

Een Gamende Superheld

Een onderzoek naar de relatie tussen serious, persuasive games, de actieve handelingen en de emoties van de spelers

Ruth-Eva Matahelumual 3712990

Blok 1

2-11-2012

Theater-, Film- en
Televisie-
wetenschappen



CONTENTS

1. Introductie.....	4
2. Beschrijving en verantwoording van concepten.....	7
2.1 Het concept Play.....	7
2.2 Het concept Videogame.....	7
2.3 Het concept Serious Games	8
2.4 Het concept Persuasion en Captology.....	8
2.5 Het concept Persuasive Strategy	8
2.6 Het concept Immersie.....	9
2.7 Het concept Motivatie	9
3. Beschrijving en verantwoording van onderzoeksmethode.....	11
4. Case study: Beschrijving en analyse van <i>SuperBetter</i>	13
4.1 <i>SuperBetter</i> als persuasive tool.....	14
4.2 <i>SuperBetter</i> als persuasive medium.....	15
4.3 <i>SuperBetter</i> als social actor.....	16
5. Beschrijving en analyse van resultaten van empirisch onderzoek.....	18
6. Conclusie en kwesties voor nader onderzoek.....	21
7. Bibliografie.....	23
Bijlage 1 – Resultaten subject 1.....	24
1.1 Interview voor het spelen van de game	24
1.2 Interview na het spelen van de game.....	25
1.3 Logboek.....	25
1.4. Nagedachtes en lange-termijn visie.....	26

Bijlage 2 – Resultaten subject 2.....	27
2.1 Interview voor het spelen van de game	27
2.2 Interview na het spelen van de game.....	28
2.3 Logboek.....	29
2.4 Nagedachtes en lange-termijn visie.....	29
Bijlage 3 – Resultaten subject 3.....	31
3.1 Interview voor het spelen van de game	31
3.2 Interview na het spelen van de game.....	33
3.3 Logboek.....	33
3.4 Nagedachtes en lange-termijn visie.....	35
Bijlage 4 – Resultaten subject 4.....	36
4.1 Interview voor het spelen van de game	36
4.2 Interview na het spelen van de game.....	37
4.3 Logboek.....	37
4.4 Nagedachtes en lange-termijn visie.....	38
Bijlage 5 - Screenshots van fase 2	39
5.1 Screenshot 1.....	39
5.1a Video transcript.....	39
5.2 Screenshot 2.....	40
5.3 Screenshot 3.....	40
5.3a Video transcript.....	41
5.4 Screenshot 4.....	42
5.5 Screenshot 5.....	42

5.5a Video transcript.....	43
5.6 Screenshot 6.....	43
5.7 Screenshot 7.....	44
5.7a Video transcript.....	44
5.8 Screenshot 8.....	45
5.9 Screenshot 9.....	45
5.9a Video transcript.....	46
5.10 Screenshot 10	46
5.10a Screenshot 10a (mogelijke keuzes).....	47
5.11 Screenshot 11	47
5.11a Video transcript.....	48
5.12 Screenshot 12	48
5.13 Screenshot 13	49

Figuur op de voorkant: "Superman". *KLOV*. Arcade-museum. Geen datum.
<http://www.arcade-museum.com/images/118/1181242177222.png>

1. INTRODUCTIE

If we want to solve problems like hunger, poverty, climate change, global conflict or obesity, I believe that we need to aspire to play games online for at least 21 billion hours a week, by the end of the decade. (McGonigal, TED.com)

Videogames zijn een industrie die jaarlijks miljoenen opbrengt. Gamers van alle leeftijden, klassen en achtergronden stoppen elk vrije minuut in het spelen van (online)games. Games zijn in korte tijd geïntegreerd in het dagelijkse én persoonlijke leven van mensen. Met de huidige ontwikkelingen van technologie is het mogelijk om videogames met de meest verfijnde en interactieve omgevingen te creëren. Deze technologische kennis wordt voornamelijk gebruikt voor entertainment, maar tegenwoordig ook voor andere doeleinden.

In dit onderzoek wordt er voornamelijk gekeken naar de videogames die een ander doel hebben dan entertainment, namelijk de *serious games*. Veelal is er een sociale motivatie achter *serious games*, welke naar voren komt in het bovenstaande citaat uit de presentatie “*Gaming can make a better world*” (TED.com) van de Amerikaanse game designer Jane McGonigal. In het veld van de *serious games* beperkt dit onderzoek zich tot de games die zich richten op het aanleren van bepaalde ideeën of handelingen, de zogenaamde *persuasive games*. In hoofdstuk twee wordt er dieper ingegaan op de begrippen. Deze games suggereren een relatie tussen games en de handelingen van de spelers. Dit roept de vraag op: hoe stimuleert de *persuasive strategy* van *serious games* het actieve handelen van de spelers?

Mijn hypothese is dat gamers die openstaan of geïnteresseerd zijn voor bepaalde ideeën hebben een grotere *intrinsieke* motivatie om een verandering door te voeren. Hierbij spelen motivatie, emoties en denkbeelden een grote rol. De verwachting is dat het empirisch onderzoek dit zal bevestigen. Immersie, ofwel totale onderdopeling, speelt een grote rol in de integratie van de speler in de *virtuele reality* van de game. Wanneer de speler is in de game zit, zal de boodschap van de game logisch zijn door de op zichzelf staande regels die in de virtuele wereld gelden. Echter zie ik een scheiding tussen de virtuele werkelijkheid en de fysieke werkelijkheid waar er rekening moet worden gehouden met externe factoren zoals machtstructuren, of financiële, sociale of culturele actoren. Spelers die affectie tonen voor een probleem, zullen sneller gewoontes en handelingen veranderen en eventueel zelfs aan- of afleren. Deze hypothese wordt onderzocht door de bewuste keuze van bepaalde proefpersonen. Door te kijken naar hun affectie met de boodschap van het spel, kan ik kijken of een *persuasive game* inderdaad inspeelt op deze affectie en hierdoor verandering brengt in hun actieve handelingen.

Door de populariteit van de games is er veel geschreven, gesproken en gedebatteerd in academische kringen. Hier ligt ook het academische belang van dit onderzoek. Wat is de invloed van games op spelers? Hoe kan dit worden geconceptualiseerd in het veld van de games studies?

Maar ook in het maatschappelijke discours zoals in kranten, magazines en boeken, wordt er veel geschreven over deze relatie. Dit onderzoek is een opstap naar een duidelijkere positionering van de mogelijke invloed: wat zijn de ethische discussiepunten in dit debat? Dit kan zowel voor positieve doeleinden zijn zoals nieuwe manieren van leren voor studenten, maar ook voor negatieve doeleinden zoals nieuwe manieren van marketing en verkoopstrategieën.

Deze hypothese wordt getoetst aan de hand van de case study *SuperBetter*, waar in hoofdstuk vier dieper wordt ingegaan. In de volgende delen worden het theoretische kader en de methodiek toegelicht. Vervolgens komt er een analyse die bestaat uit een drie onderdelen: de *functional triad* van B.J. Fogg, het empirisch onderzoek naar motivatie en het belang van *arousal*. Door het onderzoek tussen de speler en de game valt dit onderzoek in het veld van *Human-Computer interaction*, waar er wordt gekeken naar de interactie met computers (Fogg 16). Centraal uit dit veld van onderzoek staat het boek "*Persuasive Technologie*" (2002) van B.J. Fogg, oprichter van de *Stanford Persuasive Technology Lab*. Aan het eind van het onderzoek wordt er ook gekeken naar de rol van de emoties van de speler, waardoor het onderzoek gelijktijdig ook valt in de velden psychologie en sociologie. In het boek "*The Media Equation: How People Treat Computers, Television, and New Media Like Real People and Places*" (2002) onderzoeken Byron Reeves en Clifford Nass de relatie tussen emoties en de media. Tot slot worden de resultaten besproken in de conclusie.

2. BESCHRIJVING EN VERANTWOORDING VAN CONCEPTEN

In de inleiding zijn bepaalde begrippen en concepten al kort aangehaald. Dit hoofdstuk gaat dieper in op de sleutelconcepten en –begrippen en deze zullen vanuit verschillende kanten worden belicht.

2.1 HET CONCEPT PLAY

Dit onderzoek valt in het veld van Game Studies. In het veld van verschillende academische disciplines is deze tak van studie een jonge discipline. Het concept *play* is een sleutel term in dit jonge veld. De wortels van het concept kunnen teruggetraceerd worden tot de psychologische en antropologische hoek. Cultuurfilosoof Johan Huizinga benadrukt in zijn boek “*Homo Ludens*” het belang van het spelen. Huizinga zag het spel als een centraal element in elke cultuur, maar wel gescheiden van het gewone leven. Het spel kon worden gezien als een uitstapje uit het dagelijkse leven in een tijdelijke sfeer met opzichzelfstaande regels (Huizinga 8).

Filosoof Roger Caillois ontwikkelde Huizinga’s ideeën en categoriseerde vier elementen van play: *agon* – comperatieve spellen, *alea* – kansspellen, *mimicry* – rollenspel en *illinx* – duizeligheid (Caillois 25). Deze categorieën kunnen liggen tussen twee uitersten: *ludus* – het spel dat gestructureerd is door regels en *paidia* – een vrije vorm van expressie, activiteit en spontaniteit (Caillois 53). Ook Caillois benadrukt het fundamentele belang van play voor de samenleving, maar ziet een duidelijke scheiding tussen play en het dagelijkse leven. Juist het duidelijke verschil tussen fantasie en werkelijkheid beschermt de speler van een vervreemding van de “echte” wereld (Caillois 49).

2.2 HET CONCEPT VIDEOGAME

Michael Zyda, directeur van de *GamePipe Laboratory*, definieert een videogame als volgt: “a mental contest, played with a computer according to certain rules for amusement, recreation or winning a stake” (25). In zijn artikel bestaan videogames uit drie elementen: *story* – wat zorgt voor entertainment, *art* – de manier waarop een game eruit ziet en *software* – de technische codering (Zyda 26).

Alenka Poplin ziet een onderscheid tussen *non-digital* en *digital* games. De traditionele spellen ofwel de *non-digital* games, gebruiken geen elektronische apparaten in de creatie van een game omgeving, terwijl digitale games dat wel doen (198).

2.3 HET CONCEPT SERIOUS GAMES

Zyda definieert dit soort games als “a mental contest played with a computer in accordance with specific rules that uses entertainment to further government or corporate training education, health, public policy, and strategic communication objectives”. Volgens Zyda bestaan *videogames* uit drie elementen: *story*, *art* en *software*, maar bij serious games hoort er een vierde element bij *pedagogy* (26). Opvallend bij deze games is het laatste aspect: het lerende element voor het overbrengen van kennis of een bepaalde vaardigheid. In zijn artikel “*From Visual Simulation to Virtual Reality to Games*” (2006) pleit hij voor een verbetering in de software van serious games(28), in het cognitive game design van serious en de immersie van de games(29).

