



SPECIALE | OPLEVELSESDSIGN
- OPLEVELSESDSIGN IMOD STRESS

TITELBLAD

LISE GROTKJÆR BECK

Oplevelsesdesign

Aalborg Universitet

Specialeprojekt

Afleveret d. 31/05-2018

Antal anslag 154.095

Vejleder: Mette Skov

FORORD	6	
INDLEDNING	7	
PROBLEMFELT	8	
FORSKNINGSSPØRGSMÅLET	9	
PROCESMETODE	10	
PRAGMATISMEN	10	
CONSTRUCTIVE DESIGN RESEARCH	10	
HYPOTESE-SKABELSE	11	
EKSPERIMENTER	12	
TILGANG OG TANKEGANG	12	
MAP OF DESIGN RESEARCH	13	
NÅR BRUGERNE BLIVER EKSPERTEN	14	
PROBLEMDEFINITIONS FASEN	15	
PROCESSEN	16	
GENNEMGANG AF VIDENSKABELIG		
LITTERATUR OM FOREBYGGELSE AF STRESS	16	
DEFINITION AF BEGREBET STRESS I FORBINDELSE		
MED STRESSHÅNTERING	17	
STRESSPROCESSEN	17	
HÅNTERING AF STRESS	18	
PSYKOLOGISKE ASPEKT	18	
STRESS OG EMOTIONER	19	
OPSAMLING PÅ STRESS BEGREBET	19	
EKSISTERENDE BIDRAG/LØSNINGER	20	
INTRODUKTION TIL OPLEVELSESDSIGN	22	
OPSAMLING PÅ STRESS OG TEKNOLOGI	24	
OPLEVELSESDSIGN	24	
DET HELSTØBTE OPLEVELSESDSIGN	25	
HYPOTESEFREMSTILLING TIL EKSPERIMENTER	27	
INTERVIEW	27	
INTERVIEWGUIDE	27	
SYNTSE RUNDE 1	28	
ANALYSE – STRESS I PRAKSIS	28	
HÅNTERING OG VURDERING AF UDFORDRINGER		
KAN MINIMERE DEN ALVORLIGE STRESS?	29	
REFLEKSION	30	
HAR POSITIVE EMOTIONER EN EFFEKT PÅ STRESS FOREBYGGELSE?	30	
REFLEKSION	31	
HJÆLPEVÆRKTØJER TIL AT FOREBYGGE STRESS SKABER		
TRIVSEL OG MENTALSUNDHED?	31	
REFLEKSION	33	
OPSAMLING PÅ FØRSTE ANALYSE	34	
DEN BRUGERORIENTEREDE FASE	35	
ANDEN ITERATION	36	
WORKSHOP	36	
LEGO SERIOUS PLAY (LSP)	36	
LSP SOM WORKSHOP	38	
LSP PROCESSEN	39	
DE INDIVIDUELLE MODELLER	39	
LANDSKABERNE	40	
ANALYSE AF WORKSHOP	41	
DESIGNET SKAL SKABE HJÆLP TIL SELVHJÆLP?	42	
POSITIVE EMOTIONER SKAL VÆRE I FOKUS I DESIGNET?	43	
DESIGNET SKAL AFSPEJLE HÅB OG GENKENDELSE?	43	
VALIDERING	44	
OPSUMMERING	44	
DESIGNKRITERIER FOR ET BRUGERORIENTERET DESIGN	44	
MÅL FOR DESIGNET	45	

IdÉ EGENERERING OG EVALUERINGS FASEN 46

TREDJE ITERATION 47

DESIGN 47

BRAINSKETCHING 47

IdÉ ERNE 48

KONCEPTBESKRIVELSE 49

ØPLEVELSES KRITERIERNE 49

POSITIVE EMOTIONER 50

KONCEPTUDVIKLING 51

LØSNINGSFORSLAG 1 : VISUEL VURDERING 51

VØRE-MÅL 52

GØRE-MÅL 52

MOTOR-MÅL 52

ØPLEVELSEN 52

LØSNINGSFORSLAG 2 : STRESSBODY 52

GØRE-MÅL 53

MOTOR-MÅL 53

ØPLEVELSEN 53

ALTERNATIV : VISUEL VURDERING – STRESSBODY 54

ØPLEVELSEN 54

PROTOTYPING 55

EVALUERING 55

TILRETTELÆGGELSE AF EVALUERING 56

VURDERING AF DESIGNLØSNINGER 57

LØSNINGENS POTENTIALE 57

DE NYE PERSPEKTIVER 57

VURDERING AF ANDEN LØSNING : STRESSBODY 58

LØSNINGENS POTENTIALE 58

DE NYE PERSPEKTIVER 59

LØSNINGENS POTENTIALE 59

OPSUMMERING OG AFRUNDING 59

DISKUSSION 59

DESIGNET 60

REFLEKSION OVER EVALUERINGEN RESULTATER 60

ØPLEVELSESDSIGNETS POTENTIALE I FREMTIDEN 61

KONKLUSION 61

LITTERATURLISTE 64

ABSTRACT

This master's thesis is constructed by an interest and curiosity of experience design in new contexts and with the possibility to help improve human life condition by developing an experience design for young people to prevent and handle difficult stress situations. Stress have a significant impact on the todays society in Denmark by compromising human abilities to work, to socialize and to enjoy their lives. The development is an increasing problem in all age groups and in both gender, but the group of young people have the highest stress percent overall.

The process method "The Drive Wheel of Constructive Design Research" is used as the overall methodology and process model controlling and creating the framework of the process, which focuses on creating knowledge and understanding of the construction of design through relevant theory and techniques there can create possible results. The process method is adapted to the project phases where three phases will be reviewed in this project. These phases consist of three iterations that will take place until the hypotheses survive an experiment. Hypothesis creation drives the process and is essential to the project as it forms the basis of the analyzes and create bridge between methodology and theory and design research. This allows working pragmatically by going from theory to practice and examining theories and methods through the hypotheses which are tested in practical experiments.

First phase Problem Definition consist of investigating the stress field to create insight and knowledge about stress prevention through a review of scientific literature in the field of stress handling. The literature review gave the project understanding and knowledge about stress and the phase continued by involving an

expert with knowledge in psychological stress to add a participatory mindset to the complicated stress field. The expert insight is the framework of understanding the aspect of the stress process because it states that dangerous stress can be avoided when individuals are able to handle and evaluate their own challenges and requirements. This was done through interviewing the expert in an experiment to test the new insight and knowledge of the hypotheses which arose during the phase. Following hypotheses was tested: "Managing and assessment of challenges can reduce the severe stress?", "Positive emotions influences stress prevention?", and "Tools of stress prevention creates well-being and mental health?".

The analysis highlights that assessment and handling are key elements of the stress process and the expert has the same experiences with young people at Aalborghus Gymnasium that the ability to handle their environment can have a major influence on whether the individual develops stress or not. Therefore, it was clear both in theory and practice that an experience designs solution should have assessment and handling as the focal point for reducing stress in young people. Positive emotions were also confirmed as being essential in the handling of stress and remained essential for a positive and meaningful experience design.

New hypotheses emerged based on an analysis of the interview and these sounded as follows: "Assessment and handling should be the core of the design.", "The design should provide help for self-help?", "Positive emotions should be the focus of the design?", and "The design must reflect hope and recognition". This led to phase two which is the User-Oriented phase and consists of co-creation with the users. Therefore, another experiment was prepared and completed in the form of a workshop in LEGO Serious Play to gain latent knowledge of the needs of the young people. These needs were validated in re-

lation to theory and practice and were translated into concrete goals for the design.

Phase three the Idea Evaluation and Evaluation phase aim to derive a final design from the specific design criteria that goes for prototyping and testing of this. Based on the analyzes of the empirical gathering, in the form of interviews and workshops, the needs of the young people are highlighted and translated into specific design criteria and goals used as the foundation for the creativity technique Brainsketching, which after treatment of eight ideas ended in a solution with Two alternatives, all centered around the assessment and handling of challenges, requirements and changes. To test these solutions, they are designed as low-fidelity prototypes that made it possible to test the solutions to the psychologist to gain expert insight into the content and fulfill the needs of the young people.

Based on selected goals and design criteria, ensuring that the design meets the needs of the young people, through the fulfillment of the needs, the overall experience is ensured. This has created an experience-oriented product that, in assessing and managing challenges, demands and changes, creates motivation for self-realization among the young people.

FORORD

Jeg vil gerne benytte dette forord til at rette en stor tak til vejleder Mette Skov for motiverende og konstruktiv vejledning igennem hele processen. Desuden rettes en stor tak til Psykolog ved Aalborghus gymnasium, samt til de energiske workshop deltager.

Oplevelsesdesign og stress, tænker man måske er et atypisk makkerpar, men i dette projekt ses der et stort potentiale i at kombinere disse for at specialet udgangspunkt en samfundsrelevant problem-

stilling, nemlig at forebygge stress hos unge med et oplevelsesdesign. Dette giver projektet en interessant problemstilling i forhold til oplevelsesdesign, hvor motivationen stammer fra en nysgerrighed på nye oplevelsesrum og oplevelses kontekster, for at skabe rammerne for relevante og interessante oplevelser der muliggøre at forbedre menneskers livsvilkår.

Der hvor oplevelsesdesign er rigtig spændende, er når mennesker ikke forventer en oplevelse, og hvor design kan gøre en forskel og skabe en adfærdsændring hos brugerne. Derfor er der valgt at rette specialet, mod at designe interessante brugeroplevelser. Ordet interessante brugeroplevelser skal forstås i, at man som designer også kan sætte oplevelsesdesign i nye kontekster, og skabe værdifulde oplevelser, der kan være med til at gøre en forskel. Motivation for at sætte oplevelsesdesign i en anderledes kontekst, kommer sig af en passion for spændende og anderledes oplevelser. Denne nysgerrighed omkring oplevelsesdesign og nye kontekster, har været central under min kandidat. Nysgerrigheden afspejles i de utraditionelle valg af cases under kandidatuddannelsen, hvor der kan være fokus på interesseområderne inden for oplevelsesdesign og konceptudvikling igennem: gamification, storytelling og følelseteori. Første semester projektet omhandlede forbedring af en virksomheds kampråb, hvor vi i teamet designede et spil, der bygger på en lydmåler og storytelling. Dette koncept havde til formål at skabe proaktivitet og en adfærdsændring hos virksomhedens medarbejder. Under det andet semester projekt, samarbejdede vi i teamet med hjælpeorganisationen Headspace, om at italesætte problemer ved børn, for at bryde tabuer. Dette endte ud i et fysisk oplevelsesbaseret spil med fokus på storytelling og følelser. Ligeledes blev følelseteori bærende under mit praktikforløb ved Lene Bjerre Design, hvor jeg arbejdede med re-branding og udarbejdelse af en brandvideo for skabelsen af emotionel respons, og være med

til at gøre op med forestillinger og forventninger, og derved skabe en oplevelse hvor seeren danner ny erfaring og viden om brandet. Disse projekter har skabt interesse og erfaring for både emotioner og oplevelsesdesign, og det at skabe nye erfaringer for mennesker. Jeg ønsket at dette speciale skal forme og fuldende mig som designer, derfor har jeg valgt at arbejde selvstændigt med mit atypiske problemfelt.

INDLEDNING

Dette speciale i oplevelsesdesign, ønsker at sætte oplevelsesdesign i nye kombinationer og gøre en forskel ved individet, derfor bestræber dette specialeprojekt på forebyggelse af stress ved unge. Der ses potentiale for at motivere til selvrealisering hos de unge, det selvrealiserende aspekt er i høj grad udgangspunktet for dette forskningsspørgsmål, der netop bunder i et ønske om, at de unge skal få mod på at tale om egne problemer. Det er interessant at brugerens motiv for at gå ind til en oplevelse enten bunder i, at brugeren søger underholdning, eller at brugeren retter sig mod selvrealiseringsaspekter (Jantzen, 2011, s. 96). Derfor er det interessant at sætte forebyggelse af stress i relation til oplevelsesdesign, da der ses potentiale for at skabe en meningsfuld oplevelse der forebygge stress hos unge. Udløst af Hassenzahl (2010) forstås oplevelsesdesign, som værende et udsnit af tiden, som er sket og vil blive husket, fordi mennesket er blevet påvirket og klar over gennemstrømning af forskellige emotioner og tanker, som efterfølgende sættes i relation til den specifikke kontekst af tid og sted (2010, s. 1). Derfor vil dette projekt bestræbe på at skabe et design der har emotioner som kernen i en oplevelse, da emotioner påvirker, hvordan vi mennesker planlægger og hvordan vi interagerer med produkter opfatter og ser resultater af disse interaktioner (Hassenzahl, 2010, s. 3-4). Her til hævder Hassenzahl at positive oplevelser, har mere magt til at øge trivsel end nogen materielle

ting besidder (Hassenzahl, 2010, s. 40). For at skabe magt til at øge trivsel og mindske stress hos unge ved en medskabende og meningsfulde oplevelser. Jantzen forklarer, at brugerens motiv for at gå ind til en oplevelse, enten bunder i, at brugeren søger underholdning, eller at brugeren retter sig mod selvrealiseringsaspekter (Jantzen, 2011, s. 96). Derved ønskes det at skabe et oplevelsesdesign, der indbyder unge til at forholde sig til deres egen mentale sundhed. På baggrund af dette, ses der et stort potentiale, for at rykke med de unges forventninger og forestillinger, ved at berøre og påvirke emotioner igennem et oplevelsesdesign, ifølge Jantzen et al. (2014) oplevelsesdesign har til formål at påvirke individets sanser og følelser, så det indbydes til at tage forventninger og forestillinger op til revision. Oplevelsesdesign kan derved siges at være opmærksomhedsskabende i den forstand, at individet retter sin opmærksomhed mod kroppen (Jantzen et al. 2011, s. 48). På baggrund af dette afsæt i oplevelsesdesign, ses der stort potential for at skabe en positive oplevelser, der øge trivsel hos unge mennesker.

At føle sig stresset er noget mange mennesker kan relatere til, dog er der flere mennesker der holder det for sig selv, og ikke får håndteret det i tide. Det er stærkt bekymrende at stress er en stigende tilstand i Danmark, undersøgelser viser at stressniveauet i Danmark er stigende i alle aldersgrupper og begge køn, i Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne 2010 ses en stor stigning i stressniveauet fra 2005 til 2010, denne stigning slår mest ud ved de 16-24 årige. I undersøgelsen er det tydeligt at den aldersgruppe der er mest stressede er mænd og kvinder i den unge aldersgruppe, altså 16 – 24 år, og. Endvidere er andelen der tit føler sig stressede og nervøse relativ stor blandt kvinder i aldersgruppen 16-24 (Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne, 2010, Kap. 2,2). Ifølge Vidensrådet for forebyggelse, føler

næsten hver femte i 10-24 års alderen sig ofte stressede. Mens hver fjerde oplever stress ugentligt, oplever mellem 1-8 % af de unge denne følelse dagligt. Forekomsten af stress stiger med alderen, og flere piger end drenge oplever, at føle sig stressede. (Vidensrådet for forebyggelse s. 12). Dette understøttes i Ungdomsprofilen 2014, hvor 39 % af 70.546 adspurgte elever i danske gymnasie- og HF-uddannelser følte sig stressede hver uge, hvor 20 % af eleverne var stressede hver dag. Det er bekymrende, at så mange unge i gymnasiet har et så højt stressniveau, fordi det kan have alvorlige konsekvenser for deres læring, trivsel og udvikling (Nielsen & Lagermann, 2017 s. 9). Derfor ses der potentiale i et øge kendskabet til stress i en tidlig alder, for at mindske stress og skabe trivsel på ungdomsuddannelserne. De 16-24 årige, er ifølge undersøgelser den aldersgruppe der har den største stigning i stressniveauet, samtidig er der mange i denne gruppe der føler sig stressede ofte. Derfor arbejdes der i dette projekt med unge i alderen 16-24 år, da der ses potentiale for at forebygge og forberede de unge håndtering af en stresset hverdag, og derved skabe de bedste ramme for at lykkes med at have en positiv virkning på stress.

Psykiatrifonden har lavet en undersøgelse, der viser at, hver fjerde dansker opsøger hjælp i forbindelse med psykiske lidelser (Vendsborg, Lindhart, Gram & Bentzen, 2015. S. 3). Anne Lindhart, der er psykiater, overlæge og centerchef på Psykiatrisk Center Bispebjerg, forklarer at disse tal ikke er repræsentative for, det reelle antal der har brug for hjælp, til at bearbejde deres psykiske problemer. Psykiatrifonden har observeret ligheder mellem udenlandske undersøgelser udført i lande med visse ligheder med Danmark, "Disse tal viser, at det kan være flertallet af dem som får en psykisk sygdom, der ikke søger behandling. Det skyldes sandsynligvis for en stor del, det tabu som findes om psykiske sygdomme" (Vendsborg et al, 2015, s. 3-4). Dette understøtter vigtigheden af et øget fokus på mentale problemer i en

tidelig alder, og få brudt de forestillinger og fordomme der er tilknyttet mentale problemer. Ydermere beskriver en undersøgelse om stress i gymnasiet, at et så højt stressniveau, kan have alvorlige konsekvenser for deres læring, trivsel og udvikling (Nielsen & Lagermann, 2017 s. 9). Dette bekræfter vigtigheden i at forebygge ved de unge, for at undgå et højere stressniveau og undgå at stress får konsekvenser for deres læring, trivsel og udvikling.

Dette er de tanker og overvejelser der er gået forud for dette speciale-projekt.

PROBLEMFELT

Det er bekymrende at stress er en stigende tilstand i Danmark, hvis man ser på Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne 2010, viser de at stressniveauet i Danmark er stigende i alle aldersgrupper og begge køn, ydermere viser undersøgelsen en stor stigning i stressniveauet fra 2005 til 2010. Psykiatrifonden peger på, at det er vigtigt at forebygge udviklingen af disse problemer, ved at tale åbent om dem. Anne Lindhart forklarer at: "forebyggelse handler om, at kunne gribe ind så tidligt som muligt i en sygdomsudvikling, for at undgå langvarige og alvorlige konsekvenser" (Vendsborg al, 2015, s. 3-4). I den forbindelse opstår der et spørgsmål, der for mig handler om hvorvidt vi skal se stress som en livsstil og tage konsekvenserne af denne livsstil når kroppen siger fra, eller om vi skal forbygge frem for at helbrede. Derfor finder jeg det relevant og nødvendigt at designe et oplevelsesdesign der kan være forebyggende. Der ses stort potentiale i den lidt utraditionelle sammensætning af oplevelsesdesign og stress. Denne kombination af oplevelsesdesign og stress kan understøttes/forstås i forhold til Jantzen et. al., definition af oplevelser som en sansningen af- og umiddelbare reaktion på omgivelserne, det vil sige den emotionelle respons, der subjektivt tolkes som en bestemt følelse og kan føre til

forståelse, indsigt, eller ny erfaring (Jantzen et. al., 2011, s. 152-154). Derved vil et oplevelsesdesign være en spændende måde at skabe indsigt, forståelse eller ny erfaring om stress, og på den måde forebygge i udviklingen af stress.

Lindhart forklarer at den manglende behandling af psykiske lidelser er et problem, der fører til store lidelser for den enkelte og unødvendige økonomiske samfundsudgifter, der har store konsekvenser for samfundet (Vendsborg al, 2015. S. 3). Dermed kan et oplevelsesdesign være med til at skabe trivsel hos danskerne og værdi for samfundet, der skaber et grundlag for et sundt samfund, hvor vi klædes på til at tackle livets udfordringer ved et øget kendskab til stress. Ydermere beskriver Andersen & Brinkmann (2013) I nye perspektiver på stress I arbejdslivet "Vi går i stort antal ned med stress, bliver sygemeldt fra arbejdet og må i værste fald modtage førtidspension. Der bliver indført stresshåndteringsværktøjer og stresscoaches på arbejdspladser, og flere og flere gør brug af mindfulness og andre teknikker for at finde ro og balance. "Hvad er stress?" var i 2012 på top ti-listen over de mest googledede spørgsmål i Danmark, og der hersker generelt en rådvildhed med hensyn til at forstå, forebygge og behandle stress. Mennesker har altid oplevet helbredsproblemer i forbindelse med deres arbejdsliv, men det lader alligevel til, at der er sket noget afgørende nyt, når så mange mennesker oplever stress i disse år" (Friis Andersen & Brinkmann, 2013 s. 7). Set fra et samfundsperspektiv, er dette projekt spændende og af stor værdi, ifølge fakta samlet af Stressforeningen gælder det bl.a., at 35.000 danskere er sygemeldt pga. stress hver eneste dag, at 430.000 danskere har symptomer på alvorlig stress hver dag, samt at stress koster Danmark 14 mia. kr. om året i form af sygefravær, tidlig død og udgifter til sundhedsvæsenet (Friis Andersen & Brinkmann, 2013 s. 7). Dette understøtter vigtigheden af et øget fokus på stress håndtering i en tidlig alder.

FORSKNINGSPØRGSMÅLET

"Hvorledes kan der udarbejdes et oplevelsesdesign, som har til formål at forebygge stress hos unge?"

PROCESMETODE

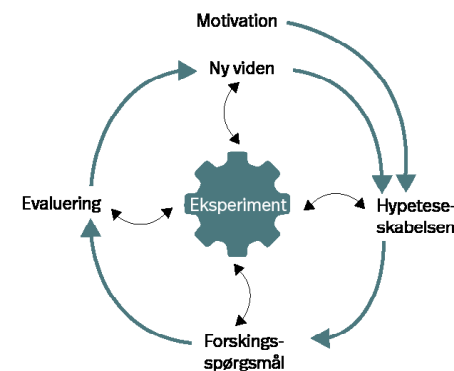
I det kommende afsnit vil procesmetoden for dette speciale præsenteres og beskrives. Først vil der ske en præsentation af denne, hvor det efterfølgende sættes i relation til Deweys forståelse af pragmatismen. Ydermere beskrives design tilgangen ved at inddrage Sanders (2016) Map of design research.

PRAGMATISMEN

Da dette speciale er styret af en nysgerrighed på oplevelsesdesign i en ny sammenhæng er den videnskabsteoretiske tilgang, for dette kandidatspeciale pragmatismen. Pragmatisme forstås i dette specialeprojekt, ud fra Deweys synspunkt (1859-1952). Deweys synspunkt omhandler de centrale begreber i pragmatismen, derunder teori-praksis, emergens og interaktion, situation, undersøgelse (inquiry), transformation og teknologi. Disse begreber er relevante for processen og ikke mindst i designprocessen. Ved begreberne emergens og interaktion betragtes verden som altid under udvikling og aldrig fuldt ud færdiggjort. Verden og dens fænomener er foranderlige, og det ligger i vores natur at skabe mening gennem praksis og skabe kortvarige konstruktioner i et forsøg på at opnå stabilitet og forståelse (Dalsgaard, 2014, s. 146). Derfor at det essentielt, at der engageres i processen og interagere med situationen for løbende, at få en foreløbig forståelse af de udfordringer der findes undervejs. Ifølge Dewey er interaktion en naturlig måde at være i verden på: "interaction is a universal trait of natural existence" (Dalsgaard, 2014, s. 146). Interaktion skaber en mulighed for at udforske egne egenskaber, andres, omgivelsernes, artefaktens og de sociale konstruktioner og disse komponenter i en situation influerer også hinanden (Dalsgaard, 2014, s. 147).

CONSTRUCTIVE DESIGN RESEARCH

Dette speciales pragmatiske tilgang gør at der ønskes at skabe mening gennem praksis og skabe kortvarige konstruktioner i et forsøg på at opnå stabilitet og forståelse (Dalsgaard, 2014, s. 146). Da dette forskningsspørgsmål sætter oplevelsesdesign i en ny sammenhæng, er det essentielt for processen at procesmetoden kan styre og præsentere redskaber til at danne ramme for processen. Dette speciale tager derfor afsæt i Constructive Design Research som procesmetode og metodologi, der sætter fokus på at skabe viden og forståelse gennem konstruktion af design. Der er forskellige tilgange til Constructive Design Research, der eksempelvis tager udspring i eksempelvis universiteterne, designvirksomhederne og nogle inden for ingeniørvidenskab og samfundsvidenskab (Koskinen et al. 2016, s. 29). I dette speciale tages der afsæt i modellen The drive wheel of Constructive Design Research af Bang et al. (2012), som en overordnet metodologi og procesmodel se figur 1 som følger.

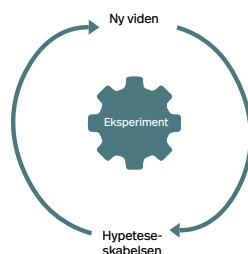


Figur 1: The drive wheel of CDR af Bang et al. (2012)

Der fokuseres derfor på, at skabe viden og forståelse af konstruktion af design gennem relevant teori og teknikker, der skaber muligheden for resultater. Procesmetoden er tilpasset projektfaserne, som består af tre iterationer, der har vekselvirkning imellem hypoteserne og eksperimenterne som drivkraften. De tre iterationer finder sted indtil at hypoteserne overlever eksperimentet. De tilpassede iterationer vil løbende blive præsenteret under de tilhørende faser.

HYPOTESE-SKABELSE

The drive wheel of Constructive Design Research har fokus på det såkaldte hypotese-skabelse som det centrale i processen, dette er et vejledende redskab til det aktuelle forskningsarbejde (Bang et al, 2012, side 5). Denne procesmetode og metodologi er passende på dette specialeprojekt, da den tillader at der arbejdes pragmatisk, ved at der igennem hele processen udledes hypoteser, hvilket modellen danner ramme for. Igennem hele processen arbejdes, der med teori - praksis relationen idet der undersøges teorier og metoder igennem de opstillede hypoteser. Her ses hypotese - skabelsen som et bærende redskab til at danne bro mellem den overordnede metode og designforskning. Bang et al. (2012) modellen Constructive Design Research, gør det muligt at kategorisere metoder og teknikker. I dette speciale projekt ses vekselvirkning imellem hypoteserne og eksperimenterne som drivkraften se denne bevægelse i figur 2



Indsæt figur 2 – hypotese-skabelse til eksperiment (vejledende redskab)

Hypotese-skabelsen er derved med til at gøre forskningsaspekterne i dette projekt mere detaljerede og redegøre for, hvad der skal undersøges, og belyser undervejs for relevante teorier og teknikker, og skaber mulige resultater (Koskinen et al., 2011). Ved Hypotese-skabelsen har man som designforsker et konceptmæssigt og metodisk styringsværktøj, der gør det muligt at forbinde hypotesefremstilling til eksperimenter. Hypotese-skabelsen som et vejledende redskab er derved det centrale i processen og vil som Bang et al. (2012) beskriver det være et redskab til at danne bro mellem metode og teori og designforskning. Hypotese-skabelsen vil i dette speciale være med til inddrage ekspertviden, til at bedømme og validere den ny erfarede viden på feltet forebyggelse af stress. Dette kommer også af den pragmatiske tilgang, hvor verden og dens fænomener er foranderlige, og det ligger i vores natur at skabe mening gennem praksis og skabe kortvarige konstruktioner i et forsøg på at opnå stabilitet og forståelse (Dalsgaard, 2014, s. 146). Dette er med til at skabe og forme det Bang et al. (2012) kalder eksperimenter som grundpillen i processen. Bang et al. (2012) refererer til definitionen “Hypotheses are constructed and qualified as an experimental process of abductive reasoning (Peirce, 1958)” (2012. s. 6). Der hænger sammen med at denne model anser hypoteser som en løbende proces, der er indrammet af det overordnede forskningsspørgsmål til at gøre forskningen og udviklingen i en løbende proces centreret omkring de udførte eksperimenter, og i tæt sammenhæng med forskningsproblemet (Bang et al. (2012). For derefter at teste disse hypoteser i praktiske eksperimenter. Dette sker på baggrund af den pragmatiske tilgang, da Dewey ved teori-praksis gør op med en opdeling af teori og praksis, idet han mener at teorier skal stamme fra relevant praksis, derved valideres teori i forhold til praksis og omvendt. Teorier betragtes som instrumenter til det praktiske, og skal hele tiden evalueres på dette grundlag. Teorier, der er meningsfulde i praksis er derfor ikke nødvendigvis meningsfulde

under alternative eller fremtidige omstændigheder (Dalsgaard, 2014, s. 146). Denne tilgang bliver synlig i Constructive Design Research, iterativ designproces, hvor formålet med en Constructive Design Research er at forstå problemet igennem hypotese-skabelse og eksperimenter (Dalsgaard, 2014, s. 149). Denne proces er essentiel for projektet, da den danner grundlaget for analyserne og dermed driver processen videre. Denne handling er samtidig afgørende for de prototyper, der skal være fundamentet for det endelige oplevelsesdesign. Hertil har Constructive Design Research også den kvalitet, at den er iterativ og tillader at man går frem og tilbage mellem teoretiske ideer, studiearbejde og workshops, og som har evnen til at planlægge og arbejde med materialer og teknologier (Koskinen et al. 2016. s. 154). Et design-specifikt kendetegn ved Constructive Design Research er det, at skabe, eksempelvis prototyper som Koskinen et al. (2016) beskriver:

“Another design-specific characteristic of constructive design research is that it builds things, which is reflected in its infrastructure. Typically, this infrastructure consists of comfortable studio-like places that house discussions and create concepts and goes all the way to workshops with heavy machinery as well as computer and electronics labs. In these places, ideas are made tangible, first with cheap materials like scrap wood, scrap metal, or foam, or in the case of software, programs in some test environment. Just as in any sandbox, iteration goes on until something survives critique. In this work, analysis and reasoning are important, but equally important is design experience, whether it is based on emotions, feelings, or intuition.” (Koskinen et al. 2016. s. 43).

