



UNIVERSITY OF TWENTE.

Positieve Psychologie en Technologie

Momentum – The Journey

**Een onderzoek naar de ervaringen van
gebruikers van een positieve psychologie app**

Tiana Kolk
s1349651

Faculty of Behavioural, Management
and Social sciences (BMS)

Eerste begeleider: J.M. Goldberg, MSc
Tweede begeleider: Dr. S.M. Kelders

Enschede, januari 2016

Samenvatting

Doel In dit onderzoek zullen de ervaringen van gebruikers van de positieve psychologie app *Momentum – The Journey* worden onderzocht. Verder zal binnen het onderzoek ook op de effectiviteit van de app worden ingegaan met betrekking tot positieve emoties en welbevinden.

Methode Voor het onderzoek werden acht proefpersonen gevraagd om de app gedurende twee weken te gebruiken. Aan het begin en na afloop van de twee weken hebben de proefpersonen twee vragenlijsten, de PANAS en de MHC-SF, ingevuld om een mogelijk verschil in positieve emoties en welbevinden te kunnen vinden. Bovendien werd na afloop met iedere proefpersoon een interview gevoerd om de ervaringen van de deelnemers en mogelijke verbeteringen voor de app te achterhalen.

Resultaten De kwantitatieve analyse van de resultaten leverde geen significante verbetering in positieve emoties en welbevinden bij de proefpersonen op. De kwalitatieve analyse liet zien dat mensen de app op verschillende manieren en vanuit verschillende beweegredenen hebben gebruikt, bijvoorbeeld om over de dag te reflecteren of omdat ze meer bewust werden van zichzelf. Verder kwam naar voren dat vooral Androidgebruikers problemen bij het gebruik van de app ondervonden vanwege technische problemen binnen de app.

Conclusie: Hoewel de kwantitatieve analyse geen significante resultaten opleverde, is door de interviews en de kwalitatieve analyse hiervan veel informatie gevonden die aanleiding geeft tot vervolgonderzoek. Belangrijke bevindingen uit het onderzoek richten zich vooral op mogelijke verbeteringen voor de app om het gebruik voor mensen interessanter en nuttiger te maken en defecten binnen de app te reduceren.

Sleutelwoorden mHealth; positieve emoties; welbevinden; positieve psychologie

Abstract

Purpose In this research the experiences of users of the positive psychology app *Momentum – The Journey* will be examined. Additionally, the effectivity of the app regarding positive emotions and well-being will be explored within the study.

Method For the study eight participants has been asked to use the app over two weeks. In the beginning of the study and after the two weeks the participants have filled in two questionnaires, the PANAS and the MHC-SF, to find a potential difference in positive emotions and well-being. Furthermore, there has been done an interview with every participant after the two weeks to overtake the user's experiences and possible improvements to the app.

Results The quantitative analysis of the results has not led to significant improvements in positive emotions and well-being in the participants. The qualitative analysis showed that people have used the app on different ways and with different motives, for example to reflect on the day or to become calm. Furthermore, it came forward that especially Android users have had problems with the use of the app because of technical problems within the app.

Conclusion Although the quantitative analysis afforded no significant results, using the interviews and the qualitative analysis of it much information is found that gives opportunity for further research. Important findings from the study especially focus on possible improvements to the app to make the use of the app more interesting for people and to reduce errors within the app.

Keywords mHealth; positive emotions; well-being; positive psychology

INHOUD

1	Inleiding	4
1.1	Positieve Psychologie	4
1.2	Welbevinden	5
1.3	Positieve Emoties	6
1.4	Positieve Technologie	7
1.5	mHealth	8
1.6	Het Huidige Onderzoek	9
2	Methode	10
2.1	Deelnemers	10
2.2	Instrumenten & Procedure	10
2.3	Analyse	12
3	Resultaten	13
3.1	Kwantitatieve resultaten	13
3.2	Kwalitatieve resultaten	15
3.2.1	Hoeveelheid van gebruik	16
3.2.2	Nuttigheid	18
3.2.3	Gebruiksvriendelijkheid	19
3.2.4	Gebruik op een vast tijdstip	20
3.2.5	Verbeteringsvoorstellen	21
4	Discussie	23
4.1	Bevindingen	23
4.2	Beperkingen	25
4.3	Aanbevelingen	26
4.4	Conclusie	27

Referenties

Bijlagen

1 INLEIDING

De psycholoog Seligman hecht een groot belang aan het welbevinden van de wereldbevolking omdat het een belangrijke factor is met betrekking tot fysieke en geestelijke gezondheid. Vandaar heeft hij een initiatief gestart, genaamd ‘Flourish 51’ (Seligman, 2011). Het doel van dit initiatief is dat tot het jaar 2051 tenminste de helft van de wereldbevolking moet floreren. Floreren betekent dat mensen een hoge mate van welbevinden vertonen (Keyes, 2005). Welbevinden is van groot belang voor de gezondheid. Onderzoeken lieten zien dat mensen met een hoge mate welbevinden gezonder leven dan anderen (Kok et al., 2013). Daarom wordt in het huidige onderzoek een app onderzocht die het welbevinden van mensen zal kunnen bevorderen en daarmee behoort daarom tot de positieve psychologie.

1.1 Positieve Psychologie

Terwijl de traditionele psychologie zich richt op psychische gezondheid en psychopathologie, staat binnen de positieve psychologie het bevorderen van het welzijn centraal (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Volgens Seligman en Csikszentmihalyi (2000) was het doel van deze nieuwe richting binnen de psychologie om de levenskwaliteit te verbeteren en zich niet meer alleen te gaan richten op negatieve emoties en problemen. De traditionele psychologie maakt echter gebruik van deze klachtbenadering. Hierbij is de oriëntatie gericht op klachten en problemen en niet op de krachten van een individu zoals bij de positieve psychologie (Sools, 2014). Binnen de positieve psychologie staan de mogelijkheden en krachten van een individu en hoe deze ontdekt en versterkt kunnen worden centraler. Door de positieve psychologie benadering werd de definitie van geestelijke gezondheid door de World Health Organization (WHO) sterk beïnvloedt. Volgens deze organisatie is geestelijke gezondheid namelijk “*a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community*” (WHO, 2005). De afwezigheid van klachten betekent dus echter niet dat er van geestelijke gezondheid sprake hoeft te zijn, er moet ook een bepaalde mate van welbevinden aanwezig zijn om van geestelijke gezondheid te kunnen spreken.

In de laatste jaren zijn er veel artikelen en boeken over de positieve psychologie verschenen. Tevens is er steeds meer onderzoek naar gedaan en verschillende interventies zijn ontwikkeld om de positieve psychologie ook in de praktijk toe te kunnen passen (Bohlmeijer, Bolier, Steeneveld, Westerhof & Walburg, 2013). Een voorbeeld hiervoor is

onder andere het boek ‘Op Verhaal Komen – Je autobiografie als bron van wijsheid’ van Bohlmeijer en Westerhof (2010). Volgens hun zal dit boek mensen die last hebben van depressieve klachten een steun bieden om weer terug te vinden naar een bevredigend leven. Om dit te bereiken maakt het boek gebruik van autobiografische reflectie. Daarbij wordt vooral aandacht besteedt aan het ophalen van dierbare en belangrijke herinneringen omdat mensen met sombere gevoelens zich aan vele specifieke gebeurtenissen niet goed kunnen herinneren. Inmiddels wordt er ook een gelijknamige onlinecursus aangeboden die gebaseerd is op het boek.

1.2 Welbevinden

Het welbevinden speelt een belangrijke rol binnen de positieve psychologie. Als mensen een hoge mate aan welbevinden vertonen is er sprake van *floreren*. Om te kunnen floreren moeten mensen hoog scoren op alle drie componenten van welbevinden (Keyes, 2005). In de definitie van geestelijke gezondheid door de WHO (2005) zijn deze drie componenten van welbevinden terug te vinden: emotioneel welbevinden, sociaal welbevinden en psychologisch welbevinden. Onder emotioneel welbevinden wordt de subjectieve ervaring van welbevinden verstaan. Psychologisch welbevinden heeft te maken met effectieve zelfrealisatie en sociaal welbevinden met het effectief functioneren in de maatschappij (Bohlmeijer et al., 2013). Om te kunnen floreren moeten positieve emoties versterkt worden, maar negatieve emoties mogen niet buiten beschouwing worden gelaten. Negatieve emoties moeten tevens toegelaten en verwerkt worden (Hulsbergen, 2013). Floreren is een belangrijk doel van de positieve psychologie, omdat uit verschillende onderzoeken naar voren kwam dat mensen met een hoge mate van welbevinden en positieve emoties onder andere een betere fysieke gezondheidstoestand hebben en daardoor langer en gezonder zullen leven (Diener & Chan, 2011; Kok et al., 2013).

Keyes (2005) onderzocht verder of er ook een samenhang bestaat tussen floreren en geestelijke gezondheid. Hij vond dat een hoge score op welbevinden gerelateerd is aan minder psychische klachten en dat minder welbevinden samenhangt met meer psychische klachten. Het welbevinden blijkt daarom een belangrijke factor voor de fysieke én geestelijke gezondheid te zijn. Vandaar zijn positieve psychologie interventies ook vaak op het versterken van het welbevinden gericht. Uit een meta-analyse door Bolier et al. (2013) bleek dat dergelijke interventies effectief kunnen zijn om het welbevinden te bevorderen. Met name het subjectieve en psychologische welbevinden worden door interventies, die gebaseerd zijn

op de positieve psychologie, gestimuleerd. Bovendien kunnen soortgelijke interventies een steun bieden om depressieve klachten te verminderen.

1.3 Positieve Emoties

Net als het persoonlijke welbevinden zijn ook positieve emoties een voorspeller voor een gelukkig en gezond leven. Meer positieve emoties kunnen onder andere ervoor zorgen dat veerkracht en daarmee het levensgeluk toenemen (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway, 2009). Fredrickson en Levenson (1998) hebben gevonden dat voor positieve emoties een veel breder en minder specifiek gedragsrepertoire bestaat dan voor negatieve emoties. Op basis van deze bevindingen gingen veel wetenschappers ervan uit dat positieve emoties irrelevant zijn voor het overleven, omdat op hun geen bepaald gedrag volgt dat voor de overleving van belang is (Veehof, Bohlmeijer & Geschwind, 2013). Deze bevindingen hebben ervoor gezorgd dat vroeger veel meer aandacht aan negatieve emoties gehecht werd dan aan positieve emoties (Frijda, 1986). Tegenwoordig wordt op basis van de positieve psychologie veel meer aandacht aan positieve emoties gehecht. Volgens Fredrickson (1998) hebben namelijk niet alleen negatieve emoties invloed op het overleven van mensen. Positieve emoties hebben volgens haar ook een nut die zij in haar *broaden-and-build*-model uitlegt.

Volgens dit model ontstaat er geen vernauwing van aandacht, cognitie en gedrag zoals bij negatieve emoties, maar juist een verbreding. Dit wordt ook wel het *broaden*-effect genoemd. Een positieve emotie zoals interesse zorgt er bijvoorbeeld voor dat mensen meer leren en onderzoeken. Vervolgens ontstaat het *build*-effect: het opbouwen van hulpbronnen die opkomen door het verbrede repertoire. Deze hulpbronnen zijn meestal langdurig en kunnen in fysieke, cognitieve of sociale vorm optreden. Dus zijn positieve gevoelens indirect toch betrokken bij het overleven, want onder andere een goede fysieke conditie is belangrijk voor een lang en gezond leven (Fredrickson, 1998). Positieve emoties hebben echter ook een effect op verschillende intellectuele vermogens, bijvoorbeeld het leervermogen (Bryan, Mathur & Sullivan, 1996).

Een andere nut van positieve emoties is dat zij het effect van negatieve emoties kunnen opheffen. Hierbij wordt ook wel van de *undoing hypothesis* gesproken (Fredrickson & Levenson, 1998). Als negatieve emoties vaak voorkomen kunnen ze schadelijk voor de gezondheid zijn. Bij gevoelens van angst neemt onder andere de frequentie van de hartslag toe, maar er vinden ook nog andere cardiovasculaire activiteiten plaats. Als deze fysiologische activiteiten vaak voorkomen, kunnen zij bijvoorbeeld het risico op een

hartziekte verhogen. Door het beleven van positieve emoties en het daarmee verbreden van het gedragsrepertoire, hoeft het lichaam zich niet meer op een specifiek gedrag voor te bereiden zoals dit bij negatieve emoties het geval is. Daardoor kunnen de functies in het lichaam zich herstellen en het risico van een hartziekte kan afnemen. Op die manier kunnen positieve emoties de gezondheid beschermen.

1.4 Positieve Technologie

Het doel van Seligman (2011) is dat veel mensen van de wereldbevolking in de komende jaren zullen floreren. Dit doel zou door veel mensen moeten worden ondersteund om de algemene gezondheid van de wereldbevolking te kunnen verbeteren. Een mogelijkheid om dit doel mogelijk snel te bereiken is eHealth. Onder eHealth wordt zowel het opzoeken van gezondheidsinformatie op het internet verstaan (Chen & Lee, 2013), als ook de gezondheidszorg via het internet en andere technologieën (Eysenbach, 2001). eHealth is in de loop der jaren steeds meer op de voorgrond getreden. Rice (2006) vond dat in 2002 62% van de Amerikaanse internetgebruikers gezondheidsinformatie via het internet hebben opgezocht. In 1997 was dat 41%. Door deze stijging kan ook eHealth steeds meer worden toegepast om de geestelijke gezondheid van mensen te bevorderen.

