

Intervjuguide

Introduksjon:

Tusen takk for at du har takket ja til å delta i prosjektet. Prosjektet handler om å kartlegge bruken av en spillbasert treningsapp for å opprettholde fysisk aktivitet blant eldre mennesker. Som deltagende student i dette prosjektet skal jeg intervju deltakere om deres egne opplevelser av appen KOKU (Keep On Keep Up). Dette forskningsintervjuet vil gjennomføres som en samtale mellom oss to hvor det ikke er noen svar som er rett eller feil. Det er frivillig å delta. Du kan når som helst trekke deg fra prosjektet og be om at intervjuet blir slettet.

Intervjuet blir tatt opp på lydfil, og det er bare meg og min veileder som har tilgang til denne lydfilen som blir slettet når prosjektet er ferdig. Det vil ikke være mulig for andre å finne ut hvem som har deltatt i studien gjennom å lese studentoppgaven. (litt pause) Intervjuet vil ta mellom 30 min og en time. Har du noen spørsmål før vi begynner?

1. Kan du fortelle om hvordan du har opplevd å bruke appen KOKU?
 - Hvorfor / hvorfor ikke opplevde du den som engasjerende å bruke?
 - Kan du fortelle om du opplevde noe form for ubehag / svimmelhet/fallrisiko?
2. Opplevde du spillet som meningsfullt eller motiverende?
 - Kan du fortelle litt om hvorfor (hvorfor ikke) spillet var meningsfullt/motiverende?
3. Kan du fortelle om det var noe du savnet for å gjøre spillet mer motiverende / gøy å bruke?
 - Hvordan ser du for deg at et slikt spill må være for at det skal være motiverende for deg å bruke i hverdagen?
4. Kan du fortelle meg om du ville brukt KOKU som en måte å være i daglig fysisk aktivitet på over tid?
 - Hvorfor ikke? Hvorfor?
 - Hva kan være positivt/negativt med å bruke app for å være i aktivitet?
5. Hvordan var det å lære seg hvordan KOKU fungerer?
 - Hvorfor utfordrende / hvorfor lett?

Fysisk aktivitet hos eldre ved bruk av treningsapp

6. Hva tenker du om å ha denne formen for trening for å forbedre fysisk funksjon og aktivitetsnivå?
 - Hvorfor / hvorfor ikke?
7. Kan du fortelle om dine tidligere erfaringer med dataspill eller app-teknologi?
 - Hvordan påvirket tidligere erfaring bruken av KOKU? Påvirket det ikke?
8. Før vi avslutter, er det noe du vil snakke mer om eller noe annet du tenker på i forhold til KOKU som vi ikke har snakket om?

Tusen takk for din deltagelse.