Sebastian Deterding sluit zich bij aan Zyda’s definitie. Serious games zijn ontwikkeld met de intentie om entertainment voorbij te gaan. Maar maakt een onderscheid tussen serious games en *serious gaming*. Serious games zijn games die hun doel bereiken door gespeeld te worden, terwijl serious gaming dit voorbij streeft waarbij hele machinima worden geproduceerd (Deterding 10).

In dit onderzoek verwijst het begrip serious games naar spellen die ontwikkeld zijn voor een ander doel met voornamelijk een sociale impact. De *in-game* structuur waar Zyda zich in verdiept, wordt achterwegen gelaten, maar zijn vierde element “pedagogy” wordt wel meegenomen in het onderzoek.

2.4 HET CONCEPT PERSUASION EN CAPTOLOGY

Het vierde element van serious games volgens Zyda, bevindt zich voornamelijk in de psychologische discipline en wordt in deze analyse met het begrip *persuasion* geassocieerd. Fogg definieert persuasion als een poging om de houding en/of het gedrag te veranderen zonder druk of misleiding(15). Fogg onderzoekt al jaren het overlappende gebied tussen computers en persuasion: *captology*, waarbij hij ingaat op het “design, research, and analysis of interactive computing products created for the purpose of changing people’s attitudes or behaviors” (Fogg 5).

2.5 HET CONCEPT PERSUASIVE STRATEGY

Gedragsveranderingen als gevolg van een succesvolle persuasion kunnen op twee niveau’s plaatsvinden: micro en macro (Fogg 17). Op macro-niveau, ofwel *macrosuasion*, staan alle elementen in een spel in dienst van een boodschap of doel. Op micro-niveau, ofwel *microsuasion*, bestaat een spel uit meerdere kleine persuasive elementen die in dienst staan van een heel

ander doel. Voornamelijk het laatste niveau is van groot belang in dit onderzoek, waar in wordt gegaan op de verschillende kleine persuasive elementen die in dienst staan voor een groter heel ander doel.

Deze kleine persuasive elementen uit *SuperBetter* worden geanalyseerd aan de hand van de *functional triad* van Fogg. “These three function capture how people use or respond virtually to any computing product. [...] Most computing products are a mix of these three functions [...]”(Fogg 23) (zie fig. 1). Met deze analyse komt naar voren wat de dominantste vorm van persuasion is en hoe er op kan worden gereageerd.

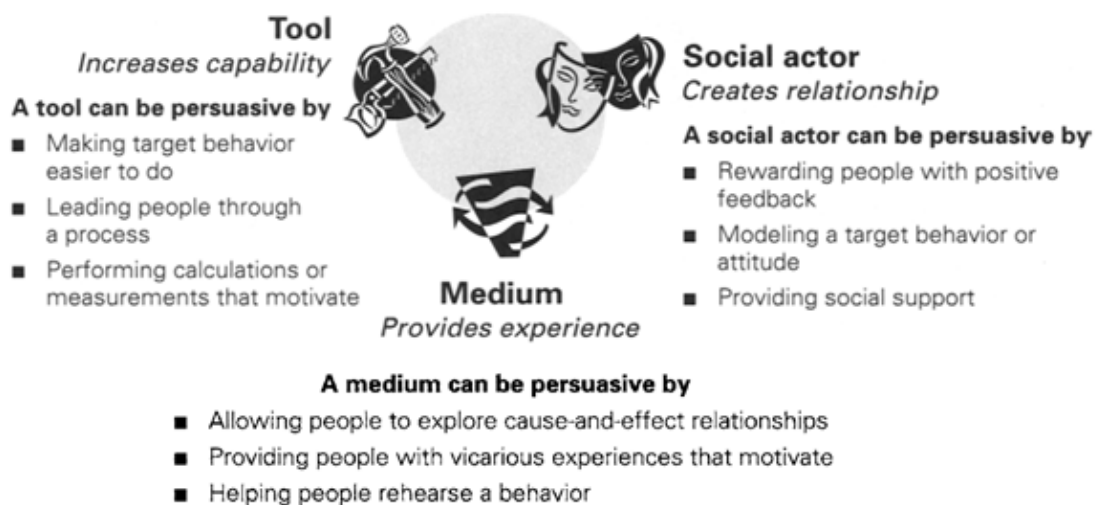


FIG. 1. COMPUTING TECHNOLOGIES PERSUADE IN DIFFERENT WAYS, DEPENDING ON THEIR FUNCTIONAL ROLES FROM B.J. FOGGS; "CHAPTER 2 – THE FUNCTIONAL TRIAD"; PERSUASIVE TECHNOLOGIES; 2003.

2.6 HET CONCEPT IMMERSIE

De letterlijke vertaling van *immersion* of immersie is “onderdompeling”. Hiermee wordt bedoeld dat wanneer een speler in bijvoorbeeld een Virtual Reality van een game zit, de “echte” wereld en de buitenwereld totaal worden vergeten. De afstand tussen de speler en de virtuele realiteit wordt verkleind waardoor een gevoel wordt gecreëerd alsof de speler daadwerkelijk participeert in de game (Lister et al 424).

Zyda ziet de toekomst van dit concept in de *sensory channel research*: “creating technologies that engage the game player’s mind via sensory stimulation and providing methods for increasing the sense of presence contribute to building a feeling of immersion” (29).

2.7 HET CONCEPT MOTIVATIE

Edward Deci, Gowen Professor in de sociale wetenschappen van de Universiteit van Rochester, legde als een van de eerste de relatie tussen *intrinsieke* en *extrinsieke* motivatie en videogames.

Intrinsically motivated behaviors are performed out of interest and thus require no "reward" other than the spontaneous experience of interest and enjoyment that accompanies them; they are said to be autotelic (Csikszentmihalyi, 1975). In contrast, extrinsically motivated behaviors are instrumental, performed for the external rewards or consequences that accrue from their performance. (Deci 167)

Lang voordat anderen de relaties tussen de twee motivaties legden, stelde Deci al dat bepaalde externe motivaties de intrinsieke motivatie juist verkleinde (Juul *The Ludologist*). Wanneer er in dit onderzoek wordt verwezen naar motivatie, wordt de intrinsieke motivatie bedoeld. De motivatie die spontaan wordt ervaren en uit interesse is ontstaan.

3. BESCHRIJVING EN VERANTWOORDING VAN ONDERZOEKSMETHODE

Het empirisch onderzoek steunt op een sociaal dynamiek: *principle of similarity*

“people we think are similar to us [...] can motivate and persuade us more easily than people who are not similar to us. [...] In general, the greater the similarity, the greater the potential to persuade”. (Fogg 95)

De toepasbaarheid van het principe van *similarity* op *human-computer interaction* wordt onderzocht, maar hier specifiek gefocust op de intrinsieke motivatie en emoties.

Er is gekozen voor vier proefpersonen¹ die vallen onder de categorieën: gamer, niet-gamer, boodschapgevoelig en boodschapongevoelig. De grootste criteria voor elke categorie is subjectief. De subjecten moeten zichzelf kunnen identificeren met de boodschap of zichzelf als gamer zien. De vier subjecten zullen vier studenten in de leeftijdscategorie 18-25 zijn. Dit kan worden weergegeven in een schema.

	Gamer	Niet-gamer
Boodschap-gevoelig	Subject 1	Subject 2
Boodschap-ongevoelig	Subject 3	Subject 4

De keuze voor de leeftijdscategorie is voornamelijk ervaring met verschillende nieuwe media, ofwel de “digital-game natives” (Zyda 26). Door de kleine onderzoeksgroep is mijn onderzoek enkel explorerend. De keuze voor het aantal proefpersonen is genomen vanuit het perspectief op een tekort aan tijd.

Het onderzoek bestaat uit vijf fases. In fase één bestaat uit een interview. Voor de game zal elk subject worden geïnterviewd over aspecten zoals: de relatie tussen de proefpersoon en games, zijn/haar rol ten opzichte van maatschappij of maatschappelijke problemen, zichzelf en de stad, maar ook hoe deze rol zich vertaalt in daden.

Fase twee is het spelen van het spel, terwijl ik observeer hoe de game wordt ontvangen, en emoties en de fysieke uitingen bekijk.

Fase drie is weer een interview, waar de ideologische laag van de game centraal staat. Hier wordt gekeken of de game direct veranderingen heeft aangebracht in de denkwijze van de spelers.

¹ Naar deze subjecten wordt steeds naar verwezen met numerieke cijfers in plaats van uitgeschreven cijfers, omdat dit gebruikelijk is in het veld van de psychologie.

Fase vier duurt zeven dagen lang. Na de eerste dag houden de proefpersonen een week lang een logboek bij over de veranderingen in gedrag, ideeën en/of beeld rondom de game. De subjecten horen elke dag een minimale dosis te spelen: drie *Power-ups* activeren, een *Bad Guy* verslaan en drie *Quests* voltooien. Echter, moet er worden gekeken naar de mogelijkheid waarin dit spel kan integreren in het dagelijkse leven van de subjecten. Hierdoor kan de dosis per subject per dag verschillen. Zo wordt ook de integratie van de game in het dagelijkse leven bijgehouden.

Fase vijf bestond oorspronkelijk uit een interview, maar vanwege tijdsgebrek is gekozen voor een geschreven tekst. Hierbij is gevraagd naar de mening van de subjecten en de mogelijkheid om het spel (op lange termijn) te integreren in hun dagelijkse leven.

De keuze voor deze methodiek brengt sterke punten en zwakke punten mee. Het sterkste punt in dit onderzoek is de specifieke keuzes van de proefpersonen. De proefpersonen waren gekozen om hun levensstijl, zodat deze paste bij mijn hypothese en methode.

Echter moeten de zwakke punten ook worden erkent. Meerdere punten zijn al tijdens de bespreking naar voren gebracht, maar een ander punt is de uniformiteit in proefpersonen. De proefpersonen zijn allemaal blank, komen uit de zelfde omgeving en genieten van een opleiding op universitair- of HBO niveau.

4. CASE STUDY: BESCHRIJVING EN ANALYSE VAN *SUPERBETTER*

Om het concept en de toepassing van een persuasive strategy te testen, wordt in deze analyse gebruik gemaakt van het spel *SuperBetter* van de *SuperBetter Labs*. Ik wil deze casus toepassen op het urban probleem: eenzaamheid. In de stad komt sociaal isolement vaker voor dan in dorpen. Mensen in de stad hebben minder contacten en minder hechte netwerken met buurtgenoten dan dorpsbewoners. Dit komt voornamelijk door de bevolkingssamenstelling in de stad: meer jongeren, alleenstaanden, ongehuwden, gescheiden mensen, eenoudergezinnen en migranten (SCP 2003). Er zijn verschillende soorten eenzaamheid, maar ik richt me in deze casus voornamelijk op de subjectieve eenzaamheid. “het gaat om door betrokkenen zelf niet gewenste en negatief beleefde eenzaamheid, die zij niet op eigen kracht kunnen overwinnen, en die langdurig van karakter en intens van beleving is” (Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling, 1997).