Citatet beskriver hvorledes processen fortsætter i iterationen, ind-

til noget overlever kritik. Og derved kan skabe koncepter der går helt til prototyping, og derved får idéer gjort håndgribelige. (Koskinen et al. 2016. s. 43).

EKSPERIMENTER

I forlængelse af overstående afsnit vil eksperimenter, i vekslen imellem hypoteserne beskrives. Som beskrevet vil disse eksperimenter fungere som drivhjulet i processen, se figur 2 (Koskinen et al., 2011). Det konstruktive designeksperiment vil med fordel anvendes i igennem hele processen, og bruges til at udforske muligheder og validerer den opnåede viden. I Constructive Design Research er de eksperimentelle aktiviteter kernen, da eksperimenterne foregår løbende, hvilket giver et middel til at tale tilbage i processen uden at være nødsaget til ændrer i den forgående fase. Disse eksperimenter give derfor muligheden for at opdage nye nuancer, igennem det praktiske eksperimentelle arbejde. Eksperimentelt arbejde er ikke begrænset til konstruktion af prototyper eller genstande, men betyder også evaluering eller eksponering af disse i den sammenhæng, de er udviklet til (Koskinen et al., 2011). Derved fungerer eksperimenterne som drivhjulet i denne proces (Koskinen et al., 2011) og begrebet eksperiment skal forstås som en slags evaluering, igennem inddragelse af ekspertviden hvor den nye viden bliver valideret og skaber ny viden.

TILGANG OG TANKEGANG

Dette afsnit præsentere og beskriver den tilgang til design, dette speciale repræsenterer ved at inddrage Sanders (2016) Map of design research.

I hele processen arbejdes der pragmatisk ved, at der forsøges at komme nærmere essensen af problemet ved at inddrage ekspertviden og

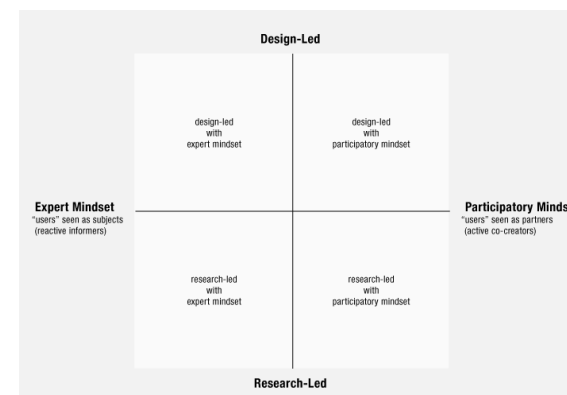
brugerindsigt. Da viden på feltet stress og unge er minimal, er det essentielt at anse folk som medskabere af designet, altså co-creation, som den rigtige tilgang for dette projekt. Co-creation kan ifølge Sanders & Strappers (2008) være en hvilken som helst handling af kollektiv kreativitet, der er delt mellem to eller flere personer. C. K. Prahalad & Venkat Ramaswamy er kendt for at være de første, til at sætte co-creation i et forretningsperspektiv, med definitionen “The meaning of value and the process of value creation are rapidly shifting from a product and firm-centric view to personalized consumer experiences. Informed, networked, empowered and active consumers are increasingly co-creating value with the firm” (Prahalad & Ramaswamy, 2004a, s. 6). Hvor virksomhederne skabte værdi igennem samskabelse og interaktion med brugeren (Prahalad, C. K. & Ramaswamy, V., 2004a, s. 6). Derved er co-creation når brugerne inddrages som medskaber og har indflydelse på værdiskabelsen (Prahalad, C. K. & Ramaswamy, V., 2004b, s.4). Der arbejdes i dette speciale med en kombination af co-creation som en tankegang, dette er mest nyttig i den første fase. Og co-creation som en metode, der er nyttig i de designfokuserede faser af processen (Bang et al. 20012, s. 31).

MAP OF DESIGN RESEARCH

Den deltagende tankegang der driver dette speciale, er designzonen participatory design, tankegangen defineres som ”Participatory design attempts to involve those who will become the ‘users’ throughout the design development process to the extent that this is possible. A key characteristic of the participatory designzone is the use of physical artifacts as thinking tools throughout the process, common among the methods emanating from the research-led Scandinavian tradition.” (Sanders & Strappers, 2016 s. 19) Dette kommer til udtryk i at de mennesker der skal anvende designet involveres, som medskaber

i processen, for at sikre at designet opfylder deres behov (Sanders & Strappers, 2016 s. 19). Participatory design som tankegang kombinerer ekspertindsigten hos designer/forsker ekspertindsigt fra de mennesker der skal bruge designet, og bliver påvirket af dette. Derved fokuserer metoden på brugernes erfaringer (Sanders & Strappers, 2016 s. 28).

Design research anses for at være undersøgelse af mennesker som brugere af et produkt, tjeneste eller miljøer, Sanders & Strappers (2016) beskriver det således ”In the past two decades the study of people as users of products, services and environments has grown both in industry and in practice. We will refer to this area of study as ‘design research’. In other words, it is research to inform and inspire the design and development process” (Sanders & Strappers, 2016, s. 18). Sanders (2016) Map of design research er defineret af to skærende dimensioner, hvoraf den ene er tilgangen og den anden er tankegangen. Dertil beskriver den venstre side, et ekspert mindset, hvorimod højre side af kortet beskriver den deltagende tankegang. Her befinder dette Design Research sig i dimensionen, deltagende tankegang, se følgende figur 3 i.

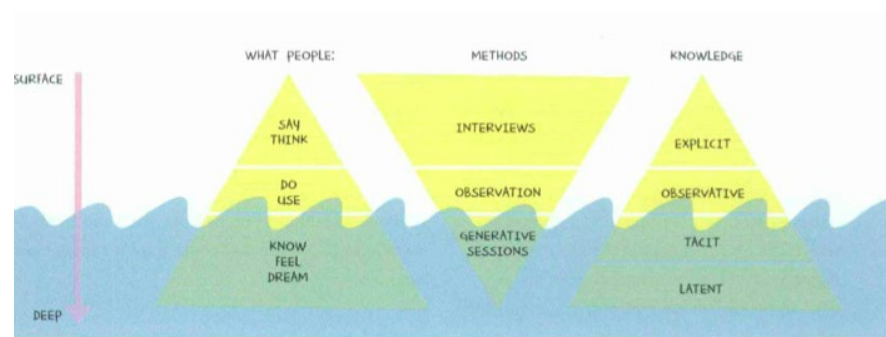


Indsæt Figur 3 : Map of design research af Sanders (2016)

NÅR BRUGER BLIVER EKSPERTER

Ud fra Participatory design kombineres ekspertindsigten hos designer/forsker ekspertindsigt fra de mennesker der skal bruge designet, og bliver påvirket af det (Sanders & Strappers, 2016 s. 28). Derved skabes der et godt rammesæt for et brugercentreret oplevelsesdesign, der har en forebyggende effekt på brugerne, da co-creation beskrives af Bang et al. som den bredeste og længste rækkevidde af de tre perspektiver og, som har størst potentiale for at have en positiv indvirkning på menneskers liv (Bang et al. 2012, s. 31).

Dette gør at det bliver muligt for medskaberne at udtrykke deres tanker, følelser og drømme, igennem en kreative metode der involverer deltagerne. For at illustrere hvilken viden denne tilgang skal give indruges Sanders & Strappers (2016) model se figur 4, denne viser hvilken viden man kan udlede af forskellige metoder til empiriindsamling.

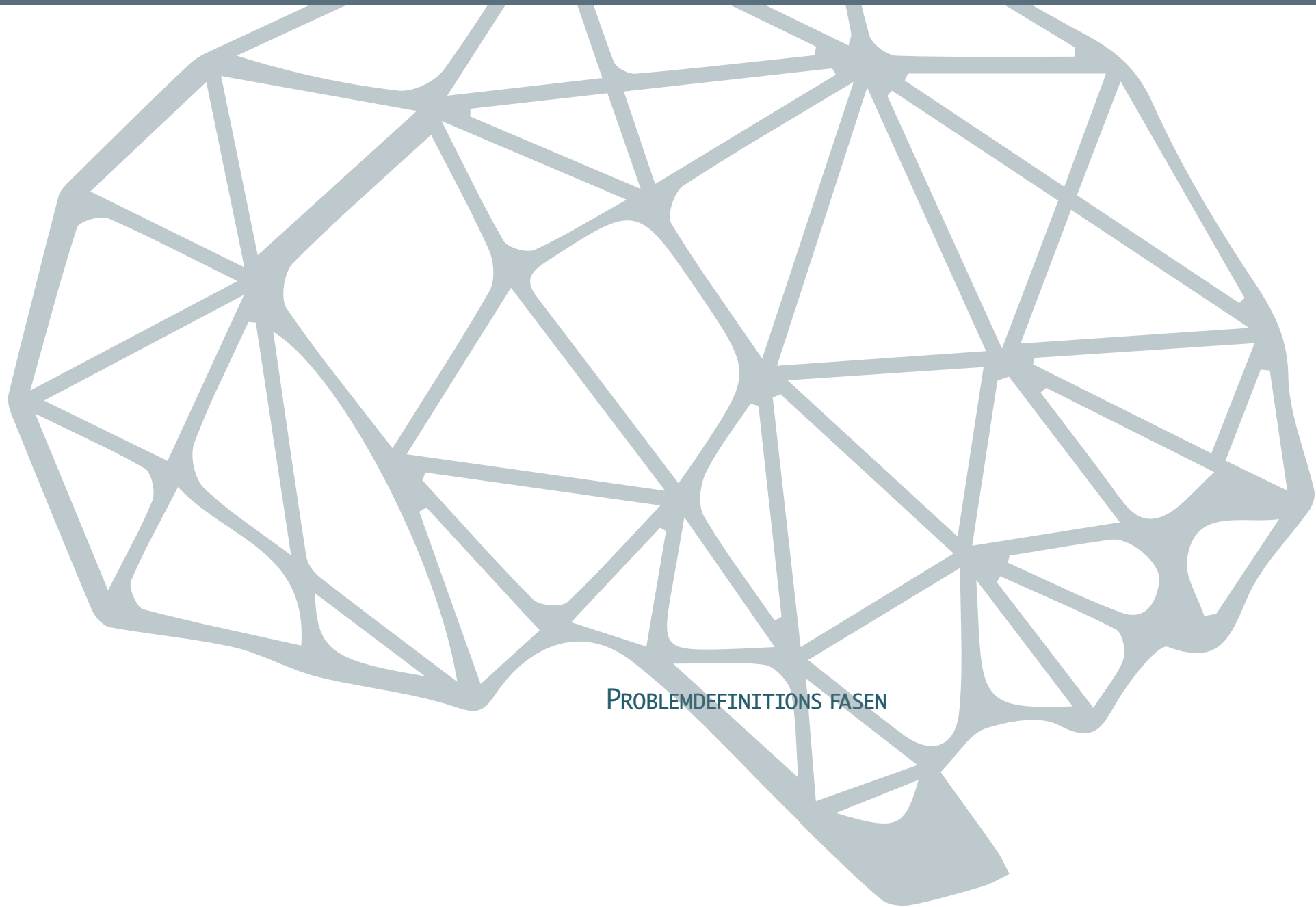


Figur 4: Methods that study what people Say, Do, and Make help access different levels of knowledge af Sanders & Strappers (2016),

For at finde brugernes behov, ønskes der en dyb Latent viden se figur 4, denne viden kan skabe indsigt i deres skjulte viden, følelser og

drømme. Derfor arbejdes der henimod at afvikle generative sessions. Inden den latente viden kan finde sted vil der ske et interview med en ekspert, der kan udlede implicit viden omkring stress feltet ud fra hvad eksperten siger og tænker se figur 4 (Sanders & Strappers, 2016 s. 67).

Ud fra Participatory design som tilgang kombineres ekspertindsigten hos designer/forsker samt de mennesker der skal bruge designet, derved fokuseres der på brugernes erfaringer (Sanders & Strappers, 2016 s. 28). Den umiddelbare forståelse af en situation baserer sig på erfaring, som er grundlag for rutiner og viden. Processen hvor situationer løses er i den iterativ proces, der veksler mellem problemformulering- og ny viden, og generering af hypoteser samt evaluering i praksis (Dalsgaard, 2014, s. 147). I co-creation handler det om at brugere bliver en del af design teamet, som "experts of their experiences", men for at kunne påtage den rolle er det essentielt at de udstyres med passende værktøjer til at udtrykke sig (Sanders & Stappers, 2008, s. 12). Sanders & Stappers foreslår at co-creation processer består af et samarbejde mellem alle interessenter i designprocessen og professionelle med designevner. Som designer vil min rolle være at sammenholde og udvælge den viden, der bliver genereret i processen ved hjælp af visuel tænkning. For at kunne samarbejde med eksperterne, er min opgave som designer, at bruge min ekspertviden til at udvikle og vælge redskaber og præsenterer metoder og teknikker for, at ikke-designere kan udtrykke deres kreativitet (Sanders & Stappers, 2008, s. 15). Derfor er det vigtigt, at der bliver valgt den rette metode til en generativ session, med de rette værktøjer. Ifølge Vissert et al. (2005) er rollerne i processen. En vigtig del af co-creation, hvor de kalder eksperter "experts of their experiences" spiller en stor rolle i vidensudvikling, idégenerering og konceptudvikling. Det er derfor centralt for processen, at den er brugercentreret, og at der anvendes de rette metoder og teknikker, som brugerne forstår, for derved at kan skabe en kreativ proces, metoden vil blive præsenteret og uddybet senere i processen.

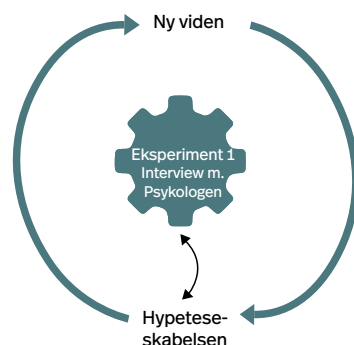


PROBLEMEDEFINITIONS FASEN

PROCESSEN

The Drive Wheel of Constructive Design Research anvendes som konceptmæssigt styringsværktøj og overordnet metodologi, der gør det muligt at forbinde hypotesefremstilling til eksperimenter. Hypotese-skabelsen som et vejledende redskab er derved det centrale i denne første fase og vil som Bang er al. (2012) beskriver være et redskab til, at danne bro mellem metode og teori og designforskning i dette forskningsprojekt. Hypotese-skabelsen vil i dette speciale være med til inddrage ekspertviden, til at bedømme validiteten af den ny erfarede viden på feltet forebyggelse af stress. I forhold til den pragmatiske tilgang, hvor verdenen og dens fænomener er foranderlige, og det ligger i vores natur at skabe mening gennem praksis og skabe kortvarige konstruktioner i et forsøg på at opnå stabilitet og forståelse (Dalsgaard, 2014, s. 146). Dette er med til, at skabe og forme de eksperimenter som er grundpillen i processen.

Derved består denne fase i en undersøgelse af feltet, for at skabe en forståelsesramme for forebyggelse af stress igennem en gennemgang af videnskabelig litteratur, denne første iteration vises i figur 5.



Figur 5: første iteration af the drive wheel of CDR

Den nye viden og indsigt der opstår i den videnskabelige gennemgang af feltet stress og teknologier, generere hypoteser, for at kunne lave eksperimenter, der tester forståelsen af stresshåndtering, dette sker igennem ekspert indsigt. Afslutningsvis vil der ske en validering af den nye viden i forhold til den opnåede forståelsesrammen.

GENNEMGANG AF VIDENSKABELIG LITTERATUR OM FOREBYGGELSE AF STRESS

Der vil i dette afsnit blive undersøgt feltet omkring forebyggelse af stress, herunder hvilke bidrag der eksisterer inden for kombinationen stress og teknologi. Formålet med denne litteratur gennemgang, er derved at opnå forståelses og kendskab til den psykologiske stress, igennem eksisterende forskning på feltet. For bedre at kunne placere dette speciales bidrag, og sætte det i et oplevelsesperspektiv. Derfor er fokus på kombinationen af forebyggelse af stress og teknologi.

På baggrund af dette er der lavet en omfattende litteratursøgning, på Aalborg Universitets database Primo, Google Schole og Aalborg Bibliotekerns database (se bilag 1 – Litteratursøgning). Søgningen er baseret på en systematisk undersøgelse af stressfeltet, der er delt ind i underemner efter projektets fokus. Disse emner er derfor stress definition, stress og teknologi og stress og oplevelsesdesign. For at finde relevant forskning på feltet udspringer der keywords ud fra emnerne der gør søgningen lettere og mere relevant. Søgeord til definition af stress er derfor "Stress definition", "Stress coping", "Stress AND mental health" "Stress model". Hvor søgeordene til stress og teknologi er "Technology AND stress" Moodtechnology AND mental health" og Technology AND mental health". Og til oplevelsesbaseret teori og bidrag er der søgt på "meaning AND experience design", " Participatory" AND stress" og " Emotional design". For at skabe overblik over litteratursøgningen er der udarbejdet et skema (Bilag 1 – Litteratursøgning)

dette skema er delt op i temaerne: søgeord, titel, formål og reference, som er systematisk sat op i et skema der er kategoriseret i underemnerne og markeret med en farvekode, for at skabe overblik over udvælgelsen af det rette litteratur. Derved er litteratur fremhævet med grøn litteratur der har stor relevans og skal bruges, gule er litteratur der måske har relevans for specialet, og den røde er til litteratur der har vist sig ikke at have relevans og bliver derfor sorteret fra (Bilag 1- Litteratursøgning).

DEFINITION AF BEGREBET STRESS I FORBINDELSE MED STRESSHÅNDTERING

Litteraturgennemgangen af stressforskning gennem tiden er et meget bredt felt, det er derfor nødvendigt for at kunne udvikle et oplevelsesdesign med det formål at forebygge stress, at få indblik i forskellige definitioner af stress og i den litteratur som fokuserer på håndtering (coping) af stress, og det psykologiske aspekt af stress. Dette afsnit præsenterer derfor forskning om håndtering herunder stressprocessen og hvilken betydning det har på det psykologiske aspekt i stress, og afslutningsvis det emotionelle aspekt.

STRESSPROCESSEN

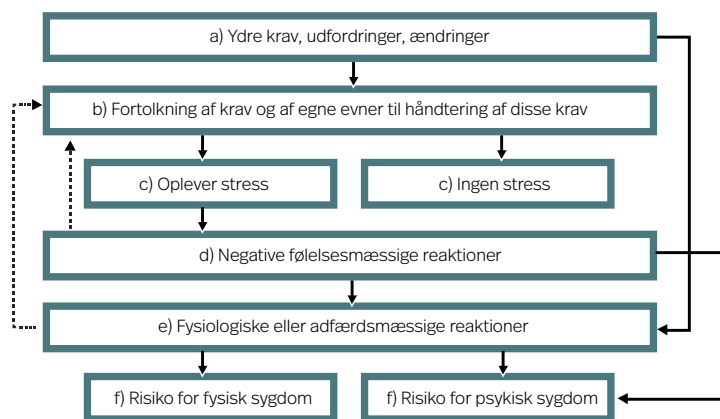
I dette afsnit defineres begrebet stress, for at skabe en god forudsætning for projektet. Til dette anvendes den internationale teoretiker inden for stress Cohen (1988), for en teoretisk forståelse, samt den danske Speciallæge for at sætte det i praktisk sammenhæng. Stress er et svært begreb at definere, den canadiske læge Selye (1978) der kan siges at være begrebets ophavsmand, da han gjorde stress begrebet populært i 1950'erne med banebrydende forskning på feltet, definerer stress som "Defined stress as the 'non specific response of the body to any demand made upon it' "and emphasized that 'symptom of stress can be both biophysical and psychological'" Selye (1978).

Selye forstod stress som den totale respons overfor en hvilken som helst belastning/stressor, man oplever, indre som ydre. Med denne definition af stress belyses det, at stress er et individuelt forløb, der både kan være biofysisk og psykologisk. Selye fokuserer på forholdet mellem eksterne krav og kropslige processer. Teorier der fokuserer på det specifikke forhold mellem eksterne krav (stressorer) og kropslige processer (stress) kan grupperes i to forskellige kategorier: tilgange til systemisk stress baseret på fysiologi og psykiologi og tilgange til psykologiske stress udviklet inden for området kognitiv psykologi (Selye, s. 1978). I nyere tid beskriver den danske læge og, forsker i stress Netterstrøm (2007) stress som følgende

"[...] anvendes i medicinsk sammenhæng om en tilstand i organismen forårsaget af en belastning. Fysiologisk er tilstanden karakteriseret ved energifrigørelse, idet stofskiftet forskydes i nedbrydende (katabol) retning, og psykologisk af spændthed og ulyst.". For at forstå stress er det vigtigt, at forstå der både findes en positiv og en negativ stress, da stressreaktionerne i kroppen er organismens indsats for at få kroppen til at fungerer optimalt. Hvor mange af dagligdagens små belastninger kan være med til at stimulerer og udvikle os, da det øger vores mentale færdigheder, derved kan små stress belastninger, siges at være sunde for mennesker (Netterstrøm, 2007, s. 13-19).

En anerkendt forsker inden for psykologisk stress er Neuroforskeren Cohen (1995). Hvor det ses betydningsbærende at se på Cohens forskning, hvor man finder stress processen der beskrives i artiklen "A global measure of perceived stress" af Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. Denne anvendes til at give en teoretisk og metodisk forståelse af begrebet stress, Cohens (1995) videnskabelige artikel omhandler stress processen, der skaber en forståelse for hvordan stress påvirker krop-

pen. Og visuelt viser hvorledes den opstår og udvikles trin for trin. Han beskriver stress som en proces, se figur 6.



Figur 6 – Egen figur af Stressprocessen af Cohens (1995)

Ud fra Cohens stressproces, er det tydeligt at individets evne til at håndterer udfordringer har indflydelse på hvorvidt stress udvikles, dette ses i de to procesboksene c, hvor fortolkningen af udfordringen og individets håndtering kan gøre at der ikke opleves stress. Hvorimod hvis et individ tolker udfordringen som uoverskuelig og ikke har evnerne til at håndterer udfordringen, opleves stress og det kan føre til en negativ emotionel reaktion som ses i procesboks d.

HÅNTERING AF STRESS

På baggrund af overstående afsnit er det belyst at håndtering (coping) og vurdering hænger sammen med forebyggelsen af stress, og litteratur gennemgangen vil derfor have fokus på litteratur herom. Til at skabe yderligere forståelse af metoder og teorier herom, præsenteres

Lazarus (1986) der er en af pionererne inden for den moderne stressforskning, han arbejder med to begreber, hvilke er centrale i enhver psykologisk stressteori, nemlig vurdering og håndtering (coping). Begreberne bygger på individets måde at vurdere det der sker, dette er beskrevet i artiklen "Cognitive theories of stress and the issue of circularity" Denne teori har gennemgået flere tilpasninger og i den seneste version betragtes stress som en transaktion mellem individet og omgivelserne. Definitionen peger derfor stadig på de to processer som de centrale i stress, kognitiv vurdering og håndtering. Lazarus støtter derved op om Selyes forskning og definition af stress som den totale respons overfor en hvilken som helst belastning, der opleves.

PSYKOLOGISKE ASPEKT

Stress modellen se figur 6 gør det tydeligt at den fysiologiske reaktion, der først sker sidst i processen, hvor der er tale om negativ stress, derfor ses der potentiale i at arbejde inden for det psykologiske aspekt, da der ønskes at forebygge stress inden den udvikles og bliver til negativ og farlig stress. Cohen har forsket i det psykologiske aspekt af stress. Hans forskning har vist at et højt stressniveau påvirker hukommelsen og opmærksomheden ved kognitive aktiviteter. En undersøgelse viste at støj kan være en stress faktor, eksempelvis hvis man bor tæt ved en trafikeret vej eller en jernbane, da folk afstemmer støj (Cohen et al 1986). Cohen mente at børn der forsøger at afstemme kronisk støj, kan udvikle kognitive underskud, da de har svært ved at vurderer hvilke lyde der skal afstemmes og hvilke man skal være opmærksomme på (Cohen 1980). Dette fortæller, at det er vigtigt for børn og unges udvikling og læringsevne, at kunne håndtere stress.

