



Vad är Viary?

Viary är ett digitalt verktyg för att göra personlig utveckling konkret, motiverande och mätbar. Viary kan vara ett stöd i alla typer av insatser som handlar om att utveckla människor genom träning i specifika beteenden - allt från chefscoaching till säljträning. Innehållet i Viary skräddarsys alltid av den som leder en utvecklingsinsats, tillsammans med de som tar del av insatsen.

[Se hur Viary fungerar i praktiken](#)

Vad behövs för att använda Viary?

Viary är ett system som består av två delar - en mobilapplikation för klienten och en webbapplikation för dig.

Det enda som krävs för att din klient ska kunna använda mobilapplikationen är en smartphone. För iPhone finns en dedikerad applikation, för andra smartphones finns en mobilwebbapplikation som körs genom webbläsaren.

Det enda du behöver för att kunna använda webbapplikationen är en webbläsare. Ingen installation av mjukvara är nödvändig.

Vem är Viary till för?

Viary är till för dig som arbetar professionellt med att hjälpa medarbetare eller klienter att utvecklas, som gillar att mäta resultat av ditt arbete - och är förtjust i ny teknik.

Vilka utvecklar Viary?

Viary utvecklas av Hoa's Tool Shop AB, som specialiserat sig på gränlandet mellan digital teknik och beteendevetenskap. Företaget leds av VD Hoa Ly, psykolog och forskare på digitalt distribuerad terapi vid Linköpings universitet.

Företaget utnämndes under 2011 till ett av de mest lovande startup-bolagen i Europa av brittiska tidningen Wired och till ett av årets webbentreprenörföretag av Internetworld.

[Läs mer om Viary HÄR](#)



Forskning på Viary

I en ny randomiserad kontrollerad studie vid Linköpings universitet utvärderades Viary i en 8 veckor lång väglett självhjälpsbehandling för vuxna individer med subklinisk och egentlig depression. Syftet med studien var att undersöka om Viary i sig, med endast begränsad behandlarkontakt, kan fungera som depressionsbehandling. Resultatet jämfördes mot en aktiv kontrollgrupp, även den en smartphone-applikation, men baserad på mindfulness (Mindfulness Appen). Det huvudsakliga arbetet med behandlingen skedde i båda grupperna via smartphone, samt via kontakt med en behandlare genom en webbsida.

Resultaten är jämförbara med traditionell KBT för depression, såväl face-to-face som internetadministrerad. Studien visar att kortfattad depressionsbehandling via smartphone är ett verksamt behandlingsformat där stora effektstorlekar uppvisas för Viary ($d = 1.94$). För personer med svårare depression ($PHQ-9 > 13$) är Viary en signifikant bättre behandling än Mindfulness Appen ($F(1, 34) = 4,478, p < .05$) och skillnaden är dessutom stor ($d = .78$).

Studien fortsätter i höst, då uppföljning av resultaten kommer att utvärderas. Ett studieprotokoll, som beskriver studien finns publicerat i *Trials*.

Data och statistik och hur det kan hjälpa människor till förändring

Kontinuerlig återkoppling på det man gör spelar en viktig roll i att motivera individen till att genomföra och upprätthålla nya beteenden. Genom att mäta sina framsteg blir det både tydligare när en förändring äger rum och mer belönande för personen att fortsätta. Inom psykologiska insatser är olika sorters mätning därför en självklar del för att åstadkomma beteendeförändringar.

Med hjälp av Viary är steget till att mäta sina beteenden kort, och användaren kan när som helst registrera samt få respons på hur det går i sitt förändringsarbete. Mätning och statistik underlättar för individen att uppmärksamma sitt vardagliga beteende, samtidigt som det också ökar motivationen till att ta nya steg på vägen mot sina uppsatta mål.

Mål och hur det kan hjälpa människor till förändring

Mål som relaterar till en individs behov är starkt förknippat med den subjektiva upplevelsen av lycka samt livstillfredsställelse. Personer som är hängivna sina mål skattar i forskningssammanhang sin livssituation både högre och mer belönande.

