

Design för mental hälsa

En studie om appar för att främja mental hälsa inom säsongsdpression.

Mélanie Kääriä

Självständigt arbete

Huvudområde: Grafisk design

Högskolepoäng: 22,5hp

Termin/år: Vårterminen 2022

Handledare: Karina Göransson

Examinator: Anna-Sara Fagerholm

Utbildningsprogram: Grafisk Design och Kommunikation

ABSTRACT

Titel: Appar för mental hälsa, Hur kan en app främja mental hälsa för säsongsdpression

Författare: Mélanie Kääriä

Kurs, termin och år: Examensarbete, Vt 2022

Antal ord i undersökningen: 7448 ord

Sweden is located high up in the northern part of the hemisphere, which means that the number of hours of sunshine differs drastically between the winter and summer months. With this contrast comes a problem where more than one in three Swedes feel that the winter darkness affects their work performance. To counteract this societal problem, this paper examined whether apps can promote the mental health of those with mild forms of seasonal affective disorder and mild depression. This was investigated through a visual research of apps available to promote mental health as well as through a survey. The results show that there is a wide range of apps that promote mental health but that there is no range of these apps with a link to seasonal depression. This survey, like so many others, also shows that there are many who suffer from Winter Blues and that there is a curiosity among the respondents to test whether an app that wants to promote their mental and takes seasons and weather into consideration will help.

Keywords: Winter Blues, Appar, Mental hälsa, SAD.

INNEHÅLLFÖRTECKNING

Abstract	2
1. Inledning	4
1.2 Syfte	5
1.3 Frågeställningar.	5
1.4 Avgränsning.	5
2. Teori	6
2.1 Motivation & puffning	6
2.2 Tracking & självförbättring	7
2.3 Design av appar samt användbarhet	7
3. Metod	8
3.1 Visuellt Research.	8
3.2 Enkät.	8
3.3 Tillvägagångssätt visuellt research	8
3.4 Urval av respondenter	8
3.5 Tillvägagångssätt enkät	8
3.6 Metodproblem	9
3.7 Etiska aspekter	10
3.8 Validitet och reliabilitet	10
4. Resultat	11
4.1. Resultat visuellt research	11
4.2. Resultat enkätundersökning	12
Enkätens respondenter	12
Respondenternas mentala hälsa med koppling till säsonger	12
Appar för mentala hälsan.	13
5. Analys	15
5.1 Analys visuellt research	15
5.2 Analys enkätundersökning	15
6. Slutsatser	17
7. Slutdiskussion	17
Referenser	18
Bilagor	20
Bilaga 1: Visuellt Research	20
Bilaga 2: Enkätundersökning	21

I. INLEDNING

God hälsa och sjukvård är en mänsklig rättighet för att vi som människor ska kunna bidra till samhället och nå vår fulla potential. Det är så pass viktigt att det är FN:s tredje globala mål (Globala målen, 2021).

Eftersom att Sverige ligger på det norra delen av halvklotet innebär det att antalet soltimmar skiljer sig drastiskt mellan årstiderna. Under vinterhalvåret finns det platser i norra Sverige där solen inte går upp under vintern, och på sommaren finns det dagar där solen inte går ner. Denna drastiska skildring mellan soltimmar har en stor negativ påverkan på Sveriges befolkning (Folkhälsomyndigheten, 2017). Bristen på antalet soltimmar under vinterhalvåret påverkar mer än var tredje svensks arbetsprestation (Ranstrand, 2020). Det går därmed att se en tydlig koppling mellan mental hälsa och antalet soltimmar, där fler i Norrland kände att vinterhalvåret hade en negativ påverkan på deras arbetsförmåga än södra Sveriges befolkning (Ranstrand, 2020).

Detta fenomen där depressiva perioder har en koppling till årstider kallas för säsonsdepression eller Seasonal affective disorder (SAD). Det är även mycket vanligt att kalla det vinterdepression eller Winter blues eftersom att majoriteten drabbade människor upplever dessa depressiva perioder med en koppling till vinterhalvåret. Men det finns även dem som känner av SAD under vår och sommarmånaderna (NHS, 2018).

Symptomerna av säsonsdepression varierar mellan personerna men de vanligaste är: nedstämdhet, avsaknad av motivation och lust att utföra vardagliga aktiviteter samt hobby, irritabilitet, känslor av värdelöshet, hopplöshet samt skuldskänslor, konstant trötthet, sover mer än vanligt och har svårt att kliva upp på morgonen, större sötsug samt viktuppgång. (NHS, 2018). Hur människor påverkas av säsonsdepression är individuellt men symptomerna påverkar den drabbades vardag olika mycket beroende på graden av säsonsdepression (NHS, 2018).

Ur ett samhällsperspektiv är det alltså en påfrestning på det svenska samhället att minst en tredjedel av arbetskraften påverkas negativt under vinterhalvåret (Ranstrand, 2020). Om fler personer skulle lära sig att hantera bristen på soltimmar under vinterhalvåret skulle samhället fungera bättre, vilket skulle gynna samhället på flera plan.

Ur ett inomvetenskapligt perspektiv förstår man inte helt vetenskapen bakom SAD och varför den rubbar oss (NHS, 2018). Men att det dras en stor koppling till solens frånvaro under vinterhalvåret eller solens konstanta närvaro under sommarhalvåret. Teorin är dock att bristen på exponering av sol leder till att det produceras mer melatonin som gör individer tröttare, det produceras mindre serotonin vilket leder till nedstämdhet samt att kroppens interna klocka rubbas (Stuhlmiller, 1998; folkhälsomyndigheten, 2017).

Det finns även forskning på att SAD som menar att alla inte har lika stor sannolikhet att drabbas av det. Säsonsdepression hittas exempelvis i större utsträckning på nordliga populationer men även faktorer såsom ålder och kön har en påverkan på denna sannolikhet (Booker & Hellekson, 2006). Exempelvis är SAD vanligare hos människor under 40 men av dessa löper kvinnor en större risk för att drabbas. Allt detta kunde konstateras efter en undersökning om SAD i människor som bor i Alaska skapad av Booker och Hellekson (2006). Det verkar även finnas en koppling mellan SAD och gener där människor som har nära släktingar med säsonsdepression löper en större risk för att drabbas av SAD (NHS, 2018).

Ett motargument om att säsonsdepression inte är ett stort problem bland alla nordbor går att hitta i en kvalitativ intervjustudie gjord i Norge 1998 (Stuhlmiller, 1998). I denna undersökning framkom det, att för att klara vintermörkret i Norge ändrade Norrmännen sina livsvanor för att få ut mer glädje i vardagen. Genom att spendera mer tid med varandra, fira högtider och göra vardagen mer speciell kunde dem koppla vintertiden till en underbar tid med många kärnminnen istället för att som i många andra mörka länder under vinterhalvåret fastna i säsonsdepression. Norrmännen i undersökningen visade sig istället må bättre under vinterhalvåret än under sommarmånaderna (Stuhlmiller, 1998).

Precis som i Norge (Stuhlmiller, 1998) spenderar Sveriges medborgare mindre tid ute under vintern än dem gör resterande delen av året (Folkhälsomyndigheten, 2017). Detta innebär att Sveriges befolkning spenderar mer tid inomhus vilket leder till mer skärmtid och mindre vardagsmotion samt motion i allmänhet. Ökandet av skärmtid skulle även kunna vara en bidragande faktor till att vi sover sämre under vinterhalvåret. Detta eftersom att blåljuset som skärmarna ger ut påverkar vår sömn genom att bland annat ge oss kortare djupsömn (Ishizawa et al., 2021).

Forskning har hittat en koppling mellan mental hälsa och livsstilsvanor. Såsom att personer som har en dålig kostcirkel, röker samt har en minskad fysisk aktivitet är i större risk för att drabbas av nedstämdhet (Arshad et al., 2020). Livsvanor har alltså en stor påverkan på mående. Ändring i livsvanor kan vara en stor bidragande faktor som kan lindra nedstämd-

het, mental trötthet, låg självkänsla, sömnbesvär samt dålig koncentrationsförmåga (Arshad et al., 2018). Allt detta som kan vara symptomen på Säsongsdepression (NHS, 2018).