In het boek “*Reality is Broken*” bespreekt McGonigal de ontwikkeling van het idee van haar spel. In 2009 had McGonigal een hersenschudding, waarvan ze moest revalideren (133). Ze begon te onderzoeken wat de beste strategieën waren voor een snel herstel: blijf positief, vraag hulp aan vrienden en familie, en probeer je symptomen te lezen en hierop in te spelen. Ze ontwikkelde voor haarzelf een spel met een superheld-thema (McGonigal 135). McGonigal werd kreeg een *secret identity*: Jane the Concussion Slayer (naar de serie: *Buffy the Vampire Slayer*) (135), waarbij haar vrienden en familie haar *allies* werden (136) en haar symptomen haar *bad guys* (137). Vervolgens zocht ze kleine taakjes die leuk waren en haar beter lieten voelen, haar zogenaamde *Power-Ups* (138). Ze maakte een *superhero to-do List* met allerlei *quests* waar ze haalbare doelen (*future boosts*) opstelde die ze op korte termijn kon vervullen (139). Nadat ze beter werd met behulp haar eigen verzonnen spel, haalde ze 1 miljoen dollar op en ontwikkelde met *SuperBetter Labs* een online versie van haar game (Feiler “She’s Playing Games With Your Lives”).

Het doel van de game is “achieving your Epic Win, a real-life goal you set for yourself at the start of the game” (“FAQ” *SuperBetter.com*) (zie figuur 2). De game ondersteunt de speler in zijn eigen avontuur. De game verschilt voor een elke speler maar voorziet de speler met dezelfde tool: *personal resilience*, “resilience means staying curious optimistic and motivated even in the face of the toughest challenges” (“FAQ” *SuperBetter.com*). De elementen die in de eerdere game zaten, zitten ook in de online game: *secret identities*, *allies*, *bad guys*, *power-ups*, *quests*, *future boosts* en een (*superhero*) *to-do list*.



FIG.2. THE ROAD TO PERSONAL RESILIENCE FROM SUPERBETTER LABS.; "SEE HOW IT WORKS"; SUPERBETTER.COM; 22 OKT. 2012.

4.1 SUPERBETTER ALS PERSUASIVE TOOL

Deze elementen zullen worden geanalyseerd aan de hand van de *Functional Triad* van Fogg: *SuperBetter* als een *Persuasive Tool*, *SuperBetter* als een *Persuasive Medium* en *SuperBetter* als een *Social actor*. Persuasive technologie als *tool* is een interactief product dat gemaakt is om houdingen en/of gedrag te veranderen door het verlangde uitkomst te versimpelen, waarbij zeven *tools* worden gebruikt: *reduction*, *tunneling*, *tailoring*, *suggestion*, *self-monitoring*, *surveillance* en *conditioning* (Fogg 32). Deze tools zijn gecategoriseerd door Fogg en kunnen ook als combinatie voorkomen. Op toepassing van *SuperBetter* is de combinatie: *conditioning*: het belonen van het gewenste gedrag (49), *reduction*: het versimpelen van taken (33), *tunneling*: de begeleiding van spelers door een proces (34), en *tailoring*: het voorzien van relevante informatie (37), van belang.

Fogg beargumenteert dat games ten alle tijden bepaald gedrag triggeren en hierdoor altijd vallen onder de categorie *conditioning*(51). Echter is dit een game die de speler begeleidt naar een doel, waardoor *SuperBetter* ook valt onder de tool *tunneling*. In dit geval kiest de speler er voor om vrijwillig mee te werken aan het proces, waardoor de speler als een toeschouwer het proces moet belopen. Deze techniek is effectief omdat mensen gehecht zijn aan consistentie, zelfs in tegenstrijdigheid (Fogg 36). Dit is juist toepasbaar op *SuperBetter*: ondanks dat de speler haar of zijn eigen avontuur kiest in het spel, zal dit alles worden uitgeprobeerd in de gecontroleerde omgeving van *SuperBetter*.

SuperBetter was created with guidance from doctors, psychologists, scientists, and medical researchers. (Our advisors and collaborators include MDs and PhDs at Stanford, UC Berkeley, University of Pennsylvania, and Ohio State University Medical Research Center.). (“FAQ” *SuperBetter.com*)

Op de site, maar ook tijdens het spelen wordt de speler continue geconfronteerd met medische en academische teksten. Na elke oefening, missie, power-up of bad guy wordt het doel van de game-element toegelicht, waardoor er een hoog gehalte van *tailoring* bestaat in *SuperBetter*. In de game bestaat elk element uit een kleinst mogelijke oefening, waar er wordt gestreeft naar een kleine verandering die een speler wel beter doet voelen, ofwel *reduction*.

Uit het onderzoek van Fogg is gebleken dat hoe “zachter” de persuasieve methodiek, hoe better de lange termijns verandering (53). Wat *SuperBetter* krachtig maakt als persuasieve tool is de “verzachting” van reduction-, tunneling- en tailoring-elementen aan het “harde” conditioning-element.

4.2 SUPERBETTER ALS PERSUASIVE MEDIUM

Bij digitale media als persuasieve media draait het allemaal op de ervaring, die op drie technologieën gebaseerd kunnen zijn: *simulated cause-and-effect scenarios*, *simulated environments* en *simulated object* (Fogg 63). Op de case *SuperBetter* zijn voornamelijk de *simulated environments* en *simulated objects* van toepassing. De gesimuleerde omgeving is voornamelijk gefocust op het creëren van situaties. Deze situaties motiveren en belonen bepaalde handelingen. De omgeving heeft de ruimte om bepaalde handelingen of handelwijzen te oefenen (Fogg 69). In dit geval creëert *SuperBetter* deze een omgeving die bepaalde handelingen belooft: de “I did this!” knop (zie bijlage 5.3) en het bijhouden van een “Current Resilience”-score (zie bijlage 5.3; 5.5; 5.7; 5.9). Het laatste is afhankelijk van het aantal keren dat je inlogt, het aantal complete Quests, verslagen Bad Guys en geactiveerde Power-Ups.

Maar gelijktijdig simuleert *SuperBetter* objects. De persuasieve kracht van deze simulaties is de integratie in het dagelijkse leven (Fogg 77). De opdrachtjes die *SuperBetter* opgeeft: knip 50 keer in je handen, kijk even een raam uit etc. zijn allemaal toepasbaar in het dagelijkse leven (zie bijlage 5.4;5.6). Hierdoor valt *SuperBetter* in het gat tussen deze simulaties. *SuperBetter* probeert van het dagelijkse leven een avontuur te maken, dus eigenlijk een “alternatieve” realiteit met zijn eigen regels en conventies te creëren binnen de grenzen van de fysieke werkelijkheid. Fogg’s categorisering schiet hier te kort en vraagt op een vernieuwde categorie waarbij er rekening wordt gehouden met de integratie van gesimuleerde omgevingen binnen in de fysieke werkelijkheid, ofwel een *simulated hybrid environment*.

4.3 SUPERBETTER ALS SOCIAL ACTOR

Als laatste in de Fogg's triad is *SuperBetter* als een social actor, waarbij verschillende cues sociale respons oproept bij de spelers (Fogg 89). Fogg onderscheidt hierbij vijf verschillende cues (91) (zie fig. 3).

Primary Types of Social Cues

Cue	Examples
Physical	Face, eyes, body, movement
Psychological	Preferences, humor, personality, feelings, empathy, "I'm sorry"
Language	Interactive language use, spoken language, language recognition
Social dynamics	Turn taking, cooperation, praise for good work, answering questions, reciprocity
Social roles	Doctor, teammate, opponent, teacher, pet, guide

FIG. 3. PRIMARY TYPES OF SOCIAL CUES FROM B.J. FOGGS; "CHAPTER 5 - COMPUTERS AS PERSUASIVE SOCIAL ACTORS"; PERSUASIVE TECHNOLOGIES; 2003.

Deze cues worden allemaal aangesproken in de game, door de integratie van videofilmjes waarop McGonigal zelf aan het woord is. Er wordt juist ingespeeld op deze hoek van de functional triad van Fogg. Door het gebruik van getekende plaatjes, zachte kleuren, speels design en informeel taalgebruik wordt *SuperBetter* als sociaal medium benadrukt. Hierdoor wordt de afstand tussen het medium en de speler verkleind en wordt er een soort van immersie opgewekt. Maar ook de *in-game structure* benadrukt de sociale factor. In het "avontuur" wordt er gewerkt aan "sociale krachten" (zie fig. 2) door *allies* te zoeken in de vriendenlijsten op Facebook (zie bijlage 5.9).

De drie hoeken van Fogg's Triad zijn besproken en in elke hoek wordt *SuperBetter* als een sociale game gepresenteerd. De "harde" persuasion wordt "verzacht" door de combinatie met begeleidende elementen. De combinatie van de *simulated environments* en de *simulated objects* zorgen ervoor dat de game toepasbaar is in het dagelijkse leven. Het gebruik van een lage drempel in toepasbaarheid in deze *hybride* vorm, is een vorm van *persuasion* voor de speler om veranderingen aan te brengen in de actieve handelingen. Deze vormen van *persuasion* komen allen tot uiting in de laatste hoek van Fogg *SuperBetter* als sociale actor. Hier komt duidelijk de sociale elementen naar voren: in de game en als strategie. Er wordt een immersie opgewekt door de sociale kant te benadrukken. De afstand tussen speler en game wordt verkleind, wat een bepaalde immersie opwekt. Door deze immersie positioneert de game zich een als een

persoonlijkheid: *SuperBetter* als trainingsmaatje in het heldenavontuur naar een betere *resilience*.

