det er vanskelig å finne de gode verktøyene i havet av blogginnlegg og videoer du finner på google. Så man har en case av information overflow rett og slett. Så det dette prosjektet prøver å lage, eller se om det noe verdi i å skulle lage, er en stressmestrings informasjonsplattform. Den skal ikke aktivt redusere stress, men heller presentere noen kvalitetsressurser som gjør det. Enten om det er faktiske ferdig plattformer, eller mer overordnede metoder. Det skal også være fokus på at de presenterte ressursene har forskning som backer dem opp, sånn at man har en større trygghet for å prøve de ut, utover at noen sier at det har funka for dem.

1: Så det er utelukkende forskning som underbygger hvorvidt metoden fungerer, eller kan det være reviews også?

0: Kan også være reviews fra brukere, tanken er at plattformen skal ha en kombinasjon av de to, men det kan vi også komme tilbake til etter hvert! For det er jo en case med hvordan disse skal vektes opp imot hverandre og litt sånt.

1: Mhm.

0: Så det er oppgaven i korte trekk, så tilbake til det første spørsmålet – hva tenker du om prototypen? 1: Nei, jeg synes var veldig lett å navigere seg gjennom. Fikk litt samme vibes som børst-appen. At wireframen er litt lineær, at de var veldig lett å komme seg rundt. Og inntrykket av selve plattform som helhet var at jeg skjønnte ikke helt første gangen jeg så alle de listene over forskjellige, ikke plattformer, men.. ressursene da for eksempel. Men jeg tror også det er fordi det er mye lorem ipsum, som gjorde det vanskelig å se hva alt sammen var.

0: Ja, det skjønner jeg veldig godt. Det er laget med mye placeholder informasjon. Dette er jo laget for å sjekke funksjonaliteten og oppsettet mer enn den faktiske informasjonen inne på siden.

1: Ja, absolutt.

0: Som jeg snakket om så er information overflow et problem, og det kan manifestere seg på siden også ved at antall verktøy blir mye og for uoversiktlig. Så man må ta en vurdering på om man skal prøve å få inn flest mulig kvalitetsverktøy, eller om man heller skal satse på færre, men kanskje da mer omfattende presentasjoner av verktøy.

1: Hmm, det er et god poeng. Altså, jeg tenker det at om jeg skulle brukt noe som dette her så ville jeg kanskje, for jeg har prøvd noe tilsvarende i form av musikk når jeg leser og sånn for å fokusere.

0: Mhm

1: Og man kan, jeg har hvertfall merket, at jeg har blitt lei de jeg har brukt etter x antall timer på lesesal, og at det da er digg å browse gjennom noe nytt. Men at når man får det presentert for seg, at det kanskje kunne vært bedre med et lite utvalg der “dette er populært og funker akkurat nå”, også for all del basert på hva man liker og hva man prøver ut så kan man bli foreslått andre ting eller ja, graver seg derfra. At man begynner å en plass som er definert ville vært behagelig for meg hvertfall.

0: Ja, skjønner. Da du startet opp prototypen første gangen så kom du sikkert til de oransje sidene, om man kan kalle det det. Og der er det noen spørsmål som prøver å gi deg en anbefaling av ressurser for å komme i gang. Hva tenker du om den tilnærmingen?

1: Jeg tror det kan være lurt å ha en sånn tilnærming. Da får man filtrert ned ganske mye med tanke på hva som er målet til personen. Om det er decluttering eller organizing of life eller, hva heter det igjen, sånn mindfulness og hvordan man reagerer på stress, sant. Og det tror jeg kan, og det er vel kanskje det hovedskille i form av hvilke mål folk har da.

0: Ja, absolutt.

1: Ja, men jeg er positiv til det.

0: Hva tenker om omfanget til den introduksjonsdelen? Ble det for kort? For vagt?

1: Ja, hmm, det litt sånn, hvis jeg har skjønnt det riktig, det kan bli litt sånn dørstokkmil, altså, at det er viktig at man må sette baren sånn, du vet, med tanke personalisation, hvor mye skal du kreve at folk skal liksom måtte gjøre før de kan ta noe i bruk. Og jeg tror det ville vært lurt å ha bare noen, ja, sånn som dette her, noen enkle steg til å begynne med. Jeg måtte tenke en del da jeg leste gjennom de spesifikke setningene som står her per nå, det var litt sånn “hvor er jeg egentlig nå?”, kanskje jeg har lyst til begge tingene. Litt sånn, men ja, kanskje ha noen sånne bilder som kan vise litt mer illustrativt hva begge alternativene er og om det er noe forskning som ligger bak det for eksempel. Og også kanskje en sammenligning av hva de anbefalingene gjør, så blir det enda litt mer personlig, og gjør det lettere å velge.

0: Mhm.

1: Nå skal det sies at jeg har ikke gjort noe særlig research på forhånd, sånn med typer stress og sånn, men jeg kan se for meg at brukerne her vil være ganske splitta her da.

0: Ja, det kan jeg se for meg. Apropos det å komme i gang og dørstokkmil med for store krav. Jeg tenkte en god stund på å ha brukerprofiler, men har etter på lagt det litt vekk. For eksempel å kunne gi ratings, eller kunne lagre noen favorittverktøy og sånt. Hva tenker du om det?

1: Mm, sant. Ja, for du tenker å ha noe spesifikt.. Hmm, jeg merker jeg har litt tilkoblingsproblemer her, men jeg hopper bare kjapt over på mobilen. . . .

1: Og der er jeg tilbake. Det virker mye for bedre hos meg hvertfall.

0: Ja det virker bedre her også. Som jeg sa, brukerprofiler.

1: Ja, for det er jo det ta hensyn til hva slags informasjon man trenger, nå vet jeg ikke jeg hva man kan segmentere ut fra, men hvis det hadde vært sånn veldig lett å logge inn med typ facebook og sånn så tror jeg at jeg hadde gjort det. Så antar jeg at appen får tilgang til noe informasjon som typ alder og yrke og litt sånt. Men jeg liker også den – hva kommer du til å bruke denne spesifikke appen til, for det er jo ikke sikkert at det er representativt med hva som står i din sosiale profil.

0: Nei, jeg tenker fordelene med å kunne logge inn via tredjeparter er at man slipper å i det hele tatt registrere en bruker. At man kan bruke noe man har fra før.

1: Ja, ikke sant. Jeg tror at om jeg hadde måtte faktisk velge et passord og legge inn mailen min og sånn hadde det vært sykt dritt. Da ville jeg tenkt om jeg hadde gidde å bruke det her. Da tenker jeg at kanskje at økningen man får, eller at appen trenger et godt renommé til at folk gidder å se forbi den ekstra innsatsen som kommer med registrering.

0: Si man hadde hatt det sånn man kunne logget inn med google og facebook. Hva tenker du om å ha en utvidet ratings funksjonalitet, litt sånn som på amazon, eller, det meste av nettbutikker der man har både stjerner, men også en skriftlig anmeldelse.

1: Ja, får nå tenker rating ikke av selve plattformen, men på selve de ressursene. Jeg tror jo at kommentarer kan hjelpe med, si man har mange forskjellige typer ressurser, så tror jeg at kommentarer kan være en trygghet for folk ved at de kan se lignende folk som bruker det, og dermed få en sikkerhet i at det kan passe for dem. Mer enn bare stjerner, for stjerner sier veldig lite egentlig. Og tripadvisor er jo veldig sånn, der leser man kommentarer fra folk, og det veier veldig tungt. Så jeg tror det kan være nyttig å ha.

0: Ja. Tror du det hadde vært noe verdi i å ha noe forum funksjonalitet utover det?

1: Jeg vet ikke helt. Hva ville, jeg ser ikke helt hva nytten i det ville vært. Jeg ville, skulle jeg brukt det her, så ville jeg minst mulig tid på plattformen. Jeg ville kommet kjappest mulig i gang, og bare fått den ressursen med en gang, og så kommet i gang med den liksom.

0: Mhm. Og det er jo i utgangspunktet sånn denne plattformen er tenkt å være sånn som den er i dag. Det er ikke den som skal øke stressmestringen din, det er ikke der du skal henge for å få det til å funke. Det er mer at den videresender deg til, og hjelper deg å finne det som er riktig å for å øke stressmestringen din.

1: Ja, sant. Også sikkert hjelpe de som lager selve materielle å ha en plattform det er det ligger ute. Det ser jeg også for meg at er positivt.

0: Sånn som designet er nå så er det ganske barebones og minimalistisk. Hva tenker du om å fortsette i den retningen vs. å gjøre det mer komplekst med mer funksjonalitet?