För att motverka säsongsdepression finns det en rad förebyggande faktorer som kan användas. Där den största utmaningen och bidragande faktorn är att ändra i sin livsstil genom att skapa regelbundna livsmönster med träning och en balanserad stressnivå (NHS, 2018). Samt att försöka utnyttja de få soltimmar som är tillgängliga (NHS, 2018). Trots att all denna forskning redan finns, saknas det en pusselbit om design-bildens roll i påverkan på SAD eller winter blues.

Det finns exempelvis mycket liten forskning på om uppmuntrande uppmaningar och meddelanden kan fungera på en större skala och om det är ekonomiskt hållbart inom sjukvården. Med detta i åtanke pekar forskningen ändå på att meddelanden och uppmaningar, om dem är anpassade efter individ kan förbättra mottagarens hälsa (Kaplan, 2006). Denna typ av teknik skulle därmed kunna användas för att motverka exempelvis nedstämdhet (De Costa, 2010) som är en av symptomerna på SAD.

Ur ett designperspektiv är det intressant att undersöka hur appar kan främja mental hälsa eftersom att Mhealth (förbättrad hälsa genom mobiltjänster) blir allt större. Det finns alltså teorier om att vi kan må bättre genom rätt sorts motivation genom olika mobiltjänster (WHO, 2015). Dessa mobiltjänster skulle därmed kunna ta jordens befolkning närmare att uppfylla det globala mål tre (God hälsa och välbefinnande) samt mål nummer 8 (anständiga arbetsvillkor och ekonomiskt tillväxt). Detta eftersom att vi presterar bättre när vi mår bättre (Ranstrand, 2020).

1.1 SYFTE

Syftet är att undersöka hur design kan bidra till självhjälp vid lindrig säsongsdepression samt nedstämdhet.

1.2 FRÅGESTÄLLNINGAR

- Vilket är utbudet idag i form av appar som syftar till att främja mental hälsa?
- Hur kan design i form av appar motivera till självhjälp vid lindrig mental ohälsa i form av säsongsdepression?

1.5 AVGRÄNSNING

Om man bor långt upp på det norra halvklotet som vi gör här i Sverige finns det, som tidigare nämnt en stor skillnad mellan antalet soltimmar befolkningen får under vinter och sommarhalvåret (Folkhälsomyndigheten, 2018). Denna kontrast mellan soltimmar har en stor negativ påverkan på vår mentala hälsa där vi mår sämre i vår vardag samt även presterar sämre inom arbetslivet under vinterhalvåret (Folkhälsomyndigheten, 2018; Ranstrand, 2020).

Säsongsdepression finns på en skala där det finns lättare och svårare varianter av SAD (NHS, 2018). Om man lider av svårare varianter av Säsongsdepression räcker det oftast inte med livsstilsförändringar. Istället kan livsstilsförändringar vara en del av behandlingen med framförallt hjälp från olika terapiformer och antidepressiva läkemedel (NHS, 2018)

Avgränsningen av denna undersökning är alltså inte att bota säsongsdepression utan istället vill denna undersökning se om appar kan främja mental hälsa inom lindrigare varianter av säsongsdepression och nedstämdhet.

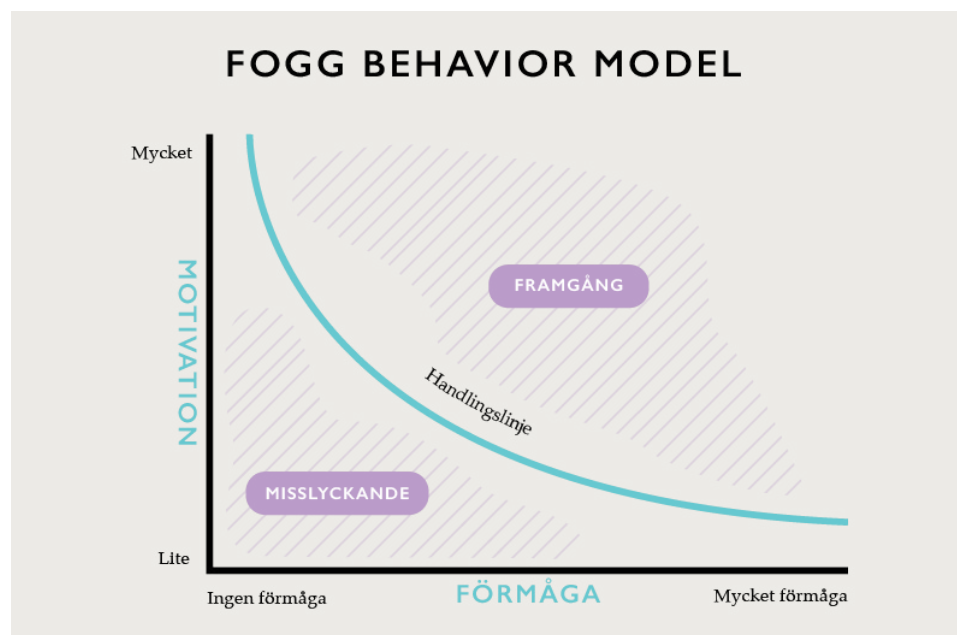
2. TEORI

Teorierna i detta kapitel ger en förståelse för tidigare forskning inom ämnet, kring främjandet av mental hälsa. Nedanstående teorier kommer att ligga till grund för analysen av resultatet som diskuteras senare i denna uppsats.

2.1 MOTIVATION & PUFFNING

Natabhona Mabachi med fler (2021) gjorde en undersökning i Kenya för att se hur kvinnor och deras partners upplevde positiva notifikationer med påminnelser om efter födsel vård. I denna undersökningen föredrog kvinnorna att få notifikationer och påminnelser som var lättsamma, positiva samt emotionellt stöttande för att bli påmind och motiverade om saker de upplever som jobbiga (Mabachi et al., 2021). Dessa kvinnor föredrog även att påminnelserna skulle komma från anonyma källor, vilket då stödjer teorin att en app skulle uppskattas mer än om notifikationernas sändare kom från vänner eller närstående. Dessa kvinnorna uppskattade även om påminnelserna var specialanpassade efter situation och person då det gav mer motivation, eftersom att kvinnorna då inte hade någon anledning att inte följa uppmaningen som meddelades (Mabachi et al., 2021).

För att kunna skapa beteendeförändringar måste enligt the Fogg Behaviour Model (FBM) finnas tre saker närvarande hos personen samtidigt: Motivation, görbarhet och utlösare (Arshad et al., 2018). Modellen går att se i figur nedan (figur 1) och går ut på att förstå hur beteenden skapas. Modellen menar att om minst en av dessa variabler inte är närvarande samtidigt när en påminnelse eller utmaning sänds ut till mottagaren kommer mottagaren inte att göra uppmaningen och en beteendeförändring kommer inte att ske (Arshad et al., 2018). Det är därför svårt att skapa ändring i beteendemönster om inte påminnelserna och uppmaningarna är anpassade efter varje person och dennes dåvarande situation.



Figur 1. Modellen visar hur motivation och förmåga korregerar med varandra för att skapa beteendeförändringar och är designad av Mélanie Kääriä (2022).

Puffning även kallar "Nudging" på engelska är ett aktuellt begrepp som används inom beteendevetenskap för att förändra folks livsvanor till att bli mer hälsosamma. Detta genom att få personer att exempelvis sluta röka, äta mer hälsosamt eller röra på sig mer genom att göra det enklare för dem att göra rätt val (Stuber et al., 2022). Ett exempel på puffning skulle exempelvis kunna vara att de hälsosamma flingorna i mataffären ligger i ögonhöjd vilket då innebär att fler kunder kommer att välja de hälsosamma flingorna. Eftersom att puffning sker på en ovetande nivå hos mottagaren, innebär det att personen kan utföra handlingar eller val med positiva effekter utan att känna sig tvingad eller att det inte är personens egna val (Wijland et al., 2016). Genom puffning kan man alltså få personer att ändra beteenden utan att dem är helt medvetna om det samt utan att dem känner att dem behövt göra jobbigare val för att komma till den nya vanan. Det finns även en del frågor kring om puffning är

helt etiskt eftersom att det ibland innebär att någon annan gör val åt en användaren utan att personen själv är medveten om att puffning sker (Wijland et al., 2016).

