

# Bilag 1

Interview med mand på 57 år.

Interviewer: Hvordan og hvornår blev du introduceret til smartphones?

Mand: Den kom som en naturlig efterfølger af den almindelige mobiltelefon. Så overgangen fra den almindelige telefon.

Interviewer: Så det var ikke nyt for dig. Det var bare business as usual?

Mand: Ja

Interviewer: Hvordan vil du beskrive dit forhold til smartphonen?

Mand: Den er et værktøj til at surfe på nettet, til bank, mail, nyheder, kontakt, til at se film.

Interviewer: Hvad med dit syn på smartphones generelt?

Mand: Det er et godt redskab.

Interviewer: Hvis du skulle nævne noget negativt, hvad ville det så være?

Mand: Det er lidt en tidsberøver.

Interviewer: Til hvad og hvor meget bruger du din smartphone i hverdagen?

Mand: Til at søge nyheder, læse mail, til kontakt. Jeg bruger den også i forbindelse med arbejdet.

Jeg får adgangskoder til systemer via min smartphone.

Interviewer: Hvor meget bruger du den til daglig?

Mand: Et par timer.

Interviewer: Hvorfor er det lige smartphonen du bruger?

Mand: Den er lige ved hånden. Den kan stort set det samme som en pc og fylder mindre.

Interviewer: Hvis du skulle forklare din hverdag, hvilken rolle spiller smartphonen så?

Mand: Den er jo adgang til at læse aviser, nyheder, mails. Det er det primære.

Interviewer: Hvor vigtigt er det så for dig at have den på sig?

Mand: Den er jo vigtig i arbejdsøjemed, fordi jeg bruger den til at få adgangskoder til vores systemer når vi er ude og køre.

Interviewer: Skaber den nogle rammer for hvordan din hverdag fungerer?

Mand: Nej det gør den ikke.

Interviewer: Så hvis du skulle forestille dig at gå uden smartphone en dag, hvordan ville det så foregå?

Mand: Det ville bare være en dag som alle andre. Jeg er jo ikke afhængig af den, kun i arbejdsøjemed, men jeg kunne i princippet godt undvære den i weekenden.

Interviewer: Hvis nu vi bare forholder os til hverdagen – hvis du skulle forestille dig en hverdag uden smartphone, hvordan ville det påvirke dig?

Mand: Det ville ikke påvirke mig, det tror jeg ikke. De oplysninger jeg har behov for kan jeg finde et andet sted. Lige på nær de der adgangskoder.

Interviewer: Så i princippet ville du ikke kunne få de adgangskoder hvis du ikke havde en smartphone. Er det så ikke en stor risiko, hvis du mister din smartphone?

Mand: Det ville kræve at jeg fik en erstatningstelefon.

Interviewer: Så det påvirker faktisk dit arbejde hvis du mister den?

Mand: Ja.

Interviewer: Hvor ofte har du egentlig din smartphone på dig?

Mand: Jeg har den altid på mig på arbejdsdage.

Interviewer: Hvad nu hvis du har fri?

Mand: Det kommer an på situationen. Hvis jeg bare er hjemme, så har jeg den ikke på mig.  
Er jeg i  
byen så har jeg den på mig.

Interviewer: Hvorvidt er du så opmærksom på, hvor meget du bruger din smartphone og hvad  
du  
bruger den til?

Mand: Det tænker jeg ikke over.

Interviewer: Tænker du dig over hvor den befinder sig så? Hvis du ikke har den på dig.

Mand: Ikke i fritiden. Der tænker jeg ikke på om jeg har den eller ej. Den er ligeså naturlig at  
have  
på mig som min pengepung.

Interviewer: Oplever du nogle gange at du bruger din smartphone uden et formål?

Mand: Ja, til tidsfordriv.

Interviewer: Det er også på en måde et formål. Oplever du nogle gange at du helt tilfældigt  
tager  
den frem?

Mand: Nej, egentlig ikke.

Interviewer: Nu kommer vi over i dine kognitive evner. Hvordan ville du beskrive din  
koncentrationsevne?

Mand: Den er ok.

Interviewer: Hvordan fornemmer du, hvor god du er til at koncentrere dig i hverdagen?

Mand: Rimelig god.

Interviewer: Er det noget du kan tillægge noget andet eller er det bare sådan det er?

Mand: Det er bare sådan det er.

Interviewer: Hvad med din hukommelse?

Mand: Den er ok.

Interviewer: Hvor god er du til at multitaske?

Mand: Der er jeg ligesom de fleste mænd. Rigtig dårlig.

Interviewer: Hvad så med smartphones? At bruge din smartphone og lave noget andet imens?

Mand: Det synes jeg ikke at jeg har oplevet.

Interviewer: Så du bruger ikke din smartphone mens du laver andet?

Mand: Nej.

Interviewer: Har du noget du selv vil tilføje omkring dit forhold og forbrug af din smartphone?

Mand: Nej.

## Bilag 2

Interview med Kvinde på 38 år

Interviewer: Hvordan og hvornår blev du introduceret til smartphones?

Kvinde: Da jeg skulle have ny telefon.

Interviewer: Kan du huske hvornår det var?

Kvinde: Nej. De har jo altid været der.

Interviewer: Har de altid været der?

Kvinde: Nej det har de jo ikke. Det er nok 10 år siden måske.

Interviewer: Hvordan var det at få din første smartphone?

Kvinde: Det var ganske fortrinligt.

Interviewer: Var det spændende og nyt?

Kvinde: Det var det. Det var anderledes end en ganske almindelig gammeldags tryk-telefoner

Interviewer: Hvordan vil du beskrive dit forhold til din smartphone?

Kvinde: Mit forhold... Den er behjælpelig når jeg har brug for det.

Interviewer: Hvad med smartphones generelt? Hvad er din holdning?

Kvinde: Jeg syntes det er en fantastisk opfindelse.

Interviewer: Til hvad og hvor meget bruger du din smartphone i hverdagen?

Kvinde: Jeg bruger den til at spille på, google på, tage billeder.

Interviewer: Når du siger googler – hvad er det så du googler?

Kvinde: Oplysninger. F.eks. Hvis der en eller anden hunderace jeg godt kunne tænke mig at læse lidt om eller nogle nyheder som man gerne vil ind og læse om.

Interviewer: Hvornår opstår dit behov for at google?

Kvinde: Gerne når vi sidder og snakker om et eller andet. Jeg bruger at google ligesom når man slog op i et leksikon i gamle dage.

Interviewer: Hvis du skulle forklare din hverdag, hvilken rolle spiller smartphonen så?

Kvinde: Den spiller den rolle at det er en jeg ikke ville være foruden.

Interviewer: Okay. Hvad bruger du den til på en helt normal hverdag, fra morgen til aften?

Kvinde: Så bruger jeg den til at kommunikere med mine børn, min mand. Til at koble af når jeg kommer hjem fra arbejde. Jeg bruger Facebook, Instagram, tv-programmer. Jeg ser også nogle gange tv-kanaler på den.

Interviewer: Hvordan tror du at den så og sige har ændret din hverdag? Hvis den altså har det?

Kvinde: Den har nok ændret det på den måde at man måske sidder lidt mere i den der skærmverden, i stedet for at gå ud og lave noget andet og få noget friskt luft. Så den optager lidt af den tid som man brugte førhen, hvor man ikke havde smartphone.

Interviewer: Hvad ville du gøre hvis du nu ikke havde en smartphone?

Kvinde: Jeg ville nok overleve. Det ville nok ændre det at jeg ville bruge tiden på noget andet.

Interviewer: Men alt det med at du bruger den til at kommunikere, til at google osv. Hvordan ville du så gøre alle de ting hvis du ikke havde en smartphone?

Kvinde: Så ville jeg nok være nødt til at anskaffe mig en computer.

Interviewer: Hvor ofte har du din smartphone på dig?

Kvinde: Hele tiden, på nær når jeg sover.

Interviewer: Hvor er den så når du sover?

Kvinde: Så ligger den på mit natbord.

Interviewer: Så kan man måske sige at den stadig er på dig?

Kvinde: Ja det kan man godt sige.

Interviewer: Hvor vigtigt er det at du har den på dig?

Kvinde: Ikke så vigtigt, det er bare blevet en vane.

Interviewer: Påvirker det dig, hvis du ikke har den på dig?

Kvinde: Altså hvis jeg glemmer den herhjemme og skal på arbejde, så bliver jeg ærgerlig i det at jeg opdager at jeg har glemt den. Men så overlever jeg og finder ud af at det kan man godt uden en smartphone.