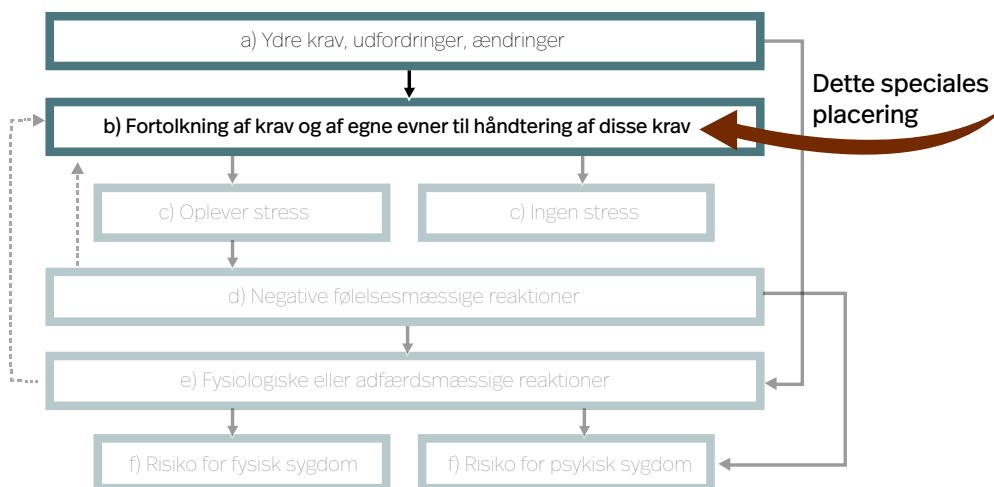
STRESS OG EMOTIONER

Ifølge Lazarus, der var professor i psykologi ved University of California og en af pionererne inden for den moderne stressforskning, hvor der har været en tendens til at fokusere på stress som værende enten mængden af ydre påvirkninger eller individets reaktion på disse. Hvorimod Lazarus teori er, at stress opstår i relationen mellem et sårbart individ og en belastende situation. Derved drages der paralleller mellem stress og emotioner, der beskrives i artiklen "Stress and Emotion: A Synthesis" heri beskrives en omfattende følelseteori, om hvordan der er forbindelse mellem stress og emotioner, Lazarus' teori er, at stress opstår i relationen mellem et sårbart individ og en belastende situation. Lazarus har skabt en syntese mellem begreberne stress og emotion, sammen med Folkman. Hvor der sættes parallel mellem stress og emotioner grundet hans, overbevisning om at der altid vil være en emotionel reaktion i forbindelse med stress. Emotionel reaktion i forbindelse med stress, vil frembringe et mere nuanceret billede af individets tilpasning - eller mangel på samme - at fokusere på emotioner. Lazarus (1984) skelner mellem 15 grundlæggende emotioner, hvor ni af disse er negative: vrede, skræmme, angst, skyld, skam, tristhed, misundelse, jalousi og afsky, mens fire er positive: lykke, stolthed, letelse og kærlighed, de sidste to er mere følelserne: håb og medfølelse. Lazarus mener at det er individets subjektive vurdering af de objektive betingelser, der ligger til grund for den emotionelle reaktion. Denne følelseteori opererer med 15 forskellige emotioner, hvor hver emotion er et udtryk for et forhold mellem individet og miljøet (Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984). Ydermere fremhæver han i den forbindelse blandt andet det enkelte individs engagement og overbevisninger. Da stress i dette projekt sættes i et oplevelsesperspektiv, er det derfor interessant at forstå det følelsesmæssige perspektiv i stressforskningen. Da der ses potentiale mellem denne parallel og Jantzens forståelse af et oplevelsesdesign, at påvirke individets sansning og følelser, så de ind-

bydes til at tage forventninger og forestillinger op til revision, og eventuelt ændre dem. Oplevelsesdesign kan siges at være opmærksomhedsskabende i den forstand, at individet retter sin opmærksomhed mod kroppen (Jantzen et al., 2011, s. 48). Ud fra Selye perspektiv på stress som relationerne mellem individet og omgivelserne, og Lazarus to teori om vurdering og håndtering/coping, ses der stort potentiale i at oplevelsesdesign kan få individet til at rette sin opmærksomhed mod kroppen, og evt. skabe opmærksomhed, indsigt, og viden om stress og håndtering af dette.

OPSAMLING PÅ STRESS BEGREBET

Igennem den overstående litteratur gennemgang med formålet at skabe en forståelsesramme for feltet, er der lavet en omfattende undersøgelse af relevant litteratur på feltet, der har skabt stor indsigt i stressforskningen. Overordnet har dette skabt en forståelsesramme for dette speciales placering, hvor dette bidrag bevæger sig omkring vurdering og håndtering af stress, og er derved placeret i andet niveau af Cohens (1995) stressproces se figur 7 (Cohen, et al. 1995). Denne model giver et tydeligt billede af hvor vigtig individets evne til håndtering af krav og udfordringer er for udviklingen af stress. Derfor er det tydeligt at dette speciale skal designe et bidrag der kan hjælpe de unge med at håndtere de udefrakommende krav, udfordringer og ændringer i andet niveau i stressprocessen, se figur 7.



Figur 7 – Egen figur af specialets placering i stressprocessen, af Cohen, et al. (1995)

Herudfra, kan det udledes, at et oplevelsesdesign der formår at skabe opmærksomhed omkring håndteringen og vurdering af stress, kan have potentialet for at stoppe udviklingen af stress, og minimere den negative og usunde stress. For at finde ud af om projektet skal bygge på denne rammeforståelse, ses det nødvendigt at få ekspertindsigt på dette, derfor udformes der en hypotese omkring dette "Håndtering og vurdering af udfordringer kan mindske den alvorlige stress?" Dette knytter sig også til Lazarus (1984) der mener at alt efter hvordan vi vurderer en situation vil vi håndtere den enten rationelt eller irrationelt. Hvis situationen vurderes som værende umulig at ændre, vælges oftest den emotions-fokuserede strategi, hvor man prøver at ændre sine egne følelser over for situationen (Lazarus og Folkman, 1984). Da det næste step i stressprocessen efter stressen er opstået, er den emo-

tionelle respons er det interessant, at arbejde ud fra Lazarus teori om at der altid vil være emotionel reaktion i forbindelse med stress.

Stress og teknologier

For at undersøge om et sådanne oplevelsesdesign har potentiale i digitalform, og vil være en effektiv løsning til forebyggelse af stress og trivsel, er der udarbejdet en gennemgang af eksisterende bidrag og videnskabelige studier, for at undersøge om koblingen allerede er lavet imellem oplevelsesdesign og stress. Da der ikke er fundet eksisterende bidrag der direkte har lavet koblingen imellem oplevelsesdesign og stress. Kan der i gennemgangen udledes en relaterende kobling til teknologi og stress/mental sundhed, derfor vil det følgende afsnit omhandle koblingen mellem teknologi og mentalsundhed, dette skete gennem en søgning på "Teknologi AND stress" og "Teknologi AND Well-Being" dette afsnit vil derfor omhandle koblingen imellem teknologi og personlig trivsel og præsenterer bidrag i form af målings metoder og mood-baseret teknologi.

EKSISTERENDE BIDRAG PÅ FELTET

I de eksisterende teknologiske løsninger der forbinder personlig trivsel og mental sundhed er der stor overvægt af mood-baseret applikationer og målingsværktøjer. Der vil derfor ske en gennemgang af relevante eksisterende bidrag inden for disse områder. Mood defineres ifølge LiLamWa et al. (2011) "Mood is a mental state that is induced by complicated causes. Compared to emotion, mood is a less intense state, but lasts much longer, e.g., days or hours instead of minutes. Mood affects how we behave and make decisions and, more importantly, is an important social signal that others leverage to better interact with us. If our phone knows our mood, it will not only allow more personalized, situated services but also facilitate our social interaction, as suggested by affective computing research."(LiLamWa et al.

2011). Derved beskriver LiLamWa et al. (2012) mood som en mental tilstand og som begrebet humør, der sammenlignet med følelser er en mindre intens tilstand, men varer meget længere, mood kan eksempelvis vare dage eller timer i stedet for minutter. Humøret påvirker altså vores opførelse valg vi træffer og, hvorledes vi interagerer med hinanden. Forklarer LiLamWa et al. (2011) at det eksempelvis ville styrke vores sociale interaktioner, hvis vores mobiler kender vores humør, gennem databehandling (LiLamWa et al. 2011). For at få et bredt overblik over de eksisterende løsninger der er designet inden for applikationer der har til formål at skabe personlig trivsel og mental sundhed, har Chang et al. (2012) udarbejdet et Framework for evaluering af Mood-baseret applikationer. Dette beskrives i artiklen "What Influences Users' Decisions to Take Apps into Use? A Framework for Evaluating Persuasive and Engaging Design in Mobile Apps for Well-Being" af Chang et al. (2012). Denne artikel præsenterer i forbindelse med frameworket 12 applikationer der bygger på persurisiv design principper, og har til formål at skabe trivsel hos brugerne. Chang et al. (2012) bruger frameworket til at evaluere applikationer i forhold til brugernes krav og ønsker. Artiklen giver indsigt i eksisterende bidrag inden for feltet og igennem rammeværket danner et billede af hvad der fungerer, og hvad der ikke gør. Derved skabes der indblik i brugernes krav og ønsker til en digital løsning, der skal skabe trivsel og værdi.

Chang et al. (2012) beskriver koblingen mellem teknologi og personlig trivsel "Personal well-being is influenced by small daily decisions such as what or when to eat or whether to go jogging. The health consequences of these decisions accumulate over time. Mobile applications can be designed to support people in everyday decisions and thus help to improve well-being real-time." (Chang et al. 2012).

Deres rammeværk er til at studere de indflydelsesrige faktorer, der spiller ind i beslutningen om en bruger vil downloade og anvende en

applikation. Rammen er lavet på baggrund af et brugerstudie og omfatter disse krav: aktiviteter (A), Værdi (V), brugervenlighed (U), tillid (T), social støtte (S), anderledes (D) og sjov og spændende (F) (Chang et al. 2012). For at få indsigt i hvilke krav brugerne har til teknologier der har fokus på mental sundhed. Ses der på dette rammeværk.

Ud af de 12 applikationer vurderet i artiklen, er der to der er interessante og med størst relevans for dette speciale. Disse to er Mood Runner (MR) og Anger Coach (AC), da de begge inddrager stress og trivsel. Den første er MR, der hovedsageligt er designet til kvindelige brugere til selvopfølgning af følelsesmæssige mønstre med kost, motion, søvn, stress og energiniveau. Det giver et sæt valgbare stemningsikoner, i form af smileys Chang et al. (2012). Derved er denne teknologi baseret på brugernes adfærd og interaktion. Denne model har Chang et al. (2012) udformet på baggrund af brugerstudiet, er det tydeligt at MR opfylder mange af brugernes krav. Ifølge rammeværket er det tydeligt at brugerne betragter MR som værende nemt at bruge, sjov værdifuld Facebook-venlig og værd at anbefale til familie og venner, men mangler sociale funktioner. Anger Coach er designet som terapeutisk vejledning til vrede management. Det giver personlig rådgivning til at hjælpe med at håndtere daglig stress. På trods af at deltagere viste nysgerrighed over for denne app, svarede kun 19%, at de ville downloade og bruge denne app. Denne applikation vurderes til at være troværdigt, brugervenlig og attraktiv, dog fandt de deltagende ikke applikationen relevant til deres behov, da de ikke har vredeproblemer. Chang et al. (2012) forklarer at kommentarer tyder på at negative følelser er forklaringen på dette, da navnetrækket kan virke negativt (Chang et al. 2012). I relation til følelser har Bech (1990) udarbejdet et internationalt målingsværktøj teorien bag beskrives i "Measurement of psychological distress and well-being. Psychother Psychosom". Og senere er der udgivet "The WHO-5 Well-Being Index:

A Systematic Review of the Literature” der er et litteraturreview over den litteratur der er skrevet om WHO-5 gennem tiden. WHO-5 stammer fra en 28-punkts rating skala. 28-punkts rating skala omfatter overvejende negative formuleringer for at afspejle symptomer på nød, hvorimod HOW-5 er formuleret i positive spørgsmål for at afspejle trivsel eksempelvis frisk og udhvilet”. Fordi WHO anser det positive velvære for at være et begreb for mental sundhed, WHO-5 indeholder derfor kun positive formuleringer som ” Jeg har følt mig rolig og afslappet ”. Det er belyst, at der er fokus på målingsværktøjer i de eksisterende bidrag på feltet. Hvor Falck Healthcare, bygger på WHO-5 der fremhæver positivitet for skabelsen af trivsel og mental sundhed, gennem positive formulerende spørgsmål. Dette passer på Lazarus & Folkman (1984) der drager paralleller mellem stress og emotioner grundet en overbevisning, om at der altid vil være en emotionel reaktion i forbindelse med stress. Derved kan det konkluderes at have en positiv effekt på arbejdsmarked.

HOW-5 udspringer af manglen på en klinisk definition af subjektiv velvære, altså patientens egen vurdering af ændringer i hans eller hendes velbefindende under behandling. WHO-5 er blevet brugt i forskningsprojekter over hele verden. Et af de projekter er en dansk applikation udviklet af Falck Healthcare, der har til formål at mindske stress og skabe trivsel på arbejdspladsen. Applikationen bygger på HOW-5, hvor man kan måle trivsel på baggrund af 5 simple spørgsmål, der svares på hver 14. Dag. Metoden måler graden af positive oplevelser, og kan anvendes som et mål for personers generelle trivsel eller velbefindende. Målingen inddeler svarende i tre kategorier, hvor en høj scorer, giver Falck besked om at en psykolog skal ringe personen op. Dette er interessant i forhold til dette speciale, da evaluering tyder på at applikationen virker ved at mindske stress og skaber trivsel, og har

resulteret i reduceret sygemeldinger på arbejdspladserne. Løsningen udleder derfor at man kan forebygge og skabe en positiv virkning med en kobling af digitale teknologier og stress, hvor en vigtig del er den positive formulering og udførelse af spørgsmålene, da disse menes at have en god effekt på brugerne.

Den forskning der er beskrevet i artiklen “What Influences Users’ Decisions to Take Apps into Use? A Framework for Evaluating Persuasive and Engaging Design in Mobile Apps for Well-Being” af Chang et al. (2012) bidrager med resultater der identificere forbedringsområder indenfor mood-baseret teknologi til personlig trivsel. Overordnet er alle 12 applikationer mere eller mindre brugervenlighed og tillidsfulde samt at faktorerne værdi, attraktivitet, sjov og spænding var mangelfulde i mange af løsningerne. Den mest synlige faktor der mangler i de eksisterende applikationer er social støtte fra næsten alle applikationer og det at den skal være anderledes var ret lave (Chang et al. 2012).

INTRODUKTION TIL OPLEVELSESDSIGN

Dette afsnit beskriver oplevelsesdesign, i relation til design og teknologi der kan kommunikere om forebyggelse af stress, derved er der fokus på værdier og følelser og efterfølgende hvilke erfaringer der er med dette.

Hassenzahl (2010) beskriver oplevelsen, som værende et udsnit af tiden, som er sket og vil blive husket, fordi mennesket er blevet påvirket og klar over gennemstrømning af forskellige følelser og tanker, som efterfølgende sættes i relation til den specifikke kontekst af tid og sted. Hvorimod det at opleve, er en konstant aktivitet, der sker i øjeblikket, og som kan påvirke en bevidst og ubevidst (Hassenzahl, 2010, s. 1). I kontrast hertil står en oplevelse, der markerer sig som noget særligt i vores bevidsthed, og som derved udgør en enhed i sig selv gennem vores erkendelse: “Experience [...] is defined by those situations and

episodes that we spontaneously refer to as being "real experiences"; those things of which we say in recalling them, "that was an experience." (Dewey, 1934/1980, s. 37). En sådan oplevelse bærer sin egen kvalitet og tilstrækkelighed, og når oplevelsen er fuldbåret, integreres den i menneskets stream of experiences, hvor den står ud for sig selv, som en selvstændig historie, mens den samtidig lagres i relation til andre oplevelser (Dewey, 1934/1980, s. 37).

Ifølge Hassenzahl (2010) er emotioner kernen i en oplevelse (Hassenzahl, 2010 s. 3), emotioner påvirker, hvordan vi mennesker planlægger og hvordan vi interagerer med produkter, og opfattelser og resultater af disse interaktioner. Følelser tjener som en ressource til forståelse og kommunikation af hvad vi oplever. Mens mange processer til sammen skaber en oplevelse, har følelser en accentueret position, Hassenzahl nævner at man kan se følelser som et oplevelsessprog (Hassenzahl, 2010, s. 3-4). Emotioner kan for eksempel forme vores planer og hensigter for hvordan vi vil interagere med produkter eller mentale repræsentationer af de handlinger, vi planlægger at tage, give et link mellem vores fysiske og mentale væsener, og målet vi har til hensigt at opnå. Planer kan være korte eller lange. Derved kan planer ændres i lyset af emotioner og den konstante vurdering af en given situation, kan emotioner påvirke vores aktivitet for at opnå en konkret mål med produkter og grænseflader (Hassenzahl, 2010, s. 40). Endelig hjælper emotioner os med at evaluere vores resultater og erfaringer med at interagere med produkter (Forlizzi et al. 2004). Oplevelser får deres værdi gennem de psykologiske behov, de opfylder og bliver dermed også en kilde til motivation (Hassenzahl, 2010, s. 40). Derved bliver værdien i en oplevelse skabt igennem de psykologiske behov den enkelte oplevelse opfylder.

Når man ser på teori omhandlende emotioner og meningsfulde oplevelser er det tydeligt at fokuset på at opfylde behov, er tydeligt i en række teorier og termer for behov i brugeroplevelsen i forbindelse med interaktive teknologier. Hertil foreslog Jordan (2000) det han kaldte "fornøjelser" der består af fire forskellige behov: socio (eksempelvis forhold til andre), psyko (eksempelvis kognitive og følelsesmæssige reaktioner), fysio (eksempelvis berøring, smag, lugt) og ideo (eksempelvis æstetik, belagte, værdier). Gaver og Martin (2000) har udformet en liste over behov, såsom nyhed, overraskelse, påvirkning af miljøet, at udvise viden og kontrol, intimitet, at forstå og forandre ens selv og mysterium. Hertil findes også Sheldon og kollegernes (2001) arbejde der har etableret en klar sammenhæng mellem de positive oplevelser og opfyldelse af behov i forbindelse med tilfredsstillende hændelser, og hertil har Hassenzahls (2003) som førnævnt defineret emotioner som kernen i oplevelser, foreslog termerne manipulation, stimulering, identifikation og fremkaldelse som betydelige behov i forbindelse med interaktive teknologier. Hvor Hassenzahl (2008) senere har udarbejdet en pilotundersøgelse der tyder på, at disse resultater er generaliserbare til positive oplevelser og teknologier (Hassenzahl et al. 2010). For at skabe balance i et design, præsentere Hassenzahl modellen "A three level hierarchy of goals" der består af de tre niveauer: væremål (be-goals), gøre-mål (do-goals) og moter-mål (motor-goals) disse beskrives som værende designets handlingsmål (Hassenzahl, 2010, s. 13). Derved er det tydeliggjort et der er stor erfaring med emotioner og oplevelser, og hvor vigtig behovet er for at skabe balance i en positiv meningsfuld oplevelse.

OPSAMLING PÅ STRESS OG TEKNOLOGI

På baggrund af denne gennemgang af kombinationer af mentale sundhed, oplevelsesdesign, og teknologi bestående af videnskabelige artikler og studier, der omhandler evaluering af applikationer metode og teori samt målingsværktøjer. I forbindelse med at se på eksisterende løsninger der kombinerer teknologi og stress, er det belyst at mood teknologi er en løsning der er meget udbredt på dette område. Dette skyldes måske at humøret påvirker vores opførelse, valg vi træffer, og hvorledes vi interagerer med hinanden. Derfor vil det ifølge LiLamWa et al. (2011) styrke vores sociale interaktioner, hvis vores mobiler kender vores humør, gennem databehandling (LiLamWa et al. 2011). Det er interessant i det videre forløb i projekt, at tænke i Mood baseret teknologi, da det som beskrevet kan have stor påvirkning på vores adfærd. Gennemgangen har yderligere belyst, at der på et mere professionelt plan er fokus på målingsværktøjer i de eksisterende værktøjer til forebyggelse af stress, for at finde ud af om hjælpeværktøjer som Mood baseret applikationer og målingsværktøjer online er vejen til trivsel og mentale sundhed, er der opstået denne hypotese ud fra overstående viden "Hjælpeværktøjer til at forebygge stress skaber trivsel og mentale sundhed ". Hvor Falck Healthcare, har haft succes med at fremhæve positivitet, igennem positive formulerende spørgsmål. Generelt fylder det positive meget i forbindelse med forebyggelse af stress. Derved er det fremhævet at positive emotioner i design og udformning af indhold har effekt i forbindelse med forebyggelse og håndtering på arbejdspladserne. Emotioner har en stor indflydelse på en positiv oplevelse og ifølge Hassenzahl (2010) kan teknologi opfylde særlige behov og skabe en motivation ved individet. Dertil findes værdien i en oplevelse igennem de behov den enkelte oplevelse opfylder, disse behov kan som beskrevet ovenfor eksempelvis være ensom, usikre eller værdiløs. Og disse behov er udarbejdet i mange forskellige termer og modeller, men

det kan af dette udledes at der kan skabes en meningsfuld og positiv oplevelse ved at finde det behov, der kan være med til at skabe motivation (Hassenzahl, 2010, s. 40). For at få en ekspertindsigt i hvordan dette forholder sig i virkeligheden opstår hypotesen "Positive emotioner har en effekt på stress forebyggelse?" Chang's et al. (2012) rammeværk indflydelsesrige faktorer der spiller ind i beslutningen om en bruger vil downloade og anvende en applikation, har belyst at der mangler bidrag der også opfylder faktoren social støtte og være anderledes. Der ses potentiale i at forholde sig til Chang's et al. (2012) rammeværk, i den kommende designprocessen. Denne gennemgang har givet indsigt og viden om feltet stress og teknologi, og skaber fundamentet for at kulminerer dette i et oplevelsesdesign. Overordnet tyder forskning og erfaring indenfor området, på at det helt centrale i at skabe en meningsfuld og positiv oplevelse, er at finde behov, og derved skabe motivation for at sikre mentale sundhed ved de unge. Derfor er det tydeligt at det rette behov skal findes og defineres i den kommende analyse, således at der kan designes et oplevelsesdesign, der opfylder dette behov igennem en positiv oplevelse.

OPLEVELSESDESIGN

I dette afsnit vil dette speciales afsæt i oplevelsesdesign beskrives og sættes i relation til interaktion med fokus på mål, for at skabe en helstøbt oplevelse, og sikre en positiv oplevelse der giver værdi. Dette speciale tager sit afsæt i John Deweys (1934/1980) perspektiv, som bygger på at oplevelser er noget, som sker uafbrudt, når vi interagerer med verdenen omkring os. Men ifølge Dewey er det ikke alt, som vi oplever, der bliver til en oplevelse; det, at opleve, kræver at det lykkes vores bevidsthed at skabe meningsfuldt indhold i mødet med omgivelserne (Dewey, 1934/1980, s. 36). Dette understøttes af Hassenzahls (2010) beskrivelse af oplevelsen, som værende et udsnit af

tiden, som er sket og vil blive husket, fordi mennesket er blevet påvirket og klar over gennemstrømning af forskellige følelser og tanker, som efterfølgende sættes i relation til den specifikke kontekst af tid og sted. Hvorimod det at opleve, er en konstant aktivitet, der sker i øjeblikket, og som kan påvirke en bevidst og ubevidst (Hassenzahl, 2010, s. 1). I kontrast hertil står en oplevelse, der markerer sig som noget særligt i vores bevidsthed, og som derved udgør en enhed i sig selv igennem vores erkendelse: "Experience [...] is defined by those situations and episodes that we spontaneously refer to as being "real experiences"; those things of which we say in recalling them, "that was an experience." (Dewey, 1934/1980, s. 37). En sådan oplevelse bærer sin egen kvalitet og tilstrækkelighed, og når oplevelsen er fuldbyrdet, integreres den i menneskets stream of experiences, hvor den står ud for sig selv, som en selvstændig historie, mens den samtidig lagres i relation til andre oplevelser" (Dewey, 1934/1980, s. 37).

Ifølge Hassenzahl (2010) er emotioner kernen i en oplevelse (Hassenzahl, 2010 s. 3), emotioner påvirker, hvordan vi mennesker planlægger og hvordan vi interagerer med produkter, opfattelser og resultater af disse interaktioner. Emotioner tjener som en ressource til forståelse og kommunikation af hvad vi oplever. Mens mange processer til sammen skaber en oplevelse, har følelser en accentueret position, Hassenzahl nævner at man kan se følelser som et oplevelsessprog (Hassenzahl, 2010, s. 3-4). Emotioner kan for eksempel forme vores planer og hensigter for hvordan vi vil interagere med produkter eller mentale repræsentationer af de handlinger, vi planlægger at tage, give et link mellem vores fysiske og mentale væsener, og målet vi har til hensigt at opnå. Planer kan være korte eller lange. Suchman bemærkede, at planer ofte ændres i lyset af emotioner og den konstante revurdering af en situation. I en given situation, eksempelvis sult kan emo-

tioner koordinerer vores aktivitet for at opnå ens mål med produkter og grænseflader i miljøet (Hassenzahl, 2010, s. 40). Endelig hjælper emotioner os med at evaluere vores resultater og erfaringer med at interagere med produkter (Forlizzi et al. 2004). Hassenzahl hævder at positive oplevelser, har mere magt til at øge trivsel end nogen materielle ting besidder. Derved mener han at teknologi med fokus på, at skabe og forme en positiv oplevelse besidder denne magt. Værdien ligger ikke i materialet, men i de givne oplevelser. Oplevelser får deres værdi gennem de psykologiske behov, de opfylder og bliver dermed også en kilde til motivation (Hassenzahl, 2010, s. 40). Til dette uddyber Hassenzahl (2010):

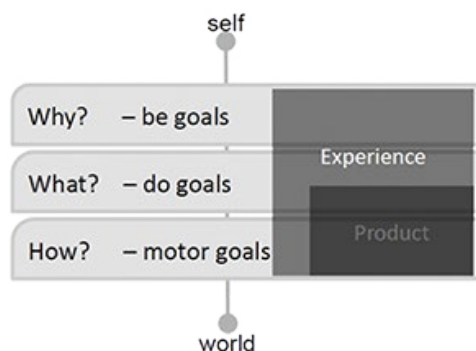
"Experiences get their value through the psychological needs they fulfill. By that, they also become a source for motivation. We may engage in activities to simply relive personally meaningful experiences or to soothe moments of need deprivation—moments we feel lonely, insecure, or worthless. Technology that creates particular experiences, thus, becomes motivational in itself." (Hassenzahl, 2010, s. 40).

Derved bliver værdien i en oplevelse skabt igennem de psykologiske behov den enkelte oplevelse opfylder. Disse behov kan som beskrevet ovenfor eksempelvis imødegå det, at være ensom, usikker eller værdiløs. Teknologier der opfylder sådanne psykologiske behov, kan skabe motivation (Hassenzahl, 2010, s. 40). Dette oplevelsesdesign vil derfor have mulighed for at engagere brugerne i en situation med manglende behov, i dette tilfælde stress relaterede behov.

DET HELSTØBTE OPLEVELSESDESIGN

Da der arbejdes med et Participatory tankegang inddrages Human-Centered Informatics (HCI), der ifølge Hassenzahl (2010) er HCI en målrettet handling formidlet af et interaktivt produkt (2010, s. 13). Hertil mener Dewey, at oplevelsen består i interaktionen mellem et individ og omverdenen: "Every experience is the result of interaction between a

live creature and some aspects of the world in which he lives” (Dewey, 1995, s. 43–44). Derved mener Dewey, at begrebet interaktion er det centrale i en hvilken som helst helstøbt oplevelse. Ydermere er forholdet mellem doing og undergoing essentielt i en helstøbt oplevelse. Disse to, beskriver han som følgende: “a man does something: he lifts, let us say, a stone. In consequence he undergoes, suffers, something: the weight, strain, texture of the surface of the thing lifted” (Dewey, 1995, s. 44). Derved menes det, at balance mellem doing og undergoing, for at opnå den største helhed i en given oplevelse (Dewey, 1995, s. 45). Denne balance imellem undergoing og doing, er essentiel for, at den respons individet får af en handling, svarer til individets forventninger og erfaringer. Dette gør sig også gældende i digitale produkter, hvor interaktionen er mere synlig, hvor balancen er centreret om at brugeren ikke er bevidst om interaktionen, men at fokus er på indholdet og den mening og værdi dette skaber. For at skabe denne balance i et design, præsenterer Hassenzahl modellen “A three level hierarchy of goals.” Der består af de tre niveauer: være-mål (be-goals), gøre-mål (do-goals) og moter-mål (moter-goals) se figur 8, disse beskrives som værende designets handlingsmål.



Figur 8: Hassenzahl HCI i tre forskellige niveauer.