2.2 TRACKING & SJÄLVFÖRBÄTTRING

Appar som har som fokus att hjälpa personer med depression genom fokuserar ofta på att observera och spåra deras beteenda (trackning). Samt att planera olika aktiviteter som bidrar till en hälsosam livsstil (Arshad et al., 2018). Detta eftersom att människor blir mer motiverade att fortsätta när dem ser hur dem förändras i rätt riktning. Genom att se vad som egentligen är problemet kan man på ett enklare sätt lösa det genom självförbättring.

2.3 DESIGN AV APPAR SAMT ANVÄNDBARHET

För att få påminnelser, utmaningar och motivation att nå ut till användare med depressiva symptom är det viktigt att få vägledning av psykologer för att få dessa notiser att nå ut på ett respektfullt sätt (Arshad et al., 2018). Detta eftersom att människor som mår dåligt ofta är känsliga, med låg självkänsla och mycket självkritik. Eftersom att en designlösning ska bidra till positiv utveckling samt ge användaren en bra upplevelse måste appens budskap nå fram på ett respektfullt för att meddelandet kan tas emot.

Forskning visar på att det finns aspekter inom meddelanden som designers måste vara medvetna om för att kunna skapa beteendeförändringar. Dessa variabler, som måste tas i åtanke är verbal intimitet, meddelandets ton, meddelandets avsändare, meddelandets längd, meddelandets återkommande frekvens, meddelandets timing, meddelandets visuella symboler samt meddelandets språk (Mabachi et al, 2021). För att meddelandets design ska kunna nå ut till mottagaren måste alla dessa variabler vara närvarande och aktuella till rätt person och rätt tid. Det är detta som är en utmaning som inte alltid kan bli nådd varenda gång en uppmaning skickas ut (Mabachi et al, 2021).

Designen inom olika företag är konstant övervakad och uppdaterad för att designen ska vara tilltalande och aktuell inom tid och samhälle. Detta eftersom att vi sedan länge vet att människor drar sig till tilltalande design (Bitner, 1992). Genom tilltalande design drar sig kunder till att köpa eller använda företagets tjänster på ett omedvetet plan. Detta ökar företagets försäljning vilket är anledningen till att det är så viktigt att vara aktuell och trendig i samhället.

3. METOD

I detta kapitel beskrivs det om metoderna som användes för att kunna svara på frågeställningarna om hur design kan bidra till ändring av beteendemönster i syfte att lindra lindrig symptom av säsonsdepression samt mental ohälsa.

3.1 VISUELL RESEARCH

Visuell research är en kvalitativ undersökningsmetod som grundar sig i att visuellt undersöka hur problemområdet ser ut visuellt. Genom att visuellt undersöka med hjälp av bilder kan man granska på ett sätt som inte är möjligt med andra metoder (Rose, 2016). Detta görs genom fotodokumentation där man noggrant analyserar ett fenomen som inte går att analysera på samma sätt genom ord.

För att svara på den första frågeställningen Vilket är utbudet idag i form av appar som syftar till att främja mental hälsa? Utfördes en visuell research för att se vad som fanns på marknaden. Med hjälp av fotodokumentation på apparna som fanns på App Store gick det att analysera hur det såg ut på marknaden.

3.2 TILLVÄGAGÅNGSSÄTT VISUELL RESEARCH

För att få fram hur utbudet ser ut på appar som främjar mental hälsa gjordes det 2 sökningar med sökordet *Mental Health* på App store som är Apples app bibliotek där man kan ladda ner appar.

Sedan togs det bilder på de 20 första apparna som de marknadsför sig själva på App store från varje inloggning. Detta för att se hur det ser ut på marknaden idag bland appar som främjar mental hälsa. Bilderna analyserades sedan för att se vilka vanliga funktioner som fanns i apparna för att kunna se hur apparna trodde att de kunde främja mental hälsa.

3.3 ENKÄT

En enkät är en typ av kvantitativ undersökningsmetod där respondenterna själva svarar på intervjufrågorna (Esaïasson, et al., 2012). Traditionellt skickas enkäten ut via post men under senare år har det blivit vanligare att enkäter skickas ut online, via mejl eller på sociala plattformar. Fördelen med enkät som metod är att respondenterna förblir anonyma vilket bidrar till att dem vågar svara mer ärligt samt att intervjuareffekten blir så liten som möjlig (Esaïasson, et al., 2012).

För att svara på frågeställningen *Hur kan design i form av appar motivera till självhjälp vid lindrig mental ohälsa i form av säsonsdepression?* utfördes en kvantitativ enkätundersökning. Genom en enkätundersökning är det möjligt att undersöka vilka förväntningar personer över 18 i Sverige har på en app som ska främja mental hälsa hoppat till säsonsdepression. Detta samt se hur mottagliga personer med SAD eller som vill förbättra sin mentala hälsa är för denna typ av motivation och självhjälp i vardagen.

3.4 URVAL AV RESPONDENTER

För att ha nått teoretisk mättnad var det mest relevant för forskningen att respondenterna var personer över 18 som bor i Sverige. Det hade dessutom varit bra om det fanns en representation av respondenter som lider av någon form av säsonsdepression eller som vill förbättra sin mentala hälsa. Detta eftersom att det hade varit svårt att dra slutsatser om respondenterna kom från andra länder samt om det inte fanns några respondenter som var intresserade om ämnet.

Trots att kvinnor under 40 har lättare att drabbas av SAD än resterande människor (Booker & Hellekson, 2006) valdes enkäten att skickas ut till allmänheten där en bred målgrupp fick svara på enkäten. Detta eftersom att så många som möjligt i Sverige ska kunna dra nytta av en säsongsanpassad applösning mot SAD. Detta eftersom att det även finns lindrigare varianter av säsonsdepression (NHS, 2018). Detta resulterade i att det även blev ett bortfall av respondenter där dessa personers svars filtreras bort om personerna inte var över 18 eller ej bodde i Sverige.

3.5 TILLVÄGAGÅNGSSÄTT ENKÄT

För att få tag på respondenterna till enkäten skickades först enkäten ut via länk med information genom skribentens Facebook profil, samt facebookgrupperna *Vad händer i Sundsvall?* och *t time*. Skribenten hade 385 vänner som kunde se inlägget och Facebookgrupperna hade 16,7 tusen och 54,2 tusen medlemmar. I gruppen *t time* lades inlägget in som en kommentar i en speciell tråd som är gjord för enkäter och skolprojekt. Detta har säkert haft en påverkan att färre svarade på enkäten eftersom att den då inte syns lika ofta i gruppmedlemmarnas privata flöden.



Inlägget som lades ut i Facebookgruppen *Vad händer i Sundsvall?*

Efter 5 dagar i grupperna nämnda ovan stannade svarsfrekvensen på 61 svar. För att uppnå teoretisk mättnad lades samma inlägg ut i grupperna *Pink Room* som hade 170,8 tusen medlemmar och *Vi som älskar norrland* med 7,4 tusen medlemmar. Den andra omgången med inlägg låg uppe i 2 dagar. Efter detta slutade svaren att komma in och enkäten hade då 85 svar. Efter detta kunde då enkätsvaren granskas.

Grupperna *t time* och *Pink Room* valdes eftersom att det ofta läggs ut enkäterna i dessa facebookgrupperna och gruppmedlemmarna är därmed mer benägna att svara. Skaparen av Facebookgruppen *t time* är dessutom mycket intresserad av psykisk ohälsa. Facebookgruppen *Vad händer i Sundsvall?* och *Vi som älskar norrland* valdes eftersom att tidigare forskning visar att Norrland har mer problem med Säsongsdepression i jämförelse med resten av Sverige (Ranstrand, 2020). För att därmed fler som var intresserade av enkäten skulle svara lades den upp i dessa grupper.