De positieve psychologie wordt daarom ook steeds meer op eHealth toegepast. Daarbij wordt dan gesproken van *positieve technologie*. Het doel van positieve technologie is door gebruik van technologie de kwaliteit van de eigen ervaringen te verbeteren (Botella et al., 2012). Binnen de positieve technologie zijn vele verschillende interventies beschikbaar die het welbevinden van mensen bevorderen. Uit een meta-analyse bleek dat bij deelnemers bij 7 van de 10 studies het welbevinden significant omhoogging (Bolier, 2013). Online positieve psychologie interventies kunnen daarom even effectief zijn als face-to-face interventies, ook als het bijvoorbeeld gaat om de preventie van depressie (Warmerdam, van Straten, Twisk, Riper & Cuijpers, 2008). Een ander voordeel van online interventies is dat zij laagdrempelig en voor bijna iedereen toegankelijk zijn. Bovendien is er niet veel professionele hulp nodig tijdens de interventie (Muñoz, 2010). Het blijkt dus dat online interventies makkelijk toegepast kunnen worden en effectief zijn om het welbevinden te verbeteren.

Voor het kunnen volgen van een online interventie zijn internetvaardigheden maar van groot belang. Verschillende onderzoeken (onder andere Norman en Skinner, 2006; van Deursen & van Dijk, 2011) laten zien dat de internetvaardigheden bij veel mensen echter onder het niveau ligt dat voor het optimaal functioneren in de maatschappij nodig is. Tevens

kan de afwijzing van nieuwe technologieën een factor zijn die het gebruik van eHealth bemoeilijkt. Davis, Bagozzi en Warshaw (1989) vatten de verschillende houdingen van mensen tegenover nieuw opkomende technologieën in hun Technology Acceptance Model (TAM) samen. Volgens hun wordt de houding van mensen tegenover nieuwe technologieën door twee factoren beïnvloed: de verwachte nuttigheid en het verwachte gebruiksgemak. Daarbij maakt de gebruiker een keuze of hij een bepaalde technologie wil gebruiken door af te wegen in hoeverre de nieuwe technologie voor hem van nut is en in hoeverre ze makkelijk te gebruiken is. Bij het ontwikkelen van online interventies moet daarom ook met deze twee variabelen rekening worden gehouden.

1.5 mHealth

Niet alleen een ontbrekende mate aan technologie acceptatie kan een probleem van online interventies zijn. Een ander probleem is dat veel deelnemers van online interventies of zelfhulp cursussen het programma niet helemaal of onregelmatig volgen. Er is sprake van een lage therapietrouw (Bolier, 2013). Als deelnemers de interventies niet helemaal volgen, zullen de positieve effecten niet volledig aanwezig zijn (Christensen, Griffiths & Farrer, 2009). Het is daarom belangrijk om de interventie zo op te bouwen dat de therapietrouw verhoogd wordt. Kelders, Kok, Ossebaard en Van Gemert-Pijnen (2012) hebben in hun review vast kunnen stellen dat een vaker bedoeld gebruik van interventies een voorspeller is voor een hogere therapietrouw. Interventies worden daarom ook in vorm van een app aangeboden. De gebruikers hebben makkelijk en bijna altijd toegang tot de app, omdat de gebruiker zijn smartphone vaak de hele dag bij zich heeft. Hierdoor kan een vaker bedoeld gebruik van de interventies makkelijk omgezet worden (Chang, Kaasinen & Kaipainen, 2013).

Parks, Della Porta, Pierce, Zilca en Lyubomirsky (2012) hebben de effectiviteit van een dergelijke app onderzocht. De app *Live Happy* maakt gebruik van verschillende technieken om het welbevinden en positieve emoties te bevorderen, bijvoorbeeld het stellen van doelen en een dagboek bijhouden. 327 gebruikers hebben tijdens het programma van de app hun stemming regelmatig aangegeven. Hieruit bleek dat hun stemming en gevoel van welbevinden met de tijd verbeterde. Mindfulness oefeningen blijken in verbinding met smartphone apps ook effectief te zijn. Een onderzoek naar de app *Headspace On-The-Go* liet zien dat positieve affectiviteit na een gebruik van 10 dagen significant was toegenomen en dat depressieve symptomen kunnen afnemen (Howells, Ivtzan & Eiroa-Orosa, 2014).

1.6 Het Huidige Onderzoek

In het huidige onderzoek gaat het erom een positieve psychologie app te onderzoeken. In het huidige onderzoek zal de app *Momentum – The Journey* verder worden geanalyseerd. De onderzochte app blijkt gebaseerd te zijn op het principe van dankbaarheid. Daarbij zal het positieve in de wereld gewaardeerd en opgemerkt worden (Wood, Froh & Geraghty, 2010). Dankbaarheid kan wederom het welbevinden en positieve emoties bevorderen, onder andere omdat de ervaringen nog een keer beleefd worden, maar ook omdat het mensen helpt om negatieve gebeurtenissen positiever te interpreteren (Veehof et al., 2013). Met betrekking tot dankbaarheid als basis van de app, is het doel van *Momentum* om het welbevinden en positieve emoties van de gebruikers te verhogen. Op basis daarvan zal het onderzoek zich voornamelijk richten op een kwalitatieve analyse van de app met behulp van de ervaringen van gebruikers van de app. De hoofdvraag die door het onderzoek beantwoord zal worden is daarom:

Wat zijn de ervaringen van de deelnemers tijdens het gebruik van de app?

Om de ervaringen van de deelnemers te kunnen koppelen aan een intentie voor effectiviteit van de app zijn nog verdere deelvragen opgesteld die een beter inzicht in het gebruik van de app zullen bieden. De eerste deelvraag bestaat uit twee onderdelen en is als volgt geformuleerd: Is er een relatie tussen een intentie van effectiviteit en gebruik van de app met betrekking tot (1) hoeveelheid en (2) een vast tijdstip? Het eerste onderdeel gaat in op therapietrouw. Hoe vaker de respondenten de app gebruiken, hoe hoger is de therapietrouw. Het tweede onderdeel richt zich op het gebruik van de app op een vast tijdstip. Hierover is in de literatuur met betrekking tot het gebruik van positieve psychologie apps nog weinig te vinden, daarom zal het interessant zijn dit ook te onderzoeken.

Bovendien zal de analyse door een verdere deelvraag onderzocht worden die zich richt op de achtergrond van het gebruik van de app. Het gaat hierbij om beweegredenen die mensen hebben om de app te gebruiken en die betrekking hebben op de twee onderdelen van de eerste deelvraag. Met behulp van deze deelvraag en de eerder genoemde zal onder andere de technologie acceptatie worden onderzocht. De tweede deelvraag is daarom als volgt geformuleerd: Wat zijn de beweegredenen van mensen om de app op een bepaalde manier te gebruiken?

2 METHODE

2.1 Deelnemers

In het geheel hebben 8 mensen aan het onderzoek deelgenomen. De leeftijd van de proefpersonen varieerde tussen de 20 en de 48 jaar. Vijf respondenten (62,5%) vielen binnen de eerste leeftijdscategorie (18-29 jaar), de andere drie respondenten (37,5%) binnen de tweede categorie (30-49 jaar). Het grootste deel van de proefpersonen bestond uit vrouwen. Zes proefpersonen waren vrouwelijk (75%), terwijl alleen twee mannen deelnamen (25%). Van alle deelnemers waren vier middelbaar opgeleid: twee hadden een havodiploma (25%) en twee een vwo-diploma (25%). De overige vier respondenten waren wetenschappelijk opgeleid (50%).

Tabel 1: Demografische gegevens van de respondenten

Demografische gegevens	Categorieën	Totaal (n=8)	Percentages van totaal
Geslacht	Vrouw	6	75
	Man	2	25
Leeftijd	18-29 jaar	5	62,5
	30-49 jaar	3	37,5
Opleidingsniveau	Havo	2	25
	Vwo	2	25
	Wo	4	50

2.2 Instrumenten & Procedure

De app *Momentum – The Journey* is een app die gebaseerd is op de positieve psychologie. Bij *Momentum – The Journey* heeft de gebruiker de mogelijkheid om een heteluchtballon te laten vliegen. Elke keer als de gebruiker een positief moment beleefd en deze in de app vastlegt, bijvoorbeeld via een foto, krijgt de ballon brandstof zodat deze steeds hoger vliegt. Nadat de gebruiker een positief moment opgeslagen heeft, krijgt hij de mogelijkheid om een kleine oefening te maken, bijvoorbeeld drie keer diep ademhalen. Deze oefeningen zullen een steun bieden om het welbevinden te verbeteren.

Het onderzoek duurde in het geheel twee weken en bestond zowel uit een voor- en een nameting als uit het gebruik van de positieve psychologie app *Momentum – The Journey*. Na het eerste meetmoment werden de proefpersonen gevraagd om de app op hun mobiele telefoon of hun tablet te installeren en deze gedurende twee weken te gaan gebruiken. De nameting vond exact twee weken na de voormeting plaats. Tijdens beide meetmomenten werden twee vragenlijsten afgenomen bij de proefpersonen, de Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) (Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, ten Klooster & Keyes, 2011) en de Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) (Peeters, Ponds & Vermeeren, 1996). Van beide vragenlijsten werd een Nederlandse versie gebruikt (zie bijlage A en B). De Nederlandse versie van de MHC-SF is valide en betrouwbaar gebleken voor het meten van positieve geestelijke gezondheid (Lamers et al., 2011). De Nederlandse versie van de PANAS bezit tevens net als de originele versie voldoende psychometrische kwaliteit (Peeters et al., 1996).

De MHC-SF meet positieve geestelijke gezondheid en is ingedeeld in drie subschalen: emotioneel, sociaal en psychologisch welbevinden. In het geheel bestaat de vragenlijst uit 14 items die op een 6-punts Likertschaal van 0 (nooit) tot 5 (elke dag) gescoord worden. Drie items meten het emotioneel welbevinden en vijf items het sociaal welbevinden, terwijl de overige acht items het psychologisch welbevinden meten. Elke item geeft een bepaald gevoel weer dat binnen de subschaal past. De proefpersonen werden gevraagd om aan te geven hoe vaak ze het gevoel de afgelopen maand hadden.

De PANAS bestaat uit 20 items en is bedoeld om positieve en negatieve affectiviteit te meten. Beide dimensies worden door middel van tien items gemeten die op een 5-punts Likertschaal gescoord worden. De minimaalscore voor elke dimensie is 10 en de maximaalscore 50. De items representeren gevoelens die bij een van de dimensies behoren en de proefpersonen moesten aangeven in welke mate ze zich in het algemeen zo voelen.

Tijdens de nameting werd bovendien een interview gevoerd om de ervaringen van de gebruikers te achterhalen. Hierbij werden vragen gesteld die betrekking hadden op het gebruikspatroon en de deelvragen van het onderzoek. Vooraf werden vragen opgesteld om een grof schema te hebben met wat moest worden gevraagd, maar afhankelijk van hoe het interview verliep zijn nog verdere vragen gesteld die zicht konden geven op het beantwoorden van de onderzoeksvraag. Het interviewschema is in tabel 2 weergegeven.

Tabel 2: Het interviewschema

Onderwerp	Vragen
Hoeveelheid	Hoe veel momenten hebt u gedurende de laatste 14 dagen in de app vastgehouden?
Technologie acceptatie	Hebt u de app als nuttig ervaren? Waarom (niet)? Was het makkelijk voor u om de app te gebruiken? Waarom (niet)?
Vast tijdstip	Hebt u de app steeds op een bepaald tijdstip gebruikt? Waarom (niet)?
Ervaringen en toevoegingen	Hoe hebt u het gebruik van de app ervaren? Hebt u verbeteringen aan de app? Hebt u nog andere toevoegingen?

2.3 Analyse

De resultaten werden voor één deel met SPSS en voor een ander deel op een kwalitatieve manier geanalyseerd. De twee vragenlijsten werden met behulp van SPSS geanalyseerd. Hiervoor werd onder andere gebruik gemaakt van een t-toets voor afhankelijke steekproeven. Op die manier werd achterhaald of er een significant verschil bestond tussen de voor- en de nameting met betrekking tot geestelijke gezondheid, de drie niveaus van welbevinden en positieve en negatieve affectiviteit. Om een aanleiding te kunnen geven van het verschil tussen de voor- en nameting in verband met de hoeveelheid van het gebruik, werd van de scores op de MHC-SF en de PANAS een verschilscore berekend. Vervolgens werden de proefpersonen op basis van het aantal vastgehouden momenten in twee categorieën ingedeeld om een overzicht van het verschil tussen de voor- en nameting te kunnen geven.

De overige onderzoeksvragen werden kwalitatief geanalyseerd. Hiervoor werden de interviews geëvalueerd door deze terug te luisteren en te transcriberen (zie bijlage C). Onderzocht werd zowel de gebruiksvriendelijkheid en de nuttigheid van de app als ook de hoeveelheid van gebruik en het gebruik op verschillende tijdstippen. Voor elk onderwerp werden categorieën gezocht door de interviews op overeenkomsten en verschillen te onderzoeken. Vervolgens werd geteld hoe vaak een beweegreden werd aangegeven bij elke categorie. Verder werden mogelijke verbeteringen aan de app verzameld en in een tabel samengevat.

3 RESULTATEN

3.1 Kwantitatieve resultaten

Om vast te kunnen stellen of er een verschil bestaat tussen de voor- en nameting bij de scores op de MHC-SF en de PANAS werd gebruik gemaakt van een t-toets voor afhankelijke steekproeven. De resultaten zijn in tabel 3 weergegeven.