Første niveau består af designets gøre-mål. Her er der tale om, hvad designet har til formål at gøre. Mellemniveauet er være- målet, som beskrives således: “Their nature is self- referential, that is, close to people’s selves, whereas motor-goals are close to the world, triggered by the actual interactive product and context. Be- goals motivate action and provide it with meaning” (Hassenzahl, 2010, s. 13). Være-målet består således af meningen, der kan lede til en konkret handling og indre motivation. Det sidste niveau er motor- mål, der skal forstås som de mere detaljeret og lavpraktiske mål, der handler om, hvorledes et HCI design skal fungere teknisk. Det kan eksempelvis være en knap i en applikation der fører til bestemt handling, altså funktioner, der tilsammen kan udgøre en bestemt handling (Hassenzahl et al. 2010, s. 13). For at udarbejde et helstøbt design, skal alle disse niveauer overvejes allerede i designprocessen. Der ønskes i dette speciale primært at arbejde med gøre-mål og være-mål, der ifølge Dewey er tæt forbundet. I modellen fremgår det, hvordan disse er karakteristiske for oplevelsen. Det bliver en mere positiv oplevelse, når den handling, som designet opfordrer til (gøre-mål), skaber mening (være-målet) hos selvet og motiverer til interaktion. Det er også dette fokus på at skabe mening, der gør, at man bliver mindre bevidst om det tekniske og de mere praktiske lag i designet, eksempelvis det tekniske (Hassenzahl et al. 2010, s. 13). Dewey mener, at en oplevelse består i en helhed, der kan inddeles i forskellige niveauer. Dewey omtaler disse som sekvenser, der er afhængige af hinanden og uadskillelige, netop som disse mål. Dewey beskriver midlertidigt de tre sekvenser som det intellektuelle, det praktiske, og det emotionelle. Det intellektuelle og det praktiske bliver koblet sammen af det emotionelle, og samspillet mellem disse, og det æstetiske finder sted i helheden af disse elementer (Dewey, 1995, s. 46). Således bør man i udviklingen af et digitalt oplevelsesdesign, altid overveje alle disse niveauer.

HYPOTEFREMSTILLING TIL EKSPERIMENTER

Den overstående litteraturgennemgangen har givet ny viden og indsigt om feltet stress i forbindelse med teknologi og oplevelsesperspektivet. Dette har givet forståelse og viden der gør at processen kan forsætte ved at foretage interview. Det er essentielt, at få testet den nye indsigt og viden for at validere den. Derfor er der løbende præsenteret hypoteser i opsummeringerne af litteraturgennemgangen:

"Håndtering og vurdering af udfordringer kan mindske den alvorlige stress?"

"Positive emotioner har en effekt på stress forebyggelse?"

"Hjælpeværktøjer til at forebygge stress skaber trivsel og mentsundhed?"

Disse hypoteser bygger på den nye viden og indsigt der er opstået igennem gennemgangen af feltet, og vil blive testet for eksperten. Disse hypoteser ligger op til interviewet, og gør det muligt at validere den viden der er opstået.

INTERVIEW

I denne proces er psykologen Chelina fra Aalborghus gymnasium valgt som ekspert, ud fra hendes erfaring med psykologi og unge. Dette er for at skabe indsigt der understøtter den forgående forskning, i det store felt. Som beskrevet kan brugere blive en del af designteamet som 'ekspert af deres erfaringer', men for at de kan lykkes med denne rolle, skal de præsenteres for de rigtige redskaber til at udtrykke sig. (Sander & Stappers s. 12). Dette interview er et semistruktureret interview, Interview som kvalitativ metode over, systematisk samtaler med

andre mennesker for at få at indsigt i hvad de oplever, tilgår og forstår verden (Brinkmann, 2014, s. 15). Formålet er dermed at få ekspertindsigt i hvordan de unge tilgår og forstår stress, og hvordan de oplever det. Derved er interviewet både en metode til at producere og konstruere viden i relationen mellem interviewer og informant (Brinkmann, 2014, s. 44). Det betyder, at meningen forstås som noget, der konstrueres relationelt igennem samtale, men det er ud fra en forestilling om, at mening eksisterer underbevidst, og at interviewet derfor generer som et medie for informantens artikulationer (Brinkmann, 2014, s. 43).

INTERVIEWGUIDE

Interviewguiden blev udformet med udgangspunkt i den viden der er tilegnet inden for feltet, for at få ekspertindsigt og forståelse processen i praksis (Bilag 2 - Interviewguide). Interviewguiden er udformet på baggrund af den teoretisk forståelse og er struktureret i en tabel (Tanggaard & Brinkmann 2015, s. 38), hvor formålet i forbindelse med forskningsspørgsmålet beskrives. Tabellen er delt op i følgende kolonner: Tema, formål og spørgsmål (Bilag 2 - Interviewguide). Interviewet blev transskriberet på baggrund af lydoptagelser fra mobiltelefon. Der er arbejdet med en kombination af optaget lyd og noter fra interviewene, derefter transskribering af hele interviewet, for efterfølgende at kunne bearbejde data.

For at bevæge processen fra implicit viden omkring stress feltet og unges oplevelser til latent viden, og få indsigt i ekspertens skjulte viden afvikles en generative sessions, efter interviewet, denne fungerer som et eksperiment, der skal validere den nye viden. Dette skete efter interviewet, hvor eksperten blev præsenteret for en hypotese af gangen, hvor psykologen skal sætte det i relation til stress og hendes erfaringer og viden som ekspert i stress og unge (Bilag 4 - Interview). Resultatet

tater af eksperimentet inddrages i analysen, og vil støtte den teoretiske forståelsesramme der er sat for specialet ved at give indsigt i oplevelser, viden og erfaringer med unge.

SYNTSE RUNDE 1

Det kvalitative data interview ønskes sammenfatte, for at forstå feltet, til dette er der fundet inspiration i kapitlet "Methods for Making Meaning out of data" fra Jon Kolkos bog "Exposing the Magic of Design" (2010), der beskriver syntese i design således:

"Synthesis in design involves the combination of two complicated entities: the designer and the design problem. The theoretical grounding presented in this chapter emphasizes the unique qualities of the designer (her experience, expertise, and the complexity of her design and personal experiences) and the unique qualities of the designer's frame of the design problem (the inherent constraints and her mental model of the problem). The designer and the design problem engage in a dance of process, creativity, and often, conflict. User research sessions would have produced pages with verbal transcripts, hundreds of images and dozens of artefacts." (Kolko 2010, s. 3)

I dette afsnit vil der derfor ske en gennemgang af de overordnede temaer, der er opstået igennem interviewet. Da der arbejdes pragmatisk ses der åbent og nysgerrigt, dette vil ske igennem transskribering og meningskonverteringen, hvor der hele tiden ses efter nye sammenhænge til håndtering af stress, da håndtering af stress er det centrale i dette forskningsprojekt (Kolko et al. 2010, s. 76). Ved at opdele data i temaer. Ved selektiv kodning vælges dele af dataene, som gør at antagelser, teori, og hypoteser bliver tydeligere, der skabes derved klarhed, og det bliver synliggjort vigtige elementer og skjulte sammenhænge (Boolsen, 2010, s 221).

Med inspirationen i Kolkos affinitydiagram Kolko (2010) blev der arbejdet

med pose-it, som blev grupperede for at antagelser, teorier, og hypoteser bliver tydeligere, under denne proces blev der dannet nye koblinger mellem den indsamlede data, og det gav mening at tage udgangspunkt i hypoteserne, og finde centrale værdier ud fra disse tre, på baggrund af den indsamlede empiri (Kolko et al. 2010, s. 76). I denne proces opstod følgende elementer der var gennemgående i interviewet: genkendelse, håb, følelser, selvhjælp, hjælpeværktøjer, positivitet og vurdering. Hvor disse elementer blev placeret under de tre hypoteser dette var med til at skabe nye sammenhænge (Bilag 4 – syntese runde 1). Strukturen for analysen vil derfor være sat op under hypoteserne, der danner rammen for denne analyse og herunder de tilhørende centrale nøglebegreber. Analysen vil derfor være baseret på empiri i form af interviewet.

ANALYSE – STRESS I PRAKSIS

Denne analyse bygger på ekspertindsigt opnået, igennem interviewet med psykologen Chelina, der anses som ekspert på feltet stress og unge grundet hendes uddannelse og erfaringer med de unge både fra et teoretisk og praksis synspunkt. Ydermere er der inddraget data fra et eksisterende hjælpesite for unge med mentale problemer, igennem tilsendt materiale fra Mindhelper (se bilag 4 - procesevaluering). Analysen er opsat efter de tydeligere fremstillede hypoteser for at danne bro mellem metode, teori, og design. Under hver hypotese, sker en analyse af den indsamlede data fra interviewet, for at få indsigt i de unges oplevelser med stress, hvorefter indsigten fra et eksisterende digitalt hjælpeværktøj inddrages i form af gennemgang af procesevaluering fra Mindhelper. Afslutningsvis vil der ske en refleksion, hvor der valideres på hvilke elementer fra forskningen der kan holdes op imod unge i praksis.

HÅNDBTERING OG VURDERING AF UDFORDRINGER KAN MINIMERE DEN ALVORLIGE STRESS?

Håndtering og vurdering af udfordringer er ifølge psykologen Chelina en vigtig del af hendes hverdag, i arbejdet med de unge. Det at vurdere og finde ud af hvad stress skyldes, er den fornemste opgave som psykolog på et gymnasium har (Chelina, bilag 3 - interview). I vurderingsprocessen er det vigtigt at lære den enkelte elev at kende, for at kunne skabe det helt rette forløb "[...] når jeg sidder her i rummet med eleven der er blevet henvist til mig, så prøver vi altid først at vurdere hvad den enkelte elev er for en elev" (Chelina, bilag 3 - interview). Hun uddyber, at i den daglige kontakt med de unge, er vurderingen et vigtigt element " jeg møder jo mange elever der kommer herved og siger at de er stresset, og det er en af mine fornemste opgaver og største opgave at finde ud af hvad der ligger bag det, hvorfor er de stressede, [...] så det jeg prøver at finde ud af, sammen med eleven er, jamen hvad foregår der i dit liv? hvordan har du det derhjemme? Og så finder jeg ofte ud af at der ligger en masse ting bag, og der mener jeg jo at hvis man får arbejdet med det, vil man også kunne reducere stressen." (Chelina, bilag 3 - interview). Med dette antydes det, at man ved at håndtere og forholde sig til de udfordringer man har i livet, så kan stress minimeres. Om eleverne vil have gavn af et hjælpeværktøj til håndtering og vurdering af stress, belyses det at mange unge ikke har nok kendskab til stress, psykologen oplever det således "[...] rigtig mange af de elever der kommer her spørger: Tror du jeg kan få det bedre? Og jeg kan se at hvis jeg bare siger, selvfølgelig kan du det, så har det i sig selv en kæmpe effekt." (Chelina, bilag 3 - interview). Dette vidner om en stor uvidenhed ved de unge samt usikkerhed i forhold til at vurdere egen mental sundhed og håndtering af stress.

Det er ydermere belyst, at omgivelserne har en stor betydning for de unge i gymnasiet, at de unge føler et stort pres. Psykologen fremhæver

følelsen "[...]meget den der er jeg voksen [...] Der er forventninger til mig om at jeg er voksen, men indeni er jeg følelsesmæssig måske slet ikke voksen, og meget tvivl og ved ikke hvem jeg selv er. De er jo unge og er ved at finde ud af hvem de er, samtidig med at der er en enormt stor række voksne krav og forventninger til deres kunnen. Og det giver dem altså stor psykisk ubehag." (Chelina, bilag 3 - interview). Her kan det udledes at psykologen oplever, at de unge er ved at finde deres identitet, samtidig med at de oplever et stort pres fra omverden, der for nogle bliver til en frygt "De fleste oplever også en følelse af at det er enten eller, altså at meget er på spil. Gymnasiet handler ikke bare at lære en masse og få et fedt socialt liv. Men at det handler om at få det rigtige gennemsnit, som du kan bruge videre. [...] hvor de panikker meget over hvad de skal bagefter, og tænker hvad nu hvis jeg vælger forkert eller ikke har fundet ud af hvad jeg vil efter de to år, for at frafalder karakterbonussen, så faktisk kan man sige at alle de her stramninger der lavet fra et politisk hold, også afspejler sig i elevernes frygt." (Chelina, bilag 3 - interview). Dette viser at de unge har høje forventninger, disse forventninger er både fra dem selv, familie og venner men ikke mindst fra samfundet.

I procesevalueringen fra Mindhelper fremgår en række læringsmål som de unge efterspørger, disse er lavet på baggrund af en stor mængdede feedback fra unge, der har forholdt sig til indholdet på platformen. Læringsmålene viser, at de unge efterspørger råd til at håndtere problemer og udfordringer. De vil gerne have råd der følges helt til dørs, de beskriver at rådene skal være klart handlingsanvisende. Det er godt, hvis de begrundet anbefalinger i stedet for eksempelvis blot at skrive, at "det er vigtigt at du får 8-10 timers søvn hver nat". Det viser, at de tager de unge alvorligt (Bilag 5 - Mindhelpers procesevaluering)

REFLEKSION

Når dette holdes op imod den viden der er indsamlet om vurdering og håndtering, må det siges at disse er centrale elementer i forebyggelse af stress. Da det i interviewet bekræftes at psykologen anvender elementerne i det daglige møde med de unge, vurdering og håndtering har derved en central rolle i arbejdet med unge i forhold til stress. Dette understøtter at specialet bevæger sig omkring vurdering og håndtering af stress, med udgangspunkt i Cohens (1995) stressproces. Denne giver et tydeligt billede af hvor vigtig individets evne til håndtering af de udefrakommende krav, udfordringer og ændringer er for at undgå udviklingen af stress. Af dette kan det udledes at vurdering spiller en vigtig rolle i forhold til at forebygge stress, men også til behandling, ikke mindst understøttes dette i hendes erfaring med at hvis de unge arbejder med de ting der udfordrer dem i deres liv, så mener psykologen at man kan mindske stressen. De høje forventninger psykologen oplever ved de unge, vidner om at Lazarus (1986) to centrale begreber, i enhver psykologisk stressteori, nemlig vurdering og håndtering (coping) er i overensstemmelse med det de unge oplever. Lazarus (1986) teori bygger på individets måde at vurdere det der sker på, hvor stress betragtes, som en transaktion mellem individet og omgivelserne. Derfor er det tydeliggjort, at den indsamlede viden passer på det de unge udtrykker og bekræfter overfor eksperten. Derved kan det retfærdiggøres, at dette speciale skal bestræbe sig på at designe et bidrag, der kan hjælpe de unge med at håndtere de udefrakommende krav, udfordringer og ændringer ud fra stressmodellen.

HAR POSITIVE EMOTIONER EN EFFEKT PÅ STRESS FOREBYGGELSE?

Når man ser på positive emotioner står det klart i interviewet at genkendelse og håb er centrale. Hvor genkendelse i andre og det at spejle sig i andre, betyder meget for de unge, til dette beskriver psykologen "Det

er vigtigt at de unge har noget at spejle sig i!" (Chelina, bilag 3 - interview) hun uddyber "Fordi de spejler sig i det perfekte ved hinanden, så det at vide at der er andre helt normale med problemer der også er uperfekte, det giver ro[...]" (Chelina, bilag 3 - interview). Af dette kan det udledes at det er betydningsfuldt for de unge at spejle sig i andre, og vide at de ikke er de eneste med et bestemt problem. psykologen har erfaret at det giver ro ved de unge, når de ved at de ikke er alene om at have problemer "[...] jeg siger ofte: du er ikke den eneste der har det sådan, og så kan man næsten se roen over dem." (Chelina, bilag 3 - interview). Dette udtrykker at de unge har brug for tryghed og vide at de ikke er alene med deres problemer. I forhold til emotionen håb der er et begreb der bliver anvendt meget igennem hele interviewet, mener psykologen at "[...] det giver også håb at der sidder et andet menneske der ikke har aktier dig ligesom ens veninder og familie har, det er ofte det de beskriver for mig." (Chelina, bilag 3 - interview) hun fortæller yderligere "Hvor de unge finder det så rart, at der sidder en helt objektivt og bare lytter og giver håb." (Chelina, bilag 3 - interview). Heraf kan det udledes at håb er et centralt element i håndteringen af stress, og at det giver de unge håb at der en der vil lytte til deres problemer, derved kan det siges at de unge har brug for håbet, når de står overfor en stresset situation. Mødet er i denne sammenhæng vigtig da de unge bliver hørt og "Det giver håb at en gider at lytte og ikke finder dem åndsvage eller pylrede, det giver håb og det giver helbredelse!" (Chelina, bilag 3 - interview). I sammenhæng med at håb kan være med til at afhjælpe stress er psykologen sikker på at negative følelser har indflydelse på udviklingen af stress "[...] jeg er slet ikke i tvivl om at negative følelser fremmer stress, det vil jeg faktisk sige kan være en af hovedårsagerne. I hvert fald i forhold til det jeg vil kalde skamfulde følelser, altså at de negative følelser er skamfulde følelser." (Bilag 3 - Interview). Ud fra dette kan det uddrages at emotioner har en essentiel rolle og indflydelse på udviklingen stress ved unge og i håndtering. Hvor de negative følelser såsom skamfulde følelser har en stress frem-

mentale effekt på udviklingen af stress, og at positive emotioner som håb kan hjælpe til helbredelse og håndteringen af stress.

De læringsmål der bygger på de unges krav til hjælp sitet Mindhelp-er, viser at det er betryggende for de unge at vide, at de ikke den eneste, der har et bestemt problem. De fremhæver at det virker godt med eksempelvis statistik, der viser, at et bestemt problem er meget udbredt. Yderligere beskriver en af de unge fra ungepanelet "Det er vigtigt, at artikler og interviews indbyder håb" Procesevalueringen s. 16-17). Ydermere fortæller ungepanelet, at det er godt, når vi lægger op til selvrefleksion i eksempelvis brevkassesvar, og ikke svarer alt for konkluderende. De fortæller, at det får dem til at reflektere over deres problemstilling og se tingene på nye måder. (Procesevaluering s. 21)

REFLEKSION

Det er igennem interviewet belyst at emotioner, har en essentiel rolle, både til håndtering og udvikling af stress hos unge. Emotioner kan derved både have positive og negative indflydelser på stress, alt efter om emotionen er positiv eller negativ. Dette understøttes af forskningen der drager paralleller mellem emotioner og stress. Ifølge Lazarus et al. (1984) vil der altid være en emotionel reaktion i forbindelse med stress, og at stress opstår i mødet mellem et sårbart individ og en belastende situation (Lazarus & Folkman, S. 1984). Derved kan de negative emotioner forbindes til et sårbart individ, der derved er lettere modtagelig overfor stress. På baggrund af dette er det interessant om positive emotioner i et design kan hjælpe sårbare unge til bedre at kunne vurdere og håndtere belastende situationer, og reducere de negative emotioner. Derfor er det relevant med fokus på at skabe en positiv oplevelse, da Hassenzahl hævder at positive oplevelser, har mere magt til at øge trivsel end nogen materielle ting besiddelse (Has-

senzahl, 2010, s. 40) kan det udledes at der er behov for en løsning der igennem en positiv oplevelse, kan skabe trivsel ved de unge. Kan det være genkendelsen der mangler i de eksisterende bidrag? I forhold til Chang's et al. (2012) framework omkring indflydelsesrige faktorer der spiller ind i beslutningen om en bruger vil downloade og anvende en applikation er det belyst at de eksisterende bidrag mangler at opfylder faktoren social støtte (Chang's et al. 2012). Derfor findes det interessant at se om disse kan have en sammenhæng, således at inddragelsen af behovet genkendelse kan skabe værdi for brugerne.

HJÆLPEVÆRKTØJER TIL AT FOREBYGGE STRESS SKABER TRIVSEL OG MENTALSUNDHED?

Det er gennem interviewet med psykologen belyst, at et hjælpeværktøj til forebyggelse af stress vil have potentiale til at hjælpe de unge. Psykologen forklarer "Der er en del elever der ikke fortæller det til deres lære og klassekammerater og når man kommer herved så er det jo i undervisningen tiden. Så de kan finde på at sige at de skal til tandlæge og andet da det netop er et tabu, at man ikke kan klare sine problemer selv, at man bør kunne håndtere dem selv – den tanke er hos rigtig mange indtil, at de finder ud af et der også er tre andre fra klassen som talte med en psykolog, så er det egentlig okay." (Chelina, bilag 3 - Interview). Selv om at psykologen møder hele 10 % af de unge på Aalborghus så uddyber hun "For jeg ved der også er en stor elevgruppe der ikke kommer til mig, selv om 10% er mange. Er der en stor gruppe der ikke kommer, fordi det er så grænseoverskridende, for dem kunne det jo være fantastisk hvis man kunne gå ind og undersøge hvor de kan få hjælp." (Chelina, bilag 3 - Interview). Der kan udledes, at de unge finder det grænseoverskridende at skulle opsøge en psykolog, og derfor kan det udledes at hjælpeværktøjer til forebyggelse af stress kan give de unge der er flove over at kontakte en psykolog. Derved kan et forebyggende design give mulighed for større trivsel blandt unge. Det er anskueliggjort at de unge ved selvhjælp

kan komme langt i forebyggelsen af stress, psykologen forklarer "det er vigtigt at der er fokus på at man kan gøre meget selv, men stadig også have fokus på at få hjælp – da man ikke kan gøre alt selv." ydermere "Der er virkelig meget de kan gøre selv. Der er også mange der kommer og fortæller at de har taget en depressions eller stress test på nettet og det er derfor de tænker at jeg skal snakke med dem." (Chelina, bilag 3 - Interview). At de unge har taget en test og søgt viden inden et møde gavner processen beskriver psykologen, hun forklarer at det hjælper når de har læst om stress eller har taget en test inden mødet, da dette er med til at afmystificerer problemet (Chelina, bilag 3 - Interview). Udad dette kan det afledes at det styrker en psykologsamtale, at de unge har en viden på forhånd, ydermere påviser det at de unge er villige til at anvende stress værktøjer. Hun udpensler at mange unge kommer for at finde en specifik årsag til hvorfor de får det dårligt mentalt. Dette belyser at de unge er nysgerrige og mangler informationer om mental sundhed og øge kendskabet (Chelina, bilag 3 - Interview).

Det er belyst at psykologen ikke anvender hjælpeværktøjer eller teknologi i arbejdet som psykolog, for de unge. Hun henviser til rådgivere eller andet igennem links online. I forhold til et hjælpeværktøj til forebyggelse af stress finder psykologen det meget relevant, og ser stort potentiale i den forebyggende effekt "Jeg tænker at det vil være et rigtig godt og stærkt værktøj, hvis det også fortæller at det selvfølgelig ikke for alle er nok. At værktøjet måske også kan være behjælpelig med at fortælle hvor man skal søge videre hjælp, hvis det her ikke er nok. For man skal passe på med at de unge ikke tror at det skal være nok, og hvis det så ikke hjælper en så giver man op." (Chelina, bilag 3 - Interview). Dette understøtter at der er størst mulighed for at lave en effektiv løsning til at forebygge frem for at helbrede, dog mener psykologen at det er vigtigt at øge opmærksomheden på, at det ikke altid er

nok, dog vil det for nogen faktisk være nok bare at læse at der er andre der har det ligesom dem. Hun er derfor ikke afvisende overfor at det både vil kunne forebygge og behandle (Chelina, bilag 3 - Interview). Psykologens erfaring er følgende "Så det er mine erfaringer at dem der er sunde psykisk, men har en periode hvor alt bare vælter og hvor de ikke kan se systemer og de bare presses for meget, der virker det ekstremt godt med konkrete værktøjer og hjælpemidler." (Chelina, bilag 3 - Interview). Det kan derved udledes at et digitalt hjælpeværktøj kan hjælpe de unge med at håndtere stress gennem hele livet "[...]når de bliver voksne og får et arbejdsliv så vil stressen måske vende tilbage, og så vil et hjælpeværktøj kunne holde det nede, men også hjælpe her og nu, men måske ikke nok i det lange løb. Men for mange vil det nok være en god løsning med redskaber" (Chelina, bilag 3 - Interview). Det kan udledes at et hjælpeværktøj vil kunne have potentiale til håndtering af stress igennem livet.

Det er i interviewet belyst at psykologen psykologen benytter fysiske øvelser "[...] hvor jeg laver en følelsesfigur over elevens følelsesliv, for at forklarer dem at hvis der er følelser de undertrykker, så er følelserne stadig i kroppen og så vil de komme til udtryk på en anden måde." (Chelina, bilag 3 - Interview). Derved kan øvelser der bliver visualiseret på en tavle, være et godt redskab til at åbne op for problemet, et andet værktøj er "[...] kommer der en elev der er ekstremt stresset og har det dårligt, og ikke kan følge med i skolen og ikke er motiveret, så kan vi godt lave et dagsskema, der er nogle gode kognitive redskaber fx hvordan følte jeg, hvordan handlede jeg osv. Det kan både være hvor man skriver hvor meget man laver der er lystbetonet og hvor meget er af pligt, for at illustrere for eleven hvad der kan være galt. Vi kan også lave en tegne øvelse på tavlen, hvor vi tegner et pindemenneske og laver streger ud til det de bruger deres energi på og så er det tydelig

at, hvis jeg bruger min tid på alt det her, så kan jeg godt forstå at jeg er træt” (Chelina, bilag 3 - Interview). Derved er det tydeligt at det kan være vigtigt med redskaber til at illustrere for eleven hvad der kan være galt, eller redskaber der kan hjælpe til håndtering af hverdagens udfordringer. Disse redskaber har til formål at klarlægge alle deres gøremål, og derved tydeliggøre hvorfor de er stresset, psykologen beskriver formålet med øvelserne således “[...]det er øvelser hvor jeg hjælper eleven til at se hvor meget der egentlig sker omkring dem og hjælpe dem med at skabe en forståelse for hvorfor de er stressede. Så ja jeg bruger faktisk konkrete redskaber, bare ikke et bestemt til alle men forskellige.” (Chelina, bilag 3 - Interview). Dette er konkrete hjælpeværktøjer og øvelser som psykologen bruger i hendes hverdag for at skabe forståelse for og illustrere overfor de unge hvor mange gøremål de har, for at udpensle hvad stress kommer af, dette er spændende i forhold til at forebygge stress igennem et oplevelsesdesign.

I Mindhelper's procesevaluering er det tydeligt at mange unge selv opsøger hjælp igennem Google søgninger, dette ses i en stigning i trafik der kommer fra Google, hvor den gennemsnitlige stigning i 2016 lå på 11% om ugen. Dette fortæller at de unge er opsøgende når de søger information omkring stress på Google. Hvis man ser på de besøgende på Mindhelper.dk fordelt på alder og køn er det tydeligt at de 13-18 årige er de hyppigste besøgende, med hele 69%, hvoraf der er flest piger der besøger sitet, hvor efter 13% af de 18-23 årige besøger sitet. Dette kan udlede at de unge er villige til selv at søge hjælp når de har problemer og ønsker at yde selvhjælp. Når man ser på hvilke temaer de unge opsøger på sitet er det tydeligt at flertallet besøger sitet for at få hjælp og råd til sex og kærlighed med 26%. Og med 1% er det mindst opsøgte temaer mobning og venner. Hvor angst og stress som temaet ligger med 7%, (Bilag 5 – Mindhelpers procesevaluering) dette viser at det er et emne de unge ønsker hjælp og råd til at håndtere,

og at de er villige til selv at opsøge hjælpen og benytte sig af digitale hjælpeværktøjer.

REFLEKSION

Overstående afsnit, belyser at de unge gerne vil yde selvhjælp og benytte sig af digitale hjælpeværktøjer. Dette er oplyst igennem procesevalueringen hvor en stor andel af unge anvender Mindhelper, hvor mange er opsøgende kommende fra en Google søgning. Ligeledes peger psykologens oplevelser på, at de unge er mere end villige til at opsøge hjælpen og anvender forskellige depressions eller stress test på nettet, og at det gavner de unge, at få øget kendskabet til stress. Dog har disse løsninger ikke været nok i sig selv erfarer psykologen. Det kan tyde på at disse teknologier ikke har opfyldt de behov de unge har haft, ifølge Hassenzahl (2010) kan teknologi opfylde særlige behov ved individet. For at sikre at en oplevelse opfylder disse behov, findes værdien i en oplevelse igennem de behov den enkelte oplevelse opfylder. I så fald er det verificeret, at det er fundamentalt at bygge på behov, og derved skabe en meningsfuld og positiv oplevelse ved at finde det/de behov hos de unge (Hassenzahl, 2010, s. 40).