Efter detta plockades inläggen bort från Facebookgrupperna och svaren filterades. Eftersom att alla personer som svarat på enkäten inte tillhörde målgruppen filterades svaren bort från personer som ej fyllt 18, samt som ej bodde i Sverige. Detta för att få fram rätt målgrupp av respondenterna. Bortfallet av respondenterna blev alltså 5 stycken. Totalt fick enkäten 80 svar som kunde granskas.

3.6 METODPROBLEM

En av de större metodproblemen med den visuella undersökningen var att sökmotorer inte är neutrala (SVT, 2012). Detta eftersom att de påverkas av vad personen tidigare sökt på. Genom att söka på på appar som uppfyller kraven kan det vara mycket möjligt att vissa appar som även faller under denna kategori inte dyker upp eller att andra appar som inte hade visats om andra sökt dykt upp. För att motverka detta metodproblem och göra den visuella researchen mer replikerbar gjordes det två försök på App store från två olika inloggningar. Med olika inloggningar menas det från två olika konton som tillhörde olika personer, detta för att ge mer teoretisk mättnad.

Ett annat metodproblem med den visuella researchen är att de som har skapat appen vill tjäna pengar. Detta innebär att många av dem populära apparna kostar pengar. Pågrund av detta var det svårt att se alla appar fulla potential och funktioner eftersom att det inte går att se dessa funktioner kostnadsfritt.

Ett metodproblem som påverkat enkäten är att många inte vet att dem lider av säsongsdepression eftersom att det kommer i så många olika svårighetsgrader (NHS, 2018). Därmed var det svårt för personer att se att deras problem kommer att lösas genom en säsongsanpassad app om dem inte förstår att dem inte behöver må som dem gör.

Ett problem som uppstod med enkäten några timmar efter att dem första två inläggen hade publicerats på Facebook grupperna var att två respondenter hade hittat ett fel i enkäten. Detta upptäcktes genom att respondenterna kommenterade på Facebook Inlägget och skrev: "Svarar man aldrig på frågan "brukar du må sämre någon årstid" så blir det fel sen på följande frågor då det inte finns något svar". Skribenten svarade därefter "Tack så mycket för feedbacken!" för att därefter försöka lösa problemet.

Vid avsnitt två i enkäten Din mentala hälsa finns det en fråga som lyder "Brukar du må sämre under någon årstid?" När en respondent svarar "har aldrig hänt" på den frågan kun-

de dem inte fullfölja enkäten på ett bra sätt. Detta eftersom att enkäten var fortsatt byggd som att alla har mått dåligt någon gång. När detta problem upptäcktes hade 48 personer redan svarat på enkäten. För att inte alla dessa respondenter skulle svarat i onödan uppdaterades enkäten på ett sätt som varken påverkar tidigare svar eller förändrar enkäten i alltför stor utsträckning för respondenterna som svarade efter uppdateringen. Efter enkätfrågan "Brukar du må sämre under någon årstid?" lades det in ett textstycke specifikt för dem som svarar "Har aldrig hänt", där det står: "Om du inte mått sämre vid någon årstid kan du klicka på nästa längst ner och hoppa vidare till nästa sida". Alla resterande frågor i avsnittet Din mentala hälsa var efter uppdateringen inte obligatoriska så att personer som aldrig mått sämre även skulle kunna svara på enkäten på ett ärligt sätt.

3.7 ETISKA ASPEKTER

Det är mycket viktigt att undersökningarna gick etiskt till. För att göra det är alla som varit med i enkäten över 18 år. Detta eftersom att det är svårt att utforma enkäter till barn. Dels på grund av att barn ofta svarar på enkätfrågor trots att dem inte förstår dem eller har svar och eftersom att man då måste förhålla sig till barnens utvecklingsstadie (socialstyrelsen, 2015).

En annan etisk aspekt som hölls i åtanke var respondenternas anonymitet. Detta eftersom att det innebär att respondenterna känner sig tryggare att svara på enkäten när dem vet att det inte går att spåra dem (Esaiaasson, 2012). Skribenten kan därmed inte se vem det är som svarat utan endast hur många som tycker likadant. En nackdel med att låta respondenterna vara anonyma är att det inte går att analysera svaren på samma sätt som om respondenterna inte varit anonyma. Det går exempel inte att ställa respondenterna till svars i vad dem har svarat och det kan i vissa undersökningar begränsa resultatet (Esaiaasson, 2012). Eftersom att denna undersökning inte undersöker på en kvalitativ nivå så påverkade detta inte undersökningen negativt.

3.8 VALIDITET OCH RELIABILITET

Vid den visuella researchen kan validiteten påverkas av att som tidigare nämnt kan det vara svårt att få fram alla appar som faller under rätt kategori på app store eftersom att sökmotorer inte är neutrala. Utan dem påverkas av det man tidigare sökt på och det man är intresserad av i ett försök att få fram bästa sökningen till dig (SVT, 2012). För att motarbeta att detta påverkar validiteten av den visuella researchen kommer det att göras tre likadana sökningar från olika mobiltelefoner och konton för att få fram mer korrekt data.

Något som kan påverka undersökningens reliabilitet är att vissa av respondenterna har en relation till skribenten vilket kan påverka reliabiliteten (Esaiaasson et al, 2012). Detta eftersom att respondenterna kanske inte vill svara på frågor som upplevs som känsliga ämnen som mående. För att motarbeta detta kommer det göras tydligt för respondenterna att deras svar är anonyma samt att deras ärlighet gynnar forskningen.

Något annats som skulle kunna påverka enkät undersökningens reliabilitet är att respondenterna inte kan vidareutveckla sina svar och att det inte går att ställa följdfrågor för att få en djupare förståelse.

Ett metodproblem som kan ha påverkat undersökningens reliabilitet är problemet som uppstod med enkäten där personer som aldrig mått dåligt under specifika årstider inte kunde fullfölja enkäten på rätt sätt. Som tidigare nämnt var det 48 personer som hade svarat på enkäten när metod problemet åtgärdades. Detta innebär att det kan ha påverkat resultatet, genom att exempelvis personer som aldrig mått dåligt valde att inte slutföra enkäten eller att dem svarat oärligt för att kunna slutföra enkäten. Det kan även tilläggas eftersom att enkäten syftar på att hjälpa dem som någon gång mått dåligt är det inte aktuellt att granska personer som aldrig mått dåligt svar. Men trots detta kan det haft en påverkat representationen om hur många som faktiskt mått dåligt.

4. RESULTAT

Under denna del i uppsatsen kommer resultatet att presenteras till både enkätundersökningen samt den visuella researchen att presenteras.

4.1. RESULTAT VISUELL RESEARCH

Pågrund av metodproblem som beskrivits tidigare är det svårt att göra denna visuella research replikerbar. Detta beror inte på brister under undersökningen utan att sökmotorer såsom den i App Store inte är neutrala utan påverkas av det man tidigare sökt på samt att det inte går att se alla apparnas funktioner kostnadsfritt (SVT, 2012).

Trots detta visar resultatet av den visuella researchen att det finns ett brett utbud av appar för att främja mental hälsa. Vid den första sökningen på den första inloggningen granskades 20 appar på app store. På den andra sökningen på den andra inloggningen räknades de första 20 apparna vilket resulterade att det var 9 appar som redan hade granskats och 11 appar var helt nya för denna undersökningen. Detta innebär att det totalt blev 31 appar som granskades sammanlagt över två olika sökningar.

Den vanligaste typen av appar som dök upp var appar som vill främja mental hälsa med flera funktioner inuti. Inom dessa typer av appar fanns det tre vanliga funktioner i dem. Den första funktionen inom dessa typer av appar var diverse funktioner för att prata med någon. Detta kunde vara allt ifrån riktiga psykologer till olika datasystem som ger personlighetsanpassade svar. Den andra funktionen var ett sätt för användaren att kunna spåra och granska hur du mår och vilka beteenden som finns, även kallat tracking. Denna typ av funktioner fanns där för att se om det går att se någon koppling mellan hur du mår och vanor som personen har. Appen Daylio nämner även hur viktigt det är att tracka hur man mår och sina vanor för att detta, enligt dem är första steget i att främja sin mentala hälsa. Om du inte vet hur du mår kan du inte veta hur det kan bli bättre. Den tredje vanliga funktionen inom dessa typer av appar var olika distraktionsfunktioner såsom lättsamma spel och meditation. Denna typ av funktions mål var att användaren kunde ta en paus från sina tankar och mående och fokusera på någonting annat under en stund för att sedan ha mer energi för att kunna ta tag i sitt mående.