Interviewer: Hvorvidt er du så opmærksom på dit forbrug?

Kvinde: Det er jeg ikke opmærksom på.

Interviewer: Tænker du tit over hvor den er? Hvis du ikke har den på dig.

Kvinde: Nogle gange og andre gange ikke. Hvis jeg er optaget af noget så tænker jeg ikke over hvor den er.

Interviewer: Har du nogensinde lavet den der hvor man tjekker lommerne for at se om den er der?

Kvinde: Nej.

Interviewer: Oplever du ofte at du bruger din smartphone uden egentlig at have en bagtanke?

Kvinde: Ja, ved at sidde og spille.

Interviewer: Det er jo en form for formål. Opdager du nogle gange at du bare reflektivt tager den frem uden rigtig at have en ide om hvorfor?

Kvinde: Så skulle det være fordi jeg sidder og keder mig.

Interviewer: Nu kommer vi over i dine kognitive evner. Hvordan ville du beskrive din koncentrationsevne?

Kvinde: Med telefonen eller generelt?

Interviewer: Generelt.

Kvinde: Årh den er svingende.

Interviewer: Hvorfor tror du det?

Kvinde: Jeg tænker at det er i og med, hvor træt man bliver. Fordi når man står op om morgenen og er frisk, så er man mere på og opmærksom end når man kommer hjem fra arbejde og er træt.

Interviewer: Kan det have nogle konsekvenser?

Kvinde: Ja det kan det godt. Når mine børn snakker til mig og jeg ikke lige hører efter, fordi det koncentrerer jeg mig ikke lige om.

Interviewer: Nu nævnte du selv smartphones i forhold til koncentration. Er det fordi smartphonen kommer i vejen at du ikke er koncentreret eller?

Kvinde: Altså jeg vil sige at jeg har en rigtig dårlig vane når jeg sidder med min telefon, så hører jeg ikke hvad der sker omkring mig. Så koncentrerer jeg mig kun lige om det. Alt andet det udelukker jeg.

Interviewer: Hvordan er din hukommelse så?

Kvinde: Haha. Op og ned. Min korttidshukommelse er ikke lige så god som min langtidshukommelse.

Interviewer: Ja okay. Hvorfor tror du at det er sådan?

Kvinde: Altså jeg håbede på at det var alderen.

Interviewer: Så du vil tillægge alderen skylden?

Kvinde: Nej. Jeg tror det er en kombination af rigtig mange ting. Både stress og så er man blevet ældre, men jeg tænker også at telefonen kan have en virkning på det?

Interviewer: I hvilken grad?

Kvinde: Man bliver dårligere til at huske, fordi man bare kan slå det op. Dengang man ikke havde mobiltelefoner som sådan, der huskede man telefonnumrene i hovedet. Det gør man ikke den dag i dag, der slår man bare op i sin telefonbog.

Interviewer: Bruger du så også f.eks. Din telefon til kalender af samme grund i stedet for at skulle huske det?

Kvinde: Nej, jeg bruger papirskalender.

Interviewer: Hvor god er du så til at multitaske?

Kvinde: Jeg syntes jeg er ret god.



Interviewer: Kan du give et eksempel?

Kvinde: Jeg er ret god til at have mange bolde i luften, især på mit arbejde. Så sidder jeg med en arbejdsopgave samtidig med at jeg udfører en anden opgave og så får jeg lige en tredje arbejdsopgave. Der syntes jeg det er okay.

Interviewer: Hvad så med at bruge din smartphone mens du laver noget andet?

Kvinde: Okay der er jeg nok ikke så god når jeg sidder med den.

Interviewer: Har du noget du vil tilføje vedrørende dit forbrug af smartphonen?

Kvinde: Måske at man godt kunne bruge noget mindre tid på smartphonen og bruge det på noget andet. Kvalitetstid med andre mennesker.

Interviewer: Hvis du nu skulle sige noget negativt om dit forhold til smartphonen, er der så noget du kommer i tanke om?

Kvinde: Jeg ville ønske jeg var bedre til at lægge den væk.

## Bilag 3

Interview med Kvinde på 24 år

Interviewer: Hvordan og hvornår blev du introduceret til smartphones?

Kvinde: Da jeg startede i gymnasiet, tror jeg. Gjorde jeg ikke? Hvilken telefon havde jeg i gymnasiet... Nej det var da jeg gik i folkeskolen og min veninde fik en iPhone 3. Og jeg rendte rundt med en eller anden klam Nokia 3310.

Interviewer: Så hvornår fik du din egen smartphone?

Kvinde: Da jeg gik ud af 9.klasse, fik jeg en man kunne vende om og flippe op med tastatur.

Interviewer: Hvordan var det så da du først blev introduceret til smartphones?

Kvinde: Mega kompliceret. Alt for kompliceret.

Interviewer: Hvordan vil du beskrive dit forhold til din smartphone nu?

Kvinde: Jeg er i et forhold med min smartphone. Min bedsteven i gode og dårlige situationer.

Interviewer: Hvad så med smartphones generelt?

Kvinde: iPhone er the shit, fuck alt andet. Er du uenig?

Interviewer: Til hvad og hvor meget bruger du din smartphone i hverdagen?

Kvinde: Rigtig meget... man kan tjekke på sin smartphone hvor meget man bruger den. Skal vi gøre det?

Interviewer: Det må du gerne.

Kvinde: Hvordan er det nu man gør det... Skærmtid: dagligt gennemsnit... ough... okay jeg er allermest på Instagram og det svarer til 7 timer og 40 minutter om dagen ahahah. Facebook er 2 timer og 59 minutter. Messenger er 1 time og 10 minutter, mails er 27 minutter og ja så bare derned af. Så i gennemsnit om dagen er jeg på det sociale netværk 12 timer.

Interviewer: Så hvis du skulle gå igennem en hel normal hverdag for dig, hvilken rolle spiller smartphonen så?

Kvinde: altså den er et værktøj. Og også et kommunikationsmiddel.

Interviewer: Kan du være lidt mere specifik?

Kvinde: Det er der jeg kommer i kontakt med alle jeg kender. Både mine kollegaer, mine studiekammerater, min familie, mine veninder. Det er der jeg bliver opdateret på nyheder, altså generelle nyheder, men også tracker min mad, hører musik, tager noter til studiet. Jeg tager billeder. Jeg laver alt på den telefon. Bortset fra at spille, det gør jeg faktisk ikke.

Interviewer: Hvis du nu skulle være mere specifik – hvis vi tager en hverdag for dig, trin for trin, morgen til aften – hvordan og hvorledes bruger du så din smartphone i sådan en hverdag?

Kvinde: Hvad mener du?

Interviewer: Altså hvis du nu kunne komme med eksempler på helt specifikt hvad du bruger den til morgen, middag og aften.

Kvinde: Okay. Om morgenen tjekker jeg lige hvad der er sket, både ude i verden og sociale medier, hvad mine venner og veninder har lavet. Jeg læser beskeder hvis jeg har fået nogle af dem. Så tjekker jeg lige i forhold til mit studie, hvornår og hvor jeg skal være henne. Det er sådan meget middags agtigt. Jeg tjekker lektier midt på dagen. Om aftenen er det igen meget sådan med at tjekke op på hvad mine venner har lavet i løbet af dagen. Konkret nok?

Interviewer: Ja tak. Hvordan tror du den ændrer din hverdag?

Kvinde: Jeg tror jeg bliver meget mere lukket. Det bliver sådan lidt en barriere mellem mig og andre, fordi det er et værktøj man tager frem når man keder sig, selv når jeg er sammen med andre mennesker. Det bliver den jeg tager frem og piller lidt ved. Den distraherer mig faktisk.

Interviewer: Hvordan ville din hverdag være uden smartphonen.

Kvinde: Kedelig.

Interviewer: Kan du være mere specifik?

Kvinde: Hvis nu jeg ikke havde min smartphone tror jeg at jeg ville være meget mere effektiv i forhold til sådan noget med at få taget opvasken, svinget støvsugeren, gået mig en tur, handlet i god tid frem for at gøre det meget sent om aftenen. Jeg ville måske tage ned og træne lidt før. Ja bare være mere produktiv.

Interviewer: Hvad så med nogle af de opgaver som smartphonen ligesom har fået. Hvordan ville du klare dem uden smartphonen.

Kvinde: Altså kommunikation?

Interviewer: f.eks. og alle de andre ting du har nævnt.

Kvinde: Hvis det var en helt almindelig telefon, så ville jeg bare sms'e og ringe.