Tabel 3: Scores op de MHC-SF en de PANAS (voor- en nameting, n=8)

Resultaten	Voormeting		Nameting		t	df	p
	M	SD	M	SD			
Positieve geestelijke gezondheid	3.15	.54	3.09	.66	.384	7	.712
Emotioneel welbevinden	3.50	.84	3.29	.82	1.488	7	.180
Sociaal welbevinden	2.95	.75	2.75	.70	.882	7	.407
Psychologisch welbevinden	3.15	.74	3.27	.72	-.532	7	.612
Positieve affectiviteit	31.63	4.78	33.88	5.79	-2.260	7	.058
Negatieve affectiviteit	20.63	8.68	18.25	8.03	2.068	7	.077

De resultaten laten zien dat de overschrijdingskans van de schalen van de MHC-SF (positieve geestelijke gezondheid, emotioneel welbevinden, sociaal welbevinden en psychologisch welbevinden) allemaal duidelijk boven een significantieniveau van 0.05 liggen. De overschrijdingskans van positieve en negatieve affectiviteit zijn lager, maar nog steeds buiten het significantieniveau. Bij geen enkele schaal is een significant verschil tussen de voor- en nameting gevonden. Tevens zijn de gemiddelden op de schalen positieve geestelijke gezondheid, emotioneel welbevinden en sociaal welbevinden bij de voormeting gemiddeld hoger dan bij de nameting (zie tabel 3). Door het gebruik van de app was eigenlijk een hogere score bij de nameting dan bij de voormeting te verwachten, behalve bij de schaal negatieve affectiviteit. Hier werd een lagere score dan bij de voormeting verwacht. Alleen bij de

schalen psychologisch welbevinden, positieve affectiviteit en negatieve affectiviteit zijn deze verwachtingen bevestigd, maar ook hier niet met een significant effect.

Om te onderzoeken of er een verband zou kunnen bestaan tussen de hoeveelheid vastgehouden momenten in de app en een mogelijke verbetering in welbevinden zijn de proefpersonen in twee groepen ingedeeld, namelijk in mensen die hem minder of exact 20 keer hebben gebruikt en mensen die hem vaker dan 20 keer hebben gebruikt. De overzicht in tabel 4 geeft de gemiddelde scores van de twee groepen op de subschalen van de vragenlijsten weer.

Tabel 4: Overzicht over de hoeveelheid van vastgehouden momenten in verband met de verschillende subschalen op de MHC-SF en de PANAS (n=8)

Subschaal	≤ 20			> 20		
	vóór	ná	verschil	vóór	ná	verschil
Positieve geestelijke gezondheid	2.95	3.06	.11	3.36	3.13	-.23
Emotioneel welbevinden	3.25	3.08	-.17	3.75	3.5	-.25
Sociaal welbevinden	3	3	0	2.9	2.5	-.4
Psychologisch welbevinden	2.75	3.08	.33	3.54	3.46	-.08
Positieve affectiviteit	29.25	30.25	1	34	37.5	3.5
Negatieve affectiviteit	24.75	20.75	-4	16.5	15.75	-.75

De verwachting was dat mensen die de app vaker hebben gebruikt een grotere verbetering in welbevinden laten zien dan mensen die hem minder vaak hebben gebruikt. De gemiddelden laten echter zien dat de mensen uit de groep ' > 20 ' gemiddeld op alle schalen van welbevinden bij de nameting lager scoren dan bij de voormeting. Positieve affectiviteit neemt echter wél toe en, zoals verwacht, ook sterker dan bij de groep ' ≤ 20 '. De verwachting dat negatieve affectiviteit door het gebruik van de app afneemt wordt ondersteund. Echter neemt de score van de proefpersonen uit groep ' ≤ 20 ' veel sterker af dan bij de proefpersonen uit de andere groep. Een mogelijke verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat de scores gemiddeld duidelijk hoger zijn bij groep ' ≤ 20 ' dan bij groep ' > 20 '. Hoewel de tabel een groot verschil tussen de groepen duidelijk maakt, kunnen met behulp van deze scores echter geen definitieve uitspraken worden gedaan. Ze geven echter wel een intentie om verder onderzoek hiernaar te doen.

Naast de hoeveelheid momenten zijn ook de verschillende tijdstippen onderzocht wanneer mensen momenten in de app hebben vastgehouden. Er wordt een verschil gemaakt tussen mensen die de app steeds op een vast tijdstip hebben gebruikt en mensen die hem over de dag op verschillende tijdstippen hebben gebruikt. Een overzicht hiervan is in tabel 5 gegeven.

Tabel 6: Overzicht van het gemiddelde aantal vastgehouden momenten in samenhang met een vast tijdstip van gebruik (n=7)

Vast tijdstip	Gemiddeld aantal vastgehouden momenten
Ja	23
Nee	31.25

Bij de analyse van de gemiddelde hoeveelheid vastgehouden momenten met betrekking tot de tijdstippen werden alleen zeven van de acht proefpersonen betrokken, omdat één proefpersoon geen enkele moment in de app heeft opgeslaan en de gegevens daarom niet verwerkt konden worden. Het viel op dat mensen die de app op verschillende tijdstippen hebben gebruikt, gemiddeld meer momenten hebben vastgehouden (31.25) dan die proefpersonen die hem op vaste tijdstippen gebruikten (23). Deze gegevens kunnen een intentie zijn voor verder onderzoek naar het gebruikspatroon, hoewel de gegevens geen significante waarde aan dit onderzoek leveren.

3.2 Kwalitatieve resultaten

Uit de kwalitatieve analyse van de interviews kwam naar voren dat de respondenten de app op vele verschillende manieren en met verschillende achtergronden hebben gebruikt. In tabel 6 is een algemeen overzicht gegeven van het gebruik van iedere respondent. Uit dit overzicht blijkt dat de respondenten de app heel verschillend hebben gebruikt wat de hoeveelheid betreft. Terwijl er drie personen zijn die de app minder dan tien keer hebben gebruikt, zijn er ook respondenten die de app meer dan 40 keer hebben gebruikt. De methode voor het vastleggen verschilt ook. Zowel notities als ook foto's werden gebruikt om momenten vast te houden, waarbij notities iets vaker werden gebruikt. De proefpersonen gaven hiervoor verschillende beweegredenen aan, bijvoorbeeld dat het vastleggen van momenten via een notitie "makkelijker" (proefpersoon 2) was. Een andere proefpersoon vertelde dat het voor haar makkelijker was om momenten in een foto vast te houden (proefpersoon 3).

Tabel 7: Hoeveelheid vastgehouden momenten en de hiervoor voornamelijk gebruikte methode bij elke proefpersoon

Proefpersoon	Hoeveelheid momenten	Voornamelijke methode	Besturingssysteem
1	9	notitie	Android
2	32	notitie	iOS
3	45	foto	iOS
4	65	notitie	iOS
5	0	-	Android
6	25	foto	iOS
7	16	notitie	iOS
8	2	foto, notitie	Android

Een andere reden voor het gebruik van foto's was voor proefpersoon 6 dat men daarmee "spontaner iets [kan] vasthouden dan met een notitie". Een andere proefpersoon wilde liever zijn gedachtes uitdrukken en kon dit beter door een notitie (proefpersoon 7). Het blijkt dus dat de beweegredenen hier heel verschillend zijn.

3.2.1 Hoeveelheid van gebruik

Tevens de beweegredenen voor de hoeveelheid van gebruik verschillen tussen de proefpersonen heel sterk. De analyse van de interviews leverde op dat de proefpersonen elf verschillende redenen hebben aangegeven die hun gebruik van de app hebben beïnvloed. Er werden zowel redenen genoemd die het gebruik positief hebben beïnvloed, maar ook die een negatieve invloed op het gebruik hadden. De verschillende categorieën en het aantal proefpersonen die een uitspraak binnen deze categorie maakten zijn in tabel 7 beschreven.

Bij nadere analyse viel op dat voornamelijk de Androidgebruikers problemen met de app hebben gehad. Deze beperkingen hebben hun gebruik voor zover beïnvloedt dat ze de app daardoor minder hebben gebruikt of minder konden gebruiken, omdat sommige functies niet werden gegeven. Zo hebben twee proefpersonen aangegeven dat ze de oefeningen niet konden maken, omdat de kleine boxen niet reageerden toen ze deze wilden aanklikken. Dit wordt door het citaat van proefpersoon 1 duidelijk: *"maar ik was eigenlijk boos dat die heel vaak niet werkte. Vaak kon ik niet op de vliegende boxen met de oefeningen klikken"*.

Tabel 8: Genoemde beweegredenen met betrekking tot de hoeveelheid van gebruik (gebaseerd op eigen inschattingen van de respondenten)

Beweegreden	Aantal
Openen van de oefeningen niet mogelijk ⁻	2
Aanwijzing om de app te gebruiken ⁺	2
Vergeten te gebruiken ⁻	2
Problemen bij het inloggen ⁻	2
Problemen bij het sluiten van de app ⁻	1
Oproepen van een positief gevoel ⁺	1
Interesse ⁺	1
Geen nut bij weinig gebruik ⁻	1
Ingewikkelde opbouw ⁻	1
Geen gebruik zonder internet ⁻	1
Lastig vol te houden ⁻	1

Note: ⁻ beweegredenen om de app weinig te gebruiken; ⁺ beweegredenen om de app vaak te gebruiken

Proefpersonen hebben echter ook verteld dat ze de app veel hebben gebruikt omdat ze het gebruik interessant vonden of omdat het bij hun een positief gevoel heeft opgeroepen. De volgende uitspraak van proefpersoon 2 laat zien waarom het gebruik van de app voor haar zo interessant is geweest: *“Ik vond het eigenlijk ook interessant om soms op dingen te letten die je zo vanzelfsprekend vindt en die je ervaart en denkt ‘oké dat is zo’ en dan kon je door de app nog verder over nadenken ,hey dat is echt een sterkte van mij’ of als ik dit doe, dat is echt plezierig voor mij”*. Voor haar was het dus een mooie ervaring om iets nieuws over haarzelf te leren kennen en meer na te gaan denken over bepaalde dingen.

Eén respondent vertelde tevens dat ze het in het verloop van het onderzoek steeds moeilijker vond om positieve momenten vast te leggen: *“In het begin (...) had ik ook nog zo positieve momenten. Zeg maar daar was die app nog net nieuw, zo als je dan iets positiefs had dan had je echt zoiets van ‘hey ik moet het meteen noteren’ of zo. In de tweede week viel het dan wel iets tegen.”* (proefpersoon 4).

3.2.2 Nuttigheid

Tevens werd de nuttigheid van de app onderzocht. Van de respondenten werden zowel positieve als ook negatieve aspecten genoemd. In de volgende tabel zijn de positieve aspecten van de app samengevat.

Tabel 9: Genoemde beweegredenen met betrekking tot nuttigheid van de app

Beweegredenen	Aantal
Reflecteren, bewuster worden	3
Rust vinden	2
Oproepen van een positief gevoel	2
Interesse	1
Ging motiveren	1

In het geheel hebben de proefpersonen vijf verschillende redenen aangegeven voor de nuttigheid van de app. Enkele respondenten gaven bijvoorbeeld aan dat ze met behulp van de app meer reflecteerden en zich daardoor bewuster werden van zichzelf of hun omgeving. Proefpersoon 7 heeft voor zijn ervaring een mooie omschrijving gevonden: *“Het was voor mij een soort haven waar ik kon reflecteren. Voor mij was het... ja zich bewust ertoe dwingen de gebeurtenissen van de dag te reflecteren en deze in een of twee zinnen, of positief of negatief, vast te houden”*. De nuttigheid van de app werd door twee respondenten vooral gezien doordat er bij hun positieve gevoelens werden opgeroepen wat ook wel het doel van de app was. Proefpersoon 4 beschreef het als volgt: *“Ze vragen ook wel naar je positieve dingen en niet naar je negatieve en dan moest je nog een keer opschrijven van ‘hey dit was wel goed’. Heb je nog iets van zo een positief moment op de dag”*. Deze citaten laten zien dat het gebruik van de app voor veel proefpersonen als plezierig werd ervaren.

Echter waren er ook proefpersonen die het gebruik als minder nuttig hebben ervaren. Deze negatieve aspecten zijn in tabel 9 samengevat. Twee proefpersonen gaven aan dat het gebruik bij hun geen verandering in gedachtes opleverde. Proefpersoon 3 bijvoorbeeld ziet er geen nut in foto's te maken en deze in de app vast te houden: *“Ik vond het wel leuk om te doen, maar [...] zie ik niet zo dat ik denk ,o ja dat is heel nuttig voor mezelf’ zeg maar. Want ik heb de foto's nu ook al op mijn telefoon staan, dus dan kan ik ze ook terug zien. [...] Het is meer dat ik hem gebruik nu dat je dan zeg maar beseft dat je die momentjes op een dag zei, dat je dan anders niet bij stil hebt gestaan. Dat is een beetje zo van normaal geweest”*. Voor

haar was het alleen maar foto's maken en deze in de app vast te houden en niet alleen op het mobieltje zelf. Daarom was het gebruik voor haar geen echte verandering.

Tabel 10: Genoemde beweegredenen met betrekking tot onnuttigheid van de app

Beweegreden	Aantal
Gebruik leverde geen verandering in gedachtes/gewoontes op	2
Saai	2
Problemen bij het inloggen	2
Geen gebruik zonder internet mogelijk	2
Problemen bij het sluiten van de app	1
Openen van de oefeningen niet mogelijk	1
Begrip van de app	1

Voor proefpersoon 1 was het gebruik ook niets nieuws, maar om een andere reden: *“Ik vind die eigenlijk wel interessant maar het probleem is dat ik deze oefeningen al in mijn dagelijks leven geïntegreerd had voordat ik de app gebruikt heb. En eigenlijk was het niets nieuws voor mij”*. Voor haar was de app en het gebruik ervan wél interessant, maar niet nuttig omdat ze dergelijke oefeningen al uitvoerde zonder het gebruik van de app. Voor mensen die dergelijke oefeningen niet doen zou het maar wel nuttig kunnen zijn.

3.2.3 Gebruiksvriendelijkheid

Het onderzoek naar de gebruiksvriendelijkheid liet zien dat behalve van één respondent alle overige respondenten goed met de app konden omgaan en het gebruik niet moeilijk vonden. Met betrekking tot de gebruiksvriendelijkheid zijn vijf beweegredenen naar voren gekomen die in tabel 10 zijn weergegeven.