En annan typ av vanlig app som förekom vid sökningen var appar vars syfte var att se om du har någon mental ohälsa och kunna diagnostisera. Dessa appar var enkelt designade och var inte tänkta att användas under längre tid utan fungerade mer som en typ av självtest. Dessa appar hänvisade sedan till olika hemsidor eller andra appar där man kunde få hjälp om man upptäckt att man hade någon diagnos.

Eftersom att ingen app är en exakt kopia av den andra fanns det sedan många olika varianter av dessa två tidigare nämnda kategorier av appar. Där det exempelvis bara fanns appar med en specifik funktion. Exempelvis att distraheras, prata med någon eller där man kunde bli diagnostiserad som en funktion i en app med massa olika funktioner.

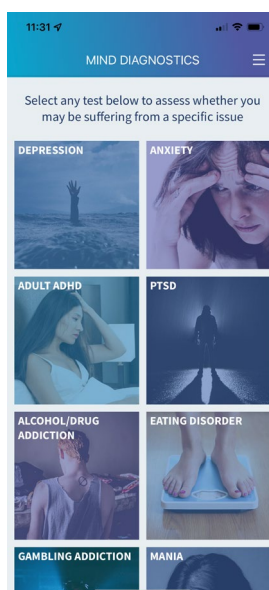
Någonting som de flesta appar hade gemensamt var att de inte använde sig av mörka



Appen Nuna vars främsta funktion är att ventileras och prata med en alpacka.



Appen Daylio där man kan tracka sina beteenden och humör.



Appen Mind Diagnostics där man kan göra massa tester för att se om man har någon diagnos.

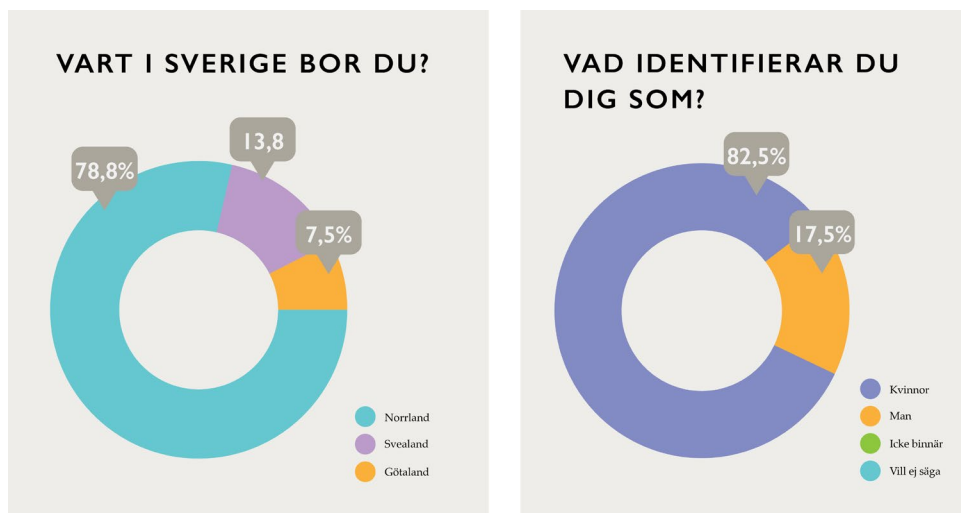
färger. 26 av 31 appar använde sig inte av mörka färger.

4.2. RESULTAT ENKÄTUNDERSÖKNING

Sammanlagt inkom 85 svar på enkätundersökningen (se bilaga 2), varav 5 av svaren ej tillhörde målgruppen och därmed blev ett bortfall för enkätundersökningen. Av dessa 5 svar bodde 2 ej i Sverige och 3 var under 18 år gamla. Dessa svar filterades sedan bort från resterande svar.

ENKÄTENS RESPONDENTER

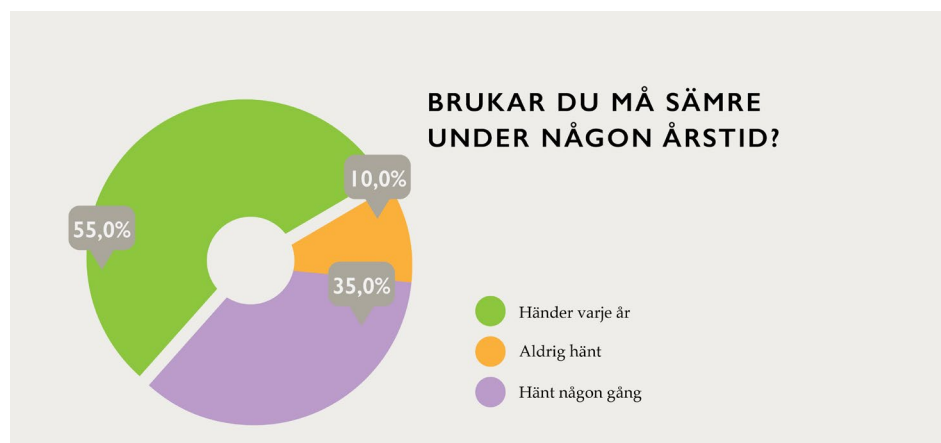
Trots att enkätundersökningen publicerades i diverse Facebookgrupper bodde de som svarade på enkäten med en stor majoritet i Norrland. På samma sätt fanns det en stor majoritet att de som svarade på enkäten identifierade sig själv som kvinnor.



Figur 2, (N=80). Graferna visar vilka respondenterna är genom att visa vart i Sverige de bor samt vad de identifierar sig som.

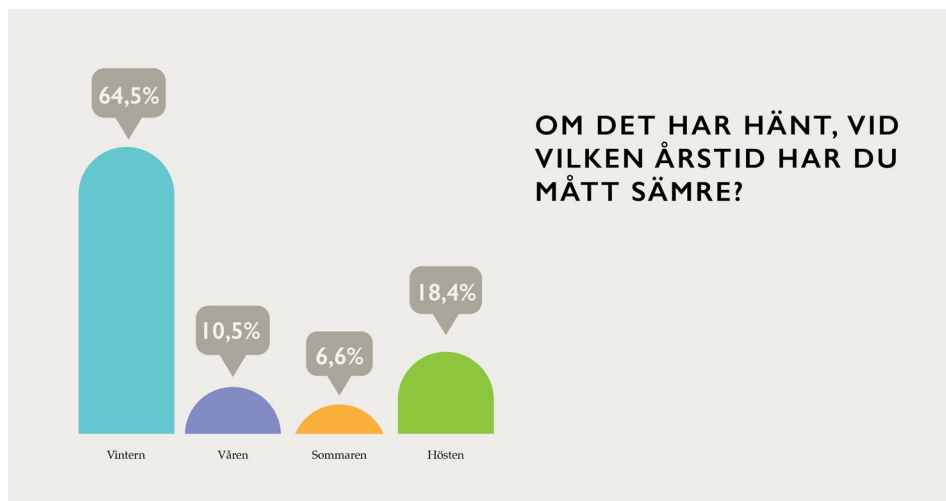
RESPONDENTERNAS MENTALA HÄLSA MED KOPPLING TILL SÄSONGER

Som tidigare förutspått var det många av respondenterna som någon gång mått dåligt eller upplevt säsongsdpression. Där hela 55,0% av de som svarade på enkäten mår dåligt varje år under en årstid. Detta tillsammans med att 35,0% av respondenterna har mått dåligt någon gång innebär att endast 10,0% av de som svarade aldrig har mått dåligt på grund av säsonger.



Figur 3, (N=80). Grafen visar om respondenterna någonsin mått dåligt vid en speciell årstid.

Som tidigare forskning (NHS, 2018; Ranstrand, 2020; Folkhälsomyndigheten, 2017) även nämner svarade även den större delen av respondenterna att om de mått dåligt har det varit under vintern.