1: Ja, vel, jeg vet ikke. Jeg har hatt gode erfaringer med apper som har mye visuelt. Som hjelper meg å navigere i appen. Mye bilder av ting, og ikke nødvendigvis kompleks, men fortsatt komplekst nok til at det blir så minimalistisk på en hensiktsmessig måte, om du skjønner?

0: Mhm.

1: Men ja, hvis det blir veldig veldig primitivt så kan det og bli veldig lite, altså, det kan bli veldig begrenset med ulike måte å navigere på, og måter og velge ting på og så videre. Men det er samtidig gir en trygghet i at alle vet hvordan man navigerer appen, eller plattformen da. Men jeg er positiv til bilder og litt mer kompliserte ting. Særlig hvis det er sånn ting som er stressreducerende, så burde det være minst mulig stress å navigere appen. Jeg vet ikke.

0: Jeg tenker også at alt burde være veldig tilgjengelig, og lett å få tak i. Er det noe funksjonalitet du tenker mangler? Eller noe mer som burde være der?

1: Jeg synes det var kult med daglig inspirerende sitat og sånn. Jeg synes det hadde vært kult med bilde. Absolutt. Figma har jo sine begrensninger, men jeg ser for meg at en fade scroll ville vært naturlig så det blir ikke sånn “ugh, må jeg trykke meg forbi den her igjen”.

0: Mhm, det var det som var tanken for å komme seg fra den landingpagen til lista over ressurser, men jeg fant ikke noen måte å gjøre det på. Så det er derfor det endte med en knapp og en scroll inn animasjon-

1: Jaja, det var det jeg så for meg! At det har sine begrensninger når man jobber med sånne verktøy. Inne på discover var der jeg ble litt overveldet. Det er veldig mange verktøy som jeg ikke helt klarer å skille fra hverandre uten å måtte lese på de.

0: Ja, og sånn som de står i dag er de helt identiske bortsett fra tittelen, og det ville vært annerledes i en ferdig utgave. Men det kunne gått å ha det sånn at når man går inn på discover så blir man presentert med et skille mellom den produktivitets delen og den mindfulness delen. Og at man går inn på det, og deretter kommer inn på en mindre liste som mer relevant til den kategorien man valgte.

1: Ja, jeg tenker at kategorisering hadde vært veldig hensiktsmessig. Og discover, første gang man bruker appen burde det kanskje være mer strengt hva man burde legge der, men etterhvert tenker jeg jo det at den burde ta utgangspunktet i det du har gjorde sist. Jeg går veldig ofte når jeg hører på musikk eller hva det er, så går jeg veldig ofte tilbake til det jeg hørte på sist gang. Jeg kan se for meg at det er litt sånn pareto prinsippet, at det er litt sånn at 80% av brukerne bruker 20% av funksjonaliteten. At man går litt tilbake til det samme hver gang. Så å ha en logg eller favoritter eller noe sånn burde vært her. Så jeg kjapt kan finne tilbake til de ressursene jeg har brukt. Og så kan det heller komme sånn “Det her burde du prøve” eller noe sånn her. Sånn this is for you.

0: Ja, sånn at man tracker litt framgang og hva man gjør.

1: Ja, det kan man presentere det som er hipt og som matcher med hva brukeren liker.

0: Mhm. Litt tilbake til det at kunne vært greit med en brukerprofil.

1: Ja, men sånn, profil burde vel kanskje ikke være så nødvendig.

0: Nei, mer at du logger inn og at data kan lagres opp mot en bruker. Ikke at det er profil som er synlig utad.

1: Ja, hvis det er en native app på mobil så er det vel litt mer muligheter for å cache ting sånn hele tiden. Men sånn apple music, jeg synes de har veldig bra sånn discover

greie. Når jeg ikke vet hva jeg skal høre på i mitt bibliotek og jeg er litt lei av all musikken min, så går jeg alltid på den der “min radio”, som basically er at deres, eller, jeg som har trent opp den radiostasjon med alt jeg har hørt på, og det passer alltid. Det er alltid noe der jeg liker. Så det hadde vært kult. Noe sånn altså.

0: Hva tenker du mellom balansen mellom vitenskap og ratings fra brukere?

1: Jeg ville nok tenkt at brukere sine meninger teller ganske tungt, og at det er ikke så viktig for meg at ting var vitenskapelig bevist eller at x antall artikler underbygger det. Men det å vite at alle artiklene som er der kan på en måte, kan begrunne at det er der på en måte, tror jeg ville vært en trygghet, men ikke noe jeg aktivt hadde sett etter. Så jeg hadde likt det hvis rating hadde vært på toppen, også kunne forskningen vært under. Sånn “denne her er good”, den her backer vi liksom.

0: Mhm. Hva tenker du å ferdige fullverdige plattformer, som headspace, opp i mot mer overordnede teknikker som for eksempel trening. Burde de være plass til begge deler, eller burde man fokusere på en av dem?

1: Jeg tror det jeg tenkte på nå er at, det vil nok og være en trygghet for mange å kunne lese om hva som kan gjøre en forskjell for mange. Og da, jeg kunne tatt meg selv i å gå, på den playbaren her nede, si man hadde hatt et play ikon, også ser man at det er musikk, som jeg liker å bruke, som spiller an alpha wave eller noe. Da kunne jeg funnet på å browse mer inne i appen samtidig, og lese sånn om at si at de som driver appen, eller hvem det, skriver artikler om hvordan er bevist. Litt sånn popularvitenskaplig, sånn at man samler flere vitenskapelig artikler, også formulerer man i en artikkel og deler det.

0: Ja, sånn at det er litt mer som skjer på siden. At det er litt som kommer ut jenvlig og at det er mer enn bare den der “hopp inn, finn et verktøy, hopp ut”.

1: Ja! For da blir det en plattform der folk har lyst til å være. Av og til kommer det jo en artikkel på vg sånn “NTNU forsker har funnet ut at et eller annet hjelper mot et eller annet”. Som en sånn pluss artikkel. Ikke at det blir sånn I fucking love science aktig, men litt mer formelt. Hvordan trening kan hjelpe deg å komme i gang, og så i samme artikkel linke til noen programmer som ligger inne i plattformen. Så det kommer ut nye ting jevnlig med det her. Det tror jeg kunne vært appellerende for meg hvertfall. Da kunne jeg sittet der og lest på det og sånt.

0: Er det noe du føler man burde unngå eller styre unna i videre utvikling av plattformen?

1: Hmm, styre unna, ja. Alt av ting som tar tid. At man havner i en loop med for eksempel registrering. Det er noe irriterer meg. Jeg har ikke lyst til å logge inn noe sted, jeg har ikke lyst til å skrive noe, jeg vil at det bare skal vite at det er meg. Og dette her med at du ikke finner fram til ting du har brukt før. Steder du har vært og ting du har funnet. At du ikke ender opp med at det blir vanskelig å finne noe du allerede vet at du liker.

0: Mhm, det burde absolutt være der. I tillegg til søke-, sortering- og filtreringsmuligheter inne på den discover pages.

1: Ja. Det er nok mye sånn standard web app boiler-page funksjonalitet som burde være med. Men det er jo ikke der essensen i plattformen ligger.

0: Neinei, men det jo en verdi i ha det likevel. Om det er mye funksjonalitet man vanligvis tar litt for gitt og som er litt selvsagt at skal være det, så blir det veldig tydelig om det mangler. Og det er med å trekke ned helhetsinntrykket. Og da bruker man heller noe annet. Tror du en ferdig utviklet versjon av en plattform som dette kunne hatt verdi?

1: Ja, det tror jeg. For min egen del så vet jeg at når jeg skal sitte på sal så vet jeg at jeg kan ikke høre på musikk der folk sitter og snakker eller sånn. For å fokusere og stresse ned og sånn, også er det noen typer rytme, jeg tror det har blitt forsket på. For eksempel Mozart da, måten han komponerer musikk på er noe sånn menneskelig over det, som gjør at menneskekroppen klarer å være mer avslappet og bli mindre stresset enn hvis man hører, si, Beethoven. Og hver gang jeg sitter i eksamensperioden og skal lese sitter jeg alltid og søker opp sånn “alpha wave musikk” eller Mozart eller hva enn det er. Også sitter jeg og hører på det til jeg går lei, og da blir jeg irritert fordi jeg må finne noe nytt. Og det hadde vært så mye greiere å bare ha en app på mobilen som bare var sånn “ey, i dag er det trending og høre på dette her for folk som deg”, også kan jeg bare trykke på en knapp, eller en play knapp, også finner man nye ting etter hvert. Utover det så, jeg vet ikke, jeg tror man kunne klart skape en page med en stor brukergruppe. For meg så ville jeg brukt den utelukkende for sånn musikk, jeg hater jo, eller, jeg har prøvd yoga og sånne ting, eller sånne fitness relaxation ting, men dette kunne blitt min inngang til det. For hvis det er en ting jeg liker godt der inne, så vil man jo komme tilbake og bli eksponert for andre ting. Og det ville jeg aldri fått gjennom for eksempel youtube. Så jeg tenker at der er det et potensial å hente.