In het geheel hebben vijf proefpersonen aangegeven dat de opbouw makkelijk en vanzelfsprekend was. Voor proefpersoon 8 was het bijvoorbeeld *“niet moeilijk zich binnen de app terecht te vinden want het was ook eigenlijk simpel gestructureerd”* en proefpersoon 2 beschreef het gebruik als volgt: *“Ik vind het interface in principe makkelijk. Je gaat gewoon boven links, daar is de fuel en dan kun je zeggen ‘oké ik wil een foto maken of ik wil een notitie schrijven’”*.

Tabel 11: Genoemde beweegredenen met betrekking tot gebruiksvriendelijkheid

Beweegreden	Aantal
Vanzelfsprekend, makkelijk opbouw ⁺	5
Uitleg binnen de app ⁺	4
Weinig keuzemogelijkheden in het scherm ⁺	3
Begrip van apps in het algemeen ⁺	3
Ingewikkelde opbouw ⁻	1

Note: ⁻ beweegredenen voor gebruiksonvriendelijkheid; ⁺ beweegredenen voor gebruiksvriendelijkheid

Bovendien vertelden meerdere proefpersonen dat het gebruik makkelijk was, omdat er aan het begin een uitleg werd gegeven over het gebruik van de app. Dit vertelde onder andere proefpersoon 6: “aan het begin werd ook wel verklaard waar je wat kon doen en waar je op moest klikken”. Verder werden als redenen aangegeven dat er weinig keuzemogelijkheden in het scherm zaten (“In principe omdat je echt alleen maar twee opties hebt. Je kunt zelf iets toevoegen of je kunt wachten tot dat hij vraagt van ,hey ga dit opschrijven of niet“, proefpersoon 4) en dat de proefpersonen deels begrip van apps in het algemeen hebben waardoor het gebruik voor hun vereenvoudigd werd (“En ik gebruik mijn mobieltje ook wel vaak en weet hoe de meeste apps opgebouwd zijn“, proefpersoon 2).

3.2.4 Gebruik op een vast tijdstip

Bij het onderzoek naar de beweegredenen voor het gebruik op een vast tijdstip viel op dat de proefpersonen de app voornamelijk gebruikten toen ze zich verveelden of op een gegeven moment gewoon tijd hadden om de app te gebruiken. Verder zijn er nog drie andere beweegredenen genoemd. Deze zijn allemaal in tabel 11 samengevat.

Tabel 12: Genoemde beweegredenen met betrekking tot het gebruik op een vast tijdstip

Beweegreden	Aantal
Verveling, voldoende tijd om de app te gebruiken	5
Reflectie in de avond	2
Bezig over de dag	2
Te veel gebruik van mobieltje	1

Vijf van de acht respondenten gaven aan de app te gebruiken toen ze zich vervelden.

Proefpersoon 4 gebruikte de app bijvoorbeeld *“vooral op momenten waar [ze] moest wachten of [...] ging vervelen [omdat je dan gewoon vaak op je mobieltje zit]”*. Proefpersoon 7 vertelde dat zijn gebruik afhankelijk was van *“hoe [hij] op gegeven moment zin en tijd had”*.

Twee proefpersonen gaven aan dat ze de app vooral 's avonds hebben gebruikt, omdat ze overdag met andere dingen bezig waren. De uitspraak van proefpersoon 6 maakt ook nog eens duidelijk dat de app snel wordt vergeten als men bezig is met andere dingen: *“Als ik bezig was of het druk had, ben ik de app ook helemaal vergeten”*. Verder vertelden twee proefpersonen dat ze de app 's avonds gebruikten, zodat ze de gebeurtenissen van overdag konden reflecteren. Proefpersoon 7 beschrijft het als volgt: *“Eigenlijk heb ik hem gebruikt als ik gereflecteerd heb, als de dag voor mij voorbij was. Daarom heb ik hem meestal in de avond gebruikt”*.

Eén respondent zei dat ze haar mobieltje over de dag niet zo veel wilde gebruiken en de app daarom vooral 's avonds heeft gebruikt: *“Ik gebruikte ze meestal 's avonds want ik wilde dus eigenlijk niet altijd op mijn telefoon zitten”*.

3.2.5 Verbeteringsvoorstellen

Met betrekking tot het gebruik van de app werden de proefpersonen naar mogelijke verbeteringen gevraagd. De antwoorden op de vraag werden zeer uiteenlopend beantwoord door de respondenten. In het geheel hebben de proefpersonen negen verschillende verbeteringsvoorstellen gegeven die in tabel 12 weergegeven zijn.

Het meest gegeven verbeteringsvoorstel was de keuze tussen verschillende talen, omdat de app tot heden alleen in het Engels beschikbaar is. Dit hebben drie proefpersonen aangegeven, maar uit de formulering van de uitspraken blijkt ook dat dit voorstel niet zo van belang is. Dit kan in het bijzonder in de uitspraak van persoon 5 terug gezien worden: *“Misschien zou er ook tussen verschillende talen kunnen worden gekozen, maar dat is niet zo belangrijk”*.

Naast de opheffing over verschillende defecten, is het tweede meest gegeven verbeteringsvoorstel om meer afwisseling in de app te brengen en de app meer spelletjesachtig op te bouwen. De laatste twee genoemde categorieën kunnen door het citaat van proefpersoon 2 goed worden beschreven en uitgelegd: *“Ik vond het soms een beetje te eenzijdig eigenlijk. Het was altijd ‘schrijf dingen op’ of een vraag werd gesteld en dan heb je meer fuel. Misschien dat er meer wisseling inkomt, misschien door nog kleine spelletjes toe te*

voegen die ook iets met welbevinden te maken hebben of zo. Zo vond ik dat het eigenlijk altijd hetzelfde was”.

Tabel 13: Verbeteringsvoorstellen aan de app

Verbetering	Aantal
Keuze tussen verschillende talen ⁺	3
Opheffing van verschillende defecten ⁻	2
Meer afwisseling ⁺	2
Meer spelletje achtig opbouwen ⁺	2
Push berichten ⁺	1
Afsluiting van de app ⁺	1
Meer oefeningen ⁺	1
Eenvoudiger opbouw ⁻	1
Gebruik zonder internet ⁺	1

Note: ⁺ nieuwe features; ⁻ opheffing van fouten of problemen

Verder heeft proefpersoon 7 aangegeven dat push berichten en het afsluiten van de app leuk zouden zijn. Op die manier “zal [men] niet meer zo vaak vergeten op [zijn] dag te reflecteren” en kunnen andere mensen niet meer zo makkelijk toegang krijgen tot de app en “private gedachtes lezen enzovoort”. Andere proefpersonen zouden het gebruik van de app zonder internet, meer oefeningen en een eenvoudiger opbouw mooi vinden.

4 DISCUSSIE

4.1 Bevindingen

Het onderzoek leverde veel verschillende resultaten op. Vooral de kwalitatieve analyse van de interviews maakte duidelijk hoe het gebruik van de app werd ervaren en welke onderdelen voor het opbouwen van een dergelijke app van belang kunnen zijn. De kwalitatieve analyse leverde veel resultaten op die voor het onderzoek van belang kunnen zijn. Hieruit kwam naar voren dat de proefpersonen de app heel uiteenlopend hebben gebruikt. Ze gaven op alle onderdelen die met betrekking tot het gebruik werden onderzocht veel verschillende beweegredenen aan. Proefpersonen gaven aan dat de gebruiksvriendelijkheid van de app zeer goed is. Behalve één respondent gaven alle overige respondenten aan dat het gebruik van de app makkelijk was. Hiervoor gaven de respondenten nagenoeg dezelfde beweegredenen. De app was makkelijk opgebouwd en er zaten weinig keuzemogelijkheden in het scherm zodat de gebruiker niet veel kon aanklikken. Bovendien werd er onder andere aan het begin uitgelegd hoe de app gebruikt moest worden.

De gebruiksvriendelijkheid blijkt dus goed te zijn wat de opbouw van de app betreft. Met betrekking tot de hoeveelheid in gebruik blijkt de app echter niet zo gebruiksvriendelijk te zijn als het voor het eerste lijkt. De hoeveelheid in gebruik van de app werd niet alleen door de dagverloop van de proefpersonen bepaald, maar vooral door externe factoren. Hiermee zijn bijvoorbeeld de problemen tijdens het gebruik bedoeld, zoals de problemen bij het inloggen of bij het openen van de oefeningen. Een respondent vertelde verder dat het voor haar lastig was om het gebruik van de app over twee weken vol te houden. De defecten binnen de app hebben waarschijnlijk ook invloed op de effectiviteit van de app omdat het gebruik toonaangevend beperkt werd. Het gebruikspatroon van de deelnemers zou ook daardoor kunnen worden verklaard dat de proefpersonen geen strikte richtlijnen hebben gehad met betrekking tot het gebruik. Kelders et al. (2012) achterhaalden bij een review naar online interventies dat mensen gemiddeld meer therapietrouw lieten zien als ze bepaalde richtlijnen hebben gehad, bijvoorbeeld met betrekking tot de hoeveelheid in gebruik van de interventie. In het huidige onderzoek mochten de proefpersonen tevens zelf beslissen hoe vaak ze de app wilden gebruiken. Deze bevindingen staan echter in tegenstelling tot de bevindingen uit het huidige onderzoek. Het gemiddelde aantal vastgehouden momenten was bij mensen die de app op vaste tijdstippen hebben gebruikt duidelijk lager. Deze vaste tijdstippen kunnen met de richtlijnen worden vergeleken en een aanleiding geven tot verder onderzoek naar de opzet van dergelijke richtlijnen voor verschillende interventies.

Wat betreft het gebruik van de app op vaste tijdstippen kwam in het huidige onderzoek naar voren dat de gebruikers hun dagverloop niet door de app wilden laten beïnvloeden. Blijkbaar was het gebruik van de app over de dag toch hinderlijk en storend voor sommige proefpersonen. Uit de resultaten naar de hoeveelheid vastgehouden momenten in vergelijking met de gemiddelde scores op de vragenlijsten viel tevens op dat bij mensen, die de app vaker hebben gebruikt, het de scores op welbevinden zijn afgenomen. Dit kan een verdere aanleiding tegen te veel gebruik van deze app of positieve psychologie apps in het algemeen. Chang et al. (2013) stellen dat door smartphones een vaker bedoelde gebruik van de interventies makkelijker omgezet kan worden. De betere beschikbaarheid als voordeel bij smartphone apps blijkt echter geen voordeel te hebben, maar kan de interventie ook negatief beïnvloeden.

In de uitspraken van de proefpersonen van het huidige onderzoek is wat betreft het gebruik op een vast tijdstip in verband met de gebruiksvriendelijkheid en de nuttigheid van de app een tegenstelling te vinden. Op de ene kant ervaren ze het als storend en stressvol om de app overdag te gebruiken, maar op de andere kant blijken ze door het gebruik rust te vinden en worden zich bewust van hun positieve emoties. Het opstellen van richtlijnen zou ook hier een goede hulp kunnen zijn. Door mensen aan te bevelen de app vooral 's avonds regelmatig te gebruiken, maar hun ook te vertellen dat ze hem niet steeds overdag moeten gebruiken, zouden ze het gebruik waarschijnlijk overdag als minder stressvol ervaren en kunnen toch 's avonds met behulp van de app rust vinden. Verder viel bij de analyse naar de nuttigheid van de app op dat dat veel beweegredenen op defecten en problemen binnen de app teruggevoerd kunnen worden.

Naast de opheffing van deze fouten binnen de app hebben de proefpersonen nog veel meer verbeteringsvoorstellen gegeven. De respondenten vermeldde veel verschillende ideeën om de app te kunnen verbeteren en voor de gebruiker interessanter te maken. Hierbij kwam vooral naar voren dat de proefpersonen meer afwisseling wilden hebben binnen de app. Ze vonden bijvoorbeeld de oefeningen wel leuk, maar tevens vonden ze het opschrijven van notities of het maken van foto's op de lange termijn te eenzijdig. Enkele proefpersonen stelden daarom voor de app meer als een soort spelletje op te bouwen, zodat het gebruik interessanter en minder saai wordt. Mensen door kleine spelletjesachtige elementen te motiveren om bepaalde activiteiten te doen, bijvoorbeeld in dit geval een app te gaan gebruiken, wordt ook wel 'gamification' genoemd (Hamari & Koivisto, 2015). Gamification blijkt goed te functioneren om mensen bij een speelvremde context te betrekken. De omzetting van deze verbeteringsvoorstellen zullen binnen de app *Momentum* waarschijnlijk

niet te realiseren zijn want hiervoor zal het hele concept van de app moeten worden veranderd. Voor de ontwikkeling van een nieuwe app met vergelijkbare doelen zijn deze bevindingen echter heel interessant en belangrijk. Met betrekking tot het uiterlijk van de app werd voorgesteld dat de app afgesloten kan worden en dat ze push berichten stuurt. Deze twee verbeteringsvoorstellen zijn eenvoudig om te zetten en kunnen daardoor met weinig kosten de app verbeteren.

Over de kwantitatieve analyse van de resultaten kunnen niet zo veel uitspraken worden gedaan, omdat geen van de uitgevoerde toetsen significante resultaten opleverde en het aantal proefpersonen te klein was. Het onderzoek van Howells et al. (2014) naar de app *Headspace On-The-Go* liet echter zien dat de positieve affectiviteit van mensen die de app maar 10 dagen gebruikten significant verhoogde. Op basis hiervan werd in het huidige onderzoek tevens verwacht dat er een significant effect op positieve affectiviteit werd gevonden. Deze hypothese kan door de huidige resultaten niet worden ondersteund, maar ze geven wel de intentie dat de app de positieve en negatieve affectiviteit kan beïnvloeden.