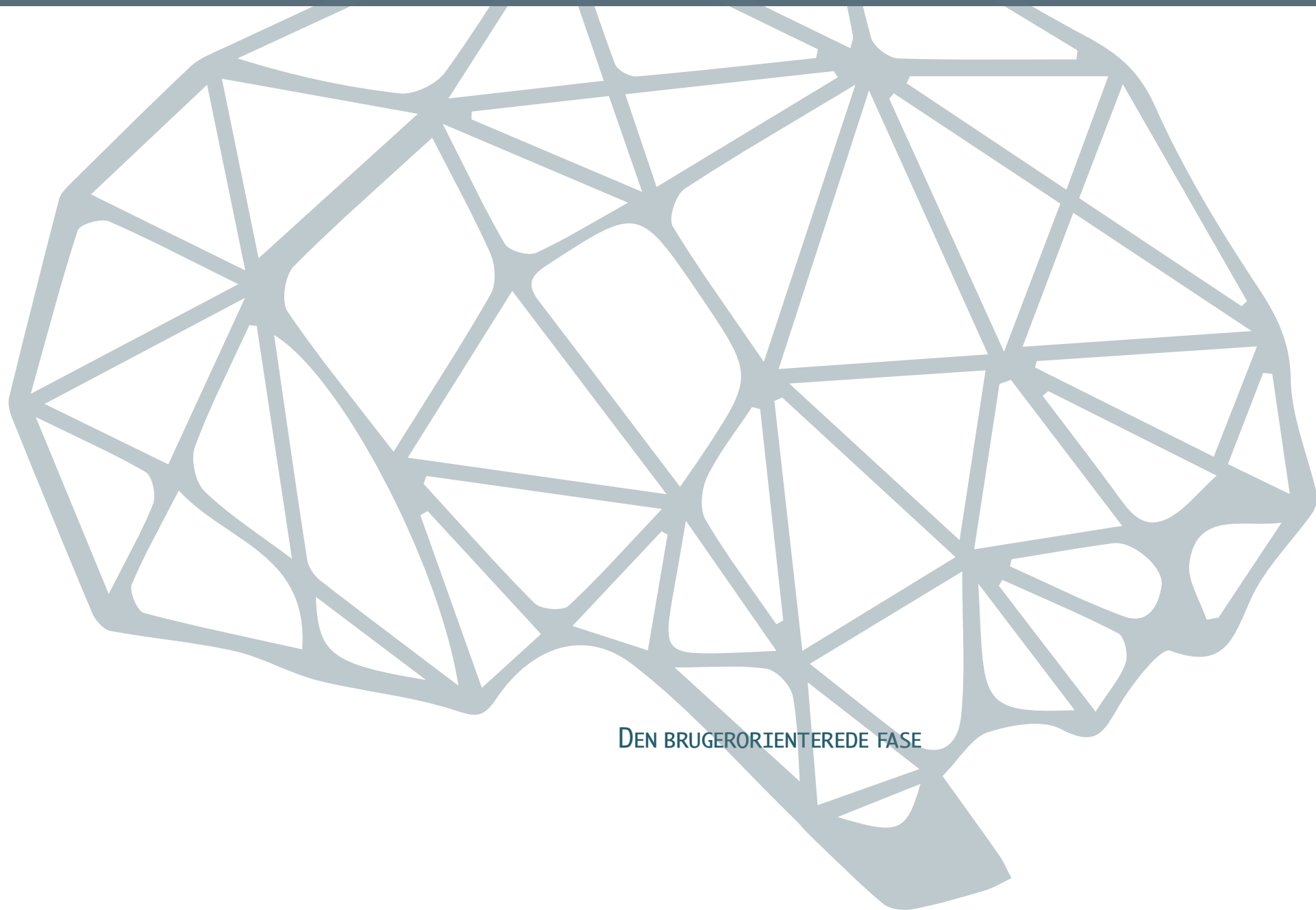
Ydermere har interviewet givet indsigt i værktøjer og øvelser psykologen anvender til håndteringen af stress hos de unge. I praksis bruges mange forskellige redskaber til at skabe forståelse for hvor stress kommer fra og til håndtering af det. Dette sker igennem kognitive øvelser der visualiserer problemet som eksempelvis følelsesfigur, skema og tegne øvelser på tavle. Derved er det tydeligt at redskaber til at illustrere for de unge hvad der kan være galt og hjælpe til håndtering af hverdagen, er redskaber der hjælper de unge med at vurdere og håndtere de udfordringer de står overfor, dette knytter sig derfor til Lazarus (1986) teori om at begreberne vurdering og håndtering er centrale i stress, hvor individets måde at vurdere det der sker på. Derfor ses der potentiale i at inddrage disse redskaber i løsningen, så de unge selv kan

forstå deres problemer og skabe et overblik over udfordringer, så de nemmere kan håndteres og vurderes. Ydermere er det fremtrædende at det er vigtigt at give viden og informationer om stress, dette kan reducere den farlige stress, og afmystificerer at man ikke er alene om at have et givent problem.

OPSAMLING PÅ FØRSTE ANALYSE

Analysen har belyst at vurdering og håndtering også er centrale elementer i den stress proces de unge på Aalborghus gymnasium gennemgår, og at de unges evne til at håndtere omgivelserne på, kan have en stor indflydelse på om den enkelte udvikler stress eller ej. På baggrund af dette står det nu helt tydeligt at for at forebygge stress ved unge, skal dette speciale bestræbe sig på at designe en løsning der har vurdering og håndtering som omdrejningspunkt, dette kan nemlig hjælpe de unge med at håndtere de udefrakommende krav, udfordringer og ændringer og mindske stress. for at teste om dette også er essentielt hos de unge, formuleres dette til en hypotese, som vil blive testet under et eksperiment "Vurdering og håndtering skal være det centrale i designet". Det er fremhævet at dette bidrag har relevans for de unge, da psykologen oplever at de unge gerne vil selv og er aktive brugere af eksempelvis tester, der kan skabe viden og selvhjælp, hypotesen om dette lyder således "Designet skal skabe hjælp til selvhjælp?". Analysen har ydermere fremhævet at emotioner, har en essentiel rolle ved de unge, både til håndtering og udvikling af stress. På baggrund af dette ses der en stor interesse i de positive emotioner i et design, til at hjælpe sårbare unge til bedre at kunne vurdere og håndtere belastende situationer og minimere de negative emotioner. Derfor ses det relevant at have fokus på positive emotioner, for at skabe en meningsfuld positiv oplevelse. For at se om disse positive emotioner også er af betydning for de unge er dette omsat til denne hypotese "Positive emotioner skal være i fokus i designet?". Positive oplevelser

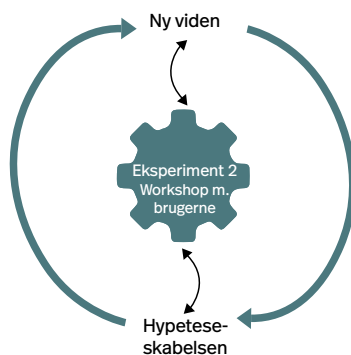
kan opfylde særlige behov og skabe en motivation ved individet, er det centralt at finde disse behov. I den forbindelse, står det igennem Mindhelper.dk klart at de unge har behov for genkendelse, og håb i mødet, og arbejdet med at håndtere stress. De har brug for at føle tryghed og vide at de ikke er alene om at have problemer. Derfor er det disse centrale behov der vil ses efter hos de unge derfor omformuleres disse til hypotesen "Designet skal afspejle håb og genkendelse?". Ydermere har interviewet givet indsigt i værktøjer og øvelser psykologen anvender i praksis, det er tydeligt at disse redskaber har stor effekt til at illustrere for eleven hvad der kan være galt og til håndtering af hverdagens udfordringer, derfor har disse potentiale i et design, da disse kan klarlægge udfordringer, krav og ændringer og være et redskab til håndtering og vurdering, der er et væsentligt problem i mødet med stress. Derved er det belyst at der skal designes en positiv oplevelse, med fokus på at opfylde behov, hvor analysen peger på håb og genkendelse som centrale behov. Ydermere er det essentielt at løsningen er centreret omkring at hjælpe med at vurdere og håndtere udfordringer, krav, og ændringer. Derved har denne analyse været med til at validere den viden der er opstået i litteratur gennemgangen. Derved understøtter denne analyse behov og viden, og har belyst nye centrale elementer i håndteringen af stress, for at kunne designe efter de rette behov, er der løbende opstilles hypoteser omkring disse behov, der vil bringes i spil i efterfølgende fase.



DEN BRUGERORIENTEREDE FASE

ANDEN ITERATION

Denne fase ligger op til idégenererings og evaluerings fasen, hvor idéer bliver gjort håndgribelige. Denne fase er brugerorienteret og består af iterationen der ses i figur 11. I denne iteration vil den nye viden fra den første iteration danne rammen for co-creation med brugerne, dette vil ske ved at udforme et spørgsmål der bygger på vurdering og håndtering af stress. Hvorefter der vil ske en validering af de behov der bliver belyst i den generative session. Denne proces fortsætter, indtil noget overlever kritik (Koskinen et al. 2016. s. 43).



Figur 9: Egen figur af anden iteration

WORKSHOP

I dette afsnit vil valg af generative sessions metode defineres, hvor der efterfølgende vil ske en præsentation af deltagerne, og hvordan de er udvalgt. Herefter vil en gennemgang af workshoppen finde sted, denne gennemgang er struktureret efter processen der er gennemgået i workshoppen, og er opstillet til efter de to LPS modeller der vil blive beskrevet i følgende afsnit.

LEGO SERIOUS PLAY (LSP)

På baggrund af participatory design som tilgang. Blev der afholdt en workshop der fokuserede på brugernes erfaringer, samt at skabe en kollektiv kreativitet, der implementeredes i hele designprocessen, Sanders og Stappers beskriver co-creation mere bredt, som værende kreativitet mellem designere og folk, der ikke er trænet i design, som samarbejder i designprocessen (Sanders & Stappers, 2008, s. 6). Der bygges på Sanders og Stappers' forståelse af co-creation, hvor brugerne inddrages i hele designprocessen. Da der både inddrages ekspertindsigt og brugerne som medskabere igennem hele processen.

For at sikre at designet opfylder de unges behov, ønskes der indsigt i deltageres Latente viden se figur 4, på side 14, da denne kan skabe indsigt i deres skjulte viden, følelser og drømme, ved at involvere de unge der skal bruge designet, som medskabere i processen (Sanders & Strappers, 2016 s. 19). Da der arbejdes med co-creation som en metode og en teknik er det essentielt at vælge de rette værktøjer og teknikker (Bang et al. 2012, s. 31). For at sammensætte den rette workshop til dette forskningsprojekt er det ifølge Bang (2012), værktøjerne skal eksemplificere en ny form for visuel færdighed, der er læselig og forståelig for alle. Værktøjssæt skal være fornuftigt og appellere til ikke-designere (Sander & Stappers, s. 162). Hvor valget af metoder kan afhænge af, leder af projektet, budgettet og timer, og andre begrænsninger (Bang et al. 2012. s. 30). Da begrænsning i forhold til dette speciale, er et lille budget, en kort tidshorisont for design, og at der arbejdes selvstændigt om at facilitere workshoppen, er der valgt at udarbejde og facilitere en workshop med unge som medskabere, og den valgte metode er Lego Serious Play (LSP).

LSP som generative sessions metode er valgt da der ønskes at give deltagerne mulighed for at udforske forskellige veje, og finde ud af hvad

der virker. LSP er en tænkning, kommunikations- og problemløsende tilgang til emner, der er rigtige for deltagerne. (Kristiansen et al. S.42-43). Metoden giver deltagerne i spillet mulighed for at lære, generere muligheder og udvikle nye forståelser sammen. Kristiansen & Rasmussen (2014) beskriver LSP som at spille med et formål (Kristiansen et al. 2014, 40-41), hvor det overordnede formål er at skabe værdi, denne er illustreret i modellen der ses i figur 10.



Figur 10: Value of LSP af Kristiansen et al. (2014)

Metoden skaber derved værdi ved at generere muligheder for at lære, generere ny viden og udvikle anderledes tænkning indenfor emnet. Ydermere følger metoden et bestemt regelsæt, men henblik på at sikre at alle nøglebegreberne som eksempelvis at anvende fantasien, bliver implementeret. Formålet er derved at deltagerne anvender deres fantasi til en ægte problemstilling for at udvikle en løsning (Kristiansen et al. 2014, s. 79). Det specifikke regelsæt deltagerne skal følge, hjælper med at bryde mønsteret af normal tænkning og opfordrer deltagerne til at bruge deres frie fantasi. Det er vigtigt at deltagerne er i stand til at fordybe sig i at udforske muligheder, frem for at skulle bekymre sig om at træffe beslutninger (Kristiansen et al. 2014, s.42-43). Det at skabe tid og rum, er derfor et væsentligt element i at bryde almindelig tænkning (Kristiansen et al. 2014, s. 41-42).

Det vigtigste værktøj i denne metode er LEGO klodserne, deres rolle beskriver Kristiansen & Rasmussen (2014) som følgende "Without the LEGO bricks, there would be no LEGO® SERIOUS PLAY® method. The bricks are to the process like sunlight is to a solar cell; without sunlight, no energy is produced." (Kristiansen et al. 2014, s. 79). Derved er det tydeligt at klodserne er det centrale element i metoden, da de gør det muligt at fantasere og konstruere uendelige muligheder.

En seriøs legeproces kan derved føre til en ny vision eller forretningsmodel, for at opnå dette undersøger deltagerne mange versioner. De ender med en fælles model ved slutningen af processen. Processen gør det muligt for deltagerne at udspille arrangementer i deres landskab, hvilket gør det muligt at udlede en mening (Kristiansen et al. 2014, s. 40-41).

LSP genererer en slags energi, der har en indvirkning på en person, et team eller en organisation. Det er derfor vigtigt at man som facilitator at workshoppen gennemgår alle steps i metoden, da man kun kan skabe denne potentielle energi, hvis processen er reel, intensiv, og indebærer det rette problem, dette er en af de ting, der adskiller LSP fra almindelig leg med LEGO.

Rollen som facilitator af workshoppen handler om at styre og sikre processen samt at holde spillet seriøst og risikabelt (Kristiansen et al. 2014, s. 59 -60). Denne rolle beskriver Kristiansen et al. som uvurderlig for at opnå specifikke forretnings-, team-eller personlige udviklingsmål. Facilitatorens ansvar er at lede processen under overholdelse af processen som LSP præsenteres i en model, bestående af fire steps se figur 11.

THE LEGO® SERIOUS PLAY® METHOD

The Core LEGO SERIOUS PLAY Process
Step 1 Posing the Question
Step 2 Construction
Step 3 Sharing
Step 4 Reflection

Figur 11 – The Core LOGO Serious Play Process

Disse steps er ifølge Kristiansen et al. (2014) et al. (2014) vigtige at følge, for at sikre at metoden genererer den ønskede energi, der har en indvirkning på deltagerne, når målene realiseres, da man kun kan skabe denne potentielle energi, hvis processen er reel og intensiv, og det indebærer det rette problem. Herunder præsenteres metodens applikationsteknikker hvor de anvendes, se figur 12.

The LSP Application Techniques
1 Building Individual Models and Stories
2 Building Shared Models and Stories
3 Creating a Landscape
4 Making Connections
5 Building a System
6 Playing Emergence and Decisions
7 Extracting Simple Guiding Principles

Figur 12 – The LOGO Serious Play Application Techniques

Facilitatorens rolle er ikke at formidle et svar eller en specifik viden om

problemet, som deltagerne forsøger at håndtere. Derfor vil rollen være at hjælpe deltagerne med at finde løsningen i deres eget system. Dette sker ved at udforme og stille relevante spørgsmål ved hjælp af processen og klodserne (Kristiansen et al. 2014, s. 59 -60).

LSP SOM WORKSHOP

På baggrund af overstående definition af LSP som workshop, vil der nu ske en præsentation af denne workshop samt de udvalgte deltagere, hele workshoppen er transskriberet og findes i bilag (bilag 6 – Workshop).

Workshoppen giver dermed deltagerne et redskab til at udforske forskellige veje, og finde ud af hvad der virker. LSP anvendes i denne sammenhæng som tænkning, kommunikations- og problemløsende tilgang til emnet håndtering af stress. (Kristiansen et al. S.42-43). Metoden genererer muligheder for at lære generere muligheder og udvikle nye forståelser inden for emnet (Kristiansen & Rasmussen 2014). For at finde de unge gymnasieelevers behov og få dem til at generere muligheder og forståelser for håndtering af stress, var udgangspunktet at anvende gymnasieelever i alderen 16-24 som medskabere, men grundet varsel om Lock Out og elevernes egne eksamener, lykkes det ikke at afvikle en workshop med gymnasieelever. Denne udfordring i processen førte til inddragelse af mennesker der har gennemgået forskellige grunduddannelser, dette blev vigtigt for processen, da deltagerne kan reflektere over det overstående forløb og hvordan de håndterer en stress situation. Deltagerne er derfor fundet ude fra dette krav, de udvalgte deltagere er i alderen 23-25 år, og repræsenterer en bredere vifte af grunduddannelser i form af, Tekniks Gymnasium, Handelsskolen, gymnasialuddannelse og en Erhvervsuddannelse. Deltagerne i workshoppen blev derved Natacha på 23 der nu studerer Interaktive digitale medier, Nermina på 24, der læser enkelt fag op, Kristian på 25

der studerer som Automationsteknolog, Louise på 24, der studerer til pædagog, og den sidste deltager Lea på 25, der læser til lærer.

LSP PROCESSEN

Først blev deltagerne præsenteret for en øvelse, der skulle sætte dem ind i LSP metoden og åbne op for kreativiteten og anvende fantasien. Øvelsen var at de hver især skulle bygge et tårn på tre minutter, og efterfølgende dele deres model der bestod i tårnet og beskrive en historie heraf. Inden delingen blev deltagerne præsenteret for den første regel nemlig at klodserne er i fokus, derfor skulle deltagerne fokusere på modellerne der blev bygget, og ikke hinanden. Dermed skabes den bedste ramme for at processen og deltagerne.

For at illustrere processen vises den i figur 13. For efterfølgende at beskrive og analysere hele processen.



Figur 13 –Egen figur af LSP processen

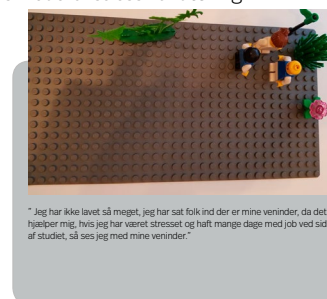
Processen starter med at stille det rette spørgsmål derfor blev deltagerne præsenteret for spørgsmålet: "hvordan håndtere i stress".

DE INDIVIDUELLE MODELLER

Efterfølgende bestod det andet step i at bygge individuelle modeller over hvordan de hver især håndterer stress, og det fik de fem minutter til. Hvorefter step tre bestod i at deltagerne skulle dele deres modeller med hinanden, hvor de en af gangen skulle beskrive deres model, under dette step blev der spurgt ind til modellen for at dykke ned i meningen. De fem modeller vises løbende herunder, med tilhørende historie fra deltagerne.



Billede 19: Louise's model af stress håndtering Billede 17: Kristian's model af stress håndtering



Billede 14: Leas model af stress håndtering

Billede 15: Natachas model af stress håndtering

Billede 18: Nermina's model af stress håndtering

Under denne proces var det tydeligt at pigerne havde fokus på det sociale aspekt, dette kom til udtryk i de fire modeller hvor de pointerede at det var vigtigt for dem at snakke med veninder, familie og kæreste når de er stressede (se billede 14,15,16,18). Ud fra det kan udledes at det at snakke med andre mennesker opfylder et behov for at italesætte den stress man føler. Derved er det tydeligt at behovet ligger i at italesætte og dele den stress man føler, og at det kan udledes at det er vigtigt for de unge at italesætte problemer og ikke gå alene med dem, dette er en måde for denne deltager at håndtere stressen på. Ydermere ses det centrale i denne proces i at de unge gerne vil koble fra, og det blev belyst at det kan gøres på mange forskellige måder, både igennem afslapning, fysisk aktivitet som træning og gå turer samt ferie. I model 3 er det at koble fra symboliseret ved en seng, en propel og et menneske med en pære på hovedet se billede 14. Derved udledes det, at disse handlinger og personer hjælper dem med at koble fra.

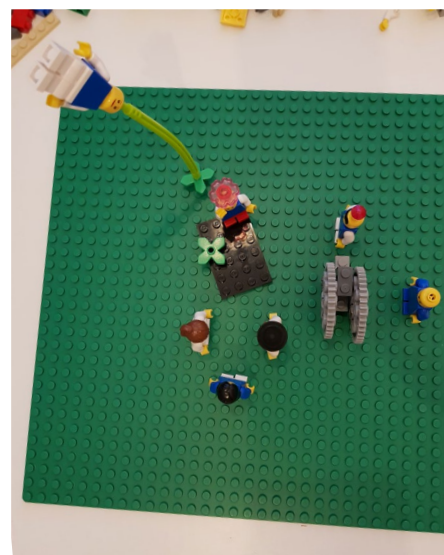
LANDSKABERNE

Herefter skulle der bygges en samlet model som Kristiansen (2014) betegner som et landskab, derfor blev deltagerne bedt om at udvælge det centrale i deres egne modeller, for at tage det med i den videre proces.

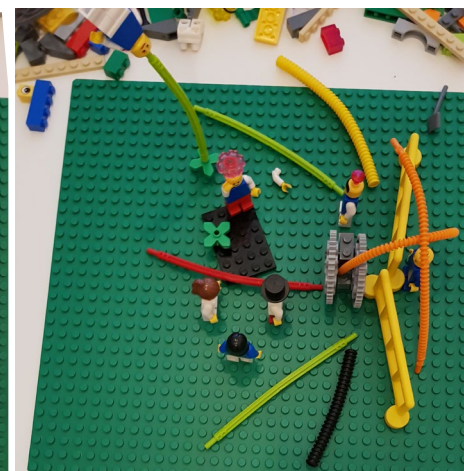
De centrale elementer blev herefter udvalgt fra de individuelle modeller, disse var syv LEGO figurer, der var symbol på kæreste og veninder, det sidste element var et tandhjul der symboliserede en proces. Disse skulle danne landskabet og deltagerne skulle derfor blive enige om hvilken placering hvert element skulle have på den fælles og tilhørende historie.

Denne proces resulterede i et landskab der symboliserede den proces en ung skal igennem for at håndtere stress. Denne proces starter når man kommer på afstand af det der stresser en, hvor de beskriver at

erkendelsen af at have et problem finder sted, efterfulgt af håndteringen af stressen som de gør på forskellige måder.” (Bilag 6 – Workshop). Derved var det centrale i denne proces at erkende at man er stresset, det blev her tydeliggjort at de unge bruger det at koble fra, til at håndtere stress. Ydermere kom deltagerne frem til at det er vigtigt for unge, at have det sociale aspekt med både i håndteringen, derfor er der placeret mennesker i gennem hele processen se billede 14.



Billede 20: Proces billede – landskabet



Billede 21: Proces billede – landskab m. Forbindelser

Det er belyst at de bruger det sociale aspekt efter at have erkendt at de har et problem, dette beskriver Natacha i følgende ”Vi er vel sammen med mennesker fordi vi har erkendt at vi har et problem, eller noget vi skal væk fra, så det symboliserer lidt en proces som Kristian

siger, "hvor man først erkender problemet og så er sammen men mennesker herover"(Bilag 6 - Workshop) her til var der enighed og Lea tilføjede at "Nu snakker jeg ud fra min egen oplevelse, hvor min kæreste er en del af processen, så kunne man ikke også sætte en person her hvor processen er" (Bilag 6 - Workshop). Derved blev de enige om at have mennesker i dele af hele processen, hvor det starter med en selv der er stresset og så erkender man at man er stresset hvorefter man håndterer det med en kæreste, veninde, fysisk aktivitet eller afslapning, som gør at man kan tackle stressen eksempelvis være sammen mennesker se billede 20.

Processen med at skabe et fælle landskab og lave forbindelser, viste erkendelsen sig igen som det essentiel for at håndtere stress, hvor der i processen med at skabe forbindelser kan udledes at man skal erkende problemet for at komme ud af sin isolation, hvor håndteringen, skaber muligheder for at lave alt det man godt kan lide ses i billede 21.

SYNTSE RUNDE 2

Til at behandle den kvalitative data fra workshoppen, er der fundet inspiration i Kolkos (2010) syntese i design, der vil som følge af dette ske en gennemgang af de overordnede temaer, der er opstået igennem workshoppen. Igennem transskribering og meningsdannelse, vil der ses pragmatisk på det, hvor der hele tiden ses efter nye sammenhænge til håndtering af stress (Kolko et al. 2010, s. 76) ved at opdele data efter det centrale i hypoteserne. Ved syntese vælges dele af dataene, som gør at teori, og hypoteser bliver tydeligere, der skabes derved klarhed, og der bliver synliggjort vigtige elementer og skjulte sammenhænge.

Med inspirationen i Kolkos affinitydiagram Kolko (2010) blev der arbejdet med pose-it, som blev grupperede for at antagelser, teori, og

hypoteser bliver tydeligere, under denne proces blev der dannet nye koblinger mellem den ny indsamlede empiri (Kolko et al. 2010, s. 76). I denne proces opstod følgende elementer der var gennemgående i workshoppen blev der skabt disse overordnede temaer positive emotioner, vurdering, genkendelse og håb (Bilag 4 – Syntese runde 2) Hvor disse elementer ligeledes i første analyse blev placeret under de fire hypoteser, dette var med til at skabe nye sammenhæng (Bilag 4 – Syntese). Strukturen for analysen vil derfor være sat op under hypoteserne der danner rammen for denne analyse og herunder de tilhørende gennemgående elementer. Analysen vil derfor være baseret på empiri i form af workshoppen.

ANALYSE AF WORKSHOP

På baggrund af forskningen og den første analyse af interviewet, blev det belyst at det er essentielt at løsningen er centreret omkring at hjælpe unge til at vurdere og håndtere udfordringer, krav og ændringer. Og at der skal designes en positiv oplevelse, med fokus på at opfylde behov, hvor analysen pegede på håb og genkendelse som centrale behov. Den følgende analyse vil løbende skabe hypoteser der er udformet på baggrund af den første analyse, for at validere indsigten og, sikre at det også er gældende for unge.

Vurdering og håndtering skal være det centrale i designet?