0: Ja, helt enig. Det var alt jeg hadde for i dag sånn om du ikke har noe mer du vil legge til? Eventuelt så er det jo sånn at om du skulle komme på noe, så er det bare å ta kontakt på mail eller hva enn du foretrekker. Tusen takk for at du ble med, og innspill og tanker og hele pakka!

A.6 Interview 3

0: Okey, da har jeg begynt å ta opp. Det er så jeg har tilgang til intervjuet i ettertid. Skjermen blir også tatt opp, men jeg er ikke interessert i videoen i utgangspunktet. Om jeg derimot føler meg usikker på noe vi snakker om kommer jeg til å hente fram videoen for å kunne se på kroppsspråk osv. for å få et bedre inntrykk av situasjonen. Hvis jeg fortsatt er usikker etter det så sender jeg deg en melding, også løser vi det sammen. Det jeg kommer til å bruke er en transkribering av dette intervjuet. Alle dataene som blir brukt i masteroppgaven vil være anonyme, og blir lagret på en kryptert ekstern harddisk. Hvis du på noe tidspunkt slette dataene som har med deg å gjøre, så er det bare å si ifra, så gjør jeg såklart det med en gang. Alt av lagret data kommer også til å bli slettet når masteren er levert. Så, da lurer jeg på om du samtykker til at jeg kan bruke dataen fra dette intervjuet på måten jeg har nå beskrevet?

1: Det kan du vet du. Så flink du er med GDPR og greier.

0: Haha, ja, det må være på plass!

1: Har de sagt noe om det? Sånn..

0: Jepp. Alle masteroppgaver som benytter seg av frivillige må følge retningslinjene til norsk forskningssenter. Jeg har satt opp et semi strukturert intervju med noen temaer som jeg vil at vi skal snakke om i løpet av intervjuet, men før det så lurer jeg bare på om du har noen spørsmål om plattformen eller noe du synes var uklart mens du holdt på?

1: Ja, vent, oi, her var det noe som ikke kom med på mobilen.

0: Ja, det gir vel egentlig mening. Prototypen er kun beregnet på å sees som en nettside, så det er ikke tatt noe som helst høyde for mobiler eller andre skjermstørrelser enn 1080 * 1920.

1: Nei, okey. Det var ikke sånn når du trykket på mobilen, så var det ikke på en måte noen måte å se at det var en knapp på. Det ble liksom ikke synliggjort. Men det var det her, og det var en av de tingene jeg tenkte å si, men da er det jo greit!

0: Ja, dette er jo det første gangen jeg har brukt figma, så jeg vet ikke helt hvordan det blir når man prøver å åpne det på mobil.

1: Vi har brukt det på jobb, og det har vært veldig kult. Hvor mye man kan gjøre og få til!

0: Ja, jeg synes det funka bra. Det har sine begrensninger såklart, men det kommer du jo ikke unna uansett.

1: Jaja, er jo det samme med bootstrap og alle sånne “ferdige løsninger”.

0: True. Men, har du noen tanker om plattformen sånn i utgangspunktet?

1: Den virker egentlig ganske nice. Jeg tenker den kan være nyttig. Det eneste jeg ikke skjønnte var om det var mulig å ta den testen som kom på starten igjen på en eller annen måte?

0: Det gjør det ikke sånn som det er nå, men det ligger i lista over framtidig utvikling. Siden dette er en prototype så blir det ikke helt det samme, men sånn som jeg har sett det for meg så kan det gå på cookies, sånn at man får det første gangen man går inn, men ikke hver gang man kommer inn.

1: Okey, skjønner.

0: En av hovedutfordringene jeg har sett på er at det finnes så mange gode ressurser på internett, men de drukner i masse blogginnlegg og div annet som er der ute. Jeg mistenker at man lett blir et offer av information overflow, rett og slett at det er for mye info og at

man ikke vet hvor man skal starte. Det kan komme inn i selve plattformen også, hvis man har for mange verktøy for eksempel. Hva tenker du om mengden verktøy inne på siden?

1: Nå har jeg bare sett litt, men sånn som jeg har skjönt at det er nå, så var det vel ikke noe mer enn at du kan se den listen?

0: Det stemmer, det er den listen, ja.

1: Da var jeg litt sånn, på en måte, det var kanskje litt mye informasjon selv om det var lite. Jeg likte veldig godt de spørsmålene og den måten det ble organisert på der. Som du har fått frem der så er det veldig mange forskjellige måter å være stresset på, og det kan være forskjellige ting du vil ha hjelp med. Så, på en måte, det er litt vanskelig med å en så lang liste, eller, den er jo ikke veldig lang, men det kan være vanskelig med så mye tekst og sånn. Vanskelig å vite "okey, jeg er stresset fordi jeg alltid stresser. Hm, okei, hva kan hjelpe meg her?" Om du skjønner? Men jeg likte også veldig godt at det var lite som skjedde, og det var ikke en stressende nettside, og det i seg selv er jo positiv når det handler om stress.

0: Mhm. Si vi pusher det til det ekstreme – på sikt så kan man enten ha 500 verktøy, da såklart med mulighet for å søke og filtrere osv, eller å ha si, fem til ti verktøy, som man vet funker kjempe bra og prøve å begrense det til et mindre antall verktøy man vet funker bra.

1: Mhm. Hva jeg ville foretrukket?

0: Ja.

1: Det kommer veldig ann på. En ting jeg tenkte på var sånn at om ting koster penger, jeg vet at for eksempel headspace koster penger, så er det kanskje liksom, hvis man skal investere i noe, og alt her er ting som du må signe opp og bruke penger på, så vil jeg si at den nummer to er den beste. At man på en måte får ett par veldig gode råd. Sånn – dette er faktisk verdt å investere i, dette er grunnen til hvorfor, her er forskning på det, og det er skikkelig bra greier. Og på en måte få enda tydeligere og enda mer info om hvorfor det er bra. Fordi de er jo gode på reklamere for seg selv også, men jeg vil i utgangspunktet aldri brukt penger på det. Men hvis man ta det litt mer andre veien, mer lavterskel, og for eksempel flere gratis ressurser. Sånn, det kan jo være veldig greit å få bare link til en youtube kanal som har yoga, som har fokus på stress relief. Med lavterskel ting kan det være bra med nettopp flere kategorier, og søkefunksjon og mer sånn – ting som er gratis og enkelt, men da også med færre ressurser enn om man hadde googlet stress relief. Si man har 50 ting, da det er det fortsatt mye færre enn de 50 tusen som kommer opp på google i betalt og random rekkefølge. Så det spørs litt hvilken vei man vil gå, og hva som er målet. Hva man vil få ut av plattformen egentlig.

0: Ja, ikke sant! Du brukte en youtube kanal med yoga som eksempel nå i stad, for da kan man ha en side inne på plattformen som bare er yoga for eksempel. Hva tenker du om at kan ha både eksisterende plattform som Headspace, som er en ferdig, gjennomført plattform som legger opp det meste av det du trenger for deg, vs. å ha for eksempel yoga, eller trening, der det ikke nødvendigvis er én type trening man blir anbefalt, men heller generelt å begynne å trene. Føler du det burde være plass til begge deler, eller burde man fokusere på én av dem? Hang du med på spørsmålet? Det ble litt rotete.

1: Ja, men jeg er litt usikker. For jeg har aldri brukt for eksempel Headspace eller Calm. Men jeg føler de er veldig bra. Så man kunne hatt en egen kategori for sånne betalte løsninger som setter opp alt det rundt det for deg. Jeg har sett litt på det og prøvd litt, og

det virker som de har en mer helhetlig opplevelse. De har mange forskjellige ting, de kan hjelpe deg å sove og sånn liksom. Men likevel så vil jeg tro at det er ganske mye høyere terskel for de fleste nettopp fordi man må betale, og på en måte, jeg vil tro at man kan få ganske mange flere brukere, og egentlig, mer nytte ut av mer lavterskel ting som bare, mer generelle overskrifter, og at det er mer fokus på den testen eller hva man faktisk sliter med nå. Er det at du har mye å gjøre? Vel, da er det faktisk en god del teknikker som kan hjelpe deg – du kan, men det blir jo litt mer sånn som headspace er da. Kanskje, så jeg vet ikke.