In vergelijking met de normgegevens van de PANAS en de MHC-SF viel op dat de scores van de proefpersonen van het huidige onderzoek al best hoog zijn, behalve voor negatieve affectiviteit. De normgegevens voor negatieve affectiviteit (Peeters et al., 1996) zijn opgesplitst in mannen (17.0) en vrouwen (19.2). In vergelijking hiermee zijn de scores van dit onderzoek licht boven het gemiddelde. Vandaar dat een vermindering in negatieve affectiviteit zou kunnen worden verwacht. Bij de andere schalen zou een significant effect tussen de voor- en nameting onwaarschijnlijker zijn, omdat de scores al best hoog zijn. De normtabel uit het onderzoek van Peeters et al. (1996) stelt een gemiddelde score van 32.1 voor positieve affectiviteit. De scores van de voor- en nameting van dit onderzoek leveren met waarden van 31.63 en 33.88 een gemiddelde score. Hetzelfde geldt voor de schalen op de MHC-SF. De normgegevens (Lamers et al., 2011) voor positieve geestelijke gezondheid (2.98), emotioneel welbevinden (3.67), sociaal welbevinden (2.33) en psychologisch welbevinden (3.18) komen bijna overeen met de gemiddelde scores van de proefpersonen uit het huidige onderzoek.

4.2 Beperkingen

Het kwantitatieve onderdeel leverde geen significante bevindingen op. Een reden hiervoor is waarschijnlijk het kleine aantal proefpersonen. Om een uitspraak over een verbetering in welbevinden in samenhang met de app te kunnen maken, zouden meer proefpersonen moeten worden gevraagd. Voor het huidige onderzoek werden maar weinig proefpersonen gevraagd

omdat de kwalitatieve bevindingen meer in de voorgrond stonden. Om meer uitspraken over de effectiviteit van de app te kunnen doen, zou een grotere steekproef nodig zijn. Tevens zou de steekproef meer representatief moeten zijn. Het hoge aantal vrouwen en het hoge gemiddelde opleidingsniveau zijn niet representatief genoeg om een uitspraak over een grote, algemene groep mensen te kunnen doen. Hetzelfde geldt voor de leeftijd. De respondenten van het onderzoek zijn gemiddeld relatief jong. Tevens zou voor de beoordeling van de effectiviteit van de app een controlegroep tijdens het onderzoek goed kunnen zijn. Op die manier kunnen de resultaten beter met elkaar worden vergeleken.

Tevens werd in het onderzoek niet gevraagd naar een voorgeschiedenis met betrekking tot geestelijke ziekte. In verband met het doel van de app om positieve emoties en welbevinden te bevorderen zou het echter relevant kunnen zijn om mensen naar bepaalde geestelijke ziekten te vragen. Uit het onderzoek van Howells et al. (2014) kwam naar voren dat ook depressieve symptomen met behulp van de app *Headspace On-The-Go* kunnen afnemen.

Echter leverde het onderzoek ook veel verschillende bevindingen op. Door de kwalitatieve analyse van de interviews konden veel uitspraken over de app *Momentum* worden gedaan. De interviews waren uitgebreid en leverden hierdoor veel bevindingen op, op de verschillende onderzochte onderdelen. Door het lange gebruik van de app konden de respondenten veel indrukken van de app verzamelen en meer vertellen dan bij een relatief kort gebruik van de app. Door de bevindingen kan de literatuur nu verder worden aangevuld. Vooral de verbeteringsvoorstellen die de proefpersonen hebben gegeven kunnen een bijdrage leveren aan het ontwikkelen van nieuwe mHealth interventies en gezondheidsapps in het algemeen.

4.3 Aanbevelingen

Uit de t-toets kwam naar voren dat positieve en negatieve affectiviteit in vergelijking met de drie componenten van welbevinden een zeer kleine overschrijdingskans hebben. Hier bestaat de mogelijkheid tot verder onderzoek. Het doel van de app is om positieve emoties en welbevinden te verhogen, daarom zouden de scores op de drie onderdelen van welbevinden na het gebruik eigenlijk significant verhogen. Een mogelijkheid voor vervolgonderzoek zou kunnen zijn om te achterhalen waarom de scores op positieve en negatieve affectiviteit sterk verschilden van de scores op welbevinden, bijvoorbeeld door te onderzoeken of bepaalde

technieken uit de positieve psychologie meer geschikt zijn om positieve en negatieve affectiviteit te beïnvloeden dan het welbevinden.

Met betrekking tot de kwalitatieve resultaten zou de app kunnen worden verbeterd en vervolgens met een representatievere steekproef nog een keer worden onderzocht. Hierbij kunnen zowel de effectiviteit als ook de ervaringen van de proefpersonen weer worden betrokken. Vooral de defecten op het besturingssysteem van Android zouden vooraf opgeheven moeten worden, omdat de gebruikers hierdoor sterk beïnvloed werden. Een andere mogelijkheid is om het onderzoek alleen onder iOS gebruikers door te voeren, omdat deze gebruikers geen hinder ondervinden van de defecten van de app.

Met richtlijnen met betrekking tot het gebruikspatroon van de app zou bij een vervolgonderzoek ook rekening kunnen worden gehouden. Een voorstel zou zijn om de proefpersonen te vragen om de app 's avonds in ieder geval te gebruiken, maar hun ook uit te leggen dat ze hem overdag niet moeten gebruiken als ze het druk hebben en er geen tijd voor of zin in hebben. Op die manier staan de respondenten niet onder druk, maar zijn echter wel gevraagd om de app regelmatig te gebruiken. Hiervoor zal de app echter ook aan de richtlijnen moeten worden aangepast door bijvoorbeeld push berichten te sturen of andere oefeningen aan te bieden.

4.4 Conclusie

In het geheel kan worden gezegd dat het onderzoek veel bevindingen heeft opgeleverd wat betreft het gebruik van de app en de ervaringen van de gebruikers. De gebruikers hebben het gebruik van de app over het algemeen als goed ervaren omdat ze hierdoor bewuster werden van zichzelf. Tevens zijn door het onderzoek naar de hoeveelheid van het gebruik veel aanleidingen voor vervolgonderzoek gegeven, vooral wat betreft de mogelijke effectiviteit van de app. Het gebruikspatroon en de beweegredenen van de gebruikers werden duidelijk en kunnen een grote bijdrage leveren aan de verbetering van *Momentum*, maar ook bij de ontwikkeling en verbetering van andere apps. Hierbij speelt het gebruik van gamification een belangrijke rol. Hoewel het onderzoek en het gebruikspatroon van de respondenten sterk door de defecten binnen de app werd beïnvloed, konden uitspraken hierover worden gedaan en helpen bij de opheffing van deze defecten. Mensen kunnen door middel van smartphone apps interventies makkelijker volgen, maar geven ook aan dat het voor hun op de andere kant ook stressvol is, omdat ze zich op die manier meer gedwongen voelen om de app over de hele dag te gebruiken. De bevindingen van het onderzoek kunnen dus veel over de ervaringen van het

gebruik van een positieve psychologie app zeggen en geven tevens aanleiding tot verder onderzoek hiernaar.

REFERENTIES

- Bohlmeijer, E., Bolier, L., Steeneveld, M., Westerhof, G., & Walburg, J.A. (2013). Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak?. In Bohlmeijer, E.T., Bolier, L., Westerhof, G.J., & Walburg, J.A. (2013). *Handboek Positieve Psychologie: theorie, onderzoek en toepassingen* (pp.17-38). Amsterdam: Boom.
- Bohlmeijer, E.T. & Westerhof, G.J. (2010) *Op verhaal komen – Je autobiografie als bron van wijsheid*. Amsterdam: Boom.
- Bolier, L. (2013). Positieve psychologie online. In Bohlmeijer, E.T., Bolier, L., Westerhof, G.J., & Walburg, J.A. (2013). *Handboek Positieve Psychologie: theorie, onderzoek en toepassingen* (pp.355-371). Amsterdam: Boom.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G.J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 2013, 13:119.
- Botella, C., Riva, G., Gaggioli, A., Wiederhold, B.K., Alcaniz, M., & Baños, R.M. (2012). The Present and Future of Positive Technologies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2012, 5(2), 78-84.
- Bryan, T., Mathur, S., & Sullivan, K. (1996). The impact of positive mood on learning. *Learning Disabilities Quarterly*, 19, 153-162.
- Chang, T., Kaasinen, E., & Kaipainen, K. (2013). Persuasive Design in Mobile Applications for Mental Well-Being: Multidisciplinary Expert Review. In Godora, B. & Nikita, K.S. (2013). *Wireless Mobile Communication and Healthcare* (pp.154-162). Berlin: Springer.
- Chen, W. & Lee, K. (2013). More than search? Informational and participatory eHealth behaviors. *Computers in Human Behavior*, 2014(30), 103-109.

- Christensen, H., Griffiths, K.M., & Farrer, L. (2009). Adherence in Internet Interventions for Anxiety and Depression: Systematic Review. *J Med Internet Res*, 2009, 11(2), e13. doi:10.2196/jmir.1194
- Cohn, M.A., Fredrickson, B.L., Brown, S.L., Mikels, J.A., & Conway, A.M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotions*, 9, 361-368.
- Davis, F.D., Bagozzi, R.P., & Warshaw, P.R. (1989). User Acceptance of Computer Technology: A Comparison of Two Theoretical Models. *Management Science*, 1989, 35(8), 982-1003.
- Deursen, A.J.A.M. van, & Dijk, J.A.G.M. van (2011). Internet Skills Performance Tests: Are People Ready for eHealth? *J Med Internet Res*, 2011, 13(2), e35.
- Diener, E., & Chan, M.Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3, 1-43.
- Eysenbach, G. (2001). What is e-health? *J Med Internet Res*, 2001, 3(2), e20. doi:10.2196/jmir.3.2.e20
- Fredrickson, B.L., & Levenson, R.W. (1998). Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions. *Cognitions and Emotion*, 12, 191-220.
- Hamari, J., & Koivisto, J. (2015). Why do people use gamification services?. *International Journal of Information Management*, 35, 419-431.
- Howells, A., Ivtzan, I., & F.J., Eiroa-Orosa (2014). Putting the ‘app’ in Happiness: A Randomised Controlled Trial of a Smartphone-Based Mindfulness Intervention to Enhance Wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 2014, 1-23.
- Frijda, N.H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Hulsbergen, M. (2013). Emotieregulatie: omgaan met onplezierige emoties. In Bohlmeijer, E.T., Bolier, L., Westerhof, G.J., & Walburg, J.A. (2013). *Handboek Positieve Psychologie: theorie, onderzoek en toepassingen* (pp.169-184). Amsterdam: Boom.
- Keyes, C.L.M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548.
- Kelders, S.M., Kok, R.N., Ossebaard, H.C., & Gemert-Pijnen, J.E.W.C. van (2012). Persuasive System Web Design Does Matter: A Systematic Review of Adherence to Web-Based Interventions. *J Med Internet Res*, 2012, 14(6), e152.
doi:10.2196/jmir.2104.
- Kok, B.E., Coffey, K.A., Cohn, M.A., Catalino, L.I., Vacharkulksemsuk, T., Algae, S.B., Brantley, M., & Fredrickson, B.L. (2013). How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone. *Psychological Science*, Vol.24(7), 1123-1132.
- Lamers, S.M.A., Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E.T., Klooster, P.M. van, & Keyes, C.L.M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110.
- Muñoz, R.F. (2010). Using evidence-based internet interventions to reduce health disparities worldwide. *Journal of Medical Internet Research*, 12, e60.
- Norman, C.D., & Skinner, H.A. (2006). eHealth Literacy: Essential Skills for Consumer Health in a Networked World. *Journal of Medical Research*, 2006, 8(2), e9.
doi:10.2196/jmir.8.2.39
- Parks, A.C., Della Porta, M.D., Pierce, R.S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing Happiness in Everyday Life: The Characteristics and Behaviors of Online Happiness Seekers. *Emotion*, 2012, 12(6), 1222-1234.

- Peeters, F.P.M.L., Ponds, R.W.H.M., & Vermeeren, M.T.G. (1996). Affectiviteit en zelfbeoordeling van depressie en angst. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 1996, 38(3), 240-250.
- Rice, R.E. (2006). Influences, usage, and outcomes of Internet health information searching: Multivariate results from the Pew surveys. *International Journal of Medical Informatics*, 2006, 75(1), 8-28. doi:10.1111/j.1471-1842.2010.00898.x
- Seligman, M. (2011). <http://www.actionforhappiness.org/news/flourish-51>.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 2000, 55(1), 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5
- Sools, A.M. (2014, April 28). Verhalen van ziekte, gezondheid en zorg. *Narratieve Psychologie*. Lecture conducted from the University of Twente, Netherlands.
- Veehof, M., Bohlmeijer, E., & Geschwind, N. (2013). Positieve emoties. In Bohlmeijer, E.T., Bolier, L., Westerhof, G.J., & Walburg, J.A. (2013). *Handboek Positieve Psychologie: theorie, onderzoek en toepassingen* (pp.105-122). Amsterdam: Boom.
- Warmerdam, L., Straten, A. van, Twisk, J., Riper, H., & Cuijpers, P. (2008). Internet-Based Treatment for Adults with Depressive Symptoms: Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res*, 2008, 10(4), e44.
- Wood, A.M., Froh, J.J., & Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 2010, 30, 890-905.
- World Health Organization. (2005). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, Practice. In Bohlmeijer, E.T., Bolier, L., Westerhof, G.J., & Walburg, J.A. (2013). *Handboek Positieve Psychologie: theorie, onderzoek en toepassingen* (p.18). Amsterdam: Boom.

BIJLAGEN

Bijlage A: De MHC-SF

De volgende vragen beschrijven gevoelens die mensen kunnen hebben. Lees iedere uitspraak zorgvuldig door en omcirkel het cijfer dat het best weergeeft **HOE VAAK u DAT GEVOEL HAD GEDURENDE DE AFGELOPEN MAAND.**

In de afgelopen maand, hoe vaak had u het gevoel...