Viary utnyttjar nyttan av att skapa tydlig och individuell målsättning genom att underlätta för användaren att formulera sina mål konkret, specifikt, och i form av aktiv

Dialogue Sweden | Engelbrektsgatan 28, 411 37 Göteborg, Sweden

Tomas Bogren | tomas.bogren@dialogue.se | +46 763 407010 | www.dialogue.se



handling. Personer med en förmåga att konstruera klart avgränsade mål i linje med sina egna behov uppvisar bland annat större motståndskraft mot vardaglig stress, samt en lägre risk att drabbas av psykisk ohälsa.

Feedback och meddelanden

Ett vanligt förekommande problem vid all form av beteendeförändring är upplevelsen av bristande feedback. Utan en tydlig återkoppling på sina prestationer minskar individens motivation till fortsatt förändringsarbete, samtidigt som det ökar risken för att beslut om förändring skjuts på framtiden.

Viary bygger på principen om kontinuerlig och direkt feedback genom att användaren alltid har möjlighet att få respons på sina beteenden via sin smartphone. Återkommande feedback av denna typ har bland annat visat sig vara förknippat med en högre grad av måluppfyllelse, samt att genomförda beteendeförändringar håller i sig över tid.

Undvik prokrastinering

En grundläggande faktor som påverkar människors motivationsnivå är den tidpunkt då en uppgift eller ett åtagande ska slutföras. Ju längre bort eller otydlig en deadline är, desto större risk att vi skjuter upp det vi har framför oss. Att kunna avgränsa och konkretisera ett mål har därför i åtskilliga studier visat sig vara förknippat med en större sannolikhet för att ett önskat beteende utförs i tid.

Viary underlättar för användaren att specificera vad och hur en uppgift ska utföras, något som ökar förmågan till minnesframplockning i den situation då beteendet ska utföras, samtidigt som motivationen att ta itu med sin uppgift blir högre.

Referenser:

- Ly, K. H., Carlbring, P., & Andersson, G. (2012). Behavioral activation-based guided self-help treatment administered through a smartphone application: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials* 2012, 13:62
- Andersson, G. & Cuijpers, P. (2009). Internet-based and other computerized psychological treatments for adult depression: a meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38, 196-205.
- Jarl, L., & Magnusson, S. (2012). DISA: En randomiserad kontrollerad studie via smartphone med internetstöd baserad på beteendeaktivering respektive mindfulness för vuxna med subklinisk och egentlig depression. Linköping: Linköpings universitet.
- Maier, G. W., & Brunstein, J. C. (2001). The role of personal work goals in newcomers' job satisfaction and organizational commitment: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86, 1034-1042.

Dialogue Sweden | Engelbrektsgatan 28, 411 37 Göteborg, Sweden



- Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*, 152–165.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Graessmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: the moderating role of motive dispositions. *Journal of personality and social psychology*, *75*, 494-508.
- Cohen, P., & Cohen, J. (2001). Life values and mental health in adolescence. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: towards a positive psychology of human striving* (pp. 167-181). Seattle, WA: Hogrefe.
- Michalak, J., Klappcheck, M., & Kosfelder, J. (2004). Personal goals of psychotherapy patients: the intensity and the “why” of goal-motivated behavior and their implications for the therapeutic process. *Psychotherapy research*, *14*, 193-209.

- Grosse Holtforth, M., Reubi, I., Ruckstuhl, L., Berking, M., & Grawe, K. (2004). The value of treatment goals in the outcome evaluation of psychiatric inpatients. *International Journal of Social Psychiatry*, *50*(1), 80–91.
- Lonergan, J. M., & Maher, K. J. (2000). The relationship between job characteristics and workplace procrastination as moderated by locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, *15*, 213–224.
- Van de Walle, D., Cron, W. L., & Slocum, J. W., Jr. (2001). The role of goal orientation following performance feedback. *Journal of Applied Psychology*, *86*, 629–640.

- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes. *Advances in experimental social psychology*, *38*, 69-119.
- Latham, G., & Hubert, V. (1992). Schedules of reinforcement: lessons from the past and issues for the future. *Journal of organizational behavior management*, *12*(1), 125-149.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, *133*(1), 65-94.