Interviewer: Lad os sige ingen telefon så.

Kvinde: Det er lidt svært at bruge brevdue ikke? Det ved jeg ikke. Jeg har jo ikke levet i en tidsalder, hvor man ikke kunne få kontakt til omverdenen vha. telefonen. Da jeg var yngre så tog man bare telefonen og spurgte klassekammeraterne om de ville være sammen. Man gik ikke hen til dem eller fik mor og far til at køre en.

Interviewer: Hvor ofte har du så din smartphone på dig?

Kvinde: Hele tiden. Bortset fra når jeg er på arbejde, for der må jeg ikke.

Interviewer: Hvor vigtigt er det for dig at du har den på dig?

Kvinde: Jeg føler mig lidt nøgen uden. Jeg kan blive helt panikslagen, hvis jeg mangler den og ikke ved hvor den er.

Interviewer: Så det påvirker dig, hvis du ikke har den på dig?

Kvinde: Ja.

Interviewer: Hvorvidt er du så opmærksom på hvor meget du bruger din smartphone?

Kvinde: Det er jeg, for iPhone er så smarte at de har lavet den der skærmtid-funktion. Og når jeg får en sådan en meddelelse om at jeg er 58% lavere end i går så tænker jeg "YES".

Interviewer: Så det er noget du tænker over?

Kvinde: Ja det er det faktisk. Jeg syntes også det er mega irriterende, hvis man er sammen med andre og de sidder på deres telefon.

Interviewer: Hvad så med hvor den befinder sig – tænker du meget over det?

Kvinde: Det er mere fordi det er en dyr genstand. Hvis nu det var en billig smartphone, så tror jeg bare at jeg ville tænke "Nårh ja" hvis jeg ikke lige kunne finde den. Hvis man er i byen og man ikke lige kan huske hvor den er eller føler ens taske er lidt lettere end den plejer. Eller hvis man har en jakke med 5000 lommer og man ikke lige kan huske hvilken lomme den ligger i, så kan jeg godt gå lidt i panik.

Interviewer: Oplever du ofte at du bruger din smartphone uden egentlig at have en bagtanke?

Kvinde: Ja. Hvis jeg keder mig. Mange gange hiver jeg bare telefonen frem og så kan jeg egentlig ikke huske, hvad jeg skulle. Så går jeg bare ind på de gængse apps – altså Facebook, Instagram, Livesome, Spotify, whatever. Så ligger jeg måske telefonen væk og så kommer jeg i tanke om hvad jeg skulle. Så må jeg hive telefonen frem igen.

Interviewer: Nu var lidt over i noget kognitivt – hvordan vil du beskrive din koncentrationsevne?

Kvinde: Rigtig dårlig. Det kommer an på med hvad. Hvis jeg er på studiet og skal skrive opgave så kan jeg godt koncentrere mig. Eller hvis jeg skal træne, for der ved jeg at det kræver koncentration. Men jeg kan f.eks. ikke se tv og serier eller være sammen med mange mennesker på samme tid. Så bliver det en måde at abstrahere, det har jeg svært ved.

Interviewer: Hvorfor tror du at det er?

Kvinde: Det ved jeg ikke. Jeg tror det er fordi jeg er rigtig dårlig til at slappe af og det er bare mig. De der afslapningsscenarier, altså man burde slappe af når man er sammen med venner og når man ligger på sofaen og ser en film. Det kan jeg ikke. Så det bliver et afslapningsmiddel at finde frem. Man behøver ikke forholde sig til det der egentlig er på telefonen, det er bare noget man gør.

Interviewer: Hvilke konsekvenser kan det så have for dig?

Kvinde: At jeg ikke slapper af og stresser virkelig nemt.

Interviewer: Hvordan er din hukommelse så?

Kvinde: Den er god. Ja. Men hvis det er meget vigtige ting, så har jeg brug for at notere det et sted. Der bliver det nogle gange telefonen.

Interviewer: Hvor god er du så til at multitaske?

Kvinde: Det er lidt en intern joke jeg har med mine venner. Når jeg står med min telefon, så skal man ikke snakke til mig, fordi jeg hører ikke. Specielt ikke hvis jeg er ved at forholde mig til det der sker på skærmen. Hvis jeg skriver med en eller leder efter et eller andet, så skal man ikke snakke til mig.

Interviewer: Nu nævnte du selv at du bruger smartphonen til at tracke hvad du spiser. Bruger du sådan en helbreds-app?

Kvinde: Nej jeg bruger Livesome. Det er bare til at tracke at jeg får nok proteiner og kalorier.

Interviewer: Så det er bare for at holde øje med sig selv?

Kvinde: Ja.

Interviewer: Er der noget du selv vil tilføje omkring dit forbrug af smartphonen?

Kvinde: Det ved jeg ikke, for jeg tror vi alle sammen bruger vores telefoner forskelligt. Jeg har f.eks. ikke et eneste spil på min telefon. Nothing. Overhovedet intet.

Interviewer: Bruger du mange hjælpeprogrammer så?

Kvinde: Hjælpeprogrammer til?

Interviewer: Forskelligt - Gps...

Kvinde: Det bruger jeg tit. Lommeregner bruger jeg også rigtig tit. Eller vejret. Google er min bedste ven.

Interviewer: Hvis du skulle sige noget konkret negativt om smartphonen, hvad ville det så være?

Kvinde: Nu er jeg jo ikke den helt unge generation, men jeg kan jo se at allerede fra 6-7-årsalderen får de små børn allerede stukket en smartphone i hånden. Når forældrene ikke kan forholde sig til at de larmer eller de skal underholdes når man er ude og spise eller sammen med venner. Så bliver smartphonen lidt ”Her tag den her så har du noget at beskæftige dig med”. Det bliver lidt et voksent legetøj til børn. Det samme med iPads. Det har jeg svært ved at forholde mig til.

Interviewer: Du sagde selv at det var et værktøj – tror du at det har nogen effekt at man hele tiden har et værktøj med på den måde?

Kvinde: Det gør jo at man ikke skal tænke selv. F.eks. Med lommeregner – mange af de der lidt ligegyldige regnestykker som man sagtens kan regne ud i hovedet, så finder man lige lommeregneren frem. Eller det med at finde vej. Når man godt ved hvor vejen ligger, for man har været der før, men så bliver det den nemme løsning med at gå ind og taste adressen ind. Så er man sikker på at komme frem rigtigt.

## Bilag 4

### Interview med Kvinde på 53 år

Interviewer: Hvordan og hvornår blev du introduceret til smartphones og hvorfor? Hvordan var det for dig?

Kvinde: Jeg blev introduceret til smartphonen, fordi det var en nødvendighed i mit job. Jeg skal jo lære andre folk at bruge kalender-funktionen, og kunne fotografere så at de kan huske. Jeg arbejder med nogle mennesker som har hjerneskader, og hvis de skal kunne huske nogle ting, så kan man f.eks. Tage et billede af der hvor man bor eller vejnavnet, en bageopskrift eller fotografere de ting som man skal bruge når man skal ud og handle ind. Så derfor blev jeg introduceret til smartphonen, fordi den har så mange af den slags hukommelses-funktioner for mennesker som har funktionsnedsættelser. Så det var arbejdsmæssigt. Jeg var tidligt ude med at få en smartphone. Vi fik det jo faktisk på arbejdet, fordi vi skulle lære at bruge den så vi kunne lære andre at bruge den. Og det gjorde vi allerede i, hmm... 2003-2004. Vi fik en htc og så købte jeg en iPhone bagefter, fordi jeg blev nødt til at have begge styresystemer. Android og IOS.

Interviewer: Hvordan vil du beskrive dit forhold til din smartphone? Smartphones generelt? Hvordan oplever du dem?

Kvinde: Altså lige nu bruger jeg den kun kalendermæssigt. I forhold til arbejdet, der er den ikke så vigtig, fordi der bruger vi iPads. Jeg bruger telefonen alt for meget; jeg er på Facebook, jeg ser hver gang jeg får en notifikation, jeg hører en snapchat når den klikker ind, jeg er ikke på instagram men jeg kigger lidt. Jeg er på LinkedIn, hvor jeg kigger en del. Det er information, netværksdannelse i forhold til at have arbejdet.

Interviewer: Så det er lidt en nødvendighed for at følge med?

Kvinde: Jeg tror ikke det er en nødvendighed, man kunne godt få oplysningerne andre steder fra, det er bare nemt. Jeg bruger den alt for meget til spil og sudoku, det er helt vildt for meget.

Interviewer: Til hvad og hvor meget bruger du din smartphone i hverdagen og hvorfor?