	Nooit	Eén of twee keer	Ongeveer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
...dat u gelukkig was?	0	1	2	3	4	5
...dat u geïnteresseerd was in het leven?	0	1	2	3	4	5
...dat u tevreden was?	0	1	2	3	4	5
...dat u iets belangrijks hebt bijgedragen aan de samenleving?	0	1	2	3	4	5
...dat u deel uitmaakte van een gemeenschap (zoals een sociale groep, uw buurt, uw stad)?	0	1	2	3	4	5
...dat onze samenleving beter wordt voor mensen?	0	1	2	3	4	5
...dat mensen in principe goed zijn?	0	1	2	3	4	5
...dat u begrijpt hoe onze maatschappij werkt?	0	1	2	3	4	5
...dat u de meeste aspecten van uw persoonlijkheid graag mocht?	0	1	2	3	4	5
...dat u goed kon omgaan met uw alledaagse verantwoordelijkheden?	0	1	2	3	4	5
...dat u warme en vertrouwde relaties met anderen had?	0	1	2	3	4	5
...dat u werd uitgedaagd om te groeien of een beter mens te worden?	0	1	2	3	4	5
...dat u zelfverzekerd uw eigen ideeën en meningen gedacht en geuit hebt?	0	1	2	3	4	5
...dat uw leven een richting of zin heeft?	0	1	2	3	4	5

Bijlage B: De PANAS

Hieronder volgen 20 woorden die gevoelens en emoties beschrijven. Geef bij elk woord aan in welke mate u zich in het algemeen (dus doorgaans) zo voelt.

	Heel weinig	Een beetje	Matig	Veel	Heel veel
1. Geïnteresseerd	☐	☐	☐	☐	☐
2. Bedroefd	☐	☐	☐	☐	☐
3. Opgewekt	☐	☐	☐	☐	☐
4. Overstuurd	☐	☐	☐	☐	☐
5. Sterk	☐	☐	☐	☐	☐
6. Schuldig	☐	☐	☐	☐	☐
7. Angstig	☐	☐	☐	☐	☐
8. Vijandig	☐	☐	☐	☐	☐
9. Enthousiast	☐	☐	☐	☐	☐
10. Trots	☐	☐	☐	☐	☐
11. Prikkelbaar	☐	☐	☐	☐	☐
12. Alert	☐	☐	☐	☐	☐
13. Beschaamd	☐	☐	☐	☐	☐
14. Geïnspireerd	☐	☐	☐	☐	☐
15. Nerveus	☐	☐	☐	☐	☐
16. Vastbesloten	☐	☐	☐	☐	☐
17. Aandachtig	☐	☐	☐	☐	☐
18. Zenuwachtig	☐	☐	☐	☐	☐
19. Actief	☐	☐	☐	☐	☐
20. Bang	☐	☐	☐	☐	☐

Bijlage C: Transcripties van de interviews

Interview I:

- I: Hoe vele momenten hebt u gedurende de laatste 14 dagen in de app vastgehouden?
- P1: 9 momenten
- I: Hebt u meer foto's of meer notities gemaakt?
- P1: Meer notities
- I: Hebt u ook de oefeningen gemaakt die daarna gevraagd werden?
- P1: Nee, eigenlijk alleen één oefening.
- I: Waarom hebt u alleen één oefening gemaakt?
- P1: Omdat ik heel bezig was met tentamens.
- I: Vond u het interessant om de oefeningen te doen?
- P1: Ik vind die eigenlijk wel interessant maar het probleem is dat ik deze oefeningen al in mijn dagelijks leven geïntegreerd had voordat ik de app gebruikt heb. En eigenlijk was het niets nieuws voor mij.
- I: Hebt u de app als nuttig ervaren?
- P1: Voor mij persoonlijk eigenlijk minder nuttig. Ik denk het probleem hierbij is dat ik eigenlijk al heel veel moest reflecteren vanwege mijn studie. Ik heb al enkele dingen in de positieve psychologie geleerd en gereflecteerd, dus had het eigenlijk geen toegevoegde waarde voor mij. Maar ik denk wel dat het toegevoegde waarde heeft voor mensen die minder reflecteren.
- I: Was het makkelijk voor u om de app te gebruiken?
- P1: Ja was makkelijk, maar ik was eigenlijk boos dat die heel vaak niet werkte. Vaak kon ik niet op de vliegende boxen met de oefeningen klikken.
- I: Had u de app vaker gebruikt als die goed gewerkt zou hebben?
- P1: Ja, in ieder geval.
- I: Waarom denkt u dat het voor u makkelijk was om de app te gebruiken?
- P1: Die was eigenlijk vanzelfsprekend als je vaak je mobieltje gebruikt.
- I: Hebt u de app steeds op een bepaald tijdstip gebruikt?
- P1: Ja, 's avonds eigenlijk. Omdat ik dan over de dag heb nagedacht, wat goed ging en wat minder goed ging en zo
- I: Waarom hebt u de app niet over de dag gebruikt?
- P1: Omdat ik bezig was.
- I: Hoe hebt u het gebruik van de app in het algemeen ervaren?
- P1: Eerlijk gezegd vond ik die een beetje saai. Ik heb de interface als prettig ervaren, maar om foto's up te loaden of notities te maken over wat leuk was de dag vond ik eigenlijk saai omdat ik al van tevoren veel gereflecteerd heb. Omdat ik eigenlijk wist op welke momenten ik me goed voel en waarom.
- I: Dus u bent u al voor het gebruik van de app bewust geweest wanneer u goede of slechte momenten hebt?
- P1: Ja
- I: Hebt u verbeteringen aan de app?
- P1: Ja vooral dat die beter werkt. En ik dacht eigenlijk dat je nog meer kon doen dan alleen invullen van notities of foto's. Ik was op zoek maar heb niets verder gevonden. Ik weet eigenlijk niet precies waarnaar ik gezocht heb, maar ik heb naar iets gezocht. Het was te weinig inhoud en te weinig spanning voor mij.
- I: Hebt u nog andere toevoegingen?
- P1: Ik denk omdat die app makkelijk is, is die goed voor mensen die ouder zijn, maar voor jongere mensen is die een beetje te saai

Interview II:

- I: Hoe vele momenten hebt u gedurende de laatste 14 dagen in de app vastgehouden?
P2: 32
- I: Hebt u meer foto's of meer notities gemaakt?
P2: Alleen notities
- I: Waarom hebt u alleen notities gemaakt?
P2: Vond ik makkelijker. Op die manier moet je niet altijd een foto van elk moment maken en volgens mij kan dat ook niet altijd in een foto vastgehouden worden. Dat gaat met een notities makkelijker.
- I: Hebt u daarnaast ook de oefeningen gemaakt?
P2: Sommige keer wel.
- I: Waarom hebt u die gemaakt?
P2: Nou, ik vond het eigenlijk interessant om te doen. En ik wilde natuurlijk ook de fuel opvullen en dan dacht ik „oké, doe het nu“, maar ik deed het ook wel als ik vond dat het interessant was. Als het niet interessant was heb ik ze (de oefening) ook niet gedaan.
- I: Hebt u de app als nuttig ervaren?
P2: Ja, wel een beetje.
- I: En waarom dan?
P2: Ja ik vond het wel interessant om vooral de opdrachten te doen. Bijvoorbeeld was er een opdracht die zei „Ga tien seconden je ogen sluiten en luister naar je omgeving“. Vond ik dan interessant om te doen omdat je zoiets eigenlijk niet doet. Daarom vond ik de app ook goed om soms dingen te doen die je eigenlijk nooit doet of dat je op dingen let of mooie of positieve dingen moet benomen en die kon ik dan ook benoemen. Maar soms vond ik het maar een beetje saai zeg maar omdat het altijd hetzelfde was. Dan vond ik het soms ook niet zo nuttig.
- I: Was het makkelijk voor u om de app te gebruiken?
P2: Ja dat wel.
- I: Kunt u beschrijven waarom u het makkelijk vond?
P2: Ik vind het interface in principe makkelijk. Je gaat gewoon boven links, daar is de fuel en dan kun je zeggen „oké ik wil een foto maken of ik wil een notitie schrijven. Ik vond het op zich vanzelf verklarend. En ik gebruik mijn mobieltje ook wel vaak en weet hoe de meeste apps opgebouwd zijn.
- I: Hebt u de app steeds op een bepaald tijdstip gebruikt?
P2: Nee, eigenlijk altijd tussendoor. Ik denk wel een beetje vaker in de avond, maar ook soms tussendoor over de dag.
- I: Waarom hebt u de app dan steeds op die tijdstippen gebruikt?
P2: Het was eigenlijk zo dat ik er tijd voor had en het saai was en dan dacht ik „ga maar hier klikken“
- I: Kunt u beschrijven waarom u de app veel of weinig hebt gebruikt?
P2: Nou... Ik heb het natuurlijk ook gebruikt omdat ik je helpen wilde. Als ik ze niet gebruik dan heb je er niets aan. Maar als ik aan het begin al zei ik vond het eigenlijk ook interessant om soms op dingen te letten die je zo vanzelfsprekend vindt en die je ervaart en denkt „oké dat is zo“ en dan kon je door de app nog verder over nadenken „hey dat is echt een sterkte van mij“ of als ik dit doe, dat is echt plezierig voor mij.
- I: Hoe hebt u het gebruik van de app in het algemeen ervaren?
P2: Op zich vond ik het goed maar zoals ik al zei ook een beetje lastig soms omdat je denkt „oké fuel is al weer leeg, nu moet ik weer iets opschrijven of zo“ want foto's

- had ik geen zin om up te loaden. Soms lastig, maar op zich vond ik de idee wel goed
- I: Denkt u dat u de app in de toekomst verder zult gebruiken?
- P2: Ik denk eerlijk gezegd niet, nee.
- I: Hebt u verbeteringen aan de app?
- P2: Ik vond het soms een beetje te eenzijdig eigenlijk. Het was altijd „schrijf dingen op“ of een vraag werd gesteld en dan heb je meer fuel. Misschien dat er meer wisseling inkomt, misschien door nog kleine spelletjes toe te voegen die ook iets met welbevinden te maken hebben of zo. Zo vond ik dat het eigenlijk altijd hetzelfde was.
- I: Hebt u nog andere toevoegingen?
- P2: Nee, was gewoon interessant om te doen.

Interview III:

- I: Hoe vele momenten hebt u gedurende de laatste 14 dagen in de app vastgehouden?
- P3: 45
- I: Hebt u meer foto's of meer notities gemaakt?
- P3: Meer foto's
- I: Waarom hebt u meer foto's dan notities gemaakt?
- P3: Het was makkelijker als ik op dat moment dacht van “oh dit moet ik even vastleggen”. Dat ik zeg maar met een foto, aan de hand van een foto kan ik het veel makkelijker beschrijven. Als ik het dan moet opschrijven, dan ja... weet ik niet. Denk ik niet dat ik het dan zo goed verwoord als hoe de foto dan ook misschien uit ziet.
- I: Hebt u dan ook de oefeningen gemaakt die daarna zijn verschenen?
- P3: Ja ja
- I: En hoe vond u dat?
- P3: Ja sommige vond ik wel... waren echt van die diepe vragen. Dat ik dacht “oh daar moet ik echt over na gaan denken”. En soms vond ik het een beetje... ja dan stond er bijvoorbeeld “Wacht tien seconden”, “Haal drie keer diep adem”. Toen dacht ik ja... dat vond ik echt niet dat ik dacht van “echt leuk” of zo. Daardoor ging ik niet echt anders denken.
- I: Vond u het een beetje saai?
- P3: Weet niet, ik vond het een beetje... dan stond er gewoon “heb je het gedaan of heb je het niet gedaan?”. “No thanks”, ik heb er geen zin in of zo. Dus toen dacht ik doe ik het bijvoorbeeld wel. Ja ik weet niet.
- I: Vond u die niet nuttig?
- P3: Nee in der daad, sommige vond ik niet echt nuttig.
- I: Hebt u de app in het algemeen dan als nuttig ervaren?
- P3: Nuttig... Ik weet niet zo goed zeg maar. Ik vond het op zich wel leuk om te gebruiken omdat ik dan een beetje... het was meer zo dat ik dan ging beseffen wat voor momentjes je dan bijvoorbeeld op de dag of zo meemaakt omdat je normaal zou ik liever stil zijn, maar toen dacht ik “o ja en ik gebruik ook de app”, dus dan is dit wel een momentje dat je dat zeg maar kan vastleggen. Dus het is meer dat ik dan zeg maar meer bewust werd van die momentjes.
- I: Vond u het makkelijk of moeilijk om de app te gebruiken?
- P3: Nee, ik vond het op zich wel makkelijk. Het stond wel duidelijk aangegeven met waar je als eerste op klikte en ook hoe, het stond ook een knopje met van “hoe werkt het” en dan stond ook uitgelegd wat al die dingen betekenen. Ik weet niet echt wat ik moest verwachten. Natuurlijk, er stond bijvoorbeeld dat je eerst iets moest invullen of een foto moest maken dat je dan zeg maar zo ging opstarten, het ballontje. En toen dacht ik ook “o ja kan ik ook nog wel ergens op klikken”. Dat ding begon zo meteen te