Da den første analyse afslørede betydningen af at illustrere for de unge hvad der kan være galt, som effektivt redskab i håndtering af hverdagen. Derved ses der potentiale i at designe et redskaber der hjælper de unge med at vurdere og håndtere de udfordringer de står overfor, på baggrund af workshoppen, kan det nu konkluderes at det også vil dække de behov de unge har. Workshoppen understøtter at vurdering og håndtering har en central rolle i de unges håndtering, dette var tydeligt i deres erkendelse proces hvor de fandt det essentiel for håndteringen af stress. I workshoppen fik de i fællesskab skabt en proces,

som overordnet beskrives således "[...] en proces, hvor man godt ved at man er stresset og at man gør noget ved det." Derved starter processen når man kommer på afstand af det der stresser en, hvor de beskriver at erkendelsen af at have et problem finder sted, efterfulgt af håndteringen af stressen som de gør på forskellige måder." (Bilag 6 - Workshop). I forbindelse med erkendelsen belyste deltagerne at en person med stress kan føle sig isoleret inden personen erkender problemet og håndterer dette, dette beskrev en af deltagerne til deres fælles landskab " Vi blev enige om en samlet proces, der starter når man kommer væk fra en stresset situation, så føler man stadig stressen, så har vi fundet ud af at man stadig står isoleret og ikke kan erkende eller ikke er opmærksom på at man er stresset, så kan det komme til udtryk igennem at man råber og ikke kan styre det eller andre følge skader, men hvis man er opmærksom på sit stress niveau så kan man afhjælpe det, og det er det vores proces illustrer" (Bilag 6-Workshop) Derved kan det udledes at de unge har brug for et redskab der kan få dem ud af denne isolation, og gøre dem opmærksomme på hvad der stresser dem og måske endda hjælpe til erkendelse. I relation til dette er det havde en af deltagerne erfaret at tage en ting til sin tid og ikke have gang i for meget på engang, kan være med til at styre og undgå stress "Men det vigtigste er at tage en ting af gangen, ellers stresser jeg og kan ikke finde hoved og hale i noget " (Bilag 6 - Workshop). Af dette kan det udledes at de unge har brug for at erkende problemet for at komme ud af sin isolation, hvor det at håndtere stressen, gør det muligt at lave det de godt kan lide. Dette hænger sammen med en af de øvelser eksperter bruger, nemlig det at illustrere for eleven hvad der kan være galt på en tavle, ved at skrive de ting på der er lystbetonede og pligtbetonede.

Ydermere er der også opstået nye behov igennem workshoppen, dette er behovet for at koble fra og dette kan sættes i relation til vurdering og håndtering, da de unge udtrykker at det at koble fra er centralt i

håndtering af stress, dette belyser et behov for at få styr på tankerne og falde ned igen ovenpå en stresset situation. Det er tydeligt at de unge bruger mange forskellige midler til at koble fra. Og at det kan udledes at det at koble fra, også opfylder deres behov for at komme væk fra det der stresser, og at man får tid til at reflektere. For at opfylde deres behov for at koble fra og reflektere, kan vurdering og håndtering være løsningen. Derved kan det begrundes at hypotesen om at "vurdering og håndtering skal være det centrale i designet", er sand og at vurdering og håndtering af udfordringer, krav og ændringer skal være det centrale i det endelige design

DESIGNET SKAL SKABE HJÆLP TIL SELVHJÆLP?

Det er tidligere belyst at unge gerne vil selv, og er aktive brugere af eksempelvis tester der kan skabe viden og selvhjælp. Hjælp til selvhjælp bliver ikke nævnt direkte, men det kan udledes at de unge igennem deres erfaringer med at koble fra og hvorledes de bedst håndterer stressede situationer. Det at koble fra er centralt i håndtering af stress og deltagerne gør dette på mange forskellige måder, både igennem afslapning, det sociale aspekt, fysisk aktivitet som træning og gå turer samt ferie. Dette beskrives af en deltager "[...] for det her med at komme ud blandt andre mennesker, og kommet væk fra det der stresser, det synes jeg er rigtig rart, uanset om det er for en time eller hele dagen, men bare det at det få et afbræk, det synes jeg er rigtig godt." (Bilag 6 - Workshop), i forhold til ferie "[...] for mig er det at tage på ferie at komme lidt væk fra det der gør en stresset [...]" (Bilag 6 - Workshop). Det kan udledes at det at koble fra gør at man kommer væk fra det der stresser, og at man får tid til at reflektere og slappe af. Dette peger derfor på at de unge har brug for et design der kan vejlede og klarlægge deres behov og pligter, således at de bliver bedre til at vurdere den stress de står overfor, og bliver vejledt til hvilke handlinger der vil hjælpe til håndtering af disse udfordringer. Workshoppen gav indsigt i at de unge ønsker at reflektere over

deres stress, dette kom eksempelvis til udtryk ved en af deltagerne, der beskrev at det først er når man kommer på afstand af det der stresser, at man kan håndtere det, dette bliver beskrevet således "[...] jeg synes ikke man kan gøre noget i løbet af dagen, det er først når du kommer fra det der stresser en" (Bilag 6 - Workshop). Dette belyser at det eventuelt vil være effektivt at lave et design der også kan afhjælpe og klarlægge stressen i den stressende situation, for at forebygge at man ikke tager stressen med sig hjem, men får håndteret den. Potentialet for at designe en oplevelse der ikke er fysisk på skolen, men kan anvendes alle steder, vil overvejes i idégenereringen

POSITIVE EMOTIONER SKAL VÆRE I FOKUS I DESIGNET?

De positive emotioner kommer ikke direkte til udtryk i workshoppen, men det kan udledes at det implicit gik igen som en central del af håndteringen for alle deltagerne. Da det kan udledes at der i deres behov for at koble fra, ses en søgen efter positive emotioner eksempelvis beskrives det af en deltager at afslapning, ferie og kæresten kan få hende ned på jorden, og at dette giver hende fornyet energi og overskud (Bilag 6 - Workshop). Ligeledes anvender en af deltagerne ordet happyzone, til at beskrive det at ses og tale med veninder og kæresten og holde ferie "Og så har jeg happyzone hvor ferie, kæreste og veninderne er, hvor man kan sætte ord på hvordan man har det." (Bilag 6 - Workshop) Dette understøtter at de unge har et behov for at omgive sig med elementerne der gør dem glade i håndteringen af stressede situationer.

DESIGNET SKAL AFSPEJLE HÅB OG GENKENDELSE?

Igen gennem Mindhelper.dk blev der i analysen af interviewet belyst, at de unge har behov for genkendelse, og håb når unge føler stress. Da de har brug for at føle tryghed og vide at de ikke er alene om at have problemer. Dette viste sig også at være gældende i forbindelse med håndtering af stress, hvor håb og genkendelse igen gennem hele proces-

sen og ved alle fem deltager, kan det udledes at det er centrale behov. Både håb og genkendelse anses at komme til udtryk i deres fokus på det sociale aspekt, der var gennemgående i fire af deltagernes modeller og tilhørende historier, en deltager forklarede det således "Og så har jeg en tyk forbindelse mellem menneskerne da det handler om at dele den stress man føler, så man ikke føler at alt ansvaret ligger på en selv, men at man kan give det lidt videre, ikke fordi at andre behøves påtage sig den stress man har, men at andre kan sætte sig ind i den, det lufter lidt." (Bilag 6 - Workshop), dette understøttes i følgende "Vi er vel sammen med mennesker fordi vi har erkendt at vi har et problem, eller noget vi skal væk fra, [...] hvor man først erkender problemet og så er sammen men mennesker [...]" Bilag 6 - Workshop)." Derved ses disse behov som essentielle da deres fælles beskrivelse, hvor mennesker er med igennem hele processen. Ydermere blev genkendelse i andre som en vigtig del, beskrevet i følgende " [...] og så hjælper det hvis mine veninder har oplevet det samme som jeg står i." (Bilag 6 - Workshop)." I forlængelse af dette er det i workshoppen belyst at det at snakke med andre mennesker opfylder et behov for at italesætte den stress man føler og at tale om andet "[...] både for at få italesat det man er stresset over, men også for at snakke om ting man ikke er stresset over." (Bilag 6 - Workshop). Dette behov der dækkes igennem det sociale, beskrives som "[...]at dele den stress man føler, så man ikke føler at alt ansvaret ligger på en selv, men at man kan give det lidt videre, ikke fordi at andre behøves påtage sig den stress man har, men at andre kan sætte sig ind i den, det lufter lidt." (Bilag 6 - Workshop). Derved er det tydeligt at behovet ligger i at italesætte og dele den stress man føler, og at det kan udledes at det er vigtigt for de unge at italesætte problemer og ikke gå alene med dem, dette er også en måde for de unge at håndtere stressen på.

VALIDERING

Udledt af teorien fra Cohen (1995), Lazarus (1984) og Hassenzahl (2010) samt praksis fra interviewet og workshoppen. Står det klart at vurdering og håndtering skal, være det centrale i designet. Derfor ses der potentiale i et redskab der hjælper de unge med at vurdere og håndtere de udfordringer de står overfor. Dette knytter sig derfor også til Lazarus (1984) teori om at begreberne vurdering og håndtering er centrale i stress, hvor individets måde at vurdere det der sker på.

Derfor ses der potentiale i at inddrage visualiserings redskabet for praksis i løsningen, så de unge selv kan forstå deres problemer og skabe et overblik over udfordringer, så de nemmere kan håndteres og vurderes. Ydermere er det fremtrædende at det er vigtigt at give viden og informationer om stress, dette kan reducere den farlige stress, og afmystificerer at man ikke er alene om at have et givent problem.

Designet skal indfri behovene håb og genkendelse, igennem emotioner. For at skabe en oplevelse, som værende et udsnit af tiden, som er sket og vil blive husket, fordi mennesket er blevet påvirket og klar over gennemstrømning af forskellige følelser og tanker, som efterfølgende sættes i relation til den specifikke kontekst af tid og sted (Hassenzahl, 2010, s. 1).

OPSUMMERING

På baggrund af analyserne og validering er det tydeliggjorde at det essentielle i håndtering af stress er vurderingen og håndtering, derfor skal det være det centrale i designet. Ydermere skal designet bestræbe sig på at opfylde behovene for positiv emotioner, vurdering, genkendelse og håb. Ud fra denne workshop opstod der nye elementer i workshoppen, disse var det sociale aspekt og at italesætte der ved gennemgående elementer, dette belyser at disse er centrale for unges håndtering af stress. De belyste behov hos unge vil blive udformet til designkriterier, således at designet opfylder de unges behov.

DESIGNKRITERIER FOR ET BRUGERORIENTERET DESIGN

Med afsæt i centrale elementer og behov der er opstået ifølge af analyserne af den indsamlede empiri, i form af interview og workshop, vil der udarbejdet konkrete designkriterier figur 13, hvor de elementer og behov som oplevelsesdesignet bestræber sig på at opfylde. Disse designkriterier skal danne fundamentet for designet.

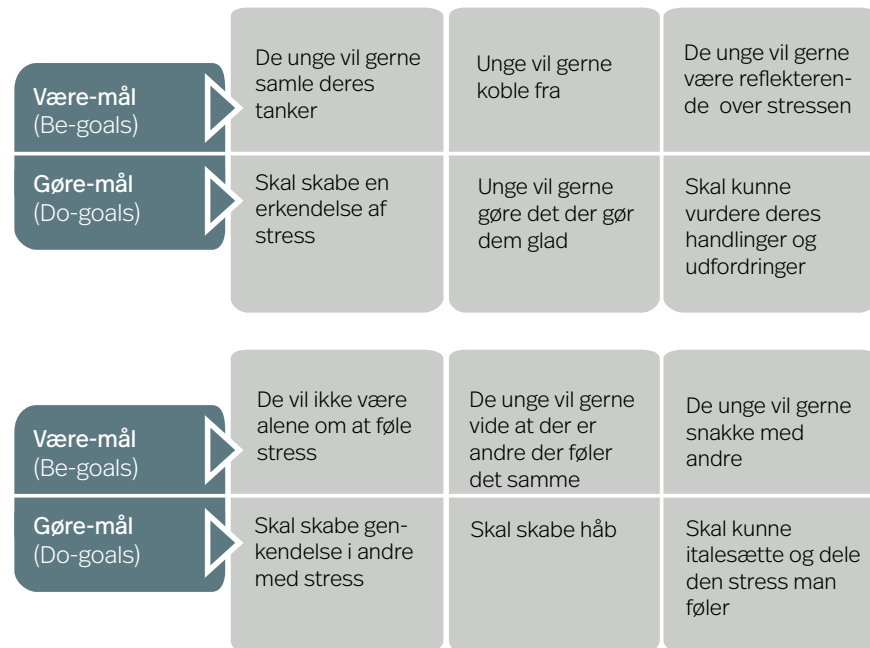
DESIGNKRITERIER TIL FOREBYGGELSE AF STRESS			
Løsningen bør indeholde følgende elementer	Skal give brugerne følgende	Har til formål af imødekomme disse udfordringer	Løsningen bestræber sig på at
Vurdering af krav, udfordringer og ændringer	Et redskab til at håndtere problemer	At de unge ønsker at reflektere over deres stress	skabe selvrelaxering og evt. en erkendelse
Positive emotioner	En positiv oplevelse	At negative emotioner tager over og skaber stress	Skabe en positiv oplevelse der skaber værdi og trivsel
Håb	Øget viden og tryghed	At unge ikke ved hvad stress er og frygter at de ikke får det bedre	Skabe tryghed og viden
Genkendelse	Viden om at de ikke er alene om at have stress	At de unge tror at de er alene om at have problemer	Give noget de unge kan spejle sig i
Italesættelse	Indsigt i at de ikke er alene	At de unge ikke tror at det at have problemer er normalt	Øge opmærksomheden på stress og vise at det er normalt

Figur 13 – Egen af Designkriterier

MÅL FOR DESIGNET

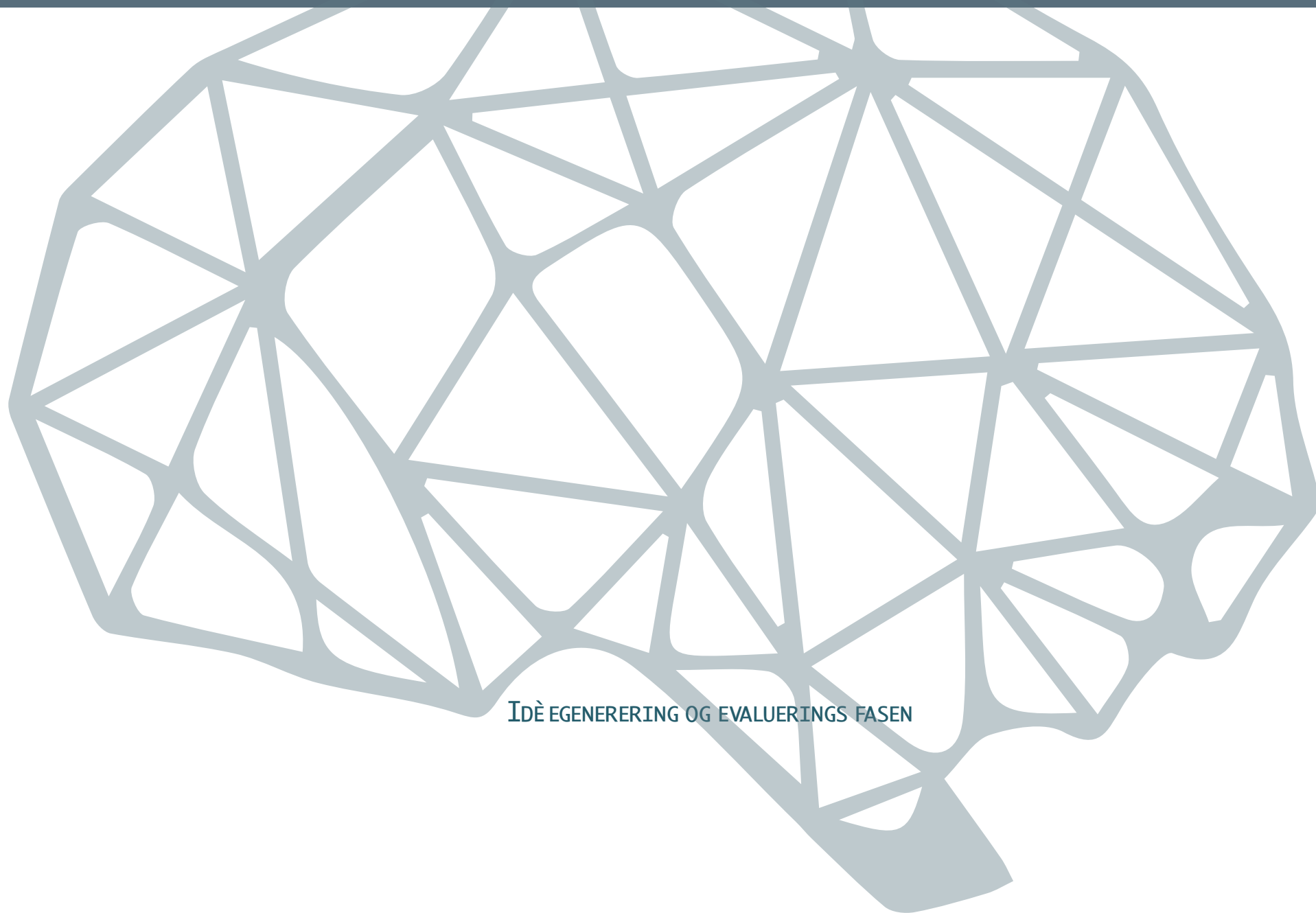
I dette afsnit vil Hassenzahls tre forskellige niveauer anvendes, til at tydeliggøre designets handlingsmål. Disse vil anvendes som specifikke mål der udspringer fra designkriterierne, der er med til at sikre at designet skaber en helstøbt oplevelse.

For at sikre og tydeliggøre designets handlemaal er der anvendt to ud fra Hassenzahls tre forskellige niveauer (Hassenzahl, 2010, s. 50), som er beskrevet i afsnittet det helstøbte oplevelsesdesign. På baggrund af dette er de belyste og vurderede behov blevet til fire konkrete handlingsmål, der er delt ind efter være-mål og gøre-mål og vises i figur 14.



Ud fra figur 15, ses en samling af de være-mål og gøre-mål der er essentielle for de unge i håndteringen af stress. På baggrund af disse konkrete handlingsmål for et design vil derved skabe fundamentet for denne designproces, og sikre at designet opfylder brugernes behov samt skaber en helstøbt oplevelse, derved kan designprocessen påbegyndes.

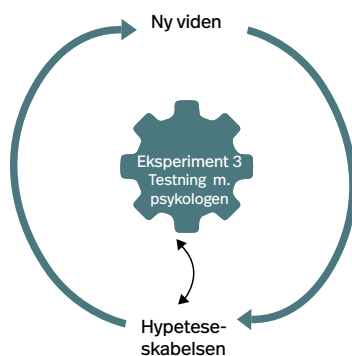
Figur 14: Egen model af handlingsmålene, være-mål og gøre-mål



IDÈ EGENERERING OG EVALUERINGS FASEN

TREDJE ITERATION

Design fasen tager udspring i de belyste handlingsmål, disse fungerer som fundamentet for idégenereringen hvor der sker et eksperiment efter idégenereringen, der har til formål at udlede håndgribelige ideer, se figur 15 som følger.



Figur 15: Tredje iteration af The Drive Wheel Of CDR

Denne proces vil derved ende ud i et design, der kan evalueres på.

DESIGN

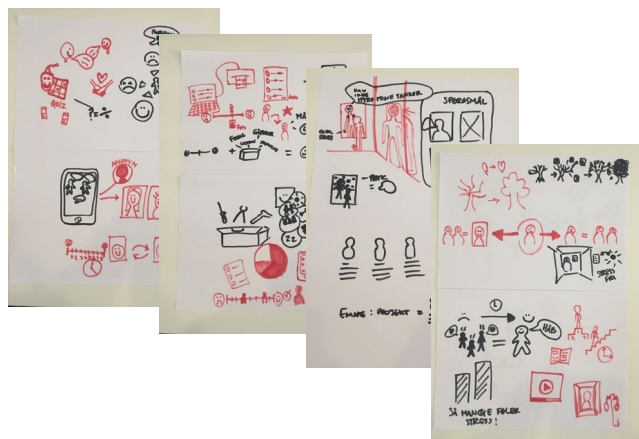
På baggrund af analyserne af den indsamlede empiri, i form af interview og workshop, er de unges behov belyst og omsat til specifikke designkriterier og handlemål i form af gøre-mål (do goals) og være-mål (be goals). Dette gør at ideudviklingen kan påbegyndes, der vil derfor i følgende afsnit ske en beskrivelse af idégenereringsmetoden Brain-sketching, og hvordan den er benyttet til dette projekt. Hvor der efterfølgende vil ske en præsentation af de idéer der kom ud af processen, hvor der efterfølgende vil ske en vurdering /evaluering i forhold til handlingsmålene.

På baggrund af den indsigt og viden der er skabt med mennesker som medskabere i hele processen, som eksperter på deres erfaringer. Hvor psykologen er ekspert i stress og fra sin erfaring med unge og mental sundhed. Og de unge er eksperter på deres oplevelser og erfaringer med en stresset hverdag (Sanders & Strappers, 2016 s. 18-19). Derved er der udforsket i egne egenskaber, andres, artefakter og de sociale konstruktioner, i det interaktion er en naturlig måde at være i verden på, der skaber en mulighed for at udforske egne egenskaber, andres, omgivelsernes, artefaktens og de sociale konstruktioner og disse komponenter i en situation influerer også hinanden (Dalsgaard, 2014, s. 147). Interaktion er ifølge Dewey "interaction is a universal trait of natural existence" (Dalsgaard, 2014, s. 146). Hvor verden og dens fænomener er foranderlige, og det ligger i vores natur at skabe mening gennem praksis og skabe kortvarige konstruktioner i et forsøg på at opnå stabilitet og forståelse (Dalsgaard, 2014, s. 146). Derfor vil der i denne designprocessen blive interageret med situationen for løbende at få en forståelse af udfordringerne.

BRAINSKETCHING

For at systematisere idégenereringsprocessen, er der anvendt Lugs (2002) metode Brainsketching. Denne metode er en idégenereringsproces baseret på Brainwriting, det er en metode til at fremstille en række idéer, igennem at skitsere. De forud belyse handlingsmål, i form af være-målene italesætte, genkendelse, håb og vurdering blev anvendt til inspiration for denne proces, så ideerne opfylder disse behov. Ifølge metoden skal man være flere om at fremstille idéer, for at kunne skabe et godt grundlag for ideudviklingen, er der idégenereret med en medstuderende for at skabe dynamik i processen. Problemfeltet blev skrevet ned og handlingsmålene blev præsenteret løbende i processen. Derved blev der med papir og tegneredskaber lavet en Brainsketching ud fra hvert handlings mål, hver runde havde en varighed på

tre minutter. Hvor papiret blev sendt videre, med det formål at skitsere videre på hinandens idéer. Efterfulgt af en kort forklaring, af det skitserede, holdt op imod overvejelser i henhold til handlingsmålet, sådan fortsatte processen, med alle fire handlingsmål. Denne metode bidrager til at udvikle flere sammenhængende idéer, så det senere bliver lettere at samle op og kombinere idéerne (Lugt, 2002, 43-44).



Billede 22: Proces billede over ideer fra Brainsketching

Ovenfor ses resultatet af første runde af idégenereringen, disse kan beskrives med følgende ord: stress spil, humor data, processen, et mål, stressbuddies, tal med en installation, stressbody og visuel vurdering.

Ved at organisere disse idéer samt at diskutere, begrunde og uddybe de tanker der er gjorde i skitserings processen, er der udvalgt fire idéer, med det største potentiale for at leve op til designkriterierne. Disse idéer blev gennemgået i forhold til alle handlingsmålene, for at vurdere, om idéerne levede op til de unges behov. For sikre at designet

imødekommer de udfordringer og behov der var centrale i analysen, samt sikrer, en helstøbt oplevelse.

For efterfølgende at videreudvikle og bearbejde idéerne yderligt blev der udarbejdet endnu en runde Brainsketching med udgangspunkt i hver idé. Disse tages med til videre ideudvikling.

IDÉ ERNE

I det følgende vil en kort præsentation over, hvordan idéerne har potentiale til at opfylde kriterier og mål for designet. For at samle op på denne proces er der udarbejdet en figur over hvor høj grad de fire idéer opfylder målene. For efterfølgende at kunne samle og kombinere idéerne.

Vurderingen sker på baggrund af den viden der ligger forud for denne idegenereringsproces. De fire idéer ses i Billede 1. De fire idéer er navngivet og lyder som følgende Stress spillet vurdering af egen stress, stressbody og stressbuddies beskrivelse af alle idéer findes i bilag (Bilag 7 – Idégenerering)

Det tydeliggjorde igennem denne Brainsketching at der er elementer der går igen i alle skitserne, disse elementer anses som essentielle for realiseringen af designet. Elementer er at visualisere processen, tid, redskaber til vurdering og håndtering, mål og det at visualisere følelser ved brug af smileys.

Som tidligere præsenteret bevæger dette speciale sig omkring Choen (1995) og Lazaren (1998) teorier omkring vurdering og håndtering af krav, udfordringer og ændringer. Der er belyst at være det centrale i forebyggelse af stress, både ud fra forskning i stress og i praksis, er det fundet betydningsfuld for udviklingen af stress. Der er kun en af de fire idéer der lever op til denne udfordring, nemlig visuel vurderingsskema, denne ide bestræber sig på at udvikle et digitale værktøj, der kan hjælpe de unge med at visualisere og klarlægge deres udfordring-

er, hvor man skal indtaste oplysninger som eksempelvis udfordringer, krav og lyster. Og så bliver det visualiseret om der er balance. Derfor ses der potentiale for at denne kan tages med i videreudviklingen. Da det i interviewet blev belyst at eksperten anvender elementerne i det daglige møde med de unge, hvor vurdering er det centrale i arbejdet med unge i forhold til stress. På baggrund af dette ses der størst potentiale at arbejde videre med idéen visuel vurderingskasse, da denne løsnings primære fokus er centreret omkring være-målet: De unge ønsker at reflektere over stress. Derved vil der ske en opsamling og kombination af de centrale idéer (Lugt, 2002, 43- 44), for at designet kan bestræbe sig på at opfylde så mange af behovene som muligt, vil der overvejes hvordan genkendelse, håb og at italesætte eventuelt kunne komme til udtryk i designet.

Når man ser på at de unge har behov for at italesætte og dele deres stress, for ikke at føle at de står med alt ansvaret selv. Er det højt i ide 1 og 3 se billede 1, hvor ide 1 er stress spillet, det omhandler at italesætte stress igennem leg. Denne slår også højt på genkendelse, da spillet kommer igennem personlige spørgsmål, der gør at man deler sine historier med hinanden. Ide nummer 2 er Stressbody der er en digital løsning, der består af en avatar, der kan fortælle hvordan stress føles på de forskellige dele af kroppen, ved at man kan trykke på forskellige kropsdele. Dette kan både være en installation eller en applikation hvor man kan trykke på forskellige dele og få svar og indsigt i hvordan stress påvirker denne kropsdel. Derfor er både genkendelse og italesættelse høj i denne løsning. Ligeledes indeholder ide nummer 4. der er stressbuddies, hvor denne fungere som en digital fælles dagbogs database, hvor man kan søge på eksempelvis projekt, og læse om andre der står i samme stressende situation. Derved er de belyst at ingen af de løsninger der er opstået under Brainsketching opfylder alle behovene på et højt plan. Der vil derfor arbejdes videre med at

sammensætte idéerne så designet opfylder så mange af disse behov som muligt.

KONCEPTBESKRIVELSE

Der vil i dette afsnit ske en præsentation af teorien bag konceptet, hvor der først vil ske en beskrivelse af Jantzens (2011) oplevelses kriterier. I overensstemmelse med kolko (2010) vil designrummet holdes åbent, der arbejdes derfor med alternativer, hvor flere koncepter er i spil. Derfor vil der ske en beskrivelse af de løsninger der lever op til flest krav og et alternativ, beskrivelsen af disse vil forholde sig til hvilken oplevelse idéerne indebærer, ved inddrages af Jantzens ti kriterier. Alternativet bliver skabt for at få genkendelighed, håb og italesætte frem i designet.