Kvinde: Jeg tror i hvert fald jeg er på min skærm mindst 3 timer om dagen. Fordi det er nemt, nemmere. Nogle gange har man siddet på den åndsvage telefon, selvom man har mest lyst til at gå en tur, men pludselig er tiden gået. Den sluger ens tid uden at jeg opdager det. Jeg har jo alt på den. Så kan man lige tjekke ens bank, tjekke om der er penge på kontoen, om Adam har penge på kontoen. Så kan man også lige se om der er lavet et nyt yoga-hold. Alt kan se på sin smartphone. Og så bliver man hængende i stedet for at komme ud og gøre noget andet.

Interviewer: Hvordan tror du det former din hverdag? Hvordan ville du gøre hvis du var uden en smartphone? Ville der være forskel?

Kvinde: Smartphonen samler en masse af mine hjælpemidler og gør det nemt. Uden den ville jeg blive nødt til at bruge flere forskellige elektroniske hjælpemidler som min iPad og computer

Interviewer: Hvor ofte har du din smartphone på dig?

Kvinde: Hele tiden. Ikke når jeg underviser, der slukker jeg den. Ellers er det et forstyrrende element. Men ellers har jeg den på mig. Jeg går jo ikke en gang ud i haven og slår græs uden at have den på mig. Altså jeg går ikke tur uden at have den på. I går skulle vi til koncert og jeg havde glemt den derhjemme, så Adam vender bilen om selvom vi er kørt, for jeg skal da have et billede af dem. Jeg skal da lave et Facebook-opslag fordi at nu er jeg til koncert.

Interviewer: Hvorvidt er du opmærksom på dit forbrug af mobilen, og hvorvidt er du opmærksom på hvor den befinder sig?

Kvinde: Jeg har nogle gange nydt at jeg ikke havde den på mig, når den ligger til opladning f.eks. Det har jeg. Men jeg har ikke stædighed nok til at lade den ligge med vilje. Der er jeg ikke nået til endnu. Men det er Adam jo.

Interviewer: Oplever du ofte, at du bruger din smartphone uden noget specifikt formål?

Kvinde: Det har jeg svaret på. Det gør jeg jo med den skide sudoku. Så tager jeg en til og en til og en til, fordi det tænder mig jo. Kan jeg nu lave den lidt hurtigere eller Adam laver dem hurtigere, jeg skal fandme lære ham. Altså det er jo den der belønningsmekanisme. Men så spiller jeg wordfeud med Ole f.eks. som bor langt væk, og det er en måde at holde forbindelse til nogle mennesker. At de kan huske at man er der og de kan huske at man er der.

Interviewer: Hvordan ville du beskrive din koncentrationsevne?



Kvinde: På arbejdet er jeg professionel, så der er min smartphone lagt væk, så den ikke forstyrrer min koncentration hver gang jeg får en notifikation. Det var også det jeg sagde før. Smartphonen er rigtig god til at stjæle mit fokus når jeg får en snapchat eller hvis der er nogle der skriver på Facebook.

Interviewer: Så hvordan ville du helt generelt beskrive din koncentrationsevne?

Kvinde: Jeg kan hvis jeg ved det er nødvendigt. Når jeg er hjemme og slapper af er det sværere.

Interviewer: Hvordan er din hukommelse?

Kvinde: Jeg kan ikke huske et eneste telefonnummer og jeg kan ikke huske en eneste fødselsdag. Jeg er fuldstændig lost i forhold til de ting jeg kunne huske før og som jeg bare havde på rygraden. Det bruger jeg ikke mere. Jeg kan ikke en gang finde vej, fordi jeg bruger en gps og google maps, så på den måde har smartphonen overtaget min hukommelse. Den gør også noget ved mig. Den gør at jeg ”zapper” i mit liv. Når jeg strikker, skal jeg lige kigge på noget andet.

Interviewer: Hvor god er du til at multitaske?

Kvinde: Jeg multitasker hele tiden pga. smartphonen. Som jeg lige sagde med at strikke og tjekke Facebook eller se fjernsyn og spille wordfeud.

## Bilag 5

### Interview med mand på 32 år

Interviewer: Hvordan og hvornår blev du introduceret til smartphones og hvorfor? Hvordan var det for dig?

Mand: udviklingen. Jeg fik en htc smartphone, som var helt elendig. Så jeg hadede faktisk smartphones, hvor at jeg lige nu syntes de er gode.

Interviewer: Hvordan vil du beskrive dit forhold til din smartphone? Smartphones generelt? Hvordan oplever du dem?

Mand: jeg bruger ikke min smartphone særlig meget.

Interviewer: Til hvad og hvor meget bruger du din smartphone i hverdagen og hvorfor?

Mand: Jeg bruger min smartphone når jeg skal fra et sted til et andet, når jeg har ”spildtid” – tid hvor jeg bare kan stå og glane, så bruger jeg telefonen.

Interviewer: Hvordan tror du det former din hverdag? Hvordan ville du gøre hvis du var uden en smartphone? Ville der være forskel?

Mand: Ja der ville være den forskel at mit arbejde ikke ville kunne få fat i mig. Jeg tager tit offentlig transport og der bruger jeg rejseplanen på min smartphone. Det gør jeg ofte. Og så til at tjekke fodboldresultater.

Interviewer: Hvor ofte har du din smartphone på dig?

Mand: Når jeg har hentet Ella (datter) i børnehaven, så lægger jeg den væk. Jeg bruger den først igen når hun er blevet lagt i seng. Ellers spiller jeg computerspil.

Interviewer: Hvorvidt er du opmærksom på dit forbrug af mobilen, og hvorvidt er du opmærksom på hvor den befinder sig?

Mand: Det tænker jeg slet ikke over. Jeg finder den nok når jeg skal bruge den.

Interviewer: Er du opmærksom på om du bruger den for meget eller ej? Nu siger du at du lægger den væk når Ella er hjemme.

Mand: det er jeg. Jeg er meget opmærksom på ikke at sidde for meget med den.

Interviewer: Oplever du ofte, at du bruger din smartphone uden noget specifikt formål?

Mand: ja. Tidsfordriv, fx i det offentlige.

Interviewer: Hvordan ville du beskrive din koncentrationsevne?

Mand: Den er god, det synes jeg. Størstedel af tiden, 90% af tiden er min smartphone på lydløs og uden vibrator. Jeg skal nok snakke med folk når jeg har tid til det, ikke når de har tid til det.

Interviewer: Hvordan er din hukommelse?

Mand: Engang kunne jeg alle mine kammeraters telefonnumre. Det kan jeg ikke mere. Jeg bruger smartphonen til det, men jeg kan da godt huske min mors, Ibens, Julies.

\*Mandens telefon ringer\*

Interviewer: Hvor god er du til at multitaske?

Mand: \*hører intet\*

## Bilag 6

### Interview med Kvinde på 20 år

Interviewer: Hvordan og hvornår blev du introduceret til din smartphone, og hvordan var det for dig?

Kvinde: Jeg har været omkring 10 år, tror jeg. Så blev jeg introduceret til den af mine forældre, og det var fedt nok kan man sige, det var bare for at komme i kontakt med dem, og spille lidt på den. Det var ikke så nødvendigt at det var en iPhone, det var bare lige det der var.

Interviewer: Hvordan vil du beskrive dit forhold til smartphones?

Kvinde: Smart, men også lidt tidsfordrivende kan man sige, det kan nemt blive usundt at man bare sidder og bruger 100 år at sidde og kigge på det.

Interviewer: Vil du prøve at uddybe lidt mere?

Kvinde: Det der med at man kan bruge tiden på så meget andet end at sidde og scrolle igennem Instagram eller Snapchat osv. Tidsfordriv, det tager ens opmærksomhed.

Interviewer: Føler du så at der er noget godt ved den?

Kvinde: Smartphones er det nemmer at følge med i andres liv, mens en "almindelig" telefon er bare til normal kontakt. Her tænker jeg for eksempel på Instagram, her kan man med en smartphone rigtig følge med, hvor man ikke kan dette på en anden telefon, og det gør at man kan følge med i det sociale også. Det er den eneste fordel jeg føler at der er i smartphonen

Interviewer: Til hvad og hvor meget bruger du den i hverdagen, og hvorfor

Kvinde: Altså man har jo sådan noget skærmtid, og der hedder den gennemsnitligt 3 timer om dagen. Jeg tjekker hele tiden for at se om der er sket noget på den, eller tjekker om mine forældre har skrevet noget vigtigt. Det er til Messenger at skrive med folk, ringe – holde kontakten, Instagram det at følge med i andres liv, jeg bruger ikke så meget Facebook og Snapchat.