- vliegen “o kan ik nog op andere dingen klikken en iets gaan doen”. Maar het was zeg maar echt dat je, dat het erom ging dat je dingen moest uploaden of... Ik dacht het is een heel spel of zo, weet je.
- I: Oké dus eigenlijk vond u het wel makkelijk om te gebruiken, maar u vond het ook een beetje te weinig wat de mogelijkheden betreft?
- P3: Ja precies.
- I: Waarom denkt u dat u het makkelijk vond om de app te gebruiken?
- P3: Ik denk dat het op zich wel... Ja er zaten niet veel ingewikkelde dingen zeg maar in het scherm die in beeld kwamen dat je echt zo dacht van “o shit, waar moet ik allemaal op klikken?”, maar als je ergens zeg maar, je kon niet op heel veel dingentjes klikken vond ik. Dus als je ergens op klikte was het ook duidelijk zeg maar wat je moest doen of wat je kon doen. Als je op die ballon klikte ging je zeg maar naar die soort van garage toe waar je andere dingen kon kopen of een ander ballon. Maar dat wist ik dus niet. Als je zeg maar niet op die ballon zou klikken. Ik dacht echt... Ik kreeg bijvoorbeeld ook in beeld “o je krijgt tien punten” omdat je bijvoorbeeld extra foto’s hebt geüpload vandaag. Toen dacht ik, ik weet helemaal niet wat de challenge is, wat ik kan doen. Toen dacht ik gewoon “o ik heb extra punten”. Weet je wel, het zou beter zijn geweest als je wist wat je kon halen.
- I: Hebt u de app steeds op een bepaald tijdstip gebruikt, bijvoorbeeld in de avond?
- P3: Ja eigenlijk volgens mij wel. Ik gebruikte ze meestal ’s avonds want ik wilde dus eigenlijk niet altijd op mijn telefoon zitten en als je dan elke keer moet uploaden of dat je dan denkt “o dit is een momentje” deed ik wel heel vaak dat ik dan gewoon een foto maakte omdat ik het leuk vond om die foto dan überhaupt te hebben en dat ik dan ’s avonds dacht “oké dan ga ik het ’s avonds even uploaden”. Ik heb vanochtend nog een foto geüpload, toen ging ik met de trein. Die heb ik dus ’s ochtends gemaakt, dus toen dacht ik “o ik heb in de trein even tijd” en dan ga ik hem zeg maar uploaden.
- I: Denkt u dat u de app veel of weinig hebt gebruikt?
- P3: Ik heb hem volgens mij dus bijna elke dag gebruikt. Ik heb als ik een keer een dag had, toen dacht ik “o shit, ik ben het vergeten”. Toen wilde ik op dat moment ook, wanneer ik dacht dat is een leuk moment, wil ik het vastleggen, ben ik dus gewoon vergeten om te doen. En toen heb ik dus bijvoorbeeld niet meer weer stil gestaan en de volgende dag dacht ik “o shit, ik ben het vergeten”. Dus dan heb ik bijvoorbeeld een extra notitie gemaakt als ik geen foto maak.
- I: Dus u denkt wel dat u die app veel hebt gebruikt?
- P3: Ja ik heb die denk ik wel veel gebruikt. Misschien alleen op twee of drie dagen niet gebruikt.
- I: Wat zijn de redenen ervoor dat u die veel hebt gebruikt?
- P3: Ik dacht als ik hem nou gebruik dan wil ik het echt ook bijhouden. Dat ik het van elke dag zeg maar kan zien, weet je. Anders dan heeft het misschien ook niet zo veel nut. Als ik het al begin dan, toen dacht ik dan moet ik het ook elke week zo constant mee bezig zijn.
- I: Hoe hebt u het gebruik in het algemeen ervaren?
- P3: Wel goed. Ik weet niet of ik hem... zeg maar ik vond het wel leuk om te doen, maar ik zou zelf niet zo een app gebruiken. Want ik denk zeg maar als ik die momentjes vast wil leggen heb ik die ja op mijn phone en dan is het misschien leuk om te doen, maar zie ik niet zo dat ik denk “o ja dat is heel nuttig voor mezelf” zeg maar. Want ik heb de foto’s nu ook al op mijn telefoon staan, dus dan kan ik ze ook terug zien. Als ik dan de app moet bewaren dan weet ik niet echt... Ja het is meer dat ik hem gebruik nu dat je dan zeg maar beseft dat je die momentjes op een dag zei, dat je dan anders niet bij stil hebt gestaan. Dat is een beetje zo van normaal geweest.
- I: Hebt u misschien nog verbeteringen aan de app?

- P3: Ik weet dus niet zeg maar echt wat het doel is van de app. Maar ik vond het wel leuk als je een app gebruikt dat spelletje achtig is. Dat je bijvoorbeeld weet wat je kan halen, zoals wat ik zei als je bijvoorbeeld vier foto's hebt geüpload of je had bijvoorbeeld een bepaalde van die happy moments, dat je bijvoorbeeld happy of reflective... En dan kun je daar ook punten voor krijgen als je bijvoorbeeld verschillende of zo had gebruikt. Maar dat weet je dus niet omdat je op een keer de punten zo krijgt zo van "o je hebt drie gebruikt" dacht ik "o oké". Ik miste bijvoorbeeld dat je ergens op kon klikken dat je bijvoorbeeld kon zien wat je allemaal behaald hebt of welke doelen je kan halen, zo een soort beloning. Gewoon zo dat het echt een spelletje is, dat je dan ziet van... zeg maar bijvoorbeeld daar zit dan allemaal nog een slot op en dan kun je ze vrij spelen.
- I: Hebt u nog andere toevoegingen?
- P3: Nee, ik vond het eigenlijk best wel een mooie app. Zag er echt mooi uit. Het was niet gewoon alleen maar de foto's uploaden, maar dan wel zo gemaakt dat het ballonnetje zweeft met die brandstof en zo. Het idee erachter vond ik wel leuk

Interview IV:

- I: Hoe vele momenten hebt u gedurende de laatste 14 dagen in de app vastgehouden?
- P4: 65 momentjes
- I: Hebt u meer foto's of meer notities gemaakt?
- P4: Volgens mij heb ik meer notities gemaakt.
- I: Waarom hebt u meer notities gemaakt?
- P4: Vooral omdat ik altijd op die kleine vliegertjes gedrukt heb en daar staat van... daar staat dan iets van notities van "wat je heb vandaag leuks gedaan of belangrijks gedaan?", "Wat heb je bijgedragen aan de omgeving?" of zoiets, dus ik heb eigenlijk veel gebruik gemaakt van die voorbeeld dingen, de oefeningen en dat waren meestal notities.
- I: Dus die hebt u allemaal gemaakt?
- P4: Ja
- I: Waarom hebt u die dan gemaakt?
- P4: Ik vond het op zich heel leuk. In begin heb ik eigenlijk nog begonnen zelf dingen in te voeren als zo een dagboek, maar op een moment weet je, voer je niet meer in van "o vandaag heb ik dit en dit gedaan en dit vond ik superleuk" en dan kwamen er tussendoor dus die voorbeeld dingen "wat ga je doen" en ik vond vooral de oefeningen leuk. Daar moest je namelijk iets actiefs doen en dan voel je meestal beter en als mensen raar naar je kijken, dan had je gewoon een excuus van "hey ik moet het gaan doen".
- I: Hebt u het als nuttig ervaren om de app te gebruiken?
- P4: Ja ik vond het wel nuttig. Ik heb er ook elke dag zeg maar op een bepaald tijdstip, heb ik gedacht "hey wacht, hier staat er nog op" en dan heb ik het gewoon gedaan en dan moest je een beetje kijken van "oké wat heb je vandaag voor goede dingen gedaan?". Ze vragen ook wel naar je positieve dingen en niet naar je negatieve en dan moest je nog een keer opschrijven van "hey dit was wel goed". Heb je nog iets van zo een positief moment op de dag.
- I: Waarom vond u het gebruik nuttig?
- P4: Omdat je gewoon dan nog een keer even ging realiseren van "hey dit heb ik goed gedaan" en dat ging je wel tussendoor nog motiveren.
- I: Vond u het makkelijk om de app te gebruiken of vond u het moeilijk?
- P4: Ik vond het makkelijk, maar dus vanaf de tweede week of zo ging die tussendoor voor

- het inloggen vragen. Tussendoor, weet je, e-mail of zo en dat was wel een beetje lastig. Maar de rest was wel goed.
- I: Waarom denkt u dat het voor u makkelijk was om de app te gebruiken?
- P4: In principe omdat je echt alleen maar twee opties hebt. Je kunt zelf iets toevoegen of je kunt wachten tot dat hij vraagt van “hey ga dit opschrijven of niet”. Dus in principe hoef je niet veel te doen als je iets wilde meedelen dan ging je op die app en ging het toevoegen en als je ging vervelen of zoiets dan wachtte je gewoon tot zo een vliegtje aankwam en dan ging je daar nog een keer over nadenken.
- I: Hebt u de app steeds op een bepaald tijdstip gebruikt, bijvoorbeeld in de avond?
- P4: Niet dat ik mee kan herinneren. Het was vooral op momenten waar ik moest wachten of me ging vervelen. Dan zit je gewoon vaak op je mobiel en dan staat die gewoon voor op je scherm en dan denk je van “hey wacht, ik kan die ook wel nog even gebruiken”. Maar het doel was vooral altijd de fuel aan te vullen zo dat ik, zodat die weer een dag mee ging en niet ging landen.
- I: Dus eigenlijk hebt u die app alleen gebruikt als u uw verveelde of niets had te doen?
- P4: Ja toch... in het begin, vooral de eerste week, had ik ook nog zo positieve momenten. Zeg maar daar was die app nog net nieuw, zo als je dan iets positiefs had dan had je echt zoiets van “hey ik moet het meteen noteren” of zo. In de tweede week viel het dan wel iets tegen.
- I: Hoe hebt u het gebruik van de app in het algemeen ervaren?
- P4: Ik vond het wel goed. Ik vond het sowieso goed om hem één, twee weken te gebruiken, weet alleen niet of ik hem elke dag zou gebruiken. Ik denk daar heb ik gewoon uiteindelijk te weinig tijd voor, maar ik vind het nu ook leuk om terug te kijken van “wat heb je twee weken geleden voor positieve dingen gedaan?”. Staan daar nog een beetje foto's in of zoiets en die kom je dan tegen. Een beetje van “hey dit was wel leuk” en ja daar krijg je dan gewoon een positief gevoel van
- I: En denkt u dat u de app dan vervolgens verder zult gebruiken?
- P4: Ik denk het wel af en toe zo een beetje als een dagboek, maar niet zo vaak. Ik gok gewoon dat het minder wordt, dat het gewoon, weet niet, elke tweede of derde dag of zoiets of echt als iets positiefs gebeurt en niet voor elke van kleine positieve momentjes van “hey ik heb training overleefd”, maar gewoon echt voor speciale dingen.
- I: Hebt u nog verbeteringen aan de app?
- P4: Ik vond het leuk de oefeningen te gaan doen, dus daar kunnen ze iets meer van verschijnen zetten. Zo van die push-ups of zo of actieve dingen, kun je natuurlijk niet altijd doen, maar ik vond deze altijd vooral leuk. Voor de rest gewoon de aanmelding, die ging tussendoor een beetje mis. Dat kan nog iets beter. En dat die misschien zonder internet te gebruiken is. Dat is namelijk ook zo, dan kun je die niet gebruiken.
- I: Hebt u nog andere toevoegingen?
- P4: Nee, heb ik niet.

Interview V:

- I: Hoe vele momenten hebt u gedurende de laatste 14 dagen in de app vastgehouden?
- P5: Geen enige
- I: Waarom niet?
- P5: Omdat ik niet gesnapt heb hoe de app werkte en wat ik moest doen
- I: Waaraan denkt u was dat zo?
- P5: Ik vond dat het allemaal ingewikkeld opgebouwd was. Het was allemaal niet goed te vinden, ik wist niet waar ik iets kon doen en waar ik op kon klikken

- I: Was de taal ook een probleem?
- P5: Nee, dat heb ik eigenlijk allemaal wel begrepen.
- I: Weet u wat de achtergrond van de app was en wat het doel was?
- P5: Ik denk dat ik positieve momenten zou vasthouden om me daarvan meer bewust te worden.
- I: En weet u ook wat u binnen de app moest doen? Dus hoe u die momenten vast kon houden?
- P5: Ik denk dat ik foto's moest maken om de ballon in de lucht te laten vliegen. Meer weet ik eigenlijk niet.
- I: Hoe lang hebt u uw bezig gehouden met proberen de app te begrijpen?
- P5: Ik heb drie dagen op een rij de app geopend en een beetje gekeken van wat ik alles kan doen, maar dan dacht ik "nee, ik snap het nog steeds niet".
- I: Was dat ook de reden waarom u geen foto hebt geüpload?
- P5: Ja, want dat heb ik al niet begrepen. Een probleem was ook dat ik me met Facebook heb ingelogd, maar dat ik me steeds opnieuw moest inloggen als ik de app wilde openen. En toen ik geen internet had, kon ik de app ook niet gebruiken. En ik werd soms ook niet bij de eerste keer meteen verbonden, maar ik moest het soms ook vaker proberen. Dat was wel lastig.
- I: Wat denkt u zou aan de app nog kunnen worden verbeterd?
- P5: Ik denk dat ik het makkelijker had opgebouwd, maar ik weet ook niet hoe je het makkelijker vorm kan geven. En ik vind het idee dat een luchtballon zal vliegen als ik een foto upload ook een beetje raar eerlijk gezegd. Dat zal geen verbeteringsvoorstel zijn, maar dat klinkt wat mij betreft een beetje vreemd. Misschien zou er ook tussen verschillende talen kunnen worden gekozen, maar dat is niet zo belangrijk.
- I: Hebt u vaker last bij het gebruik van verschillende apps? Dat u het gebruik niet opeens begrijpt?
- P5: Niet zo vaak, maar soms wel. Dan ga ik die gewoon weer van mijn mobiel verwijderen. Ik weet op dit moment ook niet welke apps dat waren die ik niet begreep. De meeste apps snap ik maar eigenlijk wel wat dat betreft.
- I: Gebruikt u uw mobieltje op zich veel?
- P5: Als ik moet werken niet. Als ik thuis ben zit ik daar wel vaak voor. Maar ik leg het ook wel eens voor een uurtje of zo weg.
- I: Hebt u problemen uw mobieltje te gebruiken?
- P5: Nee, eigenlijk niet.
- I: Hebt u nog andere toevoegingen?
- P5: Nee... Ik denk dat als je een keer weet hoe de app moet worden gebruikt en begrijpt waarover het gaat, dan zou ik die misschien ook bij anderen aanbevelen. Maar daarvoor moet je de app eerst goed begrijpen.