0: Jo, men så kan man jo i stedet for å ha sånn Headspace, Calm og plutselig trening, så kan man ha det sånn for eksempel meditasjon som en greie, også kan det stå inne der hva motivasjon er for noe og hvorfor det fungerer, og så kan man ha en del som er “Gode ressurser for meditasjon er Headspace, Calm og den youtube kanalen her”. Også kan man ha trening som en egen bolk med forskjellige ressurser og så videre.

1: Jeg tror jeg hadde brukt mer en sånn ting, fordi jeg føler kanskje fra et sånn business point of view, så vil jo kanskje ved å fokusere veldig på de store appene, så vil kanskje gå inn på din plattform en gang og være sånn “oi, jeg likte headspace jeg”. Kult, ferdig. På en måte, det er jo, om man vil at folk skal bruke dette, eller nå vet ikke jeg helt hva målet er da, men hvis man vil at det skal bruke det hver gang man føler seg litt stresset så tenker man “oi, her er det kanskje noe nytt nyttig og lurt og finne. Så er det på en måte mer naturlig å komme tilbake hvis det er litt funksjonalitet, uten at det blir for mye selvsagt, der man kan få hjelp til andre ting og ja.

0: Mhm. Jeg er litt usikker på den utfordringen selv. Det er litt sånn, sånn som du er bygd opp nå så er du stressa, du kommer til plattformen, du finner noe som kan hjelpe deg å stresse ned, også går dit og bruker det for å stresse ned. Hvis du føler det ikke fungerer, eller vil prøve noe annet så kommer tilbake. Tanken er ikke at du nødvendigvis skal gå inn på plattformen hver dag og “henge” på den siden.

1: Ja, ikke sant. For hvis det er målet så kan jo den tingen nå funke.

0: Mhm. Nei, jeg må si jeg likte ideen om å ha de mer generelle metodene og linke til gode ressurser på den måten.

1: Ja, si for eksempel Notion – er ikke det en sånn personlig database? Det er jo sykt nyttig om man er interessert i få mer orden på GTD, og ha liksom ha en liste med gode ressurser for det (GTD) er sykt nyttig om man for eksempel har mye å gjøre på jobb og merker at man ikke har kontroll på livet. Så vil det være naturlig å gå inn på plattformen og lete etter det, og det er veldig mulig at notion ikke sier deg noe, men hvis du da har en overskrift som er sånn “Få ting gjort” eller “Organiser livet” så kan det være litt sånn “Åh, dette er noe jeg vil prøve ut! Dette er det jeg sliter med, og dette er en løsning”. I stedet for at det bare er en ting som kanskje ikke sier deg noe. Et annet eksempel er Google Keep. Jeg hadde aldri tenkt at det ville kunne hjelpe meg å få kontroll på livet, men det gjør jo det.

0: Mhm, og det spiller jo litt inn på det med information overflow igjen ved at man ikke har en gigantisk liste med mange verktøy som gjør det samme, som Headspace og Calm, som begge går veldig for de samme brukerne, og du har jo fler av dem så plutselig har du, ja, si, 30 meditasjon apper, og noen få for GTD som drukner i dem.

1: Mhm, og der kommer man kanskje også tilbake til at, vel, der ville nok jeg foretrukket å ikke ha med alt for mye. Hvis du, eller hvis man, kommer fram til at det er

Google Keep og Notion som er de beste tingene, så kanskje ikke ta med tre fire nest beste. Bare ha underoverskrifter, men gjør det uten at det blir for mye informasjon. Kanskje det holder med å linke til Headspace og Calm for det de prøver å løse, og hvis det viser seg at det finnes en tredje like god konkurrent så kan man legge til den, men prøve å unngå at man har for eksempel syv forskjellige listehåndteringsapper for å hjelpe med GTD. For da blir det sånn "Åja, men hva hjelper det her meg? Hvilken av de her skal jeg velge da? Hvordan vet jeg hvilken som er best?" Det er deilig sånn sett og ikke få så mye valg, og jeg tror at egentlig, at om man går inn på en sånn nettside og ser at det er to tre alternativer så får prøver man en av de og ser man om liker de. Også er det faktisk litt overkommelig å prøve alle. Og så tror jeg de fleste når man kommer inn i det synes de aller fleste av de er bra. Og blir man enda mer interessert i de så kan man jo kanskje gjøre noe research selv om man vil ha noe mer. Så der heller jeg litt mer mot den enklere, litt mer, ja, kvalitet over kvantitet tilnærmingen.

0: Si man har en grense på tre meditasjon apper. Hvordan skal man prioritere hvem som blir tatt med? Si man få inn en ny og tar ut en gammel. Synes du det burde gå på hvor mange brukere tjenesten har, eller hvor reviews den har eller det som har mest forskning som støtter det? Hvordan skal man ta den vurderingen?

1: Hmm, det er sykt vanskelig egentlig.

0: Ja, jeg vet haha

1: Jeg føler, hmm, når det kommer til trening så burde man fokusere med på forskning for eksempel. Men hvis det kommer til en bra app til å ta notater så kan det kanskje være reviews som er det mest nyttige. Jeg ville nok sett det litt ann for hvert tilfelle uten noen veldig strenge satte betingelser. Men at når det kommer til helseting, så er vel kanskje forskning det beste du kan belage deg på, også burde man nok alltid prøve å ha reviews og ratings og tilbakemeldinger i bakhodet, fordi hvis det bare er bygd på forskning, men har et elendig brukergrensesnitt så hjelper det jo ingen ting, da blir det jo ingen som bruker den likevel.

0: Nei, ikke sant. Jeg tror det kan bli lettere ved det at, Headspace for eksempel har betalt masse penger for å få utført forskning som viser at Headspace funker. Og effekten det gir, med konkrete tall osv. Og det kan jo eksistere apper der ute som er minst like gode, men som mangler pengene til å få sånn forskning utført på deres produkt. Og det finnes masse forskning som viser at meditasjon og teknikkene bak funker, så da kan man heller prøve å linke til den forskningen, heller en app spesifikk forskning.

1: Og en annen ting er at for eksempel Headspace er jo blitt så stort at veldig mange vet hva det er. Så det kan være interessant å trekke fram ting som er litt mer ukjent. For eksempel med yoga, så kanskje man ikke trekker frem Yoga with Adrian som nesten alle har hørt om, ikke at man ikke skal bruke det, men sånn, hvis det står mellom som er veldig gode, kanskje velge den som er like god men som det kan være mer nyttig å få vite om.

0: Vi nevnte ratings litt sånn i forbifarten nå, hvordan tenker du at det burde gjøres? Sånn som det er lagt opp nå så er det bare stjerner. Føler du man i tillegg burde ha det sånn som på nettbutikker med mulighet for å legge igjen skriftlige anmeldelser i tillegg?

1: Det er vanskelig å si, for jeg ser for meg at det kan bli rotete med masse kommentarer og sånn i tillegg, men det kan jo for eksempel være mulig å ha noe sånn at man kan sende inn en kommentar også kan den bli plukket ut om den er bra. Et eller annet sånn at man kan sende inn feedback, og hvis man får masse feedback så kan man velge å fjerne noen

ting for eksempel.

0: Mhm.

1: Tanken er vel at man har ikke ting der som har dårlig rating og som har dårlig reviews, vil jeg tro. Så, kanskje det holder med stjerner? Jeg vet ikke.

0: Mhm. En annen ting er jo at for å kunne legge inn ratings så burde man ha en brukerprofil, så man kan verifisere hvor ratingen kommer fra. Enten om man logger inn via en google, facebook, eller lager en bruker. Har du noen tanker om hvordan man burde implementere det? Og om det har noe verdi?

1: Jeg føler det egentlig øker terskelen for å bli med. Men det kan jo hende at man kan ha det sånn at man kan lage en bruker om man ønsker å bruke ting som å kunne legge igjen reviews, eller hvis man vil ha oppdateringer når det skjer noe. Kanskje på en måte kan for eksempel kan følge noen av metodene da, sånn som trening, hvis man vil ha oppdateringer om det har blitt funnet noe ny spennende forskning, eller om det kommer inn noen nye ressurser på plattformen, men at man på en måte, jeg tror det lurt at det man ikke må ha en bruker, for det øker terskelen veldig liksom. Og skulle lage en bruker et sted for å få info om andre steder du skal videre til virker litt unødvendig.