Interviewer: Føler du der ville være en stor forskel i din hverdag hvis du ikke havde din smartphone

Kvinde: Jeg tror ikke der ville være så stor en forskel, jeg ville ses lige så meget med folk som jeg gør nu, og synes det samme om den. Selvfølgelig ville man ikke være på det samme sted som alle andre socialt, hvis man var den eneste uden den. Fordi de ligesom kender hinanden bedre, hvis man for eksempel ved hvad Ronja lavede i går og sådan. Det ville jeg ikke vide med en normal telefon, så en med en smartphone kan man komme hinanden mere nært.

Interviewer: Så du føler lidt at smartphonen binder folk sammen?

Kvinde: Ja den gør en mere social når man ikke er social, men gør en mere asocial når man er social. Så man kan sige, at den ødelægger lidt det sociale når man er sammen med folk, det gør folk ofte til familiesammenkomster og sådan, det ødelægger det lidt

Interviewer: Hvor ofte har du smartphonen på dig

Kvinde: Jeg har den altid på mig når jeg tager den med mig hjemmefra. Men jeg har den heller ikke hele tiden på mig derhjemme. Den er ikke hele tiden på mig, men hele tiden med mig. For eksempel når jeg er på arbejde, er den ikke på mig, men bare i nærheden.

Interviewer: Hvorvidt er du opmærksom på dit brug af smartphonen?

Kvinde: Altså jo jeg tænker over det, fordi jeg gerne ville bruge mindre tid på den, og det er igen det der med at være mere nærvær når jeg er sammen med kæresten eller familien, og samtidig ved jeg også at mit forbrug ikke er så stort som alle andres. Der er mange andre almindelige teenagepiger, som har meget mere skærmtid end jeg har, og går meget mere op i det. Jeg vil gerne bruge kortere tid på den, og jeg tror det er fordi jeg har et sundt forhold til den, jeg kan godt finde ud af at begrænse mig.

Interviewer: Oplever du ofte at du bruger din smartphone uden et specifikt formål?

Kvinde: Altså man kan godt sige at det er uden formål, for når man ser instagram og billeder, så er det for at se hvad andre laver og hvordan de har det, men det er ikke reelt vigtigt, for det er alligevel finpudset billeder som folk deler. Men rimelig ofte bruger jeg den alligevel uden formål, sådan som tidsfordriv når man alligevel keder sig

Interviewer: Hvordan føler du din koncentrationsevne er?

Kvinde: Det synes jeg afhænger af mange ting, altså jeg er sindssygt dårlig til at se film, jeg kan ikke koncentrere mig, og så andre gange kan jeg sidde og se en film på 2 timer alligevel

Interviewer: hvorfor tror du det er?

Kvinde: det ved jeg ikke, jeg synes ikke det er fordi jeg er specifikt dårlig til at koncentrere mig, med skolearbejde kan jeg for eksempel godt få skrevet en dansk stil uden at være ukoncentreret, hvis jeg gider kan jeg godt, og hvis jeg ikke gider kan jeg ikke.

Interviewer: Hvordan er din hukommelse?

Kvinde: den er jo ikke så god faktisk, altså jeg er virkelig dårlig. Min mor kan bede mig om at tage skraldet ud mens jeg er på vej ud ad døren, og det glemmer jeg alligevel, og hvis jeg skal hente min søster på vej hjem fra et eller andet, og er 20 min derfra, kan jeg stadig komme til at komme hjem og først der huske at jeg skulle have haft hentet hende – så jeg har faktisk ikke skide god hukommelse

Interviewer: ved du hvorfor det er sådan?

Kvinde: Jeg tror det har noget at gøre med at jeg skriver alt ned i min kalender på mobilen, jeg øver mig slet ikke på at huske uden. Det er selv sådan noget som hvis jeg skal huske at spørge min svoger om han kan tage en pære med på mandag, så SKAL jeg huske at skrive det ned i min kalender, ellers glemmer jeg det 100%. Jeg træner det jo aldrig, så det bliver kun værre og værre.

Interviewer: Hvor god er du til at multitaske?

Kvinde: Det kommer an på hvad det er, men ellers ikke sindssygt god

Interviewer: hvis vi tager et eksempel med hvor du sidder med din smartphone og Skal lave noget andet, se en serie, snakke med nogen eller andet?

Kvinde: Det kan jeg ikke finde ud af. Jeg føler ikke at man reelt kan tænke på flere ting på samme tid. Hvis man koncentrerer sig meget om det ene, så er det sværere at koncentrere sig om andet, især med smartphonen når du stort set bruger alle dine sanser til at koncentrere dig om den, så er det svært at fokusere på andet imens

Interviewer: Jeg vil gerne supplere med noget, jeg har lagt mærke til at du har snakket meget om de sociale medier og sådan, vi har ikke snakket så meget om brug af selve mobilen, altså brug med specifikke formål – opgavebetinget brug?

Kvinde: det ved jeg ikke hvad betyder

Interviewer: altså ligesom kalenderen

Kvinde: Ja, jeg bruger den til at lave mange lister, ønskelister for eksempel. Der har jeg for eksempel skrevet ting ned som jeg skal købe og huske at gøre, som en slags kalender, bare som en påmindelsesliste.

Interviewer: Benytter du den så også til noget som gps og alarmer?

Kvinde: Altså jeg bruger alarmen hver morgen. Jeg bruger ikke vækkeur udover selve mobilen, for hvorfor skulle jeg have et vækkeur, eller en papirkalender, eller skrive en huskeseddel når jeg endelig har smartphonen som kan det hele? Eller hvorfor købe et kamera når smartphonens kamera er rimelig godt? Altså den har det hele. Og hvad mere, der er heller ikke nogen der har et fotogalleri længere, det er noget alle har på sin smartphone – gps bruger jeg kun når jeg skal køre nye steder hen, eller når jeg skal vide præcist hvad tid jeg er et specifikt sted, så bruger jeg den også

Interviewer: Er der noget omkring det her emne du har lyst til at tilføje til sidst? Nogle tanker du har lyst til at dele?

Kvinde: Så skulle det være sådan noget med at jeg synes det er ærgerligt, at der er så mange der ikke har et sundt forhold til sin telefon,, men som alligevel mener at de har, selvom de er dybt afhængige af den, altså fordi virkeligheden er der mange som for eksempel skal på ferie, og allerede er halvvejs igennem i bilen, så vender de alligevel hjem efter mobilen hvis de har glemt den. Der er mange der ikke kan holde ud at være uden den, man siger jo at der er sådan en ny diagnose, der hedder ”fomo”, fear of missing out, at folk slet ikke kan holde ud ikke at være opdateret på hvad folk laver og sådan, det synes jeg er super usundt – det skal være et hjælpemiddel fremfor et eller andet gangstativ eller hvad man siger.

## Bilag 7

Interview med person på 45 år

Interviewer: Vil du starte med at præsentere dig selv og hvad du laver?

Kvinde: Jeg er 45, meget snart 46 og jeg er bioanalytiker i en et medicinalt firma.

Interviewer: Hvordan og hvornår blev du introduceret til smartphones

Kvinde: Hvornår, ja det er et svært spørgsmål, men det er i hvert fald ca. 10 år siden

Interviewer: Hvordan var det for dig? Oplevelsesmæssigt

Kvinde: Ja det var jo stort, svært, jeg kunne ikke rigtig finde ud af det, og jeg synes det krævede en del

Interviewer: Hvordan vil du beskrive dit forhold til din smartphone? Hvordan oplever du dem generelt?

Kvinde: Hvordan jeg oplever dem? Tænker du på om jeg er afhængig af den eller?

Interviewer: Bare sig hvad du tænker på som det første

Kvinde: Smartphones tænker jeg er smarte, jeg kan bruge den til mange ting, gå på nettet-. Den hjælper mig på mange måder, som en kalender, at skrive notater osv. Jeg synes at jeg bruger den mere og mere, jeg føler jeg bliver mere og mere afhængig af den.

Interviewer: Til hvad og hvor meget bruger du din smartphone

Kvinde: Altså jeg vil gætte på at jeg bruger i hvert fald 3 timer om dagen på den. Det er lidt forskelligt, mellem 2 og 3. Det er alt mellem at gå på nettet, tjekke nogle ting, til selvfølgelig, eller jeg er ikke så meget på de sociale medier, men at tjekke min WhatsApp, det bruger jeg også meget tid på. Og at chatte

Interviewer: Nu nævnte du lidt med sociale medier og lidt om opgavebetinget brug, hvad tror du at du bruger den mest til?