Interview VI:

- I: Hoe vele momenten hebt u gedurende de laatste 14 dagen in de app vastgehouden?
- P6: 25
- I: Hebt u meer foto's of meer notities gemaakt?
- P6: Meer foto's
- I: Waarom hebt u meer foto's gemaakt?
- P6: Het was makkelijker, spontaner. Ik kon met een foto spontaner iets vasthouden dan met een notitie.
- I: Hebt u het gebruik van de app als nuttig ervaren?
- P6: Nee, eigenlijk niet.

- I: Waarom niet?
- P6: Het was lastig altijd iets in te voeren. Je wordt wel bewuster van wat er op een dag gebeurt, dat wel. Je wordt je bewust van “o ja dat heb ik nou gedaan” en gaat het uploaden, maar het is wel een beetje tijdrovend.
- I: Hebt u ook de oefeningen gemaakt die op het scherm zijn verschenen?
- P6: Ja
- I: Wat vond u van deze oefeningen?
- P6: Cool, vond ik wel leuk. Diep ademen of zoiets, vond ik goed. Deze oefeningen zou ik ook wel verder gaan doen met de app.
- I: Maar foto's uploaden niet?
- P6: Als ik me daar nog meer bezig zou houden, zou ik misschien ook meer foto's of zo maken, maar je moet je er eerst aan wennen zeg maar.
- I: Vond u het makkelijk om de app te gebruiken?
- P6: Ja wel.
- I: Waarom denkt u dat het voor uw makkelijk was om de app te gebruiken?
- P6: Het was makkelijk opgebouwd en aan het begin werd ook wel verklaard waar je wat kon doen en waar je op moest klikken. Er waren echter ook niet vele verschillende mogelijkheden wat je kon doen.
- I: Gebruikt u anders uw mobieltje ook wel veel?
- P6: Nee, denk ik niet. Ik ga eigenlijk alleen maar berichtjes sturen en zo.
- I: Hebt u de app steeds op een bepaald tijdstip gebruikt, bijvoorbeeld 's avonds?
- P6: Nee, gewoon als ik tijd had om even kort stil te staan en rustig neer te zetten. Als ik bezig was of het druk had, ben ik de app ook helemaal vergeten.
- I: Denkt u dat u de app weinig of veel hebt gebruikt?
- P6: Ik denk weinig. De laatste dagen ben ik het ook gewoon vergeten. Overal gingen ze over de aanslag in Parijs praten en dan denk je daar gewoon niet meer aan. Dat was de reden waarom ik de app de laatste dagen niet heb gebruikt. Aan het begin heb ik de app wel meer gebruikt, maar aan het einde ben ik het gewoon vergeten.
- I: Hoe hebt u het gebruik van de app in het algemeen ervaren?
- P6: Op zich wel goed.
- I: Kunt u dat misschien nog iets verder uitleggen?
- P6: Ik vond het goed dat ik me van mijn activiteiten bewuster werd en daar ook een beetje over na ging denken. En de oefeningen vond ik ook goed. Bij sommige kon je echt ontspannen en rustig van worden.
- I: Denkt u dat u de app verder zult gebruiken?
- P6: Ja, maar ik denk wel dat het minder gaat worden.
- I: Hebt u nog verbeteringen aan de app?
- P6: De taal. Ik zal de app misschien nog in andere talen aanbieden. Anders weet ik niet hoe ik zo een app zou kunnen verbeteren.
- I: Hebt u nog andere toevoegingen?
- P6: Nee, heb ik niet.

Interview VII:

- I: Hoe vele momenten hebt u gedurende de laatste 14 dagen in de app vastgehouden?
- P7: 16
- I: Hebt u meer foto's of meer notities gemaakt?
- P7: Notities
- I: Waarom?
- P7: Omdat het voor mij op dat moment belangrijker was mijn gedachten uit te drukken en

- dat wilde ik niet in vorm van foto's. Gedachtes en gevoelens uitdrukken kan ik met een foto op de meeste tijdstippen niet, daar was het schrijven van een notitie makkelijker.
- I: Hebt u de app als nuttig ervaren?
- P7: Ja ik vond hem echt goed. Ik zal hem ook niet weer verwijderen van mijn mobieltje zeg maar.
- I: Waarom vond u de app nuttig?
- P7: Het was voor mij een soort haven waar ik kon reflecteren. Voor mij was het... ja zich bewust ertoe dwingen de gebeurtenissen van de dag te reflecteren en deze in een of twee zinnen, of positief of negatief, vast te houden. Net als een dagboek zeg maar.
- I: Denkt u dat u de app in de toekomst verder zult gebruiken?
- P7: Ja het zal minder worden omdat ik er waarschijnlijk niet altijd aan denk en de tijd het soms ook niet toelaat om mijn gedachtes rustig op te schrijven. Als die app bijvoorbeeld elke dag om 19 uur een berichtje zou sturen, dan zou ik het waarschijnlijk meer gebruiken. Dan zou ik het regelmatig gebruiken.
- I: Was het makkelijk voor u om de app te gebruiken of vond u het moeilijk?
- P7: Ik heb me met de ballon eigenlijk helemaal niet beziggehouden. Ik weet dat die was gevlogen als ik erop klikte, maar voor mij was het eigenlijk alleen interessant om mijn gedachtes vast te houden, maar moeilijk... nee. Ik ben er wel goed me terecht gekomen.
- I: Waarom denkt u was het gebruik voor u makkelijk?
- P7: a) omdat ik Engels versta, b) Omdat ik met software, IT, applicaties waarschijnlijk gewoon best goed kan omgaan en het was ook niet ingewikkeld opgebouwd.
- I: Hebt u de app steeds op een bepaald tijdstip gebruikt, bijvoorbeeld 's avonds?
- P7: Aan het weekeind was het waarschijnlijk verschillend, hoe ik op gegeven moment zin en tijd had. En onder de week vooral 's avonds als ik op de sofa zat. Eigenlijk heb ik hem gebruikt als ik gereflecteerd heb, als de dag voor mij voorbij was. Daarom heb ik hem meestal in de avond gebruikt.
- I: Denkt u dat u de app veel of weinig hebt gebruikt?
- P7: Ik was wel van mijzelf verrast dat ik de app zo veel heb gebruikt. Voornamelijk heb ik het de eerste tijd gewoon gedaan omdat u mij gevraagd hebt om de app te gebruiken. Maar ik heb dan wel gemerkt dat als je iets hebt opgeschreven dat je 's avonds nog een keer rust vindt om te reflecteren. En als je dat over meerdere dagen doet... ja hoe zal ik dat beschrijven... dan reflecteer je ook nog wel een week terug waarom dingen goed of slecht waren. Dat heeft mij op gegeven moment goed gedaan. Dat je je daarmee bezighoudt waarom het met jezelf op bepaalde tijdstippen niet goed gaat. Wat is zo lastig geweest op die dag? En als je dat de volgende dag nog een keer in je hoofd terugroept dan reflecteer je anders en ziet sommige momenten misschien ook anders en niet zo kritisch als je dat de vorige dag nog hebt gedaan.
- I: Hoe hebt u het gebruik van de app in het algemeen ervaren? Positief of negatief?
- P7: Positief. Ik vond het wel mooi. Als eerder gezegd heb ik me niet met alle mogelijkheden van de app bezig gehouden, ik had bijvoorbeeld ook nog de ballon kunnen uitwisselen zodat die een andere kleur heeft of een heel ander model had ik kunnen kiezen, maar dat heb ik niet zo...
- I: Hebt u dan wel deze kleine boxen gezien die tussendoor op het scherm zijn verschenen?
- P7: Een keer heb ik die gezien en dan heb ik die ook aangeklikt en dan kon ik ergens... ik weet niet meer wat precies dat was, maar daar was ik op die moment... Ik heb het gewoon weg geklikt.
- I: In deze boxen stonden kleine oefeningen die u had kunnen doen. Die hebt u dan waarschijnlijk niet gemaakt?

- P7: Nee, die heb ik weg geklikt en later had ik die niet meer gezien. Die zijn bij mij dan waarschijnlijk onder gegaan. Voor mij was het reflecteren, het schrijven van notities, meer van belang, dat vond ik interessanter. Alles daaromheen was eigenlijk oninteressant voor mij. Het ging me gewoon erom iets op te schrijven om de dag te kunnen reflecteren.
- I: Hebt u nog verbeteringen aan de app?
- P7: Wat ik al gezegd heb: een functie die me herinnerd dat ik nog iets moet of kan opschrijven of zo. Dan zal ik niet meer zo vaak vergeten op mijn dag te reflecteren. En ik zou het ook goed vinden als ik nog meer mogelijkheden, ik weet niet hoe concreet ik dat kan beschrijven, dat als je een notitie of foto hebt geüpload en dat wilt opslagen, dan wordt je gevraagd om aan te geven wat voor een soort moment dat is geweest, bijvoorbeeld een kindness moment of een reflective moment enzovoort. Daar zou ik het goed vinden om nog twee of drie meer keuzes te hebben, bijvoorbeeld voor slechte momenten. Als ik bijvoorbeeld voor reflective moment heb gekozen dan waren dat voor mij reflecterende momenten omdat ik dacht... mmmm.. ik heb in de app meer negatieve dingen over de keuze “reflective moment” opgeslagen.
- I: De bedoeling van de app was om kleine positieve momenten vast te houden en geen negatieve. Daarom heeft u ook geen keuze gehad om uw notitie als een slechte ervaring op te slagen. Als u de app de eerste keer hebt gebruikt, stond er ook wel dat de bedoeling was om kleine positieve momenten vast te houden zodat de ballon brandstof krijgt om te vliegen. Een dagboek te voeren met zowel positieve als ook negatieve momenten was dus eigenlijk niet de zin van de app. Het is uiteraard niet erg dat u dat op die manier hebt gedaan, maar het was dus niet het eigenlijke doel. Het was van belang om positieve momenten vast te houden zodat u uw bewust wordt van positieve dingen die over de dag gebeuren en niet van negatieve dingen.
- P7: Oké, allemaal duidelijk. Ik denk dan heb ik deze introductie aan het begin gewoon niet goed gelezen en ben meteen begonnen de app voor mezelf te onderzoeken en te begrijpen.
- I: Hebt u dan misschien nog andere toevoegingen?
- P7: Ik denk dat het goed zou zijn om de app af te kunnen sluiten. Anders hebben andere mensen heel makkelijk toegang tot de app en kunnen mijn private gedachten lezen enzovoort. En de keuze tussen verschillende talen zou wel leuk zijn, maar meer toevoegingen heb ik niet.

Interview VIII:

- I: Hoe vele momenten hebt u gedurende de laatste 14 dagen in de app vastgehouden?
- P8: 2 momenten
- I: Hebt u meer foto's of meer notities gemaakt?
- P8: Ik heb één foto en één notitie gemaakt, dus evenveel.
- I: Waarom hebt u in de situatie voor een foto ofwel een notitie gekozen?
- P8: Ik wilde beide opties wel een keer proberen en in de ene situatie was het makkelijker even snel een foto te maken omdat ik met vrienden in de mensa zat en dat sneller ging. Toen ik de notitie heb gemaakt had ik meer rust om het moment te beschrijven en dan dacht ik dat ik dan wel even een notitie kan schrijven.
- I: Hebt u ook de oefeningen gemaakt die soms zijn verschenen?
- P8: Welke oefeningen?
- I: Op het scherm zijn soms kleine boxen verschenen en als je die aanklikte, stonden er kleine oefeningen of vragen die je moest beantwoorden.
- P8: Ja die heb ik wel gezien, maar die kon ik niet aanklikken. Daar is niets gebeurd toen ik

- het geprobeerd heb.
- I: Hebt u de app als nuttig ervaren?
- P8: Nee. Omdat die bij me niet goed werkte en het vervolgens geen zin heeft gehad om de app verder te gaan gebruiken.
- I: Wat werkte dan niet?
- P8: Ik moest me elke keer opnieuw inloggen toen ik de app wilde openen. Dan ging ik me opnieuw inloggen en toen zei Facebook dat ik al verbonden ben met die app, maar toch moest ik elke keer mijn data weer inloggen. Bovendien was het niet mogelijk de app op de juiste manier te sluiten. En ja ik kon deze boxen met oefeningen niet aanklikken en dan natuurlijk niet maken.
- I: Was het anders wel makkelijk voor u om de app te gebruiken?
- P8: Ik ben niet zo ver gekomen vandaar zou ik zeggen: ja. En ik denk dat ik ook alle functies heb gevonden en zo, ik wist hoe ik een foto of notitie moest maken. Het was alleen lastig dat ze niet zo werkte als het de bedoeling was.
- I: Waarom denkt u dat het makkelijk voor u was om de app te gebruiken?
- P8: Ik kan lezen. Het stond alles beschreven en als je een beetje uitgeprobeerd hebt, dan kon je eigenlijk meteen alles vinden. Het was niet moeilijk zich binnen de app terecht te vinden want het was ook eigenlijk simpel gestructureerd.
- I: Hebt u de app op bepaalde tijdstippen gebruikt?
- P8: Nee, maar ik heb hem ook alleen twee keer gebruikt...
- I: Waarom hebt u de app dan op die tijdstippen gebruikt?
- P8: Omdat ik daar vrij was, ik had er gewoon tijd voor.
- I: Hoe hebt u het gebruik van de app in het algemeen ervaren?
- P8: Omdat die niet goed werkte heb ik het als slecht ervaren. Ik weet uiteraard niet hoe ik het ervaren zou hebben als die goed werkte.
- I: Hebt u misschien nog verbeteringen aan de app?
- P8: Ik denk dat ik hierover niet veel kan zeggen want ik heb hem uit eerdergenoemde redenen niet vaak gebruikt en ik kan pas verbeteringsvoorstellen maken als ik weet hoe die op een juiste manier werkt, dus hoe dat ook met die oefeningen en zo gaat.
- I: Hebt u nog andere toevoegingen?
- P8: Nee, ik vond het alleen jammer, maar ook lastig, dat die app niet goed werkte en ik ze daarom niet echt heb gebruikt of kon gebruiken.