0: Ja, enig. Jeg tenkte litt på det tidligere, også gikk jeg litt bort fra det igjen. Si man skal gi ratings for eksempel da, så burde det være en måte koble ratings til personer, eller hvert fall begrense hvor mange ratings en person kan gi. Og det er sånn som kan løses med at man skriver inn telefonnummeret sitt og får en kode på sms som lar deg gi en rating, også gjør man det sånn. Men hvis man har en brukerprofil åpner det for funksjonalitet som å lagre favorittverktøy, lagre svaret på den første undersøkelsen og la deg svare på den på nytt, og litt sånt. Hva tenker du om noe sånn?

1: Jeg tror det er en god ide. Jeg kunne gjerne lagd en bruker på en sånn plattform hvis jeg ble litt kjent med den og merker at dette er noe jeg kommer tilbake til og synes er veldig nyttig. For da er det veldig nyttig å ha en bruker der, og som du sier kunne lagre favoritter og stjerne ting og få en mer sånn personlig opplevelse og råd. Så jeg ville kanskje heller gått for det enn sms, som også egentlig er litt herk, bare for å gi en rating. Men at man på en måte ikke mister noe sentral funksjonalitet ved å ikke være logget inn, men at man får litt sånn bonus funksjonalitet da. Det er åpenbart at du bare kan lagre favoritter hvis du er logget inn. Så det er på en måte ikke sånn "ååh, man må være bruker". Men at det i utgangspunktet skal være sånn at du trenger ikke være bruker, men du kan få et par kule ting ved å være det, som å kunne lagre ting. Og du kan gi ratings osv.

0: Ja, jeg skjønner. Med tanke på design og arkitektur og sånn, sånn som det er nå så er det veldig minimalistisk og egentlig ganske barebones. Det er ikke så mye som skjer. Føler du man burde prøve å beholde det på den måten eller burde gå i en retning med litt mer fancy animasjoner og mer sånn power bruker funksjonalitet.

1: Jeg likte det egentlig veldig godt sånn som det var det. Det minner meg egentlig litt om den bakgrunns.. Momito? Mamita?

0: Momemtum?

1: Momentum. I utgangspunktet på en måte. Og jeg føler det egentlig er veldig nice at den er veldig clean, og jeg føler at man kanskje kan ha det som, altså, at det ikke skjer så mye. Det eneste var jeg at brukte litt tid på å skjønne at den pilen nedover var en, på en måte, var en faktisk funksjonell knapp, og ikke bare en del av, liksom, siden det var sånn fjell i logoen, så trodde jeg bare ikke det var en knapp liksom.

0: Nei, den ser jeg. Det jeg har tenkt, og det er godt mulig det er mulig å få til i Figma, men at man burde kunne svipe ned fra hovedsiden for å komme til discover-pagen. Jeg liker ikke det til å funke, men det er tanken. Knappen er mer bare en måte å realisere det på.

1: Men hvis det er tanken på en måte, så synes jeg det fint at den er sånn clean. Jeg liker også at det var litt sånn mørke beroligende farger og at det ikke var masse hvitt og masse som skjedd da. For man blir litt rolig bare av å være der inne og se. Nice. Og det var også nice at bare var en ganske clean forside egentlig.

0: Mhm. I løpet av workshoppene så var det noen som begynte å diskutere muligheten for å ha et forum der inne, hvor folk kan skrive om erfaringer og hva som fungerer for dem. Har du noen tanker om det?

1: Hmm, jeg tenker at det kunne sikkert vært nice, men sånn, jeg føler ikke det er det viktigste i starten, men heller noe man kan vurdere å legge inn når man ser sånn hvor mange som bruker nettsiden og sånn. Et dødt forum er jo ikke av noen verdi, men hvis det begynner å bli en nettside som har mange brukere og som mange er inne og ser på og merker at folk engasjerte kan det være en kul ting å introdusere og så se om folk er interessert i den delen av det.

0: Mhm.

1: Men jeg føler ikke det viktigste. Men kult hvis mange brukte det og man kunne fått råd der.

0: Absolutt! Er det noe funksjonalitet du gjerne skulle sett at var der som ikke er der i dag?

1: Egentlig den eneste er jeg synes det var skikkelig nice med den første, de spørsmålene og sånt, skulle gjerne hatt en måte å filtrere eller på en måte bruke det mer. Og at det ble lagret på en eller annen måte, eller at det altså kom tydeligere fram etter at man trykket seg videre. At det sto øverst, eller, jeg vet ikke helt egentlig. Eller at de linkene, sånn som det er nå hvert fall, at de linkene som ble anbefalt til meg da, på en eller annen måte var markert, sånn at man kan komme tilbake til det. For jeg husker ikke hva det var, og da må man sånn som det er i dag hvert fall refresh hele siden. Man bare trykker seg videre og blir sånn "oi, kan jeg ikke komme tilbake til det" så er det litt kjipt. Men det er egentlig det eneste.

0: Hva tenker du om implementeringen av de spørsmålene?

1: Vent a, jeg må bare refresh her.

1: Jeg liker mengden spørsmål, jeg føler at hvis det er mer enn det, så er det kanskje noe man kan utvide om man har en bruker. At man kan svare på litt mer og få mer personlige anbefalinger, men som en sånn første ting så er det greit at det ikke er sånn altfor mye. Men forresten, er det liksom planen at når man går inn på nettsiden så kommer alltid de spørsmålene opp, eller kommer det til å være mer en førstegangs-greie?

0: Tanken er at det baserer seg på cookies, og at man via dem styrer hvor ofte det kommer opp. Så hvis man går inn, men så er borte i si, tre uker da, det må man jo finne ut, så kommer de opp igjen.

1: Fordi, egentlig så ville jeg, om jeg skulle gjort en endring, så ville det kanskje vært å på en måte ha den første siden først, og så ha en veldig stor knapp med "get started" eller noe sånt, for da er det både lett å gjøre den igjen hvis man trenger hjelp med noe annet neste gang. For jeg føler ikke alltid det er samme type stress man har da. Men ja, jeg liker

egentlig lengden og sånt.

0: En annen ting som har blitt tatt opp er, si man hadde hatt populærvitenskapelige artikler om forskjellige verktøy, hvordan de fungerer og hvordan man kan bruke de, egentlig nesten som bloggposter som blir lagt ut på en egen del av siden.

1: Jeg tror det kan være nyttig, å få info om hvordan ting fungerer og en innføring, men jeg tenker at i utgangspunktet så vil man kanskje ha noe veldig enkelt og bare, få en liste med ting, men det kan også være interessant, hvis man har litt tid, sette seg ned å se på hvorfor dette fungerer og se litt på forskningen for å gjøre det mer motiverende og på en måte prøve det ut da. Så det kan være nice!

0: Mhm. Er det noe du tenker man burde prøve å styre unna? Sånn mtp funksjonalitet eller hva som helst?

1: Egentlig ikke. Så lenge den fortsetter å være en enkel og rolig og clean nettside, sånn at det på en måte er behagelig å være inn på noe så kommer jeg ikke på.. nei, ikke egentlig. Men mulig jeg bare ikke kommer på det nå.

0: Nei, men det er et utrolig åpent og vanskelig spørsmål, så jeg skjønner det veldig godt. Jeg har sittet og tenkt masse på det selv.

1: Ja, jeg tenker at så lenge man holder det enkelt så er man good. Det eneste jeg kommer på er liksom at man ikke, som vi snakket om i sted, må lage en konto og at det blir for høy terskel for å få den informasjonen, og at det ikke blir for komplisert, at det plutselig blir liksom, ja masse spørsmål du må svare på eller på en måten veldig høy terskel for å få info. Så tror jeg man er good.

0: Ja, takk! Da er vi egentlig gjennom det meste av det jeg ville prate om. Litt sånn til slutt, tror du en ferdig fungerende versjon av en plattform som det her ville hatt noen verdi?

1: Ja, egentlig. Jeg føler sånn, hvis det er noen som gjør en ordentlig jobb og opprettholder den og man, kanskje ikke hvis man bare smeller opp noe og aldri oppdaterer det. Da har det kanskje verdi en liten stund men så blir det utdatert. Men hvis det holdes med like og får inn en del av tingene vi har snakket om som grupper og litt sånn, så tror jeg det hadde vært en veldig nyttig side. Jeg kunne godt hatt det som det første som kommer opp når man åpner en ny side i nettleser. Sånn "oi, dette burde man kanskje sjekke", også kan det jo være en fin ting å gi til alle nye med verv i abakus for eksempel. At man har en sånn, hvis du er stresset og har mye med verv og sånn så har vi masse kult du kan gjøre her. Det er nyttig informasjon å gi til folk som begynner på nytt studie eller ny jobb. Så det kan være veldig nyttig der også. Så absolutt!