Kvinde: Jeg bruger den mest til sådan at gå på nettet, at undersøge ting og sådan. Jeg bruger den også til at gå på apps til madlavning, kigger på YouTube.



Interviewer: Nu nævnte du at du er ved at blive mere afhængig af den, hvordan tror du så at det former din hverdag - hvordan ville din hverdag se ud, hvis du pludselig ikke havde den mere?

Kvinde: Jeg er afhængig af den, og så alligevel ikke. For jeg kan godt undvære den, jeg kan godt gå på nettet på min iPad, så jeg behøver ikke altid min mobil. Jeg kan også bruge computeren, det er bare nemmere at bruge smartphonen. Og nogle gange er den bare tidsfordriv, hvis jeg står og venter på nogle på arbejde, så er det let at have den ved hånden.

Interviewer: Hvor ofte har du din smartphone på dig?

Kvinde: Dagligt, jeg har den hele tiden på mig. I dagtimerne i hverdagene, har jeg den hele tiden på mig. Når jeg kommer hjem, så er den mere eller mindre også hele tiden på mig. Hvis den ikke er i lommen, så er den på bordet foran mig.

Interviewer: Føler du at det påvirker dig på nogen måde, hvis du ikke har den på dig. Lad os sige at du skal ud og handle og ikke har den med dig

Kvinde: Så ligger jeg ikke umiddelbart mærke til den, jeg får kun tænkt ”hvad nu hvis nogen skal have fat i mig, og har brug for mig”

Jo jeg bruger den faktisk lidt til Coop-appen eller sådan noget, men jeg føler ikke at jeg er sådan afhængig af den på den måde.

Interviewer: Hvorvidt er du opmærksom på dit forbrug af mobilen? Altså er du opmærksom på at du bruger den meget, når nu du selv nævner at du er afhængig af den?

Kvinde: Altså når jeg er alene, så tænker jeg ikke så meget over det. Men når jeg er sammen med andre, så gør jeg. Altså når jeg sidder og bruger den om aftenen, og min mand er der, så bemærker jeg selv, at jeg bør nok ikke bruge den. Men hvis jeg er alene, så tænker jeg ikke over det, jeg ved dog godt at jeg bruger den meget alene, men jeg tænker ikke sådan rigtigt over det.

Interviewer: Oplever du ofte at du bruger din smartphone uden et specifikt formål?

Kvinde: Jeg ville ikke sige ofte, jeg gør det nogle gange, men ofte og ofte, det er sådan lige hvordan man definerer ofte.

Interviewer: føler du at det er noget du gør meget så?

Kvinde: Ja det gør jeg vel. Så tager jeg den lige og tænker, hvad skal jeg nu ”jeg kan tjekke min mail, eller tjekke vejret” mere sådant tidsfordriv.

Interviewer: Hvordan ville du beskrive din koncentrationsevne?

Kvinde: Jeg er rigtig god til at koncentrere mig.

Interviewer: Har du en ide om hvorfor?

Kvinde: det tænker jeg ikke så meget over, det kan have være noget jeg har trænet mig selv til.

Interviewer: Nu kan jeg heller ikke helt undgå at være alt for ledende, men tror du at det kan have noget at gøre med, at du ikke er vokset op med at mobilen ikke altid i dit liv, har været tæt på dig?

Kvinde: det kan godt være, uden at jeg har tænkt over det, at der ikke som sådan har været en smartphone til at distrahere mig når nu jeg rent faktisk skulle koncentrere mig, og så er det bare blevet en ting jeg er god til, så når har den ikke den effekt på mig. Jeg kan godt lukke af for mobilen.

Interviewer: Hvordan er din hukommelse?

Kvinde: På nogle ting er den virkelig god, på andre ting knapt så god. Jeg er god til at huske årstal, fødselsdage og sådan nogle ting, numre og tal i det hele taget er jeg ret god til. Men småting som for eksempel, hvis jeg skulle hentet noget på vejen, så kan jeg godt glemme det – eller folk fra fortiden, fra min barndom, sådan noget glemmer jeg helt.

Interviewer: Så det er mere sådanne praktiske ting du husker?

Kvinde: Ja, faktisk

Interviewer: Benytter du dig for eksempel af mobilen til at huske dine ting? Kalenderen og sådan?

Kvinde: Altså jeg bruger kalenderen, men slet ikke meget. Jeg bruger den kun til ting der er om virkelig lang tid, hvis det er noget indenfor den samme uge, så har jeg ikke behov for mobilen, så kan jeg godt huske det selv. Jeg bruger noter, til at skrive notater som er vigtige for mig, bare lige for at sikre mig at jeg ikke glemmer det.

Interviewer: det kan godt virke lidt fjollet at spørge, men hvorfor tror du at din hukommelse er så god?

Kvinde: Altså, jeg tænker det har noget med hjernen at gøre?

Interviewer: Nu kan jeg ikke helt undgå at være ledende, men du nævnte selv at du ikke rigtigt bruger mobilen og kalenderen særligt meget til det?

Kvinde: Ja, det er nok fordi jeg har vænnet mig til det til altid at huske tingene uden, så ligesom med koncentrationsevnen, så føler jeg bare at øvelsen uden har gjort at jeg er god til det.

Interviewer: Føler du at du er god til at multitaske?

Kvinde: Ja meget god, det får jeg faktisk tid at vide af mange forskellige mennesker.

Interviewer: Hvad så hvis du bruger smartphonen imens du skal andet, kan du håndtere det?

Kvinde: Det kan jeg sagtens ja, på arbejdet gør jeg det. Der kan jeg godt stå med mobilen og arbejde på samme tid.

Interviewer: Nu har vi snakket meget om opgavebetinget brug, sådan noget som kalenderen og til at søge på nettet. Bruger du for eksempel også GPS og sådan?

Kvinde: jeg bruger faktisk google maps nogle gange. Det er slet ikke ofte, det er kun når jeg skal steder hen hvor jeg aldrig har været før, eller hvis jeg er virkelig usikker. Hvis jeg er nogenlunde sikker, så kan jeg sagtens tage ud uden mobilen, så kan jeg altid spørge folk. Men hvis jeg føler mig usikker, så vil jeg hellere have den ved mig.

Interviewer: Føler du at du har noget du har lyst til at tilføje omkring alt det her? Noget negativt/positivt?

Kvinde: Jeg synes det er både godt og dårligt med smartphones, den er god til praktiske ting, kalender, mail gps og mange andre praktiske ting. Men på den anden side, er den ikke så god pga. det med afhængighed. Mange mennesker er afhængige af den efterhånden, og sociale medier, det bruger folk så meget tid på – som efter min mening er så unødvendigt. Jeg føler at folk bruger for meget tid på, og det er stort set alle jeg kender, både unge og ældre. Alles forbrug af de sociale medier, Facebook, Snapchat Instagram og sådan, det føler jeg bare at folk bruger for meget unødvendigt, og det føler jeg ikke er sundt.

Men altså den er virkelig smart, det er en god teknologi, den er så praktisk og gør hverdagen lettere hvis man bruger den ordentligt. Men det er bare gået over gevind med alt det med

sociale medier. Hvis folk bare brugte den til praktiske ting, ville det være helt fint, men det andet har taget overhånd. De sociale medier kan dog være gode til at forbinde folk mellem lande, men som sagt føler jeg at folk misbruger det helt.

## Bilag 8

### Interview med person på 33 år

Interviewer: Vil du starte med at præsentere dig selv og hvad du laver?

Mand: Ja, mit navn er Mand. Jeg er 33 år, og arbejder til dagligt ude ved Widex.

Interviewer: Hvordan og hvornår blev du introduceret til din smartphone, og hvordan var det for dig?

Mand: Jeg har været ca. 24 år, vil jeg tro. Det har været i forbindelse med at, at jeg selv købte den. Det var egentlig en lidt underlig oplevelse, for på daværende tidspunkt var det normalt at folk rendte rundt med klap sammen mobilere, eller de der Nokia man spiller Snake på, så det var lidt spøjst at prøve sådan noget helt nyt.

Interviewer: Hvordan vil du beskrive dit forhold til smartphones?

Mand: Jeg ved ikke om det er super relevant at det er en smartphone, men jeg føler at mit forhold til min telefon er ret god, jeg bruger den i vigtige tilfælde. Såsom når jeg er på arbejde, men det er vel igen ligegyldigt at det er en smartphone

Interviewer: Vil du prøve at uddybe lidt mere?