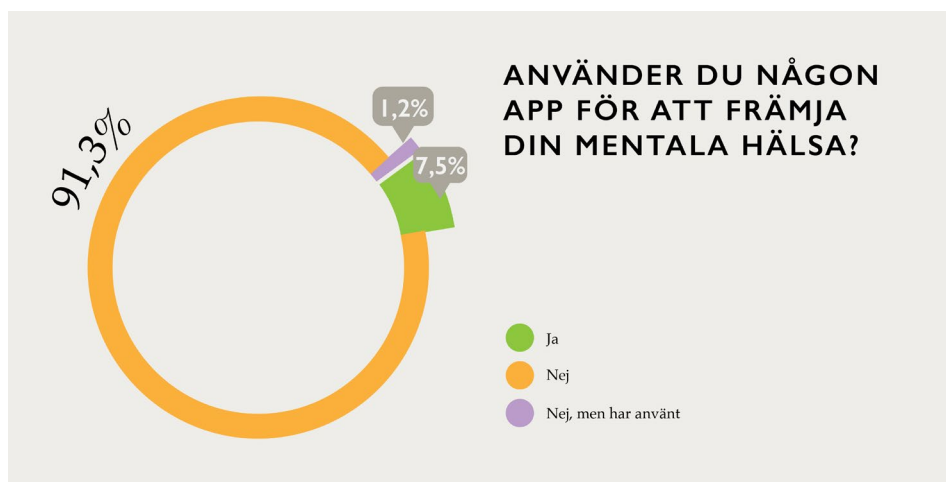


Figur 4, (N=76). Denna graf är kopplad till grafen i figur 3, där den visar resultatet i att om respondenterna har mått dåligt, under vilken årstid de då har gjort det.

APPAR FÖR MENTALA HÄLSAN

Endast 6,7% av de som svarade på enkäten använder en app för att främja sin mentala hälsa. 2,7% av respondenterna svarade att de inte använder någon app för att främja sin mentala hälsa men att de har använt en sådan app tidigare.

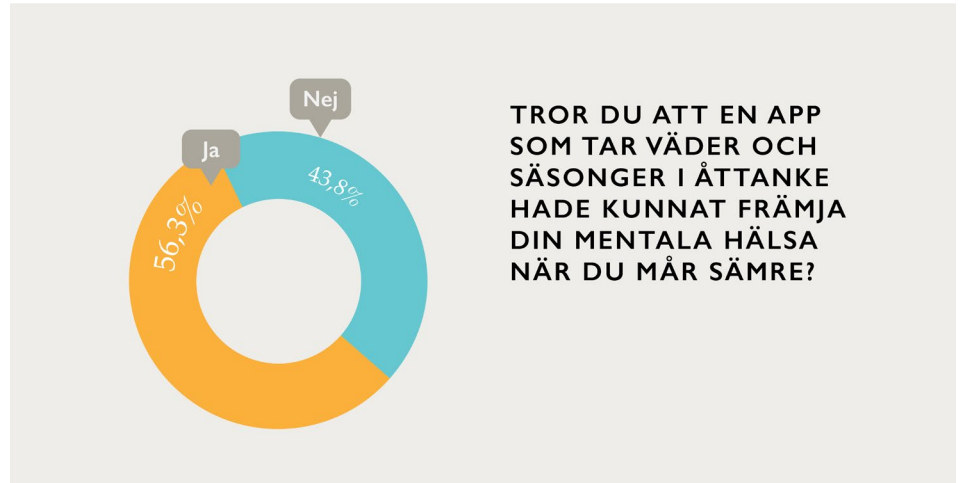
Av de som svarade att de har använt eller använder någon app för att främja sin mentala hälsa var svaren: olika appar av Andrew Johnson (deep sleep, relaxation mfl.), Mindler, Daylio och Headspace, Facebook, Youtube, Calm, och minns ej.



Figur 5, (N=76). Denna graf visar på om några av de respondenter som svarade att de inte använder en app för att främja sin mentala hälsa.

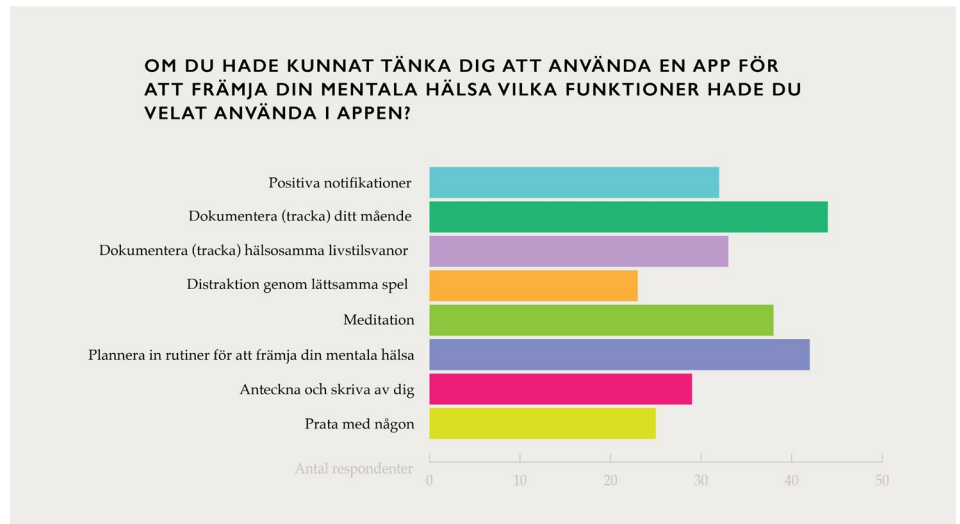
Respondenterna var inte eniga om en app skulle hjälpa att främja deras mentala hälsa om appen tog väder och säsong i åtanke. Strax över hälften av respondenterna trodde att en sådan typ av app skulle kunna hjälpa dem när de mår sämre.

Av de som svarade att en sådan app inte skulle hjälpa dem motiverade de att de inte förstår hur en sådan app skulle kunna fungera och att en app inte kan ändra på vädret. Vissa av respondenterna var okunnig inom ämnet säsongsdpression och menade att en app som tar väder och säsonger i åtanke inte kunde hjälpa mot säsongsdpression och att säsongsdpression inte berodde på vädret utan istället att "När vi får problem med de symptom som nämnts innan är det oftast på grund av brist på essentiell näring bland annat aktivt D-vitamin, bra kvalitet av Omega 3 och vitaminer och mineraler." Eller svarade att "Har svårt att se hur en app kan påverka säsongsdpression. Förstår inte vad väder har med saken att göra. Säsongsdpression handlar mer om att man känner sig mer ensam en viss tid på året, varit med om något traumatiskt en viss årstid och den årstiden påminner om traumat igen



Figur 6, (N=80). Denna graf visar hur öppna respondenterna är för att testa en app för att främja sin mentala hälsa.

De vanligaste funktioner som personer hade velat använda i en app som tidigare beskrivits hade varit att dokumentera sitt mående som 56,4% av alla respondenter hade velat använda sig av samt planera in rutiner, positiva notifikationer och meditera för att främja sin egna mentala hälsa.



Figur 7, (N=78). Denna graf visar vilka funktioner respondenterna skulle vilja testa i en app för att främja sin mentala hälsa.

5. ANALYS

Under denna del av uppsatsen kommer resultatet som presenterats i resultatdelen från den visuella researchen och enkätundersökningen att analyseras för bättre förståelse av resultatet.

Efter att den visuella researchen och enkätundersökningen utfördes sågs det att en tydlig koppling mellan respondenternas förväntningar i en applösning för att främja mental hälsa och redan tidigare utbud bland dessa typer av appar.

5.1 ANALYS VISUELL RESEARCH

Utbudet idag är brett i form av appar som syftar att främja mental hälsa. Hur många appar som faller under denna kategori är för svår att se eftersom att en sökmotor såsom App Stores egna inte tillåter en sådan typ av oberoende sökning (SVT, 2012). Men av de appar som granskades i den visuella researchen gick det inte att hitta en app som vill främja mental hälsa inom säsonsdepression vilket lämnar ett glapp för forskningen inom detta område.