A.7 Interview 4

0: Alright. Så da har jeg satt i gang opptaket, det i utgangspunktet bare lyden jeg er interessert i. Jeg kommer til å høre på det senere og skrive det ned ord for ord, og så sende deg en kopi så du kan godkjenne at det stemmer. Siden kroppsspråk er en viktig del av all kommunikasjon så kommer jeg til å se på videoen hvis det er noe jeg blir usikker på meningen av, og hvis jeg fortsatt ikke er sikker etter det så kontakter jeg deg bare. All lagret data behandles anonymt og lagres på en ekstern kryptert harddisk. Og når masteroppgaven er levert, så kommer jeg til å slette det som ikke er i selve oppgaven. For at jeg i det hele tatt skal kunne bruke dataene fra dette intervjuet så må du samtykke til at jeg bruker dette intervjuet på den måten jeg har forklart, og dette samtykke kan du når som helst trekke tilbake, så vil jeg såklart slette alt som har med deg å gjøre uten spørsmål. Vi kan også utføre dette intervjuet uten video om du er mer komfortabel med det. Det er bare å si ifra! Så spørsmålet da er om du samtykker til dette?

1: Ja, det gjør jeg.

0: Så bra.

1: Viktig å ha alt på det rene. Jeg jobber jo med GDPR og personvernsløven i prosjektet, så det er bra å se at du har det med.

0: Jeg har satt opp semi strukturert intervju, så jeg har noen temaer jeg vil innom, også ser vi bare litt hvor samtalen går underveis egentlig. Sånn før vi starter så tenker jeg hvis du har noen spørsmål til noe i prototypen eller hvordan noen ting fungerer så bare ta det nå, så har du bedre forståelse for alt sammen når vi går litt dypere etter hvert.

1: Ja, jeg kikka jo gjennom sidene her. Og det var forståelig. Figma er sjukt nice til å lage sånt. Men tanken er at dette er en app eller nettside, også åpner du den også trykker du deg gjennom? Eller hva er tanken?

0: Vil du ha en recap av hele prosjektet? Det begynner å bli lenge siden vi snakket om det sist.

1: Ja, gjerne!

0: Ok, så i høst utførte jeg en litteratur analyse der jeg så på forskning om studenter og hvordan de stresser, hva de stresser av og hvordan de håndterer det. Jeg så også på noen eksisterende plattformer som hjelper med å redusere stress på hver sin måte. Konklusjonen der ble at studenter stresser mye, både med tanke på økonomi, akademiske resultater, tidsstyring osv. Det jeg har lyst til å lage, eller sjekke om det er noen verdi i å skulle skape, er en informasjonsplattform for stress reduserende verktøy. Altså en plattform som ikke i seg selv øker stress mestringen din, men som guider deg til noen kvalitets ressurser som gjør det. Mye av problemet er at om man går på google og søker på stressmestring får man opp utallige blogginnlegg og youtube videoer der folk forteller om hva som har funka for dem, og jeg ønsker å lage en plattform som har litt mer tyngde bak forslagene sine enn "det funka for meg og tanta mi". Jeg håper jo også at det kan være med på introdusere folk for nye ressurser og teknikker de kanskje ellers ikke ville prøvd, enten det er trening, meditering eller produktivitetsverktøy, fordi man får det presentert på en måte som viser at det fungerer. Så det skal være en one-stop-shop for å finne ressurser til å hjelpe deg med stressmestring.

1: Mhm, så kult.

0: Så det er det som er tanken.

1: Mhm.

0: Så vi kan egentlig bare starte med om du har noen generelle tanker om prototypen sånn som den er.

1: Ja, jeg synes det er veldig kult. Jeg likte det på en måte at man blir stilt de spørsmålene i starten, med om man vil bli mer effektiv eller stresse mindre for det er to veldig forskjellige typer stress egentlig. For min del hvertfall. Så det var hvert fall veldig bra. For det er mange ulike måter å stresse på.

0: Mhm, og veldig mange tilnærminger for å håndtere det også.

1: Akkurat! Så jeg likte den tilnærmingen, også synes jeg det var veldig ryddig og lett og navigere seg frem.

0: Ja, du synes ikke det blir for enkelt og for barebones?

1: Nei, jeg liker egentlig litt sånn enkel design.

0: Ja, jeg og.

1: Jeg likte hvert fall veldig godt den discover siden. Den var veldig oversiktlig!

0: Takk! Jeg snakket litt kort om information overflow, i det at det er veldig mye informasjon ute på internett og at kan være vanskelig å vite hva som er gode ressurser hvis man går på google for eksempel. Dette kan jo manifestere seg inne i selve plattformen også, i den discover siden om det blir for mange verktøy. På den ene siden så kan man ha flest mulig verktøy, og så legge til rette for søke- og filtreringsfunksjonalitet, og på den andre siden så kan man ha færre men virkelig solide anbefalinger. Hva tenker du om det?

1: For min egen del tror jeg at jeg ville foretrukket få alternativer, for hvis ikke blir det veldig sånn, du trykker deg inn på en, også blir man usikker på om man skal den andre også, og så risikerer man at det blir for mye å skulle ta tak i. Hvis man får noen få konkrete ting, så tror jeg hvertfall at det hadde vært større sjanse for at jeg hadde brukt de, hvis jeg da fant ut at det fungerte bra.

0: Mhm. Jeg tror kanskje det gjør så det blir lavere terskel for å gå inn på alle og se litt grundigere på det.

1: Ja, det blir litt sånn "hva skal jeg velge her", selvom man kan jo ha en sånn slags anbefaling utifra hva man har svart på spørsmål, sånn ut i fra hva som er relevant.

0: Mhm. Si man går for å ha færre alternativer, tenker du da at man burde ha de seks "beste" alternativene eller burde man rotere litt på hva som ligger der?

1: Hmm, det kan jo være kult med litt rotering synes jeg. Men så er det det igjen at man passer på at det ikke blir for mye. Så fort det er for mye å velge mellom blir det fort til at man ender med å ikke bruke noe av det kanskje.

0: Ja, det tror jeg er en veldig reell utfordring. Sånn som det er per nå så har en blanding av veldig konkrete ferdige plattformer som headspace, men så har du også litt mer overordnede alternativer som trening. For det er vanskelig å gi noe som er godt spesifikt treningsalternativ, bare fordi folk er så forskjellige. Har du noen tanke om fordelingen av de ressursene som skal være på siden?

1: Det kan jo egentlig være litt kult med begge deler. Si man får seks alternativer som skal passe for deg, så tror jeg det er større sjanse for at jeg trenger å bruke en eller annen applikasjon enn at jeg bruker tre applikasjoner. For det er litt mer variasjon i måten, ja, de fleste er jo i aktivitet til vanlig. Men da blir kanskje litt mer obs på det, at det er viktig liksom. Så jeg tror det kan være fint å ha litt variasjon.

0: Tror du det hadde vært noen verdi i ha tydeligere kategorisering av ressursene på plattformen? Si en oppdeling i GTD og mindfulness for eksempel, bare for å gjøre det

banalt.

1: Ja, det tror jeg kunne vært kult. Om man har en som er sånn GTD, en som er sånn trening og mindfulness. Da blir det jo lettere å finne fram, også blir det også letter å teste flere plattformer innenfor samme kategori. Så kan man finne det man liker best på det området. Så det hadde absolutt vært en god ide.

0: Jeg har vært litt inne på tanken om å ha brukerprofiler, fordi hvis du skal kunne rate verktøyene så bindes det til en konto for eksempel. Har du noen tanker om det?

1: Jeg føler det kan være litt høyere terskel sånn hvis man må registrere seg, sånn hvert fall første gang. Men når man har fått gjort det så er det jo der. Men sånn, ja, hmm, det er ikke sånn, hvis det er enkel registrering og få ting du må legge inn så tror jeg ikke det er noe stor hassle for folk, sånn sett. Og det er kanskje lettere for deg selv også, for da kan man jo sikkert få lagra ting og bruke plattformen på en annen måte egentlig.

0: Ikke sant. Da kan man åpne for mer avansert funksjonalitet som å lagre verktøy du liker.

1: Lagre ting, ja, akkurat! Så det er nok lurt hvis man skal ha litt flere muligheter.

0: Det åpner jo også for at man kan ha ratings som er litt mer utfyllende enn stjerner, typ sånn på amazon, og kanskje ha forum der folk kan diskutere. Tror du sånn funksjonalitet ville gitt noen verdi eller burde man prøve å holde det så enkelt som mulig?