Mand: Ja, jeg har jo en arbejdstelefon som er ret vigtig, for den skal jeg være aktiv ved hele tiden, så jeg kan hjælpe til ude på arbejdet når der er brug for det.

Interviewer: Hvad synes du så om selve smartphones? Hvis vi ser bort fra din arbejdssituation, hvordan kan du så beskrive dit forhold til din smartphone

Mand: Tjo, sådan lidt unødvendig kan man sige. De fleste bruger den vel til ting såsom sociale medier, diverse apps og sådan. De eneste funktioner jeg benytter mig af, som en "normal" telefon ikke kan, det er vel Spotify til min træning at surfe på nettet, alarmer og en smule kalender benytter jeg mig også af

Interviewer: Til hvad og hvor meget bruger du din smartphone

Mand: Jeg ved sgu ikke lige helt hvor meget jeg faktisk bruger den, men jeg ville måske skyde på 1 time eller 2 om dagen, det afhænger af hvad jeg laver på selve dagen.

Interviewer: Hvad kan det for eksempel være at du bruger den på?

Mand: Som sagt, så benytter jeg den når jeg træner, det kan godt komme til at fylde 45 minutter alene på en hel dag. Derudover er der et par minutter som går hist og her på at tjekke kalenderen, svare på arbejdsmails og beskeder og sådanne småting.

Interviewer: Hvordan tror du så at det former din hverdag - hvordan ville din hverdag se ud, hvis du pludselig ikke havde den mere?

Mand: Jeg tror ikke det ville være det store problem for mig. Altså hvis man så bort fra min arbejdssituation, det med at jeg altid skal være ved min mobil og klar til at hjælpe, så tror jeg sagtens jeg kan gå uden min mobil, uden at være super afhængig af den. Selvfølgelig kan jeg i nogle tilfælde føle at jeg nok skulle have den, men sådan ”over all” så føler jeg ikke det ville være et problem.

Interviewer: Hvilke eksempler kunne det være? At du følte du skulle have den på dig

Mand: Jo, det kunne være i tilfælde hvor jeg skal et sted hen jeg ikke har været før, så er det rart at kunne slå GPS'en til. Eller hvis jeg skal tjekke min kalender for at se hvad jeg skal nå på arbejde eller huspligter derhjemme.

Interviewer: Hvor ofte har du din smartphone på dig?

Mand: Min arbejdstelefon har jeg hele tiden på mig, som i hele tiden. Min personlige telefon vil jeg sige at jeg hele tiden har på mig, hvis jeg er ude af huset. Hvis jeg er hjemme, så er den ikke altid nødvendigvis ved min side.

Interviewer: Føler du at det påvirker dig på nogen måde, hvis du ikke har den på dig. Lad os sige at du skal ud og handle og ikke har den med dig

Mand: Ikke rigtigt, jeg tror jeg har sådan et sjovt forhold til min mobil – i hvert fald i forhold til de fleste andre. Jeg føler ikke rigtigt jeg skal bruge den til så meget, og har ikke rigtig en afhængighed af den. Jeg bruger den kun, når den er smart at bruge.

Interviewer: smart at bruge?

Mand: Ja, som nogle af de småting jeg har haft nævnt, kalenderen, GPS og når jeg skal bruge en alarm til om morgenen. Det er altså hvis vi snakker om min personlige telefon. Min arbejdstelefon er jeg jo i en vis forstand afhængig af, for at kunne udføre mit arbejde ordentligt.

Interviewer: Hvorvidt er du opmærksom på dit forbrug af mobilen?

Mand: Det er ikke rigtigt noget, som jeg føler strejfer mine tanker. Jeg benytter den som sagt ikke nær så meget, som så mange andre gør.

Interviewer: Oplever du ofte at du bruger din smartphone uden et specifikt formål?

Mand: Ikke rigtigt. Jeg kan i ny og næ, men det er meget sjældent, finde mig selv i at være på Facebook i et par minutter, men det sker altså ret sjældent. Jeg bruger mere min computer, når jeg skal fjolle rundt, som de fleste gør på deres telefoner.

Interviewer: Hvordan ville du beskrive din koncentrationsevne?

Mand: Hvad tænker du på?

Interviewer: Er din koncentrationsevne god, dårlig eller hvad tænker du?

Mand: Jeg føler den er fin nu. Men jeg har haft besvær før i tiden med koncentrationen, det er dog ikke noget jeg føler er et problem nu.

Interviewer: Tror du at du har et bud på, hvorfor det er blevet bedre?

Mand: Tjo, altså det ved jeg ikke helt. Nu hvor vi snakker om alt det her, så kan jeg måske tænke at det kan have noget med telefonen at gøre?

Interviewer: Ja, vil du uddybe?

Mand: Jo, det kan jo have noget at gøre med, at jeg som de fleste andre ikke har et usundt forhold til min mobil. Jeg føler ikke rigtigt jeg bliver distraheret af den, når jeg for eksempel er på arbejde og dermed skal koncentrere mig – men jeg ved selvfølgelig ikke om det er den præcise grund, men det kunne jeg sagtens forestille mig.

Interviewer: Hvordan er din hukommelse?

Mand: Både og. Jeg ville hverken sige at jeg er god, eller dårlig til at huske ting. Til tider kan jeg glemme nogle småting, men aldrig rigtigt noget stort. Jeg har dog en tendens til at skrive mange ting ned i kalenderen.

Interviewer: såsom hvad?

Mand: For eksempel hvis jeg har en frisørtid, eller hvis jeg ved at jeg har en specifik deadline på noget der skal være færdigt på arbejdet. Også til en del småting som at huske at handle ind, min egne og min kones arbejdstider og sådanne ting der gør hverdagen en smule nemmere.

Interviewer: Føler du at du er god til at multitaske?

Mand: Det ved jeg ikke rigtigt hvad jeg synes om, jeg har i hvert fald intet besvær ved det.

Interviewer: Hvad så hvis vi tager en situation hvor din telefon er indblandet, tror du så stadig ikke der ville være noget besvær?

Mand: Det ville der måske være. Det kan nok have noget at gøre med, at jeg ikke bruger den så meget. De unge er jo helt skøre med at bruge mobilen mens de laver en masse andre ting, det tror jeg ikke jeg er lige så god til.

Interviewer: Føler du at du har noget du har lyst til at tilføje omkring alt det her? Noget negativt/positivt?

Mand: Nej ikke rigtigt, det ved jeg ikke lige hvad skulle være.



## Bilag 9

### Interview med kvinde på 21 år

Interviewer: Hvordan og hvornår blev du introduceret til smartphones og hvorfor? Hvordan var det for dig?

Kvinde: Det må have været i folkeskolen i udskolingen. Måske 8.klasse? før det havde jeg en skub-op LG med knapper.

Interviewer: Hvordan vil du beskrive dit forhold til din smartphone? Smartphones generelt? Hvordan oplever du dem?

Kvinde: Jeg bruger min smartphone til alt; offentlig transport, økonomi, skole, træning, musik osv. Jeg er afhængig af de funktioner, så jeg er nok lidt for afhængig af min smartphone.

Interviewer: Til hvad og hvor meget bruger du din smartphone i hverdagen og hvorfor?

Kvinde: hov det svarede jeg lige på. Jeg bruger den alt for meget, men det er også til praktiske ting som jeg lige nævnte. Jeg bruger den også alt for meget til sociale medier, især instagram.

Interviewer: Hvor ofte har du din smartphone på dig? Og hvor vigtigt er det for dig at have den på dig?

Kvinde: Jeg har altid min smartphone på mig og når jeg ikke har den på mig lader den op. Men det er ikke fordi jeg tænker over det hvis jeg ikke har den på mig. Det er bare en vane at have den med over alt og så er jeg også afhængig af den til mange ting, så måske er det bare underbevidst at den skal med til alt.

Interviewer: Hvorvidt er du opmærksom på dit forbrug af mobilen, og hvorvidt er du opmærksom på hvor den befinder sig?

Kvinde: Jeg bruger den nok lidt for meget.

Interviewer: kan du uddybe? Vi kunne evt. tjekke din skærmtid?

Kvinde: ja det kan jeg godt. Øjeblik så... Haha ups jeg har vist brugt den lidt mere end jeg troede... gennemsnitligt 4 timer og 36 minutter om dagen i den her uge... det meste er sociale medier...

Interviewer: Oplever du ofte, at du bruger din smartphone uden noget specifikt formål?