5. BESCHRIJVING EN ANALYSE VAN RESULTATEN VAN EMPIRISCH ONDERZOEK

In het eerdere hoofdstuk werd de sociale kant van *SuperBetter* al benadrukt. Wanneer dit naast de hypothese wordt gelegd, zou *SuperBetter* juist de boodschapevoelige subjecten moeten overtuigen en zou de kenmerk van gamer niks uit moeten maken. Volgens onze hypothese zouden subjecten 1 en 2 na het spelen van onze game een structurele verandering moeten hebben gemaakt in hun actieve handeling op lange termijn, terwijl subject 3 en 4 de game alleen tijdens het experiment uitvoeren. Wanneer dit feit naast fase één van het experiment wordt gelegd, lopen de resultaten van het onderzoek gelijk op met de hypothese. Subject 1 en 2 staan open voor de oefeningen, verbinden de boodschappen aan aspecten van hun dagelijkse leven en trekken veel gelijkenissen tussen hun eigen perspectief op het onderwerp en de game. Subject 3 en 4 daarentegen zijn veel kritischer. Opvallend verschil tussen de *ongevoelige* subjecten is de positievere benadering van subject 3 voor de game dan subject 4. Subject 3 was heel kritisch, maar bleef openstaan voor het spel door de game verder te spelen en actief te participeren, waar subject 4 al snel de interesse in de game verloor.

In fase 4 hebben voornamelijk subject 1 en 2 een grotere participatie in de game dan de andere subjecten, volgens de hypothese zou dit ook zijn. Alle subjecten hebben wel een dag de game niet gespeeld, waarbij redenen komen zoals “ik had het druk met school” (zie bijlage 2.3) en simpelweg “vandaag ben ik vergeten in te loggen :(” (zie bijlage 3.3). Ondanks de mobiele mogelijkheden dankzij smartphones én de simpelheid van de oefeningen, is de game alsnog lastig te integreren in het dagelijks leven van de subjecten.

Wanneer er echter wordt gevraagd naar de interactie met het spel op lange termijn, geven alle subjecten aan dat ze *niet* verder willen gaan met het spel. Subjecten 3 en 4 volgens hypothese, alhoewel subject 3 juist het design van *SuperBetter* als grootste obstakel benoemt (zie bijlage 3.4). Maar subjecten 1 en 2 zien duidelijk de game als sociale tool en zien ook mogelijkheden tot een progressie in eenzaamheid door de mogelijkheden en stimulansen die worden gegeven in sociale relaties, maar zouden de game zelf niet verder willen gebruiken. Waarna de conclusie kan worden getrokken dat *SuperBetter* de actieve handelingen van de spelers *niet* beïnvloed ondanks dat er sprake is van een intrinsieke motivatie.

Echter op de blog van *SuperBetter* wordt het voorbeeld gegeven van Courtney Sloan, een gamer, lerares, verhaalverteller, vrouw en moeder (Jessica “Hero Training: Playing to the Goal”). In de blog wordt vertelt hoe Sloan emotionele en fysieke problemen overwon door *SuperBetter* te spelen. In de blog wordt het aspect van *play* naar voren gebracht, die worden beschreven als Caillois’ *paidia* variant, waarmee Sloan al ervaring in heeft door haar achtergrond in *Roleplaying*,

Storytelling en Game Creating. Als grootste motivatie achter het spel van *SuperBetter* verwoordt ze als volgt:

For me as a hero and All Star, this was so important. I got to do so much more than my mild-mannered teacher self could. By turning this into a game, rather than just a check list of to do's and to don'ts, I was able to make myself accomplish things I thought impossible. My willpower skyrocketed. You know why? My game persona would have done those things. The gaming aspect allowed me to step away from myself and do things not because I wanted to, but because my hero self would not take no for an answer. She had the willpower, so would I. (Jessica "Hero Training: Play to the Goal")

In de tekst van Sloan onderscheidt ze haarzelf als "reallife"-persoon en als superheld "All-Star Courtney", waarbij het verschil tussen beide persona een subjectief én emotioneel-element is.

In het boek "The Media Equation: How People Treat Computers, Television, and New Media Like Real People and Places" van Byron Reeves en Clifford Nass wordt besproken hoe mensen interacteren met verschillende media net als in het dagelijkse leven met andere mensen. In het boek bespreken Reeves en Nass de relatie tussen emotie en verschillende media. Elke vorm van emotie kan stomweg verdeeld worden in goed en slecht, waarbij juist de slechte emoties meer aandacht oproepen en langer in het geheugen blijven (Reeves en Nass 128). Echter speelt er volgens Reeves en Nass een ander belangrijk aspect mee in de relatie tussen emotie en media: *arousal*, welke het "volume level [is] on things good and bad. It is the *intensity* of experience [...]" (131). De *arousal*, ofwel prikkeling, bepaalt de mate van energie waarmee mensen verschillende media benaderen (132). Deze prikkeling kan terug worden gevonden in het gebruikte discours, gezichtsuitdrukking, fysiologie, en fysieke handelingen (Reeves en Nass 132). Hier benadrukken Reeves en Nass het belang van de emotie in interacties tussen mensen en verschillende media. Uit het onderzoek is gekomen dat de scheiding tussen denken en voelen een illusie is. Media ervaringen zijn juist emotionele ervaringen (Reeves en Nass 139).

"Attention, if relegated to a purley thoughtful and rational choice, might deny a fundamental joy – the pleasure of relying on an automatic and effortless way to satisfy an important human need". (Reeves en Nass 139)

Wanneer het concept van *arousal* op het experiment wordt toegepast, komen er andere resultaten uit het onderzoek. De subjecten 1 en 2, die volgens de hypothese duidelijke veranderingen in actieve handelingen zouden moeten vertonen, waren niet *aroused*. In fase 2 werd het spel gespeeld met een onderuitgezakte houding, vertoonden ze geen enthousiaste gezichtsuitdrukkingen. Ook in het discours kwamen zinnen voor als "vrij saai artikel" (zie bijlage 2.4). Met deze informatie kan over het onderzoek een geheel andere conclusie worden getrokken: de actieve handelingen van de spelers werden niet beïnvloed door het spel

SuperBetter doordat de game niet genoeg prikkelingen opwerkte ondanks dat de intrinsieke motivatie aanwezig was. Waardoor er een nieuw model ontstaat, met 8 subjecten.

	Gamer		Niet-gamer	
Gevoelig	<i>1.Aroused</i>	<i>2.Not-Aroused</i>	<i>3.Aroused</i>	<i>4.Not-Aroused</i>
Ongevoelig	<i>5.Aroused</i>	<i>6.Not-Aroused</i>	<i>7.Aroused</i>	<i>8.Not-Aroused</i>

6. CONCLUSIE EN KWESTIES VOOR NADER ONDERZOEK

Terugblikkend op de hoofdvraag van dit onderzoek, “hoe stimuleert de persuasive strategy van serious games de actieve handelingen van de spelers?”, werd er gekeken naar drie aspecten van de case study *SuperBetter*: de *functional triad*, het empirisch onderzoek naar het belang van motivatie bij spelers en het belang van *arousal*.

De *functional triad* van Fogg verhulde dat de *persuasive strategy* van SuperBetter juist de positionering van het spel als een sociale actor. Dit werd gefaciliteerd door het benadrukken van het belang van sociale contacten, het gebruik van een informeel design en de mogelijkheid van integratie in het dagelijkse leven die de game biedt.

Het empirisch onderzoek bracht juist naar voren dat de gedachte dat intrinsieke motivatie van de speler de interesse voor het spel wekt, maar geen veranderingen op lange termijn kan bewerkstellen. Desondanks gaven beide gamers aan dat de simple design van de game een grote demotivator was om door te gaan met SuperBetter. Er was meer vraag naar interactie en immersie, wat aansluit met de bevindingen van Zyda. Hier sluit dit onderzoek zich ook aan bij Zyda's bevindingen, dat voor een grotere bereik van potentiële spelers moet er meer gekeken worden naar de *infrastructuur* van de *game*, het *cognitieve game design* en de *immersie* om de emotionele ervaring te vergroten.

Dit laatste punt is belangrijk voor het beantwoorden van de hoofdvraag van dit onderzoek. De belangrijkste factor waar rekening mee moet worden gehouden zijn geen *in-game* elementen, maar zet juist de speler centraal: de emoties. De media wordt niet gepersonaliseerd, maar juist geëmotionaliseerd. Wanneer *serious games* daadwerkelijk een verandering op lange termijn willen bewerkstelligen, moeten ze voorbij de intrinsieke motivatie gaan en inspelen op de emoties.

Deze conclusie kan ook worden getrokken over de case study: SuperBetter. Echter dit zou een tip voor toekomstige ontwikkeling zijn om meerdere en diversere spelers aan te trekken. Het zou op dit moment een tool kunnen zijn voor mensen in therapie. Op dit punt spreekt SuperBetter juist mensen aan die positief vooropstellen, maar ook *aroused* worden van een soort rollenspel. SuperBetter brengt positiviteit naar voren en zou eventueel een tool zijn voor de subjectieve eenzaamheid in de stad, mits de speler *aroused* wordt van het spel. Hier zit ook het verschil tussen de onderzochte subjecten en Sloan, die een grotere emotionele waarde (*arouse*) hecht aan het fantasie/superhero-element. Door dit element kan Sloan worden geclassificeerd, in de termen van McGonigal, als een gamende superheld.

De resultaten brachten toekomstige voorstellen naar voren. Door de komst van het concept *arousal* is er een nieuwe element waar er rekening mee moet worden gehouden. Bovendien was dit onderzoek exploreel, waardoor in de toekomst onderzoek kan worden verricht met een groter aantal onderzoekssubjecten.

7. BIBLIOGRAFIE

- Caillois, Roger. *Man, Play and Games*. London: Thames and Hudson, 1962.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass, 1975.
- Deci, Edward. *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum Press, 1975.
- Deterding, Sebastian, Dan Dixon, Rilla Khaled, en Lennart Nacke. "From game design elements to gamefulness: defining "gamification"". In Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments (MindTrek '11). ACM, New York, NY, USA, 9-15 (2010). <http://doi.acm.org/10.1145/2181037.2181040>
- "FAQ." *SuperBetter.com*. Geen datum. <https://www.superbetter.com/faq> (bekeken op 23 oktober 2012).
- Fogg, B.J. *Persuasive Technology: Using Computers to Change What We Think and Do*. Amsterdam: Morgan Kaufmann, 2002.
- Huizinga, Johan. *Homo Ludens: a study of the play element in culture*. Boston: Beacon Press, 1986.
- Jessica [Courtney Sloan]. "Hero Training: Playing to the Goal" blog.*SuperBetter*. Blogpost op 20 juni 2012: <http://blog.superbetter.com/hero-training-playing-to-the-goal/> (bekeken op 29 oktober 2012).
- Juul, Jesper. "Gamification Backlash Roundup". *The Ludologist*. Blogpost van 2 april 2011: <http://www.jesperjuul.net/ludologist/gamification-backlash-roundup> (bekeken op oktober 2012).
- Lister, Martin, Jon Dovey, Seth Giddings, Iain Grant en Kieran Kelly. *New Media: a critical introduction*. 2^e herz. ed. USA: Routledge, 2009.
- McGonigal, Jane. *Reality is broken: why games make us better and how they can change the world*. New York: Penguin Press, 2011.
- Gaming can make a better world*. TED Talk. Gefilmd: februari 2010. Gepost: Maart 2010. http://www.ted.com/talks/jane_mcgonigal_gaming_can_make_a_better_world.html (bekeken op 22 september).
- Poplin, Alenka. "Playful public participation in urban planning: A case study for online serious games". *Computers, Environment and Urban Systems*. 36.3 2012: 195–206.
- Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling. *Vereenzaming in de samenleving*. Rijswijk: RMO, 1997.
- Reeves, Byron, Clifford Nass. *The Media Equation: How People Treat Computers, Television, and New Media Like Real People and Places*. Stanford: CSLI Publication, 2002.
- SCP. *De Sociale Staat van Nederland*. Den Haag: SCP, 2003.
- SuperBetter*. Online game. SuperBetter Labs, 2011.
- Zyda, Michael. "From Visual Simulation to Virtual Reality to Games". *IEEE Computer Society*. 38.9 2005: 25-32.