1: Jeg synes hvertfall det er kult med litt sånn rating og sånn. Det er jo kjempebra. Men kommentarfelt, det kan bli litt sånn både og. For det jo, det spørs jo hva folk skriver der holdt jeg på å si. Mange kommentarfelt blir jo bare veldig sånn useriøse. Men hvis man holder det saklig så kan jo det absolutt være en fordel for å få delt erfaringer.

0: Mhm. Nei, nå hadde jeg en tanke her som forsvant. Nei, vent, nå kom jeg på det! Hva tenker du om prioriteringen på forskning som backer en metode opp mot ratings fra brukere?

1: Ooh, den er vanskelig. Nei, det går jo alltid ann å legge inn slags vektning da. På sånn 50/50 eller noe sånn. Det er litt vanskelig å si hva som betyr mest siden det er veldig individuelt, men hvis man, jeg tenker liksom, hvis man svarer på noen spørsmål i starten, så kan man bli påvirket av ratingen til de som har svart det samme som deg så ville nok det vært veldig verdifullt sånn sett. Men det blir jo litt mer avansert da, men da tror jeg kunne fått mye ut av det. Hvis den ratingen og vektingen av den blir knyttet opp mot folk med like problemer og ikke bare helt tilfeldige personer.

0: Mhm, enig. Hva tror du at du hadde vektet mest?

1: Jeg er litt sånn 50/50, men, nei, jeg tror kanskje mest ratings.

0: Er det funksjonalitet som du savner eller tenker burde vært der?

1: Da må jeg tenke litt. Jeg tror hvertfall det med brukerprofil kunne vært, det snakket du om, men jeg tror det hadde vært lurt med sånn, din personlige side hvor du da kan på en måte registrere det du har gjort og få litt oversikt over det der, og ha de appene og tingene som du bruker mest eller synes er viktigste så det er lett å finne frem.

0: Ja, jeg er veldig enig. Hva tror du om å ha en egen side for typ populærvitenskapelige artikler som presenterer de forskjellige verktøyene, og hvorfor de fungerer, som går litt mer i dybden enn hva en sånn enkel side kan gjøre.

1: Jeg tror det kunne vært kult, om man hadde litt sånn blogg eller hva man skal kalle det. Da, sånn, noen stjerner som noen har satt sier jo ikke egentlig så mye, selv om det gir et visst inntrykk hvis alle har gitt veldig høy rating, men jeg tror det kunne vært kult.

Og da får du på en måte en enda dypere innblikk i andres bruk av ressursene. Jeg tror nesten det kunne vært mer verdifullt enn et kommentarfelt. Det er jo mer jobb å skrive blogginnlegg, men du får jo sagt mye mer enn i en kommentar.

0: Det blir også litt sånn paradoksalt med at hvis denne siden kun skal ha de beste stress reduserende ressursene så vil sannsynligvis ratingene ligge høyt jevnt over.

1: Ja, så vil jo ratingen egentlig miste litt verdi, sånn hvis alle har en rating på fem liksom. Så det er jo også noe man må tenke på, det er en case det og.

0: Ja, det blir jo en liten bekreftelse uansett på en måte. Og noe som folk kanskje egentlig forventer.

1: Ja, man blir jo påvirket om sånn generelt om man er på en side med noen type rating i det hele tatt, så har det litt å si på hva man velger.

0: Mhm. Jeg tenkte vi kunne ta et lite skritt tilbake – den intro delen som kommer første gangen du går inn på siden, hva tenker du om den?

1: Ja, den kommer bare første gangen du går inn, eller sånn når du man registrerer seg?

0: Mhm.

1: Ja, som jeg sa i stad så likte jeg den godt. Jeg synes det var bra at du spurte om hvordan man ville redusere stresset, siden det er så varierende hva som er grunnen til at man føler på stress.

0: Hva tenker du om lengden og dybden i spørsmålene sånn som de er nå?

1: Det er sånn, det litt digg at det ikke er så mange spørsmål, for da tenker man sånn “jaja, det er greit å svare gjennom” men samtidig så kan jo flere spørsmål gi enda bedre anbefalinger. Så det er sånn, jeg føler jeg synes ikke det hadde vært noe problem, for det er ikke så mange spørsmål, så det hadde gått fint om det var noen til, men, igjen, ikke ha alt for mange. For nå var det vel, tre, ja. Jeg føler man kunne helt klart hatt fem, seks, syv spørsmål uten at det hadde vært veldig stress å svare på. Og det kan man jo legge til etter hvert også, sånn i brukerprofilene, sånn at man kan ta en mer omfattende utgave av den spørsmålsdelen. Sånn at man svarer på den korte første gangen man er på siden eller registrerer seg, men man kunne også spørreundersøkelser inne i ulike kategorier inne i appen. Det tror jeg kunne vært sånn litt lurt. Sånn hvis du faktisk går skikkelig inn for å bruke den. Så det kunne egentlig vært en idé på brukerprofil eller bare ha en egen side for det der man kan ta ulike sanne undersøkelser.

0: Mhm, det er en kjempeidé. Synes du siden burde prøve å holde seg til å være en guide til andre ressurser, eller burde den prøve å ha litt mer verdi i seg selv så folk kommer tilbake også?

1: Hmm, jeg tror sånn hvert fall at for å få folk til å komme tilbake så tror jeg det er lurt å ha den brukerprofilen med at du kan lagre ting og sånn. Og jeg tror, jeg synes hvertfall det hadde vært kult, for det er jo litt kjedelig dersom det er sånn “der fant jeg en todo app jeg likte, så da bruker jeg bare den og kommer aldri tilbake”. Mens hvis du har mer sånn spesifikke ting i appen for hver bruker, så har man jo lyst til å fortsette å bruke plattformen.

0: Mhm. Jeg har mistanke om, litt fra personlig erfaringer, men også ut ifra workshop-pene jeg har hatt at folk på ntnu, og kanskje spesielt i studentfrivilligheten har en tendens til å foretrekke GTD retta ressurser over ting som meditasjon. Folk er veldig vant til at man har et problem, og at man deler opp i mindre deler og løser det problemet.

1: Ja, det kan jeg kjenne meg igjen i haha.

0: Ikke sant! Hm, er det noe du ser for deg som hjulpet for å incentivere deg til å prøve

for eksempel meditering?

1: Hmm, nei, jeg tror det er mange på ntnu som ikke er veldig åpne for det, eller, som foretrekker og ville valgt GTD retta verktøy. Nei, jeg tror sånn for eksempel et sånt blogginnlegg kunne overbevist, mer enn sånn hvis det bare er en av de seks anbefalingene så tror jeg nok heller jeg ville valgt noe annet. Så da måtte det nok vært en sånn artikkel der man rettferdiggjør hvorfor man skal velge sånne verktøy. Hvis jeg hadde sett noen andre fra NTNU som er glad i GTD skrive en artikkel om det og hadde skrytt av det, så tror jeg at det kunne overbevist på en annen måte. Det er morsomt det der!

0: Mhm, og det er litt interessant, for hvert fall ut fra hva jeg klarte å finne så var det mye mer forskning som viste større og bedre effekt av meditasjon og mindfulness sammenlignet med GTD. Men jeg tror er vanskelig å få folk til å prøve det, selvom det er mange som hadde fått veldig mye ut av å gjøre det.

1: Mhm, det tror jeg og. Jeg følger faktisk en på instagram, jeg vet ikke om du har hørt om henne, hun heter snillegucci. Hun er en influencer som studerer IT, og det var ei venninne som sa at jeg måtte følge henne. Og hun reklamerer skikkelig mye for en sånn mindfulness app der jeg tror man hører på litt musikk og litt sånn. Og jeg har vært på nippet til å laste den ned. Hun reklamerer mye for det, og selv om jeg ikke egentlig er på den fronten der i det hele tatt så har jeg vurdert det. Vent litt så skal jeg se om jeg kan finne hva den appen het.

0: Nei, jeg tror det hadde vært lurt! Det trenger ikke ta mer enn fem minutter hver dag, så det er jo på ingen måte en stor investering.

1: Nei, ikke sant. Det er skikkelig interessant, for alle på NTNU er sånn GTD, det reduserer stress og du får organisert livet bedre og stresser bare mindre. Og jo mer kontroll du har på alt sammen jo mindre trenger du å stresse over det. Samtidig med tanke på å "styre" folk inn på mindfulness, så er det vel, sånn jeg har forstått det, ikke sånn at målet med plattformen er å være en mindfulness reklameplakat heller.

0: Nei, den skal hjelpe folk med å stresse mindre, så om folk kun vil ha GTD verktøy, så er jo det helt fair.

1: Men det er fint å dekke begge områder kan jeg se for meg. Også har du kanskje det med hvis man allerede er skikkelig stressa så er det kanskje ikke riktig tid å skulle pushe komfortsonen med nye verktøy og ukjente metoder, selvom man kanskje får en åpenbaring da.