Trots att det fanns ett stort utbud av appar för att främja mental hälsa var många av apparna väldigt lika varandra. Dessa typer av appar använde sig av liknande funktioner som forskning sedan tidigare stöder såsom puffning genom positiva och uppmuntrande notifikationer (Mabachi et al., 2021), tracking av livsstilsvanor samt mående och möjligheten att prata med någon som har kunskap inom området för att ventileras (Arshad et al., 2018).

Samtidigt som tidigare forskning nämnd i teorikapitlet varit som stöd till de granskade apparnas utveckling visar det stora utbudet och engagemanget av apparna genom nedladdning, användning och betyg att den mentala hälsan kan främjas genom appar och att det då även skulle vara möjligt för en app som tar säsonger och väder i åtanke att göra detsamma med koppling till SAD.

5.2 ANALYS ENKÄTUNDERSÖKNING

Som tidigare nämnt i resultatkapitlet av denna uppsats var respondenterna väldigt homogena, där man kunde se stora klumpar av exempelvis kvinnor och norrlänningar i andelen respondenter. Detta tillsammans med att det var en liten skara respondenter innebär att man inte kan få en tydlig bild på hur Svenskar över 18 år ser på appar för att främja mental hälsa. Varför det var en så markant stor andel respondenter som identifierade sig själv som kvinnor är svårt att veta. En övervägande teori skulle kunna vara att det är majoriteten kvinnor i Facebookgruppen t time. och endast kvinnor i gruppen Pink room. En annan teori skulle kunna vara att eftersom tidigare forskning nämner så drabbas fler kvinnor av SAD än män (Booker & Hellekson, 2006) vilket då innebär att dessa kvinnor var mer intresserade att svara på enkäten.

Som tidigare forskning som nämns i uppsatsens bakgrund kan man ändå se att det är väldigt vanligt att må sämre och känna av SAD under främst vinterhalvåret (NHS, 2018). Detta kan vara en bidragande faktor till att 56,3% av respondenterna menade att en app som tar väder och säsonger i åtanke skulle kunna främja mental hälsa. Av de som svarade nej vidareutvecklade många att de inte förstår hur en sådan app skulle fungera eller hur det skulle hjälpa dem. Vid granskning av dessa svar var det tydligt att vissa av respondenterna inte förstod vad säsonsdepression var eller varför det är så vanligt på norra delen av halvklotet.

När respondenterna frågades vilka funktioner de skulle vilja använda i en säsongsanpassad app för att främja sin mentala hälsa var tracking och planeringsfunktioner någonting som många av respondenterna skulle uppskatta. Detta är någonting som Arshad (et al., 2018) även nämner är en viktig funktion som ger mycket motivation. För som tidigare nämnt genom den visuella researchen är det svårt att skapa självförbättring och se utveckling inom mental hälsa om det inte finns någon startpunkt eller utgångsläge att gå från. Det är därmed mycket enklare att få motivation och skapa beteendeförändringsmönster för att främja sin mentala hälsa om man dokumenterar (tracking) hela processen (Arshad, et al., 2018).

Som Mabachi (et al., 2021) även nämner är puffning ett uppskattat hjälpmedel för att skapa beteendeförändringar till mer hälsosamma och positiva livsstils-mönster. Även denna undersökning visar att design skulle kunna motivera till självhjälp genom att exempelvis skicka upp positiva notifikationer. Några av svaren från enkätrespondenterna visar hur dem skulle kunna bli motiverade till självhjälp och handlade i stor utsträckning om positiva notifikationer där vissa respondenter vidareutvecklade och skrev: "Nåt som påminner en om att det inte är konstigt att känna så här. Nåt peppande och informerande om hur naturligt det är att vara tröttare när det är mörkt ute osv." eller "Den kanske kan hjälpa till att påminna om att ta D-vitamin tabletter/vitaminer som är aktuella, förklara hur kroppen kan påverkas av ljus, mörker och säsonger och kanske ge tips?"

Någonting som även är viktigt att hålla i åtanke är om puffning skulle implementeras i en app för att främja den mentala hälsan kopplat till SAD är att notifikationerna som skickar ut påminnelser och uppmaningar måste vara anpassade efter individ och situation. Vilket Mabachi (et al., 2021) skriver är väldigt viktigt för att motivera enligt deras egna undersökning på kvinnor. Denna teori är även någonting som FBM modellen (Se figur 1) tycker är en viktig variabel för att skapa betendemönster (Arshad et al., 2018).

Vissa av respondenterna svarade även att de hade ett behov att prata ut med någon för att kunna främja sin mentala hälsa och att det då även var viktigt att det gjordes på ett respektfullt och smidigt sätt. Samt att det var viktigt att om man skulle prata med någon att det fanns möjlighet att prata med människor som var kunniga inom ämnet som exempelvis psykologer eller terapeuter. Detta stödjer det som Arshads (et al., 2018) skriver om att det är viktigt med professionell hjälp samt att man svar bör kontrolleras noga och anpassas efter individ samt situation.

6. SLUTSATSER

Syftet med denna uppsats var att undersöka hur design kan bidra till självhjälp vid lindrig säsongsdpression samt nedstämdhet. Denna syfte besvarades genom både den visuella researchen och enkätundersökningen. Det framkom genom denna enkätundersökning att det är väldigt många, i främst Norrland men även resterande Sverige som mår dåligt under främst vinterhalvåret.

Det visar sig att det finns en stor mottaglighet för att ta hjälp genom design för att främja mental hälsa inom säsongsdpression och nedstämdhet och att applösningar kan vara en del av det. Detta visar såväl enkätundersökningen samt den stora utbudet av appar som finns på marknaden idag för att främja mental hälsa.

Genom en anpassad applösning kan man främja mental hälsa och bidra till självhjälp vid lindrig säsongsdpression och nedstämdhet. Detta genom diverse funktioner inom den anpassade applösningen. Exempelvis bland vilka dessa funktioner detta kan vara är olika typer av positiva notifikationer och påminnelser som stöds av teorin om puffning för att skapa beteendemönster. Även funktioner som att tracka och planera sin vardag och beteenden skapar ett startskott för att se hur utvecklingen förändras. Den tredje viktiga funktionen för att bidra till självhjälp är att inse att man inte kan göra allting själv, därav är en mycket viktig funktion att få hjälp av andra. Detta skulle kunna röra sig alltifrån en robotfunktion som många appar på marknaden idag använder sig av till professionell hjälp av psykologer eller terapeuter. Det senare alternativet skulle dock vara en kostsamt lösning som är mycket nödvändigt om användaren mår väldigt dåligt. Eftersom att denna applösning som undersöks främst syftar på att främja lindrigare varianter av SAD och nedstämdhet så är det inte lika aktuellt med professionell hjälp.

För att få en tydligare bild av hur design kan bidra till självhjälp vid lindrig säsongsdpression samt nedstämdhet skulle det behövas utföras mer forskning. Då skulle man kunna få ett underliggande stöd till tidigare nämnda teorier fungerar på försökspersoner.

7. SLUTDISKUSSION

Som tidigare nämnt finns det en glipa i forskning mellan designens koppling och SAD samt främjandet av mental hälsa. För att fylla denna glipa krävs det mer forskning inom området för att även se om en applösning faktiskt är svaret till att folk kan främja sin mentala hälsa på egen hand.

En intressant fråga som uppstod vid enkätundersökningen var varför så många av respondenterna var intresserade av en applösning för att främja sin mentala hälsa men att de ej använde eller hade testat en sådan app. Argumentet att inte tillräckligt många mår dåligt för att använda en sådan app går ej att använda som stöd eftersom att både tidigare forskning och denna undersökning visar på att majoriteten av de som bor högt norr upp på jordklotet har någon gång lidit eller lider av SAD. Den viktiga frågan som i sådana fall skulle ställts är om folk är medvetna att det finns appar för att främja sin mentala hälsa. Samt om dem är medvetna att sådana appar finns fråga respondenterna varför dem ej har testat en sådan appfunktion. Detta skulle kunna vara en helt egen frågeställning som skulle kunna undersökas i framtiden.