BIJLAGE 1 – RESULTATEN SUBJECT 1

1.1 INTERVIEW VOOR HET SPELEN VAN DE GAME

Vrijdag 12 oktober 2012

Vertel over jezelf. Vertel wie je bent, wat je doet, wat over jezelf?

Ik ben Nick Breit. Ik ben 20. Ik studeer HBO rechten en wat doe ik ernaast? Eigenlijk niks. Ik studeer en ga naar school.

Waar ben je bezig in het dagelijkse leven?

Televisie kijken, gamen, mijn moeder helpen in het huishouden en mijn studie.

Je zei net al gamen. Wat voor rol heeft het en speel jij veel games?

Ik heb veel games gespeeld. Soms wel 4 a 5 uur per dag, dat is minder door mijn studie geworden. Het was heel spannend, daardoor deed ik het veel. Toen begon ik met mn studie en werd het minder, maar voorheen was het echt een deel van mijn dag.

Zie jij jezelf nu als “gamer”?

Op dit moment niet, oke half. Ik doe het nu nog wel, alleen maar niet vaak. Ik speel het wel regelmatig.

Hoe vul jij het label “gamer” in?

De Vogels². Jarno.

Omschrijf dit

Dit omschrijf ik op de manier waarop je speelt. Hoe vaak en hiermee bedoel ik vaak. Per week toch wel een uur of 15 achter een game. Online of wat dan ook. Jarno doet dit.

Als je gamet hoe voel je je dan eigenlijk?

Nou weetje, ik speel League of Legends, het is natuurlijk wel heel verslavend. Want je speelt tegen echte mensen. Je ziet het niet, maar je kan met elkaar praten. Er wordt gescholden als het mis gaat en waardoor het net echt is. Op dat moment weet je dat het niet echt is. Maar de manier waarop je met elkaar en tegen elkaar praat, maak het wel echt verslavend en als ik verlies dan ben ik boos. Zo erg ging het bij mij niet, maar ik heb wel momenten gehad dat ik meeleefde met het spel.

Je verloor jezelf in de game?

Ja en dan moet ook echt niemand met me praten want dan ben ik bezig met de game.

Hoe zie jij jezelf in de maatschappij?

Qua gamen of in het algemeen?

² Dit is een familie uit zijn omgeving. Jarno is de jongste zoon van dit gezin.

Mijn rol in de maatschappij is student zijn. Ik ben nog bezig met mijn studie, maar verder dan dit gaat mijn rol niet.

Hoe zie jij jezelf tov jezelf? Ben je positief ingesteld bijvoorbeeld?

Ja, ik ben een persoon die veel over dingen nadenkt, soms te veel. Maar ik sta overal positief te zijn. Ik probeer nergens negatief op af te stappen want dan begin je verkeerd.

Hoe probeer je je positief te ontwikkelen?

Door dingen te doen die me beter doen voelen. Bijvoorbeeld sporten of gamen. Goed met school bezig doen, leuke relaties waar alles goed zit. Alles in het geheel gewoon klopt. Ik vertaal mijn daden in positieve dingen, maar ook in mijn gedachten probeer ik positief te verhouden. Als ik iets slechts meemaak probeer ik dit te vermijden. Ik probeer het te sturen.

1.2 INTERVIEW NA HET SPELEN VAN DE GAME

Vrijdag 12 oktober 2012

Wat hebben we net gedaan?

We hebben gezocht op de laptop naar een manier om aan jezelf te werken. Het zijn denk ik een beetje hulpmiddelen voor jezelf. Zodat je elke dag voor jezelf kan beseffen wat belangrijk is en wat niet. Wat werkt positief en wat weer niet, waar vecht ik mee? En natuurlijk hoe ik dit ga oplossen.

Hoe stond je tegenover de game?

Het is een goede uitleg. Je krijg namelijk eerst een vraag. Je krijgt ook keuzes. Keuzes zijn altijd goed, want voor iedereen is alles weer anders. Je doet dan de opdracht en na de opdracht krijg je per film ook nog de uitleg. Wat je nou eigenlijk hebt gedaan. Zo weet je wat de gevolgen zijn en hoe je dit kan aanpakken. En dat is handig en netjes.

Heb je dingen geleerd die je eventueel later zou kunnen toepassen?

Misschien je spieren gebruiken, of net wat meer lachen, dat soort dingen. Want als iedereen om je heen dat merkt, dan krijg je dezelfde energie terug.

Is je beeld van een positieve houding verandert door de game?

Nee, want ik had al zo'n houding en stond al open voor dit soort dingen. Er zijn verschillende manieren waarop je dit kan benaderen, maar dit bevalt me ook wel. Voornamelijk omdat het klein is. Je kan via een kleine manier, toch iets groters doen.

1.3 LOGBOEK

Zaterdag 13 okt

-Ik was de hele dag bij mn vriend, en ik had daar geen internet dus heb het niet gedaan.

Zondag 14 okt

-Bad guys verslagen: sticky hair bad-guy, the self critic en the coping cactus
Lekker makkelijk haha

Maandag 15 okt

Ik had dinsdag een tentamen, dus was druk bezig met school

Dinsdag 16 okt

Ik had tentamen

Woensdag 17 okt

-Ik deed een quest voordat ik naar school ging → take a single step. Waarbij dus 1 stap elke 30 min genoeg ik om gewicht te verliezen. Nou ik hou toch van sporten dus besloot ik dat ik voor school nog ff naar de sportschool ging.

-Power-ups: Chug a Glass of Water en Got a Block? Walk Around it!

Deze pasten heel goed bij mijn quest, dus voordat ik ging sporten dronk ik water (en nam dit ook mee) en liep ik naar de sport school. ^-^ yeeeee!

Donderdag 18 okt

-Future Boost: mijn vriendje! Die ga ik zondag zien.

-Power-up: Hug Yourself en Dance to the Music.

-Quest: Take a blue-sky break today.

De laatste is echt super nice, want ik kon daarmee gelijk naar buiten en genieten van mijn welverdiende pauze.

Vrijdag 19 okt

-Quest:: Sneak with Friends.

Ik belde mijn vriendin Jet op en deed heel lazy, want dat moest lazy exercise. Maar we hadden het wel een beetje verdraaid.

-Power-up: Chug a Glass of Water

Dit is echt mijn favoriete power-up! Haha

-Bad Guy: The Lazy Exercise Robbers (lekker makkelijk).

-Je kon ook een eigen bad guy verzinnen: The masked smokey bandit. Om deze te verslaan moesten Jet en ik allebei de hele middag zonder sigaret. Het is gelukt. Maar om het te vieren staken we alsnog een sigaret op haha

1.4. NAGEDACHTES EN LANGE-TERMIJN VISIE.

Ik vond het wel een leuk spel. Heel veel dingen die wist ik al, of kon ik super handig meenemen. Ze verkondigen echt super veel positiviteit. Hier kan ik me heel goed in vinden, maar of ik dit spel nou daadwerkelijk verder wil spelen? Nee. Het is heel leuk, maar nu heb ik het te druk met school en om elke keer dit te spelen? Daar heb ik echt geen tijd voor.

BIJLAGE 2 – RESULTATEN SUBJECT 2

2.1 INTERVIEW VOOR HET SPELEN VAN DE GAME

Woensdag 10 oktober 2012

Vertel wie je bent, wat je doet, wat over jezelf?

Ik ben Marloes de Vogel. Ik ben 23 jaar. Ik studeer Engels, Taal en Cultuur in Utrecht. Ik ben een creatief persoon. Ik lees graag, kijk graag tv.

Speel jij games?

Ja, ik speel SIMs social op facebook en Pokemon.

Zou jij jezelf labelen als “gamer”?

Nee

Hoe zie jij het label “gamer”?

Jarno!

Omschrijf het.

Iemand die elke dag meer dan een uur bezig is met games. De tijd die ik besteed aan een boek, maar dan een game. Toch wel tussen..meer dan een uur bezig zijn en op verschillende consuls en games spelen. Je bent veel bezig en je volgt de ontwikkelingen op de voet en waar je de nieuwe spellen kan kopen enzo.

Heel wat anders. Jij, Marloes, hoe zie jij jezelf tegenover de maatschappij?

Ik vind mezelf een sociaal persoon en setel me open op naar de maatschappij.

Is er ruimte voor kritiek in de maatschappij?

Bedoel je dat er kritiek mag worden gemaakt? [ja] Ligt er aan met wie je praat. Vrienden wel, maar vreemde of andere mensen is het lastig vooral als je kritiek hebt op die mensen

Waarom maak je onderscheid tussen vrienden en vreemdes?

Omdat bij je vrienden je zowiezo wordt je geaccepteerd en door anderen niet en als je tegenover een ander staat dan kan t niet. Wat ik vorige week zei tegen jou dat niemand in de bus opstond voor een vrouw met een kindje, als ik dat had gezegd in de bus: waarom staan mensen niet op voor die vrouw hadden mensen me raar aangekeken en hadden ze gevraagd waar bemoei je je mee. In dat opzicht zie ik dat er geen ruimte is voor kritiek. Er is minder vriendelijkheid en dus minder ruimte voor kritiek

Je ziet jezelf dus niet als een kritisch persoon tov de maatschappij?

Nee, dat ook weer niet. Ik ben kritisch tegenover de maatschappij, maar ik vind dat je dat niet te kritisch kan zijn tov andere mensen. Ik ben opgestaan voor die vrouw, maar heb het niet groepen dat ik het belachelijk vind. Ik ben kritisch door mijn eigen daden, dus op te staan. Ik ben wel kritisch maar kan het niet hardop uitten.

Wat versta je onder globale problemen?

Nouja, honger in de wereld. Wij hebben het goed, maar andere mensen niet. Aids vind ik ook een globaal probleem. Medische voorzieningen. Niet iedereen heeft toegang en beschikking erover.