0: Nei, veldig godt poeng! Du har ikke noe funksjonalitet du tenker man burde prøve å unngå?

1: Hmm, jeg skal bare kikke litt. Det er ikke noe jeg kommer på sånn med en gang.

0: Nei, jeg ser den. Det er veldig fair, og vi har snakket litt om det allerede med å begrense størrelsen.

1: Ja! Jeg tror det å passe på at det ikke blir for stort er det første jeg ville styrt unna. For da blir det bare enda en ting hvor du har et stort hav av funksjonalitet av muligheter, og hvis alt er rate dritbra så vet man ikke hva man skal gjøre. Også får du en svikt med at noe av det er det kommer til å være dårligere, og hvordan er det rettferdiggjort at det er der da? Så jeg tror det er viktig det vi snakket om med å holde seg til litt færre ting, rett og slett. At man heller kan større utbytte av to tre ting enn å ha masse å velge mellom.

0: Da har vi egentlig vært innom alt det jeg tenkte å snakke om, så litt sånn avsluttende – tror du en ferdig utviklet utgave en plattform som det her kunne hatt noen verdi?

1: Det tror jeg absolutt. Sånn hvert fall før jeg begynte på NTNU var jeg ikke veldig sånn strukturert og brukte ingen verktøy for strukturere hverdagen og stresse mindre. Så jeg tror absolutt dette kunne hatt en verdi for mange. Og bare det å bli klar over alt som finnes der ute av ting.

0: Yes, tusen takk for at du stilte opp. Skulle du komme på noe mer er det bare å ta kontakt, jeg er alltid tilgjengelig!

Appendix **B**

Platform

When developing a prototype in Figma it is possible to export all of the pages as pdf files. The prototype can be viewed either through the following link: <https://www.figma.com/proto/XkC2nbQY1EBV3NUXJoqTk1/SMIP-1.0?node-id=1%3A2&viewport=-606%2C-214%2C0.3227172791957855&scaling=scale-down> , or in the pages below. It is recommended to go through the link, as the static pages below give a poor representation of the navigation and feel of the prototype.



Everyone knows how it feels to be stressed,
but not everyone knows how to deal with it.
We're here to help!

Help me get started

[Skip](#)



Students are one of the most stress-prone groups in society. There are plenty of quality resources online, but they can be challenging to find. This page aims to help you increase your stress management skills with scientifically-backed tools and methods.

Next



The next pages will ask you three questions to help us find some tools we think would be beneficial for you to start your stress management journey the right way.

Next

I want to reduce stress by:

Decluttering and organized my life.

Being able to handle the way my body reacts to stress

I want to reduce stress by:

Decluttering and organized my life.

Being able to handle the way my body reacts to stress

Next

I want to reduce stress by:

Decluttering and organized my life.

Being able to handle the way my body reacts to stress

Next



It's most beneficial to me to

Increase my productivity and getting things done

Take a deep breath and take a moment to relax



It's most beneficial to me to

Increase my productivity and getting things done

Take a deep breath and take a moment to relax

Next



It's most beneficial to me to

Increase my productivity and getting things done

Take a deep breath and take a moment to relax

Next

I usually experience stress:

All year round

In small intense intervalls

Next

I usually experience stress:

All year round

In small intense intervalls

I usually experience stress:

All year round

In small intense intervalls

Next

Based on your answers we recommend you
start with these tools:

[Headspace \(for guided meditation\)](#)

[Todoist \(for task management\)](#)

[Walking \(to move and use your body\)](#)

Finish



Daily inspiring quote



[About](#) [Contact](#) [FAQ](#)

Discover

<p>Headspace</p> <p>With over 100 million downloads, Headspace is the most downloaded meditation app in the world. It's a simple, easy-to-use app that helps you reduce stress, improve focus, and live a happier, healthier life.</p>	<p>Rating: ★★★★★</p> <p>Free (freemium) research</p> <p>Website</p>
<p>Calm</p> <p>Calm is a leading meditation and mindfulness app. It offers a variety of guided meditations, breathing exercises, and sleep stories to help you relax and reduce stress.</p>	<p>Rating: ★★★★★</p> <p>Free (freemium) research</p> <p>Website</p>
<p>Habitica</p> <p>Habitica is a gamified productivity app that helps you build good habits and break bad ones. It uses a role-playing game (RPG) mechanic to make habit formation fun and rewarding.</p>	<p>Rating: ★★★★★</p> <p>Free (freemium) research</p> <p>Website</p>
<p>Todoist</p> <p>Todoist is a powerful task manager and to-do list app. It helps you organize your tasks, set reminders, and stay on top of your to-do list.</p>	<p>Rating: ★★★★★</p> <p>Free (freemium) research</p> <p>Website</p>
<p>Notion</p> <p>Notion is an all-in-one workspace for notes, tasks, wikis, and databases. It's a flexible tool that can be customized to fit your workflow.</p>	<p>Rating: ★★★★★</p> <p>Free (freemium) research</p> <p>Website</p>
<p>Exercise</p> <p>Exercise is a fitness app that provides a variety of workout routines, including cardio, strength training, and yoga. It also includes a progress tracker and a social community.</p>	<p>Rating: ★★★★★</p> <p>Free (freemium) research</p> <p>Website</p>
<p>Getting things done</p> <p>Getting things done is a productivity app based on the principles of David Allen's book "Getting Things Done". It helps you capture, clarify, organize, and execute on your tasks.</p>	<p>Rating: ★★★★★</p> <p>Free (freemium) research</p> <p>Website</p>
<p>Habit tracking</p> <p>Habit tracking is a simple app for tracking and building habits. It allows you to set goals, track progress, and receive reminders to stay on track.</p>	<p>Rating: ★★★★★</p> <p>Free (freemium) research</p> <p>Website</p>
<p>Walking</p> <p>Walking is a fitness app that tracks your walking distance, time, and calories burned. It also includes a social community and a variety of walking routes.</p>	<p>Rating: ★★★★★</p> <p>Free (freemium) research</p> <p>Website</p>
<p>Gratitude journal</p> <p>Gratitude journal is a simple app for keeping a daily gratitude journal. It prompts you to write down things you're grateful for each day.</p>	<p>Rating: ★★★★★</p> <p>Free (freemium) research</p> <p>Website</p>

About Contact FAQ

Headspace ✕

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Curabitur ullamcorper a risus id tempus. Proin vestibulum, leo quis maximus fermentum, dolor erat tincidunt est, at dictum ligula augue a nunc. Cras sit amet pulvinar nisi. Proin vulputate lorem eget imperdiet finibus. Quisque cursus velit eget quam lacinia elementum. Etiam et leo semper, elementum diam eget, luctus dolor. Nulla non nisi at sem gravida ornare. Morbi sit amet venenatis metus. Duis vestibulum porta leo. Curabitur et consectetur leo. Vivamus blandit maximus massa quis molestie.

Research:

- Paper finding result X: <https://sciencesite.com/researchpaper>
- Paper finding result X: <https://sciencesite.com/researchpaper>
- Paper finding result X: <https://sciencesite.com/researchpaper>
- Paper finding result X: <https://sciencesite.com/researchpaper>

Ratings: ★ ★ ★ ★ ★ (567 votes)



About us

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Curabitur ullamcorper a risus id tempus. Proin vestibulum, leo quis maximus fermentum, dolor erat tincidunt est, at dictum ligula augue a nunc. Cras sit amet pulvinar nisi. Proin vulputate lorem eget imperdiet finibus. Quisque cursus velit eget quam lacinia elementum. Etiam et leo semper, elementum diam eget, luctus dolor. Nulla non nisi at sem gravida ornare. Morbi sit amet venenatis metus. Duis vestibulum porta leo. Curabitur et consectetur leo. Vivamus blandit maximus massa quis molestie.



Contact us

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Curabitur ullamcorper a risus id tempus. Proin vestibulum, leo quis maximus fermentum, dolor erat tincidunt est, at dictum ligula augue a nunc. Cras sit amet pulvinar nisi. Proin vulputate lorem eget imperdiet finibus. Quisque cursus velit eget quam lacinia elementum. Etiam et leo semper, elementum diam eget, luctus dolor. Nulla non nisi at sem gravida ornare. Morbi sit amet venenatis metus. Duis vestibulum porta leo. Curabitur et consectetur leo. Vivamus blandit maximus massa quis molestie.



Frequently asked questions

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.
- Curabitur ullamcorper a risus id tempus.
- Proin vestibulum, leo quis maximus fermentum
- Cras sit amet pulvinar nisi.