OPLEVELSES KRITERIERNE

Da der arbejder imod at designe et digitalt oplevelsesdesign, ses det essentielt for kvaliteten af løsningen, at der arbejdes målrettet for at skabe passende rammer for en meningsfuld oplevelse, der tager hensyn til konteksten. Til dette formål, findes der inspiration i Jantzens ti kriterier. De ti kriterier er følgende: Interaktivitet, intimitet, nærhed, autentisk, unikt, involverende, levende, lærende, interessant, relevant (Jantzen, 2011, s. 98-99). Disse ti punkter vil anvendes som udgangspunkt for, hvilke overvejelser, der bør tages i udviklingen af prototypen. Disse kriterier kan give indsigt i, hvorledes koncepterne skaber en medskabende og meningsfulde oplevelser. Jantzen forklarer, at brugers motiv for at gå ind til en oplevelse, enten bunder i, at brugeren søger underholdning, eller at brugeren retter sig mod selvrealiseringsaspekter (Jantzen, 2011, s. 96). De ti kriterier, refererer i høj grad til forbrugere i en markedsføring kontekst. Da der i dette speciale arbejdes med selvrealiseringsaspektet, vil der ses kritisk på anvendelsen af disse. Der ses stadig et potentiale i anvendelsen af disse, de kan være vejledende til at tage hensyn til alle aspekterne i en oplevelse.

Brugerne af dette design opfattes ikke som forbrugere, derfor findes det interesseret at arbejde med de underholdende aspekter såvel som det selvrealiserende. Det selvrealiserende aspekt, er i høj grad udgangspunktet for denne case, der netop bunder i et ønske om, at de unge skal få mod på at tale om problemer. I beskrivelsen af hvilken oplevelse idéerne hver især indebærer, vil der inddrages disse kriterier.

POSITIVE EMOTIONER

Da det ønskes at skabe et oplevelsesdesign, der indbyder unge til at forholde sig til deres egen mentale sundhed, ses der et stort potentiale, for at rykke med de unges forventninger og forestillinger, ved at berøre og påvirke emotioner igennem et oplevelsesdesign, her er det ifølge Hassenzahl belyst at positive oplevelser, har mere magt til at øge trivsel end nogen materielle ting besiddelse (Hassenzahl, 2010, s. 40). For at skabe magt til at øge trivsel og mindske stress hos unge ses der derfor stort potentiale i at skabe en positiv oplevelse, igennem at berøre og påvirke emotioner igennem designet.

Frijda, har i artiklen "The Laws of Emotions" beskrevet en række regelsæt, der gør sig gældende når man taler om emotioner (Frijda, 1988). Helt kort beskriver han, at emotioner er de subjektive svar vi oplever, som respons til en given oplevelse: "First of all, those responses 'emotions' are subjective experiences. Their cores is the experience of pleasure or pain." (Frijda, 1988, s. 351). Han sætter midlertidigt ikke lighedstegn mellem følelser og emotioner, da han argumenterer for, at emotioner udelukkende er lovmæssige fænomener, der netop karakteriseres af en række regelsæt omkring disse emotioner. Med dette menes at: "emotions emerge, wax and wane according to rules in strictly determined fashion" (Frijda, 1988, s. 348). Han beskriver forholdet mellem emotioner og følelser således: "The laws of emotions may help us to discern that simple, universal moving forces operate behind the complex, idiosyncratic movements of feeling, in the same

way that the erratic path of an ant" (Frijda, 1988, s. 349). Han antyder altså, at følelser kan bestå af en række emotioner, og at disse emotioner netop kan forklare kompleksiteten i følelser. "The closure of emotions is manifest not only in the absoluteness of feeling but also in the fact that emotions know no probabilities. They do not weigh likelihoods. What they know, they know for sure" (Frijda, 1988, s. 355). Ved at forklare en række regelsæt, der gør sig gældende i dette projekt, kan man således opnå en forståelse for, hvilken betydning emotioner og dermed følelser har for brugeren, og hvordan man kan påvirke de unge til at tale om disse. I denne sammenhæng, vil det således give mening at tale om, hvilke af disse regelsæt, der bliver aktuelle i et givent design.

På baggrund af Frijda's (1988) love omkring emotioner samt Fredrickson & Branigans (2005) artikel omkring positive emotioner, bør designet fremkalde positive emotioner. Især når oplevelsen afsluttes, er dette vigtigt. Som det fremgår af modellen, kan dette specificeres yderligere. Den ene halvdel af modellen, rummer positive emotioner, der kan skifte afhængigt af, hvordan de spiller sammen.

Det er midlertidigt vigtigt, at designet har en positiv slutning, og ikke mindst skal brugeren undervejs føle sig godt tilpas for at engagere sig i produktet.

Overordnet for vil der arbejdes målrettet for at skabe en positive følelser hos de unge. Det er vurderet at løsningen skal bestræbe sig på, at skabe optimisme hos brugeren.

Ved at give de unge en følelse af optimisme, ses der mulighed for at motivere brugeren til at reflektere over deres udfordringer og være selvreflekterende. Ligeledes kan en følelse af optimisme hos brugeren netop rumme følelsen af håb og måske give mod til at tale om problemer i skolen. For at skabe en følelse af optimisme fremgår det af følelseshjulet, at brugeren skal kunne finde sindsro, ligesom designet må vække

brugerens interesse. I de følgende afsnit, vil der ske en beskrivelse af, hvordan løsninger hver især har potentiale til at imødekomme disse to grundlæggende emotioner: Sindsro og interesse.

KONCEPTUDVIKLING

Der ses stort potentiale i idéen: visuelle vurdering, vælges løsningen, da den indfrier det centrale behov og der vil ske en nærmere beskrivelse af den i forhold til handlingsmål. For at få genkendelse i andre, frem i designet arbejdes der ligeledes videre med idéen tre: stressbody som scorede høj i genkendelse, og vil derfor tages med.

Stressbody. Dette afsnit vil belyse Hassenzahls tre niveauer, Være-mål, gøre-mål og motor-mål (Hassenzahl, 2010, s. 50).

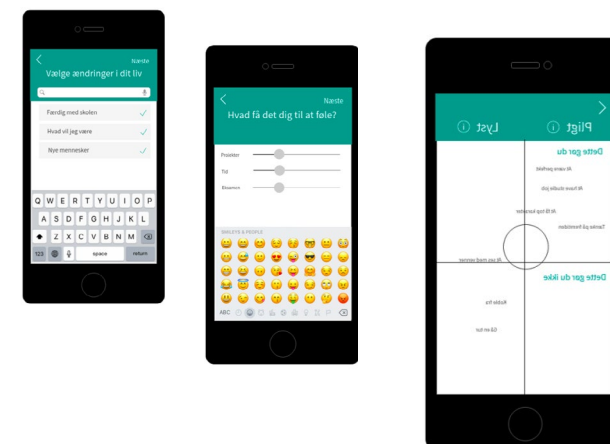
Det er belyst at være det centrale i forebyggelse af stress, både ud fra forskning i stress og i praksis, som værende betydningsfuld for udviklingen af stress. Der er kun en af de fire idéer der lever op til denne udfordring, nemlig visuel vurderingskasse. Denne ide bestræber sig på at udvikle et digitale værktøj, der kan hjælpe de unge med at visualisere og klarlægge deres udfordringer, hvor man skal indtaste oplysninger som eksempelvis udfordringer, krav og lyser. Og så bliver det visualiseret om der er balance. Derfor ses der potentiale for at denne kan tages med i videreudviklingen. Da det i interviewet blev belyst at eksperter anvender elementerne i det daglige møde med de unge, hvor vurdering er det centrale i arbejdet med unge i forhold til stress. På baggrund af dette ses der størst potentiale at arbejde videre med idéen visuel vurderingskasse, da denne løsnings primære fokus er centreret omkring være-målet: De unge ønsker at reflektere over stress. Derved vil der ske en opsamling og kombination af de centrale idéer

For at holde designrummet åbent vil der ske en præsentation af to løsningsforslag, hvorefter der vil blive præsenteret et alternativ der med udgangspunkt i de to løsninger vil prøve at kombinere idéerne fra

Brainsketching for at opfylde så mange behov som muligt.

LØSNINGSFORSLAG 1: VISUEL VURDERING

Konceptet er et digitalt hjælpeværktøj, til vurdering og håndtering af stress. Værktøjet skal hjælpe de unge med at visualisere deres eksempelvis udfordringer, krav og ændringer. De unge skal derfor indtaste det der udfordrer dem, de krav de føler og de ændringer de står overfor og efterfølgende sætte en emotion på, hvad de føler i disse situationer. Derved bliver det klarlagt hvad de bruger deres tid på og, det bliver nemt at få overblik over om de er i fare for at udvikle stress. Applikationen har fokus på at få de unge til at reflektere over stress og skaber selvindsigt og selv hjælp. Ved at det er en applikation er det muligt for de unge at bruge den både i skolen og hjemme.



Billede 23: Prototyp løsning 1

VÆRE-MÅL

Dette være –mål er følgende: De unge ønsker at reflektere over stress. Motivationen for at bruge konceptet består i, at de unge kan få selvindsigt og reflektere over deres hverdag, og hvad de bruger deres tid på. Denne løsning bestræber sig derfor på at skabe et værktøj, der tager inspiration fra praksis, hvor psykologen beskrev at hun får de unge til at skrive på en tavle, hvad de bruger deres tid på for at illustrere for dem hvordan stressen er opstået. Løsningen vil være et godt udgangspunkt for at tale om stress og italesætte følelser.

GØRE-MÅL

Det overordnede gøre-mål for denne løsning vil være følgende: Skal kunne vurdere og håndtere de unges udfordringer, krav og ændringer. Løsningen er en applikation, hvor de unge skal indtaste deres udfordringer, krav og ændringer og dertil sætte en emotion, dette bliver så omdannet så det visuelt bliver præsenteret, på en flot og tydelig måde.

MOTOR-MÅL

Derved består denne løsning i en applikation, hvor funktionerne består i at indsamle informationer om brugerens hverdag, og de gøre-mål personen har, hvorefter de sætter dem op i visuelramme. Det skal være muligt at ændre og tilføje i informationerne, så de unge løbende kan holde øje og vurdere deres stress niveau og om de er i fare for at udvikle stress. Applikation skal have en funktion der kan fortælle en hvad man skal gøre hvis der er for mange negative emotioner til stede på den visuelle vurdering, og have en funktion der kan give de unge råd og info om stress håndtering.

OPLEVELSEN

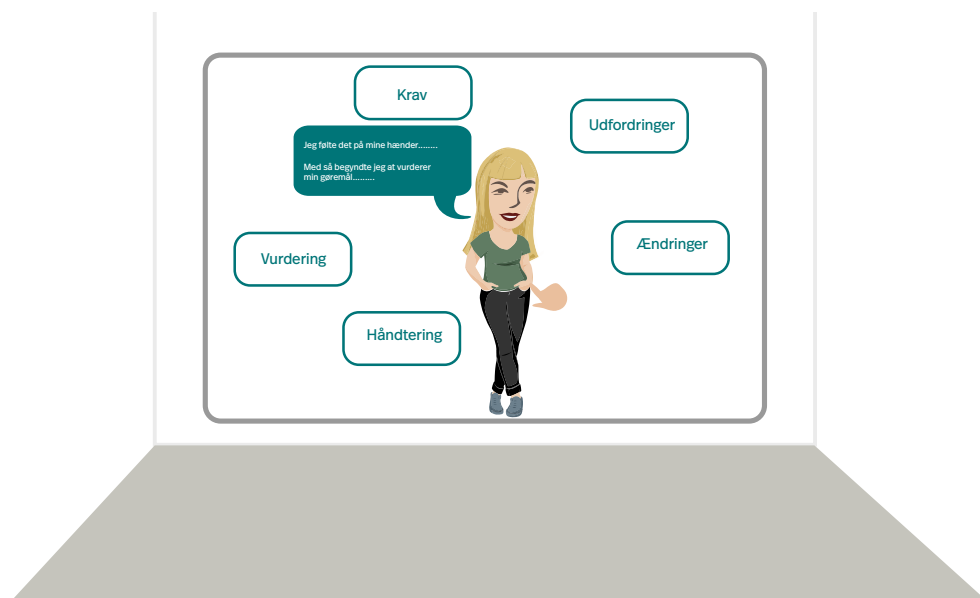
Med afsæt i Jantzens ti kriterier for et oplevelsesorienterede produkt, som er beskrevet i afsnittet Oplevelsesdesign kriterier på side 42.

Da løsningen bestræber sig på at skabe overblik og mulighed for refleksion, er brugerne involverende i processen og interagere med designet, ved selv at bestemme indholdet under de tre titler, derved blive det en autentisk oplevelse da det er indhold baseret på virkeligheden og dette vil have mulighed for give de unge en intimitet og nærhed mellem produktet og den unge. Da løsningen med afsæt i forskning og praksis, omhandler de unges vurdering og håndtering af stress, for at undgå den alvorlige stress, skaber produktet en interessant og unik oplevelse for den enkelte person, da personen få mulighed for læring om stress håndtering igennem de beskeder med råd og info man har mulighed for at få, dette skal skabe selvindsigt og refleksion over egne handlinger og stress niveauet, derved er oplevelsen meget relevant for de unge og skulle minimere udviklingen af stress hos unge. Løsningen gør det også muligt at italesætte stress og sætte ord på hvordan man føler. Derved komme denne løsning fint omkring de ti kriterier for en brugerorienteret oplevelse.

LØSNINGSFORSLAG 2 : STRESSBODY

Dette koncept er en installation bestående af en avatar der hænger på en væg på gymnasierne, avataren skal skabe genkendelse ved at fortælle og dele hvordan andre unge mærker stress. Ved at de unge kan trykke på forskellige kropsdele eksempelvis hvis man trykker på hovedet fortælles der er en autentisk historie, om hvordan en ung oplever stress. Løsningen skal give svar og indsigt i hvordan stress føles og fokus på hvad de unge kan gøre anderledes. Konceptet taget sit udspring i løsningsforslaget Visuel vurdering der er beskrevet oven for. Denne løsning har ligeledes fokus på at hjælpe unge til vurdering og håndtering af stress. installationen skal hjælpe de unge med at få visualiseret udfordringer, krav og ændringer, og gøre dem opmærksomme på at det er vurderingen af disse udfordringer der vigtige i forbindelse

med at undgå den farlige stress. Dette sker ved at der står udfordringer rundt om personen, dette gør det muligt for de unge at trykke på en udfordring som eksempel projektskrivning og efterfølgende en et sted kroppen, for at få indsigt i andres oplevelser



Billede 24: Prototype - Løsning 2

VÆRE-MÅL

Dette være -mål er følgende: De unge ønsker at reflektere over stress Motivationen for at bruge konceptet består i, at de unge kan få set at de ikke er alene og at der er andre der føler som dem. Denne løsning bestræber sig derfor på at skabe opmærksomhed omkring stress og

at italesætte stress og følelser.

GØRE-MÅL

Det overordnede gøre-mål for denne løsning vil være følgende: Skal kunne vurdere og håndtere de unges udfordringer, krav og ændringer. De unge skal interagere med produktet og få indsigt i andres personlige historier, som de kan spejle sig i.

MOTOR-MÅL

Derved består denne løsning i en installation, hvor funktionerne består i at håndtere forskellige historier og lave kombinationer.

OPLEVELSEN

Med afsæt i Jantzens ti kriterier for et oplevelsesorienterede produkt, vil oplevelses i denne løsning beskrives.

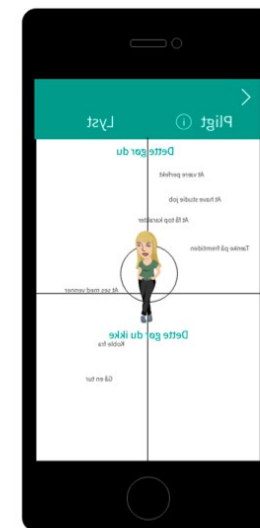
Da løsningen bygger på brugernes involvering ved at de unge skal interagere med designet, ved selv at vælge hvor de trykker på avataren og om de vil have indsigt om en konkret udfordring eller ved at lave en kombination, dette giver en intimitet og nærhed mellem produktet og den unge. Ydermere er oplevelsen autentisk, da det er oplevelser og erfaringer fra andre unge. Ved denne genkendelse og dette grundlag for refleksion selvrealisering, skabes der en unik oplevelse hvor hver gang de mange fortællinger og kombinationer gør at der er mange muligheder, så oplevelsen ikke bliver den samme. Ydermere gør løsningen de unge opmærksomme på vurdering og håndtering af stress, således skaber produktet en interessant oplevelse for den enkelte eller for et større fællesskabe, da brugerne får mulighed for læring om stress håndtering igennem de forskellige personlige historier, der indeholder råd og informationer, der kan skabe selvindsigt og refleksion over egne handlinger og stress niveau, derved er oplevelsen meget relevant for de unge og sætter fokus på håndtering af stress hos

unge ved at italesætte stress og sætter ord på hvordan andre unge føler. Derved skaber denne løsning en god oplevelse der næsten opfylder Jantzens ti kriterier, hvis der ses på det kriterie denne løsning ikke opfylder, så er det at være en levende oplevelse.

ALTERNATIV : VISUEL VURDERING – STRESSBODY

Dette alternativ er en kombination af løsningsforslag 1 og 2 der er beskrevet ovenfor, derfor vil denne løsning kun sættes i forhold til oplevelsen.

Visuel vurdering er en applikation bestående af et koncept, som tager sit udspring i løsningsforslaget Visuel vurdering der er beskrevet ovenover. Denne løsning er ligeledes et hjælpeværktøj med fokus på at hjælpe unge til vurdering og håndtering af stress. Derved er det den samme applikation som visuel vurdering men i denne version er de personlige fortællinger fra andre unge taget med i form af avataren, der kan skabe genkendelse igennem fortælling og deling af hvordan andre unge oplever stress. Derved er det at klarlægge og skabe overblik ved at omsætte psykologens værktøj fra praksis i en digitalisering. Derved klarligger applikationen de unges udfordringer, krav og ændringer ved og disse bliver visualiseret omkring avataren, så de unge kan trykke på avataren når de føler sig alene eller ønsker et råd omkring håndtering. Derved sikre denne løsning at håb, genkendelse og italesættelse af stress, bliver meget synligt i designet



Billede 25: Prototype - Alternativ

OPLEVELSEN

For at sikre et oplevelsesorienterede produkt, anvendes Jantzens ti kriterier i forhold til dette alternativ.

Denne løsning bestræber sig på at skabe overblik og mulighed for refleksion, derfor interagerer de unge med designet, ved selv at bestemme egne udfordringer.

Denne løsning skaber en autentisk oplevelse, dette finder sted ved at overføre avataren med de mange forskellige personlige historier. Da disse er baseret på virkeligheden og dette vil have mulighed for give de unge en intimitet og nærhed mellem produktet og den unge, genkendelsen i de forskellige fortællinger vil også have potentiale for at skabe en unik og levende oplevelse for den enkelte person. Da løsningen tager afsæt i forskning og praksis, og derfor er centreret omkring vurdering og håndtering af stress, for at undgå den alvorlige stress, skaber pro-

duktet en interessant oplevelse, da de unge får mulighed for læring om stress håndtering igennem den proces værktøjet til vurdering får dem igennem. Løsningen gør det derved muligt at skabe selvindsigt og refleksion over egne handlinger og stress niveauer, derved er oplevelsen utrolig relevant for de unge og skulle minimere udviklingen af stress hos unge. Ydermere kan denne løsning også skabe genkendelse og italesætte stress. Denne løsning der er opstået af kombinationer, opfylder derved alle ti kriterier, og det kan udledes at denne vil skabe et godt fundament for en god brugeroplevelse.

PROTOTYPING

I dette afsnit vil formålet med at arbejde med prototyping beskrives. Det overordnede formål med at udvikle prototyper er, at man kan teste og evaluere på sine designløsninger (Roger et al. 2011, s. 390).

Prototyping er et godt kommunikationsværktøj til formidling af løsninger, da det giver testpersonen, noget visuelt at forholde sig til, hvilket er med til at skabe mere indlevelse.

Til denne testning vælges, der at inddrage psykologen der tidligere er anvendt som ekspert på stress og unge. Dette er valgt da der ønskes ekspert indsigt på indholdet, da psykologen har erfaring og indsigt i, hvordan de unge vil reagere på lignende indhold og situation, som alle tre løsninger er centreret omkring, i form af det værktøj hun bruger i mødet med de unge, derved vil denne test ske på baggrund af psykologens praksis og teoretiske viden om stress håndtering hos unge. Psykologens erfaringsgrundlag og viden omkring målgruppen, er således aktuel i udviklingen af designs, da det er vigtigt at inddrage ekspertindsigt igennem hele processen og sikre at indholdet er passende. Ydermere ønskes der feedback på, hvorvidt løsningerne lever op til behovene. Der ses dog potentiale for at afprøve løsningerne med de unge i en senere fase, når indholdet har været igennem en feedback.

I følge Roger, Sharp og Preece er der i prototyping to overordnede tilgange. Hvor den ene har fokus på konceptet, hvad det kan og hvad det skal gøre, og den anden side hvor designets funktioner er i fokus og dermed de mere fysiske elementer (Roger et al. 2011, s. 389)

Da alle tre løsninger stadig er på et konceptuelt plan, vil den overordnede tilgang være udforme prototyper som udtrykker konceptets mening og indhold mere end funktionerne i løsningerne.

Der vil udforme low-fidelity prototyper, da denne tilgang giver mulighed for at teste løsningerne hurtigt, Roger, Sharp og Preece beskriver en low-fidelity således:

A low-fidelity prototype is one that does not look very much like the final product. For example, it uses materials that are very different from the intended final version, such as paper and cardboard rather than electronic screens and metal (Rogers et al 2011, s. 391).

Derved gavner det processen, at det er tydeligt for eksperten, at de ikke er et færdige produkter. Den teoretisk og praktiske indsigt der er opstået i de to første faser i projektet, er taget med igennem de fire behov. Derudover har det været tydeligt at positive emotioner udgør en stor del i håndteringen af stress, og at det er essentielt at oplevelsen er positiv for at nedtone de negative emotioner og skabe en helstøbt oplevelse. Derfor tages der hensyn til dette i prototyperne, for at overføre de tre løsningsforslag til konkrete prototyper, med udgangspunkt i den viden og indsigt der løbende igennem analyserne.

EVALUERING

Der ønskes at evaluere på løsningen med de to alternativer, på baggrund af de udformede low-fidelity prototyper. Vil evalueringen ske ved en præsentation af disse prototyper for psykologen. Dette evalueringssmøde fandt sted d. 29/5, på Aalborghus Gymnasium kl 9.00.

Denne tidlige evaluering af prototyper skal sikre, at designprocessen

går i den rigtige retning. Evalueringen skal derved skabe grundlaget for at vurdere de tre designs for at sikre, at det endelige design imødekommer mål og forskningsspørgsmålet. Denne evaluering tog sit afsæt i evalueringsmetoden formativ forbedringsorienteret, dette gør det muligt at være åben i tilgangen til at indsamle data og fastsætte kriterier (Krogstrup, 2007 s. 52).

Evalueringsformen skal være formativ, der fokuseres på muligheder for at forbedre og støtte designprocessen i forløbet. Dette er med henblik på at fremme en positiv udvikling i processen, så de forventede resultater opnås (Krogstrup, 2007 s. 49).

TILRETTELÆGGELSE AF EVALUERING

For netop at sikre, at evalueringen skaber et godt grundlag, er det vigtigt at overveje alle relevante aspekter i evalueringen af prototyperne, derfor anvendes DECIDE-modellen af Rogers, Sharp og Preece (2011), da denne berører seks områder af evalueringen, som er god at forholde sig til. For at skabe et klart overblik er de seks områder, opsat i egen model, se figur 16

Evalueringsmetoden er som sagt karakteriseret af en forbedringsorienteret evalueringsform, der er mere åben i kriteriefastsættelsen og dataindsamlingen. Formålet er dermed at synliggøre styrker og svagheder, der kan bidrage til forbedringer. Denne åbne tilgang gør, at nogle af punkterne under DECIDE-modellen bliver mindre relevante for projektet.

Anvendt DECIDE-modellen		
De seks DECIDE områder	Beskrivelse af området	I Hvordan det forholder sig i denne evaluering
Determine goals	Her ses på de overordnede mål for evalueringen	Få ekspert vurdering på indholdet og med afsæt i Hassenzahls model (2010, s. 13) evalueres der på om designet overholder de oprindelige tænkte være-mål (be goals), dette undersøges, i samspil med designets gøre-mål (do-goals), da de to niveauer er tæt forbundet.
Explore Questions	Her ses på forholdet mellem spørgsmål og det evalueringen skal belyse.	Med afsæt i designkriterier for hvad løsningen bør indeholde, samt hvad løsningen bestræber sig på at gøre. Derfor er det vigtigt at spørge ind til designkriterier og målet med disse, derfor skal psykologen efter præsentationen af hver løsning vurdere gøre-målet, ved at inspiration fra kang et al. (2010) evaluerings skala.
Choose the evaluation methods	Her ses der på forholdet til evalueringsmetode	For at klarlægge de overordnede være-mål (be-goals) og gøre-mål (do-goals) for designet, tages der afsæt i ekspertevaluering er det interesseret at få informantens holdning og vurdering af prototypen og om den kan leve op til de være-mål/be-goals, der er sat som kriterier. Den formativ evalueringsform skal gøre at der er fokus på muligheder for at forbedre og støtte designprocessen i forløbet (Krogstrup, 2007 s. 49).
Identify practical issues	Her er det blandt andet relevant at forholde sig til evalueringens facilitering og udstyr.	Her er der sat en time af til mødet, hvor de tre prototyper præsenteres og forklares. Efterfølgende stilles der spørgsmål, vurderes med henhold til gøremålene. Mødet lydoptages og efterfølgende transskriberes, ekspertens svar og alt det der er relevant i forhold til evalueringen.
Deal with ethical issues	Her ses der på forhold til etik.	Eftersom at informanten er åbne for, at deres identitet ikke er anonym. Er dette ikke relevant for denne evaluering.
Evaluate, analyse, interpret and present the data	Hvordan behandles dataene	Evalueringerne kodes igennem selektiv kodning af en prototype af gangen, hvor der ses på psykologens ytringer om designet. Herefter ses der efter hvad eksperter ytre om holdningerne til koncepterne, for at få et indblik i om designkriterierne har den ønskede effekt. Nye ytringer der går udover designkriterierne, vil tages med i den videre koncept udvikling af det endelige design.

Figur 16: Egen model af DECIDE-modellen af Rogers, Sharp og Preece (2011)

VURDERING AF DESIGNLØSNINGER

Gennem evalueringsmødet med psykologen er der evalueret på løsningsforslagene med det tilhørende alternativ. Dette har givet en ny forståelse for idéerne. Dette afsnit tager udgangspunkt i den indhentede data, og dette afsnit vil derved belyse hvorledes den nye indsigt fra mødet vil påvirke designsprocessen fremadrettet. Den indsamlede data, er optaget på mobiltelefon, og har gennemgået en let transskriberet, hvor der er kun nedskrevet det psykologen siger. Efterfølgende er det kategoriseret,

Mødet vil vurdere, hvorvidt løsninger lever op til de mål der er sat, samt løsningernes potentiale fremadrettet. I de følgende afsnit vil der være fokus på nye perspektiver ved at uddele de positive elementer, der bliver fremhævet og ligeledes de udfordringer eksperten giver udtryk for i løsningerne.

Vurdering af første løsning: visuel vurdering

Overordnet ydrer psykologen at den først løsning visuel vurdering, har potentiale til at forebygge stress ved de unge der ikke lider af mentale problemer "Jeg tænker at helt almindelige velfungerende unge som kan føle sig lidt stresset engang imellem, er dem det vil have gavn af denne løsning." (Chelina, bilag 9 - Evaluering). Psykologen gør her opmærksom på at denne løsning lever op til det grundlæggende mål om vurdering og håndtering.