Wat zie jij als een globaal probleem wat typisch voorkomt in de stad?

Nou dat mensen zo bezig zijn met zichzelf dat ze niet door hebben wat er om zich heen gebeurt. Mensen leven meer langs elkaar heen en ik denk dat dat in de stad sneller gaat. In New York loopt iedereen langs elkaar heen, maar wie ken je nou? Je leeft meer langs elkaar heen.

Hoe verhoudt je je tot dit probleem? Ofwel is dit probleem van toepassing op jou en hoe zie jij dit en is er een oplossing van?

Ja inderdaad. Ik heb bijvoorbeeld niks met Amsterdam. Veelste groot zou er nooit willen wonene. Ik groet iedereen en ben niet beroerd op een praatje te maken met mensen. Ik probeer in dat opzicht open en sociaal op te stellen.

Hoe zie jij je als mens?

Ik vind mezelf een goed mens. Ik ben alleen wel snel bang. In het donker ofzo. Dat mensen me kunnen aanvallen of wat van me willen. Ik zou dat willen veranderen. Meer vertrouwen in de maatschappij, maar dat heb ik ook wel. Alleen meer vertrouwen in de goedheid van mensen.

2.2 INTERVIEW NA HET SPELEN VAN DE GAME

Woensdag 10 oktober 2012

Leg eens uit wat je net heb gedaan?

We hebben de instructies gezien voor een spelletje en als je dit elke keer doet dan word je beter in een bepaald doel. Ik heb gezegd minder stress. En je krijgt allerlei tips en doelen om dit te verminderen

Hoe heet het spel en door wie is het gemaakt?

SuperBetter..en ik denk die vrouw die de hele tijd sprak?

Hoe kun je SuperBetter worden?

Door die dingentjes te doen elke dag.

Wat proberen ze hiermee te zeggen?

Dat het niet heel moeilijk is om aan jezelf te werken, tenminste dat denk ik. Dat iedereen zichzelf kan verbeteren.

Wat vind je hiervan?

Vind het wel een goed initiatief.

Zou je de dingen die je hier hebt geleerd kunnen toepassen in het dagelijkse leven?

Ik denk het wel. Veel van de dingen die we ook hebben gehad, heb ik geleerd op therapie.

2.3 LOGBOEK

Donderdag 11 okt

Ik heb vandaag een quest gedaan: ik moest op mijn activity wall posten wanneer ik de laatste keer echt 'bang' was en wanneer anxious, en wat het verschil is qua hoe het voelt in mijn lichaam en geest. Het was nog best lastig om te bedenken wanneer ik echt bang ben, maar wel een goede oefening om te doen omdat ik me er zo wel meer bewust van werd hoe verschillend het eigenlijk voelt, en dat ik niet zo zeer vaak 'bang' ben maar anxious. Door hier aandacht aan te besteden door het te omschrijven word ik me meer bewust van wat voor proces zich in mijn lichaam afspeelt als ik scared of anxious ben. Ik heb ook een power up gedaan, Hug yourself, dat doe ik vaakal, trots zijn op goede dingen die ik doe, door gewoon hardop tegen mezelf te zeggen dat ik het goed heb gedaan en ik moet zeggen dat het niet zo heel veel verschil maakt of ik mezelf fysiek 'hug' of dat ik het zeg. (maar het helpt wel, vandaar dat ik het al deed, niet zo'n nieuwe oefening voor mij dus) En ik heb de boost 'it's my party and i'll cry if I want to' gedaan, wat ik ook al uit mezelf doe (geleerd met therapie) omdat je op die manier bewust bent van dingendie je doet die op dat moment misschien niet goed voelen, maar op de lange termijn wel beter zijn omdat je zo wel van je probleem af komt ipv er bang voor te blijven.

Vrijdag 12 okt

Vanwege school heb ik geen tijd gehad om de game te spelen.

Zaterdag 13 okt

Ik ben zaterdag helaas niet aan superbetter toegekomen omdat ik het te druk had met school :(

Zondag 14 okt

[Gisteren] heb ik de power up 'jug a glass of water' gedaan en de 'liquid calories'. Die laatste moet je dus juist vermijden, en dat doe ik al. Ik drink heel veel water en thee op een dag omdat het goed voor me is en ik me er ook goed door voel! Dit is dus een powerup die niet nieuw voor me is en die ik al gebruik.

Ik heb ook een quest gedaan waarbij ik een vrij saai artikel moest lezen over een man die onderzoek had gedaan naar het verband tussen anxiety and curiosity. Het was niet heel erg leuk geschreven en het heeft verder ook niet echt iets met me gedaan, ik wist al dat curiosity and anxiety dicht bij elkaar liggen.

Maandag 15 okt

[Vandaag] heb ik iets met een vampire gedaan, die als je stress hebt zorgt dat je in die cirkel blijft. daar heb ik wel vaak last van, maar gister lukte het om er niet in vast te blijven zitten en ik ga proberen om te zorgen dat dat vandaag ook weer lukt!

Dinsdag 16 okt

Vandaag heb ik iets met een cactus gedaan, wat ervoor zorgt dat je minder stress hebt. Je concentreert je op kleine stapjes van positieve gedachtes in plaats van negatieve.

2.4 NAGEDACHTES EN LANGE-TERMIJN VISIE.

Het was een leuk experiment om te doen. Ik heb veel overeenkomsten gezien in mijn manier van denken en de game. Het is ook heel goed dat ze alles stapje voor stapje uitleggen. Ze bemoedigen

de spelers om vooral positief te zijn en dat kleine stapjes niet perse slecht zijn. Het is soms ook wel leuk om te doen, alleen soms ook wel heel erg saai zoals bij dat artikel.

Ondanks dit zou ik het spel niet verder doorzetten. Ik deed het voornamelijk voor jou. Oke ik vond het leuk, maar het past gewoon niet helemaal bij mij. Maar ik volg therapie en dit zou echt een perfect middel zijn om erbij te gebruiken. Je dwingt mensen elke dag oefeningen te doen en het wordt op een leuke manier gedaan. De kleuren en de sfeer van het spel is ook wel super inspirerend voor dit soort mensen

BIJLAGE 3 – RESULTATEN SUBJECT 3

3.1 INTERVIEW VOOR HET SPELEN VAN DE GAME

Woe 10 okt 2012

Vertel wie je bent, wat je doet, wat over jezelf?

Ik ben Koen Lijffijt. Ik ben 22. Ik kom uit Nederland, geboren in Utrecht. Ik studeer Engelse taal en cultuur.. in Utrecht ook. Zit momenteel in mijn tweede jaar. En ja dat is het

Speel jij veel games?

Ja, ik denk..gemiddeld zo'n uur of anderhalf per dag.

Zie jij jezelf als "gamer"?

Ik vind de term niet passend, maar de maatschappij zou mij wel zo zien. Ik denk dat..dat het iets is waar ik een deel van mijn persoonlijkheid aan ontleen.

Hoe zie jij jezelf? Of in iedergeval het verschil in visie van jezelf en de maatschappij tov het label "gamer"?

Nou er zijn bepaalde games die heel populair zijn en die worden veel online gespeeld. Ik speel die over het algemeen niet, maar goed ik speel wel veel andere games. Games, wat je bestempelt als gamer. Maar ik ben niet iemand die veel Call of Duty speelt of World of Warcraft en daar denken mensen aan als ze "gamer" horen.

Ken je het concept Immersie?

Ja

Als je games speelt ben je dan "immersed" ben jij dan?

Dat is lastig, afhankelijk van de game zou ik zeggen. Maar er zijn wel spellen waar ik helemaal in op zou gaan. Dat zijn voornamelijk spellen die een goede sfeer neerzetten en je kan je makkelijk in de spelwereld verplaatsen of in het figuur waarmee je speelt. Ik zie het in iedergeval als iets wat een belangrijk onderdeel van games. De immersie moet groot zijn en is ook heel belangrijk.

Hoe zijn jouw emoties als je games speelt?

Heel afhankelijk van wat je speelt. Maar soms kan het frustrerend zijn, maar wat ik echt leuk vind kan ik van genieten. Ik doe het natuurlijk voor mn lol. Ik zie het als een soort van kunst, interactieve kunst. Er is een groot deel van de spellen die creatief spelen. Dus echt voor de lol, voor de leuk. En er zijn spellen die je doet om wat te doen. En dan gaat het gericht op de emoties.

Hoe bedoel je games die je gericht speelt om de emoties?

Nou er is bijvoorbeeld Spec Ops: The Line. Dat zich meer richt op de belevenis van de oorloggeving en wat het met je doet. Ja, zegmaar het spel gebruikt je verwachtingen tegen je. In die zin probeert het te omschrijven hoe je je voelt als je soldaat ben. Hoe de realiteit anders kan zijn dan wat je verwacht. Dit is een heel specifiek voorbeeld, maar zo zijn er wel meerdere spellen.

Wat is het doel van het spel?

Je volgt een missie-structuur en je moet elke objective uitschakelen.

Is er ook een bepaalde moeilijkheidsgraad in de game structure?

Jawel, meestal een oplopende moeilijkheidsgraad.

Heb je het spel uitgespeeld?

Ja.

Hoe voelde je je toen?

Ja dat spel voelde heel goed om uit te spelen. Alle vragen werden beantwoord. Net als bij een film, waar bij het einde nog een twist zit of wending dan kan dat het extra beetje toevoegen waardoor het beter bij blijft

Wat het moeilijk om het uit te spelen?

Nou dan kan je zelf aangeven, maar ik speel meestal op gemiddeld. Ik zie mezelf niet als iemand die een speler die heel goed is ofzo. Die moeilijkheidsgraad geeft zo het perfecte balans aan.

Heel wat anders. Hoe zie jij jezelf ten opzichte van de maatschappij?

Hoe bedoel je?

Wat is jouw rol in de maatschappij?

Mijn rol in de maatschappij is momenteel studeren en nog steeds leren. Ik leef..ik bedoel ik heb wel een baan, maar ik heb geen actieve bijdrage aan de maatschappij. Ik ben nog bezig met het verwerven van kennis.

Hoe zie jij de perfecte rol in de maatschappij?

Als ik een baan heb die ik leuk vind en met plezier naar mn werk ga dan is dat goed. Ik word niet snel een workaholic. Het werk en mn vrije tijd moet een goed balans hebben. Cultuur consumeren, relaxen, maar werk hoort bij het leven en het zou fijn zijn als dat leuk was om te doen.

Zijn er punten in de maatschappij waar jij kritiek op hebt?

Er moet bezuinigd worden, bijvoorbeeld op onderwijs. Maar ik vind het een slechte zaak als er bezuinigd wordt op zorg en eigen risico, want daar ben ik op tegen. Het zou in principe zijn als het maar voor eventjes, maar het probleem is of het wel wordt teruggedraaid. Dat weet je niet zeker, want de regering verdwijnt na een tijd en beter op een ander vlak bezuinigen zoals defensie.