REFERENSER

- Arshad, R. Hamid, A. Shahid, S. (2020). The design of persuasive prompts to induce behavioural change through an mHealth application for people with depression. *Behaviour & information technology*, 39 (1-17)
<https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.2006787>
- Bitner, M. J. (1992). Servicescapes: The Impact of Physical Surroundings on Customers and Employees. *Journal of Marketing*, 56(2), 57–71.
<https://doi.org/10.2307/1252042>
- Booker, J. M. & Hellekson, C. J. (1992). Prevalence of seasonal affective disorder in Alaska. *AM J Psychiatry*, 149 (9), 1176-82
<https://doi.org/10.1176/ajp.149.9.1176>
- De Costa, A., Shet, A., Kumarasamy, N. et al. (2010). Design of a randomized trial to evaluate the influence of mobile phone reminders on adherence to first line antiretroviral treatment in South India - the HIVIND study protocol. *BMC Med Res Methodol*, 10 (25).
<https://doi.org/10.1186/1471-2288-10-25>
- Globala målen. (27 december 2021). 3 God hälsa och välbefinnande. Globala målen.
<https://www.globalamalen.se/om-globala-malen/mal-3-halsa-och-valbefinnande/>
- Folkhälsomyndigheten. (2017). *Ljus och hälsa* (03573-2017). Folkhälsomyndigheten.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/1/ljus-och-halsa/>
- Ishizawa, M. Uchiumi, T. i Takahata, M. Yamaki, M. Sato, T. (2021). Effects of pre-bedtime blue-light exposure on ratio of deep sleep in healthy young men. *Sleep Medicine*, 84(1), 303-307.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.05.046>
- Kaplan, W.A. (2006) Can the ubiquitous power of mobile phones be used to improve health outcomes in developing countries?. *Global Health* 2, (9) .
<https://doi.org/10.1186/1744-8603-2-9>
- Mabachi, N.M., Brown, M., Wexler, C., Goggin, K., Maloba, M., Olungae, D., Gautney, B., Finocchiaro-Kessler, S. (2021) "Friendly reminder: hi! It is that time again :)": understanding PMTCT care text message design preferences amongst pre- and post-partum women and their male partners. *BMC Public Health* 21,(1491).
<https://doi.org/10.1186/s12889-021-11444-x>
- Magnusson Österberg, J. (2021). *Depression*. 177 Vårdguiden.
<https://www.1177.se/Vasternorrland/sjukdomar-besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/depression/depression/>
- Nanok, B. (18 februari 2012). *Integritetsmärkta sökmotorer utmanar Google*. SVT nyheter.
<https://www.svt.se/nyheter/utrikes/integritetsmarkta-sokmotorer-utmanar-google>
- NHS. (30 juli 2018). *Overview- seasonal affective disorder*.
<https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/seasonal-affective-disorder-sad/overview/>
- Ranstad (2020) *Pressmeddelande*
<https://www.mynewsdesk.com/se/randstad-sweden-group-ab/pressreleases/moerk-vinter-paaverkade-maangas-prestation-paa-jobbet-2970917>

Socialstyrelsen. (2015). *Litteraturstudie om surveyundersökningar för barn och ungdomar* (ISBN: 978-91-7555-266-8).

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2015-1-16.pdf>

Statistikmyndigheten. (27 december 2021). *Sveriges befolkning*. SCB.

<https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/manniskorna-i-sverige/sveriges-befolkning/>

Stuber, J. M., Lakerveld, J., Kievitsbosch, L. W., Mackenbach, J. D., Beulens, J. W. J. (2022) Nudging customers towards healthier food and beverage purchases in a real-life online supermarket: a multi-arm randomized controlled trial. *BMC Med*, 20 (10) .
<https://doi.org/10.1186/s12916-021-02205-z>

Stuhlmiller, C.M. (1998), Understanding Seasonal Affective Disorder and Experiences in Northern Norway. *The Journal of Nursing Scholarship*, 30 (151-156). <https://doi-org.proxy-bib.miun.se/10.1111/j.1547-5069.1998.tb01271.x>

Wijland, R., Hansen, P. & Gardezi F. (2016). Mobile nudging: Youth engagement with banking apps. *J Financ Serv Mark* 21, (51–63).
<https://doi.org/10.1057/fsm.2016.1>

World Health Organisation. (2015). *A practical guide for engaging with mobile operators in mHealth for RMNCH* (ISBN: 978 92 4 1508766).
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241508766>

BILAGOR

BILAGA I: VISUELL RESEARCH

Appar som användes i den visuella researchen



Wutmon



Wysa



Serenity



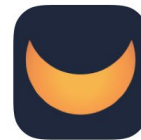
Sayana



Remente



Reflectly



Moonly



Moods



Moodnotes



Mind Diagnostics



Mental Health



Habio



Flow



Feelmo



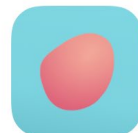
Fabulous



DTest



MentalHealthC...



Cove



DiveThru



Mindshine



MyPossibleSelf



M H R G



Rose



Bravely



Clay



Braive



Nuna



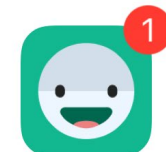
Alan Mind



29k



Calm Harm



Daylio

Appar för bättre mental hälsa

Jag är en student på Mittuniversitetet i Sundsvall som studerar grafisk design och ska under mitt examensprojekt se om mental hälsa kan främjas genom en app som har koll på väder och säsonger.

*Obligatorisk

Vart i Sverige bor du? *

- ☐ Norrland
☐ Svealand
☐ Götaland
☐ Bor ej i Sverige

Hur gammal är du? *

- ☐ <18
☐ 18-29
☐ 30-44
☐ 45-60
☐ 61-85
☐ 85+

Vad identifierar du dig som? *

- ☐ Kvinna
☐ Man
☐ Icke binär
☐ Vill ej säga

Din mentala hälsa

Säsongsdepression påverkar en stor del av Sveriges befolkning och det är mycket vanligt med lindrigare symptom såsom sömnrutiner, sömning och nedstämdhet kopplat till en särskild säsong.

Brakar du må sämre under någon årstid? *

- ☐ Aldrig hänt
☐ Hänt något gång
☐ Hänt varje år

Om du inte mått sämre vid någon årstid kan du klicka på nästa längst ner och hoppa vidare till nästa sida.

Om det har hänt, vid vilken årstid har du mått sämre?

- ☐ Våren
☐ Sommaren
☐ Hösten
☐ Vintern

Om du mått sämre, har du haft någon av dessa symptom?

- ☐ Nedstämdhet
☐ Ingen motivation
☐ Saknad av lust att utföra vardagliga aktiviteter och hobbyer
☐ Irritabilitet
☐ Känslor av värdelöshet, hopplöshet eller skullkänslor
☐ Konstant trötthet
☐ Sovar mer än vanligt och har svårt att kliv upp på morgonen
☐ Förändring av dygnsrytm
☐ Större sömning
☐ Vikthoppning

Använder du någon behandling mot säsongssjukdom?

- ☐ Ja
☐ Nej

Appar för hälsan

Använder du någon app för att främja din mentala hälsa? *

- ☐ Ja
☐ Nej
☐ Nej, men har använt tidigare

Om du använder eller har använt någon app för din mentala hälsa, vad heter appen?

Ditt svar

Troar du att en app som tar väder och säsonger i åtanke hade kunnat främja din mentala hälsa när du mår sämre? *

- ☐ Ja
☐ Nej

Om inte, vidareutveckla?

Ditt svar

Om du hade kunnat tänka dig att använda en app för att främja din mentala hälsa vilka funktioner hade du velat använda i appen?

- ☐ Positiva notifikationer
☐ Dokumentera (tracka) ditt mående
☐ Dokumentera (tracka) hälsovanor i vinstönder
☐ Distraction genom lättsamma spel
☐ Meditation
☐ Planera in rutiner för att främja din mentala hälsa
☐ Anmärkning och skrivning av dig
☐ Prata med någon
☐ Övrigt: _____

Hur hade en app kunnat motivera dig att ta hand om din mentala hälsa?

Ditt svar

Hämta länk