LØSNINGENS POTENTIALE

I dette afsnit vil det belyses om løsningen har potentiale ved at leve op til målene. I forhold til målene at skabe genkendelse, håb og italesættelse, belyste psykologen at disse var mere skjulte i løsningen. Dog pointerede hun at det at italesætte og dele deres følelser kommer til udtryk under funktionerne der visualiserer og klarlægger de unges udfordringer, krav og ændringer "Her er den sidste vigtigst, for ved at

få det i et skema får man kortlagt det der er svært, og derved kan det godt åbne op for samtaler omkring stress." (Chelina, bilag 9 - Evaluering). Dette uddybes således "Ofte hører jeg også at der er 1000 ting der fylder, så hvis man kan få noget der visuelt viser hvad der fylder, kan det helt klart blive nemmere, måske også at snakke med sine forældre om det." (Chelina, bilag 9 - Evaluering).

Det at løsningen omhandler de unges egne følelser menes at have effekt på de unge "At det handler om at de skal skrive det de føler og synes er svært det fungerer det rigtig godt." (Chelina, bilag 9 - Evaluering). Psykologen understøtter at resultaterne er vurderingen, og at inddrage emojis kan være med til at udtrykke de unges følelser "[...] jeg vil sige at resultatet er en vurdering og at emojis viser hvor skidt det er." (Chelina, bilag 9 - Evaluering), ydermere mener psykologen at anvendelsen af emojis i designet gør det nemmere for de unge at sætte følelser på, da de kan i det daglige anvender emojis, som et naturligt sprog "De kan relatere til emojis fordi det er noget de unge bruger i deres hverdag og som falder naturligt for dem at bruge og udtrykke sig med." (Chelina, bilag 9 - Evaluering). Netop at få de unge til at sætte ord på deres følelser er en vigtig del af løsningen.

DE NYE PERSPEKTIVER

Dette afsnit vil beskrive de nye perspektiver og tanker psykologen har, ydret i evalueringsmødet, her omhandles positive tanker såvel som de udfordringer der ses i denne første løsning.

Et vigtigt perspektiv psykologen udleder til denne første løsning var, at løsningen kunne have potentiale som et værktøj i forbindelse med undervisning, for at sætte fokus på stress og få de unge til at ydre sig og tale åbent om stress "Jeg ser også at det nemt kunne bruges i klasserne, hvor man tvinger dem til at tale om resultatet med hinanden, du kunne være i en psykologiundervisning eller i folkeskolen under trivsel i de

store klasser, så jeg tænker at det kan være et redskab til at italesætte stress, da det bliver nemmere.” (Chelina, bilag 9 - Evaluering), dette understøttes af tanken ”tænker at den kunne sammenlignes med en personlighedstest hvor det er sjovt at sammenligne med klassekammeraterne fordi det giver indsigt og man kan se sig selv og sine handlinger der i.” (Chelina, bilag 9 - Evaluering). Disse nye sammenhæng er interessant.

”Det giver mening hvis de får en grundig forklaring i hvad der ligger i ordene der bliver nød til at være en ramme for hvad ordet betyder, for ellers ligger de alt muligt i det og tolker det. Så derfor er det vigtigt med noget konkret” (Chelina, bilag x - Evaluering), dette forklares således ”Jeg oplever at jeg kan sige det samme til to personer, som du forstår og tolker på to forskellige måder, derfor er begrebsafklaringen utrolig vigtig.” (Chelina, bilag 9 - Evaluering). Derved er det vigtigt for løsningen at de unge bliver taget i hånden fra starten til slut, hertil er en beskrivelse af formålet og hvem der kan få glæde af løsningen også essentiel ”Afgrænse hvem den henvender sig til og forklarer formålet med løsningen, det er sådan jeg lige ser det. At den ikke er helbrede men at oplysning kan få det bedre og det vil for den optimale unge ofte føre nok.” (Chelina, bilag 9 - Evaluering).

Psykologen kritiserer løsningen for ikke at skabe nok håb ”Hvis man er sammen med andre om at bruge applikationen ”Den afhænger af at man er sammen med andre eller at man snakker om det bag efter, for at få håbet frem. Hvis de får tekst eller råd så bliver det nemmere at finde håb, for man kan godt føle sig lidt alene.” (Chelina, bilag 9 - Evaluering). Hertil tilføjer psykologen at der kan opstå en udfordring i at italesætte og dele stress ”Men udfordringen med at det er et tabu kan stadig være der. Hvis de andre ikke har det samme som en selv, det kan være et problem.” (Chelina, bilag 9 - Evaluering).

”Men tror også at det er vigtigt at man kan gøre det igen og sammenligne, da det kan være meget forskelligt fra dag til dag, for om et halvt år vil den se helt anderledes ud end den gør i dag eksempelvis. Derfor er det også vigtigt at forklare at det er et øjebliksbillede, for det er en god vurdering, som jeg også selv bruger med at klarlægge fordi det visuelle giver meget til de unge.” (Chelina, bilag 9 - Evaluering), her er det tydeligt at psykologen anbefaler at løsningen tager de unge i hånden fra starten og guider dem igennem applikationen. Ved at informere om at den visuelle vurdering er et øjebliksbillede og give gode råd til håndtering. At det er vigtigt for løsningen og formålet uddybes således ”For en der har det dårligt kan det bekræfte en i at man har det dårligt men samtidig også overvælden, derfor er det vigtigt at man får informationer til at opsamling.” (Chelina, bilag 9 - Evaluering).

VURDERING AF ANDEN LØSNING: STRESSBODY

Denne anden løsning The stressbody italesætter psykologen som en god og sjov ide, der kan skabe fokus på stress ”Det er en god ide, og sjov med at trykke på forskellige dele, tænker at den vil kunne få unge til at snakke om stress.” (Chelina, bilag 9 - Evaluering).

LØSNINGENS POTENTIALE

Psykologen fremhæver at denne løsning har potentiale til at italesætte stress ”Hvis den unge kan identificere sig i det tror jeg det virker godt på den unge” derved pointerer hun at genkendelse er vigtig for at de unge vil kunne åbne op og italesætte stress ”En historie fra en anden gør at man prøver at identificere sig i den historie og ser sig selv i den, så der tænker jeg også at den gør godt.” (Chelina, bilag 9 - Evaluering). Derved udtrykker psykologen at løsningen kan skabe den ønskede genkendelse, ved brug af avatars ”[...]det er individuelt og det handler om at få det sagt, når man går ned og snakker den fysiske påvirkning kan man virkelig se sig selv i det.” her beskriver hun at det virker godt

at de personlige historier, omhandler den fysiske påvirkning på kroppen såvel som den psykiske.

Det fremhæves at håbet finder disse historier, men at vurderingen ikke er tydelig, i det hun beskriver at hun ikke ser redskaber der kan hjælpe de unge i denne løsning (Chelina, bilag 9 - Evaluering).

DE NYE PERSPEKTIVER

”Det kan også være den faldgruppe, at det bliver for enkelt, således at det både giver håb men at man føler at den ikke rammer en.” (Chelina, bilag 9 - Evaluering), dette uddybes ”De unge kan godt føle sig som en fiasko hvis rådet ikke passer på en, derfor ser jeg det igen som vigtigt at sige at det er vejledende og at den er til den almene unge og ikke den syge.” (Chelina, bilag 9 - Evaluering). Derfor understøtter denne tanke omkring løsningen at det er vigtigt at få alle målene med.

Vurdering af anden løsning: visuel vurdering – stressbody

Den anden løsning visuel vurdering – stressbody, der kombinerer de to idéer til en samlet løsning, ved at tilføje funktionen med en avertar der deler forskellige personlige historier, når man trykker på forskellige dele af avataren. Psykologen italesætter denne alternative løsning som værende super god, hun fremhæver at avataren i designet har potentiale til at skabe genkendelse og associere sig med, da det minder om avatars fra teknologi de unge kender ”Det er super godt det er helt vildt, designet er også henvendt til de unge, jeg kommer til at tænke på snapchat når jeg ser det, så det er super godt det er jo noget de genkender og associere sig med.” (Chelina, bilag 9 - Evaluering).

LØSNINGENS POTENTIALE

Psykologen fremhæver at de personlige historier, kan skabe genkendelse og derved har denne løsning det hun manglede i den første

løsning ” En historie der minder om det man selv føler, det giver noget at spejle sig i og tager den kritik jeg kom med før op. ” (Chelina, bilag 9 - Evaluering). Denne funktion, giver også redskaber og noget konkret de unge kan forholde sig til og udtaler psykologen ”Det er vildt godt med redskaber og noget konkret, det vil de gerne have. ”(Chelina, bilag 9 - Evaluering).

OPSUMMERING OG AFRUNDING

Evalueringsmødet med psykologen har i høj grad understreget et stort potentiale ved den alternative løsning, og det er tydeligt at det er alternativet der er vurderet til at efterkomme handlingsmålene, især det at denne løsning er centreret omkring vurdering og håndtering er essentielt, da denne kombination af begge løsninger derved har potentiale for at opfylde alle designkriterier der er sat for designet. På baggrund af dette vil videre arbejde mod et endeligt design, ske med denne løsning visuel vurdering-stressbody.

DISKUSSION

I følgende diskussion vil der diskuteres de overvejelser og tanker, der løbende er opstået igennem projektet. Bestående af projektets proces hvor en uddybelse af hvordan der er ageret i processen, og de teoretiske, metodiske og praktiske dele, der findes relevante at diskutere.

For at diskutere anvendelse The drive wheel of CDR som procesmetode og metodologi se side 10, tages der i dette speciale-projekt afsæt i modellen der netop tager sit udspring i Constructive Design Research. Ved at sætte fokus på at skabe viden og forståelse gennem konstruktion af design. Der er forskellige tilgange til Constructive Design Research, der eksempelvis tager udspring i universiteterne, designvirksomhederne, og nogle inden for ingeniørvidenskab

og samfundsvidenskab (Koskinen et al. 2016, s. 29). I dette speciale tages der afsæt i modellen The drive wheel of Constructive Design Research af Bang et al. (2012), som en overordnet metodologi og procesmodel, det kan her diskuteres om det er et vejledende styringsværktøj for processen, da metoden tilpasses ved at tage vekselvirkning imellem hypoteserne og eksperimenterne som drivkraften i hver fase. Derved fokuserer processen på at skabe og udlede viden og forståelse af konstruktion af design igennem relevante teorier og teknikker der skaber resultater. Eftersom at Bang et al. (2012) i The drive wheel of Constructive Design Research præsenterer det han kalder "indgangeniveauet" til konstruktiv designforskning, hvor hypotese-skabelse det centrale, som et vejledende redskab til det aktuelle forskningsarbejde og er centreret omkring processen, igennem at hypoteser (Bang et al, 2012, side 5). Derved tager de tilpassede iterationer inspiration fra modellen og viderefører det centrale for netop Bangs model.

DESIGNET

Co-creation som tilgang og metode til at skabe et brugerorienteret design, har været en spændende proces, da det er interessant at designe med bruger som medskabere, da dette giver en dyb indsigt. Som har taget den indsamlede viden fra implicit i form af interviewet i første fase til latent viden (Sanders & Strappers, 2016 s. 67) ved at få indsigt i deltageres skjulte viden, følelser og drømme. Dog har co-creation som tilgang, givet visse udfordringer, da det var meget svært at skaffe deltagere til workshoppen, dette resulterede i en anden viden, da de deltagere der deltog var ældre, men også mere erfarne og havde mulighed for at kunne reflektere over stressede perioder, på en anden måde end de unge gymnasie elever ville kunne, da de står midt i situationen.

Co-creation har derved været den største støtte til dette speciale

med samtidig været en udfordring, i forhold til tidsestimeringen, og ikke selv at kunne styre denne del i processen.

I forhold til workshoppen kunne det have været en fordel hvis denne havde fundet stes tidligere i processen, da LSP også ville have været en spændende metode til en medskabende idégenereringsproces. Dette havde givet idégenereringen mere energi og eksperterne havde været med som medskabere i denne del af processen. Hvis dette havde været muligt, ville oplevelsesdesignet være mere endeligt, da idégenereringsprocessen havde været længere, dertil vil det have været til gavn for designet hvis storytelling- og narrativ begreberne var blevet sat i forbindelse med designet. Eksempelvis ved et inddrage Jennifer Edson Escalas (2004) teori omkring narrative processing, for at sætte narrativ i relation med personlige stress påvirkning.

REFLEKSION OVER EVALUERINGEN RESULTATER

Det fremgår i dette specialeprojektet at:

"Evalueringsmødet med psykologen har i høj grad understreget stort potentiale ved den alternative løsning er det tydeligt at det er alternativet der er vurderet til at efterkomme handlingsmålene, især det at denne løsning er centreret omkring vurdering og håndtering er essentielt, da denne kombination af begge løsninger derved har potentiale for at opfylde alle designkriterier der er sat for designet. På baggrund af dette vil videre arbejde mod et endeligt design, ske med denne løsning visuel vurdering-stressbody. "

Dette betyder at der i dette specialeprojekt ikke er skabt et endeligt design af det stressforebyggende oplevelsesdesign. Men som det fremgår er der lavet low-fidelity prototyping, der stemmer overens med processen der ifølge Bang et al. (2012) fører til håndgribelige prototyper, dette gjorde det muligt, at evaluere ved eksperter. Evalueringen gav eksperter mulighed for at forholde sig kritisk på indholdet

samt designets gøre-mål, dette førte til nye perspektiver og forbedringer. Disse er essentielle at forholde sig til i det videre arbejde med designet, det feedback der har relevans for en optimering af designet er omsat til punkter i følgende:

- Det er vigtigt at de unge bliver taget i hånden fra starten til slut, hertil er en beskrivelse af formålet og hvem der kan få glæde af løsningen også essentiel.
- At designet fortæller at det er et øjebliksbillede
- At man kan gentage vurderingen, eller har mulighed for at tilføje og ændre i udfordringer og følelser i klarlægnings funktionen.

Disse forbedringspunkter til designet, tages i en ny prototyping af det endelige oplevelsesdesign. Dette gør det muligt også at teste på unge i alderen 16-24, med et mere endeligt design hvor indholdet er valideret, for at kunne være fokuseret omkring designets evne til at leve op til handlingsmålene, og skabe en positiv oplevelse ved de unge.

OPLEVELSESDESIGNETS POTENTIALE I FREMTIDEN

”Jeg ser også at det nemt kunne bruges i klasserne, hvor man tvinger dem til at tale om resultatet med hinanden, du kunne være i en psykologiundervisning eller i folkeskolen under trivsel i de store klasser, så jeg tænker at det kan være et redskab til at italesætte stress, da det bliver nemmere.” (Chelina, bilag x - Evaluering)
Dette er en interessant tanke psykologen ytrer, det er spændende at undersøge muligheden for at anvende applikation i lærings sammen-

hænge, som en del af undervisningen i eksempelvis folkeskolerne eller gymnasierne.

Som psykologen fremhæver kunne det, sammenlignes med en personlighedstest, som man laver i undervisningen og deler resultaterne med klassekammeraterne imellem (Chelina, bilag x - Evaluering). Dette kunne have stort potentiale at italesætte og skabe opmærksomhed på forebyggelse af stress.

KONKLUSION

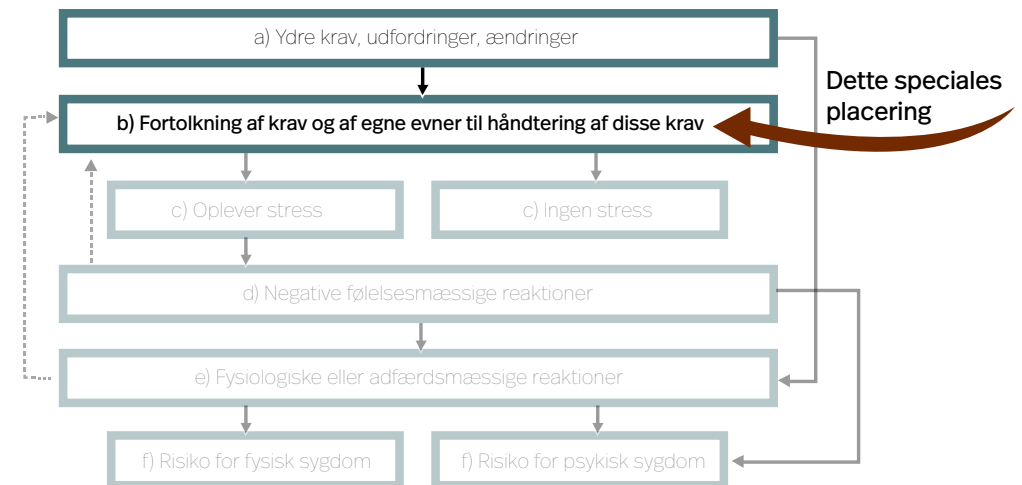
Dette specialeprojekt i oplevelsesdesign, udspringer af en interesse og nysgerrighed i oplevelsesdesign i nye sammenhænge, og med mulighed for at forbedre menneskers livsvilkår ved at udvikle et oplevelsesdesign til unge, for at forebygge og håndtere stresssituationer. Der er i dette speciale arbejdet på at undersøge i hvilken forstand det er muligt, at forebygge stress igennem et oplevelsesdesign, derved kan der nu konkluderes på projektets overordnede forskningsspørgsmålet, der lyder som følgende:

”Hvorledes kan der udarbejdes et oplevelsesdesign, som har til formål at forebygge stress hos unge?

Der er med en pragmatisk tilgang, sket vekselvirkning mellem dataindsamling og analyse, igennem afsættet i processmetoden ”The Wheel of Constructive Design Research” som den overordnede metode og procesmodel, der styrer og skaber rammerne for processen. Denne fokuserer på at skabe viden og forståelse af konstruktion af design gennem relevant teori og teknikker, der skaber mulighed for resultater. Procesmetoden er tilpasset projektfaserne, disse faser består af tre iterationer, der har vekselvirkning imellem hypoteserne og eksperimenterne været drivkræften i processen. Hypotese-skabelsen har derved

skabt processen og har været afgørende for projektet, da det danner grundlaget for analyserne og skaber bro mellem metode og teori og designforskning. Dette gør det muligt at arbejde pragmatisk ved at gå fra teori til praksis, og undersøge teorier og metoder igennem de fremstillede hypoteser, der er testet i praktiske eksperimenter.

Første fase Problem Definition bestod i at undersøge stressfeltet for at skabe indsigt og viden om stressforebyggelse igennem en gennemgang af videnskabelig litteratur inden for stress håndtering. Litteraturgennemgangen gav projektforståelsen og viden om stress. Derefter kunne fasen forsætte til at involvere ekspertindsigt med viden i psykologisk stress og erfaring med unge, for at tilføje co-creation til det komplicerede stressfelt. Dette skete igennem et interview med eksperten, afslutningsvis havde et eksperiment der testede den nye indsigt og viden om de hypoteser, der opstod i løbet af fasen. Følgende hypoteser blev testet: "Behandling og vurdering af udfordringer kan reducere den alvorlige stress?", "Positive følelser påvirker stressforebyggelse?", Og "Værktøj til stressforebyggelse skaber trivsel og mental sundhed?". Analysen fremhæver, at vurdering og håndtering er nøgleelementer i stressprocessen, og eksperten har de samme erfaringer med unge på Aalborghus Gymnasium, at evnen til at håndtere deres miljø kan have stor indflydelse på, om individet udvikler stress eller ej. Derfor var det klart både teoretisk og praksis, at oplevelsesdesignet skulle have vurdering og håndtering som omdrejningspunkt for at reducere stress hos unge ses specialets bidrag på figur 15.



Figur 15 . Egen figur af Stressprocessen

Ydermere blev positive emotioner også bekræftet som værende afgørende i håndteringen af stress og forblev afgørende for et positivt og meningsfuldt oplevelsesdesign. På baggrund af denne første fase kan det konkluderes at det er muligt at et oplevelsesdesign, har formålet at forebygge stress hos unge, ved at udarbejde et design der er centreret omkring vurdering og håndtering af udfordringer, krav og ændringer. Nye hypoteser opstod ud fra analysen af interviewet, og disse lyder som følger: "Vurdering og håndtering skal være kernen i designet.", "Designet bør give hjælp til selvhjælp?", "Positive følelser skal være fokuseret af designet?", og "Designet skal afspejle håb og anerkendelse". Dette førte til fase to, som er den brugerorienterede fase og består af co-creation med brugerne. Derfor blev et andet eksperiment udarbejdet og gennemført i form af et værksted i LEGO Serious Play for at få latent kendskab til de unges behov. Disse behov blev valideret i forhold til teori og praksis og blev oversat til konkrete mål for designet. Den tredje og sidste fase: Ideevaluerings- og evalueringsfasen udled-

er et endeligt design ud fra de specifikke designkriterier, der gælder for prototyperne og test af disse. Baseret på analyserne af den empiriske indsamling i form af interviews og workshops fremhæves behovene som følgende: vurdering, positive emotioner, genkendelse, håb og italesættelse, disse udledte specifikke designkriterier og mål, der anvendes som grundlag for kreativitetsteknikken Brainsketching, som efter behandling af otte ideer endte ud i to løsninger og en alternativ, alle centreret om kriterier og mål for designet. For at evaluere på disse løsninger er de udarbejdet som low-fidelity prototyper, der gjorde det muligt at tilrettelægge og udføre et tredje eksperiment, i form af et evalueringsmødeteste med psykologen, for at teste og vurdere de tre løsningsforslag.

Grundet ekspert vurdering og indfrielse af kriterier til både design og oplevelsen, var det tydeligt løsningen: visuel stressbody, havde størst potentiale. Denne er et alternativ imellem de to løsningsforslag og er derved centreret omkring vurdering og håndtering af udfordringer, krav og ændringer, og opfylder designkriterierne.

På baggrund af den brugerorienterede proces, der løbende har skabe viden og forståelse i gennem vekslingen imellem hypoteserne og eksperimenterne har det været muligt at udlede, validere og udvalgte mål og designkriterier der sikres det, at designet skaber en positiv og meningsfuld oplevelse, igennem opfyldelsen af behovene, og den helstøbte oplevelse sikres. Der er derfor nu muligt at konkludere at dette speciale har skabt et oplevelsesorienteret produkt, der ved at være centreret omkring vurdering og håndtering af udfordringer, krav og ændringer, giver et design der giver mulighed for at forebygge stress hos unge. Motivation til selvrealisering blandt de unge har potentiale for at forebygge den farlige stress og undgå at stress får konsekvenser for deres læring, trivsel og udvikling. Ved at skabe et positivt design der opfylder de unges behov og skaber en helstøbt oplevelse, der igennem

positive emotioner skaber selvindsigt og italesætter stress hos unge.

LITTERATURLISTE

Litteratur

Andersen, F. M. & Brinkmann, S (2013) Nye perspektiver på stress. Klim

Bang, A. L., Krogh, P., Ludvigsen, M., & Markussen, T. (2012). The role of hypothesis in constructive design research. In Proceedings of The Art of Research Conference IV.

Bech, Søndergaard, Toppa, Winther & Østergaard (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. Received: October 27, 2014 Accepted after revision: January 29, 2015 Published online: March 28, 2018

Brinkmann, S. (2014) Det kvalitative interview. HANS REITZELS FORLAG

Brinkmann S. (2013). John Dewey: Science for a Changing World. Transaction Publishers, New Brunswick, New Jersey

Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2015). Kvalitative metoder - En grundbog. København: Hans Reitzels Forlag

Brown, T. (2009). Change by design. How design thinking transforms organizations and inspires innovation. Harper Business

Buur, J., & Matthews, B. (2008). Participatory innovation. International Journal of Innovation Management

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of health and social behavior.

Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1995). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. Measuring

stress: A guide for health and social scientists,

Dalsgaard, P. (2014). Pragmatism and Design Thinking. Hentet 16. marts 2018, fra <http://www.ijdesign.org/ojs/index.php/IJDesign/article/view/1087>

Dewey, J. (1995). Art as experience (Nachdr.). New York, NY: Berkley

Forlizzi, J., & Battarbee, K. (2004, August). Understanding experience in interactive systems. In Proceedings of the 5th conference on Designing interactive systems: processes, practices, methods, and techniques

Forlizzi, J. & S. Ford (2000), 'The building blocks of experience: an early framework for interaction designers', in Proceedings of the 3rd Conference on Designing Interactive Systems (DIS 2000): Processes, Practices, Methods, and Techniques, New York: ACM

Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-- action repertoires. Cognition & emotion

Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. American Psychologist, 43(5), 349-358.

Hassenzahl, M. (2010). Experience design: technology for all the right reasons. San Rafael, Calif.: Morgan & Claypool

Hassenzahl, M., Eckoldt, K., Diefenbach, S., Laschke, M., Len, E., & Kim, J. (2013). Designing moments of meaning and pleasure. Experience design and happiness. International Journal of Design

Hassenzahl, M. (2008). User experience (UX): towards an experiential perspective on product quality. In Proceedings of the 20th Conference on l'Interaction Homme-Machine

Hird, J. & Kvistgaard, P. (2010). Oplevelsesrum. Turisme, kulturarv og oplevelser. Århus: Academica

Jantzen, C., Grøn, R., Jørgensgaard, N., Heinrich, F., Pedersen, K. S., Rasmussen, T. A., ... Bouchet, J. (2014). Oplevelsesstedet: tekstanalytiske tilgange til oplevelsesdesigns. Aalborg; Aarhus: MÆRKK ; Systime

Jantzen, C., Vetner, M., & Bouchet, J. (2011). Oplevelsesdesign: tilrettelæggelse af unikke oplevelseskoncepter. Frederiksberg: Samfundslitteratur

John M. Carroll, (2000). Making Use Scenario-Based Design of Human-Computer Interactions. The MIT Press Cambridge, Massachusetts London, England

Kanstrup, A. M., & Bertelsen, P. S. (2016). Bringing new voices to design of exercise technology: participatory design with vulnerable young adults. In PDC '16 Proceedings of the 14th Participatory Design Conference: Full papers

Kolko, J. (2011). Exposing the magic of design: a practitioner's guide to the methods and theory of synthesis. New York: Oxford University Press

Koskinen, I., Zimmerman, J., Binder, T., Redstrom, J., & Wensveen, S. (2011). Design research through practice: From the lab, field, and

showroom. Elsevier

Kristiansen & Rasmussen (2014) Building a Better Business Using the Lego Serious Play Method

Krogstrup, H.K. (2007). Evalueringsmodeller. Århus: Academica

Lazarus, R S, (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. Psychosomatic Medicine, Abstract-EMBASE | Abstract-PsycINFO | Abstract-MEDLINE

Lazarus, R S, (1991/1990). Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press

Lazarus, R S and Folkman, S, (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In M H Appley and R Trumbull (Eds)

Lazarus, R S, (1990). Theory-based stress measurement. Psychological Inquiry, Abstract-PsycINFO

Nielsen M. A. & Lagermann C. L. (2017). Stress i gymnasiet - Hvad der stresser gymnasielever og hvordan forebyggelse og behandling virker med 'Åben og Rolig for Unge', DPU, Aarhus Universitet

Netterstrøm, (2007) Stresshåndtering: erfaringer fra en stressklinik. Hans Reitzel

Sanders, L. (2008). An Evolving Map of Design Practice and Design Research. Hentet fra <http://www.dubberly.com/articles/an-evolving-map-of-design-practice-and-design-research.html>

Sander, L. & Stappers (2008). Co-creation and the new landscapes of design. Columbus, Ohio

Sander, L. & Stappers (2016). Convivial Toolbox
Selye, H, (1976). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill

Van der Lugter R. (2002). Brainsketching and how it differs for brainstorming. Creativity and innovation management

Vendsborg, P., Lindhart, A., Gram, T., & Bentzen, J. (2015). Tal til psyken, fakta om psykisk sundhed og psykisk sygdom. Psykiatrifonden. Hentet fra <http://www.psykiatrifonden.dk/media/1417569/tal-til-psyken-september-2016.pdf>

Visser, F. S. Stappers, P. J. van der Lugt, R. & Sanders, L. (2005) Contextmapping: Experiences from practice. CoDesign, Vol. 1, No. 2
Rogers, Y., Sharp, H., & Preece, J. (2011). Interaction design: Beyond human computer interaction. Chichester, U.K.: Wiley