Bedoel je dat er kritiek mag worden gemaakt? [ja] Ligt er aan met wie je praat. Vrienden wel, maar vreemde of andere mensen is het lastig vooral als je kritiek hebt op die mensen

Hoe zie jij globale problemen en wat zie jij als globale problemen?

Globale problemen..tsjaa. Armoede in landen die heel ver zijn. Dan hebben we het over landen in Afrika. Water tekorten. Ik zou zeggen internationale veiligheid is iets waar momenteel veel aandacht aan wordt besteed en wat heel relevant is. Maar ik vind het een beetje overdreven

zoals hoe er nu mee wordt omgegaan. Ik vind het jammer dat Amerika zich terugtrekt in zichzelf. Ik ben iemand die zich interesseert in cultuur, maar vind mijn eigen cultuur niet perse beter.

Hoe zie je de problemen in grote steden en wat zijn dit?

Het eerste waar ik aan denk is de infrastructuur. We zijn zo afhankelijk van de infrastructuur van bijvoorbeeld het openbare verkeer. Goede voorzieningen zijn ook heel belangrijk die bepalen hoe de doorgang van het verkeer is.

3.2 INTERVIEW NA HET SPELEN VAN DE GAME

Woe 10 okt 2012

Wil je uitleggen wat je net hebt gedaan? Kort en krachtig.

Ik heb een...een...een game gespeeld, waar je digitaal opdrachten krijgt die je in de werkelijkheid moet uitvoeren.

Wat is het doel van de game?

Je persoonlijke welzijn verbeteren op verschillende vlakken.

Is er een boodschap die de game probeert mee te geven en welke?

Ik denk dat het vooral je welzijn probeert te verbeteren, die jezelf weer positief laat voelen over jezelf. Het focust zich meer op de punten die je wel doet, dan de dingen die je niet doet. Het probeert je te stimuleren wat uiteindelijk in je eigen belang is. Kort gezegd: het probeert je positief te motiveren.

Wat vind je hiervan?

In principe vind ik het een leuk concept. Het spel zelf..ik vind het sowieso leuk als een game je op een bepaalde manier motiveert op dingen in het echte leven te doen die je normaal niet doet. Ik vraag me alleen af of je in het spel zelf genoeg stimulans krijgt, omdat het voornamelijk schermpjes zijn. Er is hierdoor geen immersie. Het zijn nu voornamelijk schermpjes met opdrachten. Dat er een directere relatie is tussen de spelwereld en de game wereld. Dat alles wat je doet direct invloed heeft op de game wereld.

Hoe kun je de opdrachten die je deed, toepassen om het doel te bereiken die je hebt gesteld?

Ik zou dit prima echt kunnen gebruiken om mijn doelstelling te bereiken. Ik zou dan 's ochtends elke dag dit spel moeten spelen. Kijken of er tips worden gegeven vanuit het spel om met bepaalde acties om te gaan.

3.3 LOGBOEK

Donderdag 11 okt

-nog steeds geen allies uitgenodigd, ik vind het lastig om hier mensen voor uit te nodigen omdat ik er vanuit ga dat ze het spel niet gaan spelen dus ik wil ze er ook niet mee lastig vallen
-Voorgenomen om de Five min. challenge te ondernemen (uiteindelijk niet gelukt)
-Power ups gedaan: Self Hug, chugged a glass of water
power ups lijken tot nu toe veel makkelijkere opdrachten dan de quests, deze zijn dus elke dag te doen.

-Bad guys verslagen: sticky hair bad-guy, liquid calories.

Dit waren voor het spel ook al geen uitdagingen dus het was niet erg moeilijk

-Secret Identity aangemaakt: ik vond het erg moeilijk om iets leuks te verzinnen, het spel gaf hierbij wel leuke ideeën. Uiteindelijk heb ik al mijn helden/voorbeelden opgeschreven en op basis van hun eigenschappen ingedeeld, dit leidde uiteindelijk tot de secret identity Barage Bass man. Ik ben er nog niet helemaal tevreden mee maar voorlopig is het goed.

Achievements gehaald: Warrior achievement lvl 1, super-powered achievement lvl 1.

Gedachten

Ik wil heel graag lvl-up maar het gebeurt de hele tijd niet, waarom? Het spel is tot nu toe best aardig maar het mist interactiviteit, het is allemaal op tekst gebaseerd en er is geen speel wereld. Ik wil items verzamelen en graag een representatie van de vooruitgang die ik maak, iets zoals een figuurtje dat ontwikkeld als ik experience verzamel.

Vrijdag 12 okt

vandaag ben ik vergeten in te loggen :(

Zaterdag 13 okt

-Ik heb vandaag de hele dag gewerkt en tijdens mijn werk de single step quest gedaan.

-Power ups: chuck a glass of water 2x, hug myself, danced to music. dit blijft makkelijke experience

Door de quest ben ik een level up gegaan (naar level 4) en nu kan ik weer een nieuwe quest doen.

Gedachten

Nu ik een hoger level ben kan ik weer maar 1 nieuwe quest doen, er zijn weinig keuze mogelijkheden. De game is tot nu toe te rechtlijnig, het is jammer dat er niet meer dingen te doen zijn.

Zondag 14 okt

-Nieuwe quest geprobeerd en gefaald, de quest is dan ook redelijk vervelend.

-Power ups: chug glass of water, hugged myself

Gedachten

De power ups zijn makkelijk uitvoerbaar maar dragen volgens mij niet bij aan de experience, ze verhogen je statussen alleen een klein beetje. Ik zit nu een soort van vast, de game biedt maar 1 mogelijke quest en die is stom en vervelend, volgens mij kan ik ook geen nieuwe quests unlocken.

Maandag 15 okt

ziek :(

Dinsdag 16 okt

ziek :(

Woensdag 17 okt

ziek :(

3.4 NAGEDACHTES EN LANGE-TERMIJN VISIE.

Uiteindelijk vind ik het niet erg dat ik de game niet meer heb aangeraakt. Ik begon heel enthousiast en vond het ook leuk om te doen, ook al twijfelde ik aan de zin ervan, maar uiteindelijk was er weinig stimulans om door te spelen en vond ik het hele spel erg beperkt.

BIJLAGE 4 – RESULTATEN SUBJECT 4

4.1 INTERVIEW VOOR HET SPELEN VAN DE GAME

Vrijdag 12 okt 2012

Vertel wat over jezelf.

Ik ben Maarten Streefland. Ik ben 23 jaar en ik rij fruit rond.

Wat voor studie heb je gedaan?

Ik heb mijn HBO diploma vorig jaar behaald. Ik heb de kunstacademie gedaan en ben afgestudeerd door een strip te tekenen.

Speel je spelletjes?

Nou eigenlijk alleen met anderen, bijvoorbeeld als ik hier kom en mensen spelen spelletjes dan doe ik soms wel mee. Maar voornamelijk ben ik bezig met muziek. Ik zit in 3 bands, dus dat kost veel tijd. Daarnaast hou ik ook super veel van films, voornamelijk van die super slechte haha.

Speel je videogames?

Nee, dat vind ik zonde van mijn tijd.

Wat zijn gamers?

Ja, dat zijn van die mensen die als zombies naar een scherm staren en terwijl ze dat doen op knopjes drukken. Super levenloos.

Hoe zie jij jezelf?

Als muzikant. Muziek is mijn passie en daarvoor doe ik alles. En ook films, natuurlijk. Maar niet zo erg als muziek.

Hoe zijn je emoties als je muziek luistert of maakt?

Nou dat is afhankelijk van wat ik luister of maak. Maar meestal in het proces van muziek maken zijn creatief en inspiratie wel kernpunten. Ik voel me dan dat ik moet schrijven en mezelf moeten uiten enzo. Heel passievol zou ik het noemen. In de zin van dat alles dan voor eventjes klopt.

Wat vind jij van het fenomeen dat mensen zich eenzaam voelen in de stad?

Hoe bedoel je?

Nou door de hectische maatschappij hebben mensen geen tijd meer voor elkaar. Het is altijd maar sneller en vaker en nu en hier.

Oh, ja dat is je eigen keuze. Ik bedoel als jij gewoon naar iemand wil gaan die je kent, nou dan ga je toch. Bovendien al die mensen in de stad..pff die ken ik toch niet. I don't care.

4.2 INTERVIEW NA HET SPELEN VAN DE GAME

Vrijdag 12 okt 2012

Wat hebben we net gedaan?

Haha ja dat vraag ik mezelf ook af. Nee, we hebben een game gespeeld..als je dat uberhaupt zo kan noemen. Waar een of ander wijf je allerlei dingen laat doen, je daarvoor een domme reden geeft om zo je doel te bereiken.

Wat vind je ervan?

Nou ik vind het onzin. Ze verkondigen allerlei dingen die ze heeft gevonden in de wetenschap, maar volgens mij liegt ze. Zij wil dus verdedigen dan je met vijftig keer in je handen knippen, je afvalt? Nou dat klinkt voor mij dus als klinkklare onzin.

Zou je de dingen die je net hebt gedaan kunnen gebruiken in je eigen leven?

Absoluut. Maar niet voor de dingen die zij zegt dat er gebeuren. Ik knip in mn handen als ik aandacht wil en niet als ik wil afvallen. Als ik wil afvallen dan ga ik wel naar de sportschool toe.

4.3 LOGBOEK

Zaterdag 13 okt

-Ik heb ingelogd en mijn to-do list bekeken, maar het was allemaal zo saai. Dus heb vervolgens maar uitgelogd.

Zondag 14 okt

- Ik voelde me schuldig over gisteren, dus heb een ally uitgenodigd: mn vriendin Kirsty. Dat vond ik niet erg omdat ze toch weet dat je hiermee bezig ben.
- Heb het verhaal van die maker gelezen in de faq. Wat een typisch mens. Nu snap ik dus waarom mensen dit spel spelen. Ze zijn gek. (grapje!)
- Ik heb een power up gedaan: Self Hug en Chugged a glass of water. Power-ups zijn veel makkelijker dan de quests, dus die wil ik wel doen. Zijn niet zoveel moeite.

Maandag 15 okt

Had het heel druk met werk en was moe, dus heb het niet gespeeld.

Dinsdag 16 okt

Idem.

Woensdag 17 okt

- Ik wilde dit keer iets uitdagends doen dus besloot een five min. Challenge te doen, maar is uiteindelijk niet gelukt.
- Dus deed ik nog een power-up:danced to the Music. Hier ben ik blijven hangen en vervolgens het spel weggeklikt.

Donderdag 18 okt

Ik was het vergeten.

Vrijdag 19 okt

Ik geef toe: ik had geen zin.

4.4 NAGEDACHTES EN LANGE-TERMIJN VISIE.

Ik vond het dus echt niks aan. Toen je zei game dat ik echt iets super moeilijks met allerlei moeilijke controls, maar dit was nog saaier dan een boek lezen. Ik snap best dat mensen dit soort dingen handig vinden, maar ik ben daar absoluut geen een van. Ik had het spel niet eens aangeraakt als jij me het niet had geïntroduceerd.

BIJLAGE 5 - SCREENSHOTS VAN FASE 2

5.1 SCREENSHOT 1

Before you play... Watch this!

support

00:41 HD vimeo

SUPER BETTER STARTS WITH RESILIENCE.

Resilience means getting stronger in the face of a challenge.

We'll get you started with four quick Quests, each designed to boost a different kind of resilience (physical, mental, social, and emotional) in 30 seconds or less.

[Read the video transcript](#)

CONTINUE →

5.1A VIDEO TRANSCRIPT

What does it mean to get SuperBetter?

Everything in this game is designed to help you get stronger, by building up your personal resilience.

Resilience is the ability to stay motivated, optimistic and determined even in the face of a tough challenge.

When you're resilient...

- *Your body is better able to withstand stress and heal itself. (That's PHYSICAL resilience.)*
- *You have the mental focus and determination you need to be successful. (That's MENTAL resilience.)*
- *You're able to activate positive emotions when you need them most. (That's EMOTIONAL resilience.)*
- *You get strength from your friends and family. (That's SOCIAL resilience.)*

So why are we so focused on increasing your personal resilience? It's all based on scientific research. Study after study shows that resilience is **the single most important personal skill** you can develop -- if you want to be happier, healthier and more successful in whatever you do.

So what are you waiting for? Go get SuperBetter!

5.2 SCREENSHOT 2


PICK ONE

Stand up and take 3 steps. *or* Make your hands into fists. Raise them over your head as high as you can for 5 seconds.

I DID IT! ⚡

5.3 SCREENSHOT 3

Wait... did that actually do anything?



YOUR BODY JUST GOT STRONGER!

+5 PHYSICAL RESILIENCE

The science behind physical resilience

The single best thing you can do for your body is to move it – even if it's for just 5 seconds at a time. That's because every second you spend not sitting still increases the health of your heart, lungs and brain. If you can move one part of your body for **one minute** every hour that you're awake, you can get SuperBetter.

[Read the video transcript](#)

CONTINUE →

5.3A VIDEO TRANSCRIPT

“Physical resilience”

Some people heal faster and recover from stress more easily than others. Researchers call that “physical resilience.”

So how do you increase YOUR physical resilience? In SuperBetter, you’ll learn lots of ways -- but here’s our favorite.

We call it the “smallest possible dose” of exercise.

- That means exercising just
- One minute every hour. OR
- 5 minutes before each meal. OR
- even just 5 seconds whenever you think of it.

It’s literally that simple.

But how do you know if what you’re doing really counts as exercise? Here’s the trick. You have to ask yourself two questions.

- 1) Are you sitting still or lying down?
- 2) Are you eating while you do it?

If you answered no to both questions, then Congratulations! You’re exercising. You’re improving your heart, lungs and brain health -- all of which increases your physical resilience.

(By the way - this is important even if you’re already physically fit or going to the gym an hour a day! Scientific research shows that to be resilient, you still need to do these tiny bursts of physical activity throughout the day.)

5.4 SCREENSHOT 4



5.5 SCREENSHOT 5

A screenshot of a video player and challenge completion screen. On the left, a video player is shown with a blue banner at the top that reads "Is will power real power?". The video player displays a yellow brain icon with a lightning bolt and the text "Mental Resilience" and "vimeo". The video progress bar shows "00:48". To the right of the video player, the text "YOUR MIND JUST GOT STRONGER!" is displayed in a bold, blue font. Below this, the text "The science behind mental resilience" is shown, followed by a paragraph: "Will power is like a muscle. It gets stronger the more you use it. Tackle a tiny challenge without giving up, and you increase your mental focus and determination. If you can complete **one tiny challenge** (or Quest) each day, you can get SuperBetter". Below the paragraph, there is a link that says "Read the video transcript". In the top right corner, there are four circular icons: a pink one with a lightning bolt, a yellow one with a brain, and two grey ones. Below these icons, the text "+5 MENTAL RESILIENCE" is displayed. At the bottom right, there is a blue button with the text "CONTINUE" and a right arrow icon.

5.5A VIDEO TRANSCRIPT

“Mental resilience”

We all know that we need will power in order to get what we really want from our lives. But did you know there are actually 3 kinds of will power?

There’s “I will power” -- as in, I will do whatever I set my mind to.

Then there’s “I won’t power” -- as in, I won’t do that thing I want to stop doing.

And then there’s “I want power” -- as in, this is what I want more than anything else in the world, and I’m going to put my time and energy into making it happen.

By playing SuperBetter, you’re going to build up all 3 kinds of will power - your I will power, your I won’t power, and your I want power. And that adds up to real mental resilience -- the ability to stay focused and determined and make your best effort when it matters most.

5.6 SCREENSHOT 6



5.7 SCREENSHOT 7

This science will surprise you!

YOUR SPIRIT JUST GOT STRONGER!

The science behind emotional resilience

Every time you provoke a positive emotion, you increase your creativity, stamina and will power. Curiosity and love are just two of the emotions you can learn to provoke anytime, anywhere. If you can do **three tiny things a day that make you feel good**, then you can get SuperBetter.

Read the video transcript

CONTINUE →

5.7A VIDEO TRANSCRIPT

“Emotional resilience”

Why should you make time for things that make you feel good?

Well, positive emotions like interest, curiosity, pride, awe, excitement, love, relief and, amusement -- they

don't just feel good. They also make you stronger.

Medical research shows that positive emotions boost your immune system, protect against heart attacks and stroke, and even help you grow new neurons faster!

Scientific studies have also proven that positive emotions increase your creativity, your stamina, and your will power.

Now to get these benefits, you don't have to be positive **all the time**. That would be impossible, of course. (And probably really annoying to everyone around you!)

What you want to do is achieve the **3:1 ratio**.

That's **3** positive emotions for every **1** negative emotion.

So when you're feeling stressed hurt, anxious, angry, sad, or just plain not good -- do 3 quick things that feel good to get back in the zone.

5.8 SCREENSHOT 8

PICK ONE

Shake someone's hand for 6 seconds. **or** Send someone a quick thank you by email, text, Facebook or Twitter.

I DID IT! ⚡

5.9 SCREENSHOT 9

Who do I need on my side?

YOUR CONNECTIONS JUST GOT STRONGER!

+5 SOCIAL RESILIENCE

The science behind social resilience

The more allies you have, the more likely you are to reach your goals. Touch and gratitude are just two ways to strengthen your social connections. If you can **reach out to one person** a day, online or face to face, you can get SuperBetter.

[Read the video transcript](#)

CONTINUE →

5.9A VIDEO TRANSCRIPT

“Social resilience”

Want a major health boost? Spend more time with people you like.

It turns out that having someone on your side --

- Someone who makes you smile,
- who you can be yourself around, and
- who you can ask for help

-- actually improves your physical well-being **MORE** than

starting an exercise program OR losing weight

and it helps your health as MUCH as **quitting a pack-a-day cigarette habit.**

(That’s according to a meta-review of 148 studies with more than 300,000 participants.)

And that’s why getting SuperBetter means making it a priority to connect with someone you consider an Ally every single day.

It’s not always easy -- especially if you’re introverted like me. But social resilience helps you heal and get stronger in a way that nothing else can.

5.10 SCREENSHOT 10

THE ADVENTURE BEGINS

Now that you've learned some SuperBetter skills, it's time to decide how you want to use them. If you're facing multiple challenges, choose one to focus on for now – you can always change it later.

ILLNESS OR INJURY

or

HEALTH GOAL



5.10A SCREENSHOT 10A (MOGELIJKE KEUZES)

THE ADVENTURE BEGINS

Now that you've learned some SuperBetter skills, it's time to decide how you want to use them. If you're facing multiple challenges, choose one to focus on for now – you can always change it later.

ILLNESS OR INJURY or **HEALTH GOAL**

I'm getting SuperBetter at

I'm just getting SuperBetter
I'm just getting SuperBetter
losing weight
lowering stress
eating healthier
working out
other health goal (please specify)

5.11 SCREENSHOT 11

HOW DO YOU WANT TO START?



CHOOSE A POWER PACK

A Power Pack jumpstarts your game with Quests, Bad Guys, and Power-ups designed specifically for your challenge.

Don't worry! You can always customize your adventure even if you choose a Power Pack.

or

DESIGN MY OWN ADVENTURE

You can customize SuperBetter any way you want! Get creative and choose your own Quests, Bad Guys, and Power-ups.

Don't worry! Power Packs are always available even if you don't want one right now.

[Read the video transcript](#)

5.11A VIDEO TRANSCRIPT

“Power Packs vs. Design My Own Adventure”

The fastest and easiest way to start your game is with a Power Pack.

A Power Pack is a special set of Quests, Power-ups and Bad Guys that we recommend specifically to help you with YOUR challenge. Or, you can browse our Power Pack collection and pick one out for yourself.

But, what if you’re feeling creative? Or maybe you’re tackling a unique challenge that we might not have the perfect PowerPack for? Then you can design your own adventure.





If you choose this option, we’ll take you right to your Secret Headquarters, where you’ll find 7 Quests that will walk you through the process of brainstorming and creating all of your own Power-ups and Bad Guys. This is the perfect way to create an adventure that’s completely customized just for you. And, it’s kind of fun to invent your own game!

So which will it be? Make your choice now!

5.12 SCREENSHOT 12

CHOOSE A POWERPACK

PowerPacks for:
losing weight


-  **Mental Resilience in 5 Minutes a Day**
-  **Simply Connected**
-  **Social Resilience in 5 Minutes a Day**
- 

What's a PowerPack?


A Power Pack is a way to start your SuperBetter adventure right away. The Power Pack loads your Secret Headquarters with Quests, Power-ups and Bad Guys.

The Power Packs are backed by science and developed with our partners and advisors, including doctors and researchers at Stanford University, UC Berkeley, Ohio State University Medical Center, and Ardmore Institute of Health.

You can choose from the Power Packs listed here that are recommended for your challenge.

 **NEVER MIND! I want to design my own adventure**

5.13 SCREENSHOT 13



MENTAL RESILIENCE IN 5 MINUTES A DAY

Overview
Boost your mental resilience in 5 minutes with these quick and easy Quests!

Recommended For:
Anyone and everyone!

[← Choose a different Power Pack](#)

[GET POWER PACK](#)