Kvinde: når jeg keder mig eller når jeg ligger i sengen så kan jeg godt finde på at tjekke instagram igen og igen. Nogle gange stener jeg bare haha.

Interviewer: Hvordan ville du beskrive din koncentrationsevne?

Kvinde: I skolen er jeg god til at fokusere men der bruger jeg heller ikke min smartphone. Hvis jeg gjorde det, ville jeg nok have svært ved at følge med. Herhjemme kan jeg godt tage mig selv i have smartphonen fremme lidt mere end jeg burde.

Interviewer: Hvordan er din hukommelse?

Kvinde: Den er god haha! Men jeg ved godt hvad du fisker efter... Jeg kan kun mine forældres telefonnumre, resten er gemt på min smartphone.

Interviewer: modtaget haha. Hvad så hvis du er ude og køre eller skal cykle – kan du så finde vej eller bruger du maps?

Kvinde: hmm... hvis jeg ikke har været der før bruger jeg maps men når jeg bare cykler i skole osv., så kan jeg godt huske vejen.

Interviewer: Hvor god er du til at multitaske?

Kvinde: Jeg er rigtig dårlig... Det ved du også godt. Når jeg bruger min smartphone, hører jeg kun halvdelen af hvad i siger til mig haha.

Interviewer: Er der noget du selv vil tilføje omkring dit forbrug af smartphonen?

Kvinde: Tænkte ikke rigtig over at jeg bruger den så meget mere til sociale medier osv. end til praktiske ting som rejseplan og skole... det er lidt pinligt. Den er rigtig god til at gøre hverdagen nemmere men jeg tror også den er dårlig for os i flere sammenhænge.

Interviewer: Hvordan dårlig? Hvis du kan være mere specifik

Kvinde: ja altså at vi hurtigt bruger for meget tid på den og måske glemmer hvad der sker omkring os og herhjemme.

Interviewer: Hvorfor tror du at det er?

Kvinde: Jeg ved at jeg skal lave de her skoleting og derfor tager jeg det seriøst. Når jeg er hjemme, har jeg fri og slapper mere af, men altså hvis jeg skal lave lektier kan jeg godt finde ud af lægge min iPhone væk.

Interviewer: Hvordan tror du at det former din hverdag, hvis du ikke havde den mere.

Kvinde: hmm... det ville være besværligt at tage offentlig transport. Også andre praktiske ting som mobilbank, skole, kalender, e-Boks og sådan. Det ville virkelig være irriterende at holde styr på de alle de ting, men det kunne jeg vel godt... jeg ville også få mere søvn tror jeg haha. Selvom jeg bruger meget tid på instagram, så tror jeg godt at jeg ville kunne undvære det. Men det ville blive kedeligt at vente på bussen og sådan nogle ting.

# Bilag 10

## Resultater af forsøgsperson 1, kvinde på 45 år

Forsøgsperson 1: Kvinde 45 år

Information at huske:

Startadresse: Erantishaven 4, Smørum

Slutadresse: Falkenborgsgården 4, Frederikssund

Noter fra observatør:

- Forsøgspersonen udviser intet besvær til at starte med. Hun bevæger sig direkte ud på Frederikssundsvejen, og ankommer uden nogen form for besvær til selve Frederikssund.
- Når hun ankommer til selve byen, lader det til, at hun bliver en smule forvirret
- Hun siger, at hun ikke kan huske hvilken af sidevejene hun skulle tage
- Dette løser hun ved at rulle vinduet ned ved lyskrydset, og spørge en anden bilist om hjælp
- Derefter ankommer hun til destinationen

Denne forsøgsperson udviser ikke rigtig nogen form for besvær, udover at være forvirret en enkelt gang, det ender ikke med at hun tager en forkert afkørsel, men blot at hun ikke husker den. Det løser hun hurtigt ved at spørge om hjælp. Ellers en meget problemfri tur.

Informationen hun skulle huske, frisørtiden, var intet problem. Hun huskede både aftalen og hvad tid det var.

# Bilag 11

## Resultater af forsøgsperson 2, mand på 57 år

Information at huske: telefonnummer

Startadresse: Lyngø

Slutadresse: Græsted (Larsensvej)

Noter fra observatør:

- Orienterede sig kun meget kort på kortet, kortere end hvad vi tilladte
- Påpeger at han let kan vejen, også til mange andre steder, grundet at han har spillet håndbold i mange år, og derfor har været vidt omkring
- Gjorde ikke brug af vejskilte, men kunne vejen udenad det meste af vejen
- Tog en omvej i forhold til kortet, forklarede at det var den vej han var vant til at køre når han skulle den vej
- Missede en afkørsel trods der stod Græsted på skiltet
- Dette var dog lige meget, da man sagtens kunne fortsætte lige ud
- Dele af Græsted var lavet om siden han sidst var der, hvilket ødelagde hans stedsans
- Bruger primært udseende til at huske vejen, og kun delvist vejskilte
- Kunne godt finde vej til destinationen, kun med lidt tøven i forbindelse med forandringen i udseendet

Forsøgspersonen starter med at udvise selvsikkerhed og kan det meste af vejen til at starte med. Han kommer dog ud for at misse en afkørsel, hvilket alligevel ender med at være ligegyldigt da han kan fortsætte den vej. Grunden til at han oplevede en smule besvær, beskriver han selv var fordi Græsted var lavet lidt om, og det ødelagde lidt hans stedsans

Han ender med at finde vej til destinationen, hvor han kun var nødsaget til at tænke og overveje en lille smule. Han kunne godt huske telefonnummeret.

## Bilag 12

Resultater af forsøgsperson 3, kvinde på 38 år

Information at huske: et telefonnummer

Startadresse: Hillerød

Slutadresse: Frederiksværk (Ahornsvej).

Noter fra observatør:

- Siger selv at hun har en god stedsans, og at hun kun bruger GPS hvis det er et nyt sted hun skal hen
- Påpeger hun kan vejen udenad, trods kun at være der sjældent
- Hendes telefon ringer, men hun virker upåvirket
- Bruger pejlemærker til at huske vejen
- Erklærer at længere ture er sværere at huske, dog at hun umiddelbart kan finde vej efter at have været der en gang
- Havde kørekort før smartphone, men kørte ikke meget i den tid
- Erklærede selv at hun missede en afkørsel ”kunne være hørt af her”, siger hun.
- Fandt dog destinationen uden nogen problemer
- Lidt tøven i forbindelse med at finde den specifikke vej
- Det var tydeligt, at hun tænkte og overvejede hvor hun skulle hen
- Erklærer selv at hun brugte vejnavne og tilbagekaldelse på hvad hun så på kortet til at finde vej

Forsøgspersonen ender med at finde vej til destinationen uden yderligere besvær. Som nævnt i noterne fra observatøren, missede forsøgspersonen faktisk kun en enkelt afkørsel, som hun selv var klar over. Ellers var der ingen problemer med at finde vej til destinationen. Hun ender med at huske telefonnummeret, men med en smule eftertanke.

## Bilag 13

Resultater af forsøgsperson 4, mand på 33 år

Information at huske: Frisørtid

Startadresse: Ballerup, grantofteparken

Slutadresse: Egedal Centret 53B

Noter fra observatør:

- Udviser lidt tvivl til at begynde med, i forhold til hvordan han hurtigst kan komme ud til Frederikssundsvejen, men han husker igen hvilken vej der er smartest
- Hele køreturen til Stenløse foregår uden besvær overhovedet
- Da han når til Stenløse, begynder han at kigge på skiltene for at orientere sig lidt bedre
- Ender med at tage en for sen afkørsel i selve Stenløse, men ender hurtigt med at indse, at han har kørt for langt
- Foretager derfor en vending og kører tilbage igen
- Ankommer til destinationen

Denne forsøgsperson ender med at finde vej til destinationen uden nogen rigtig form for besvær. Han ender med at tage en enkelt forkert afkørsel, men indser det med det samme og kører tilbage igen. Det virkede som forholdsvis let tur for ham. Han huskede at der var en frisørtid, men startede med at være i tvivl om hvad tid det var. Det endte han dog med at huske et par minutter efter vi var ankommet til destinationen.



## Bilag 14

Resultater af forsøgsperson 5, kvinde på 20 år

Information at huske: En frisøraftale kl. 11:15 dagen efter.

Startadresse: Erantishaven 4, Smørum

Slutadresse: Falkenborgsgården 4, Frederikssund

Noter fra observatør:

- Kigger rigtig meget på skiltene for at sikre sig
- Spørger en del ind til om hun kan tage den ene eller den anden vej, hvilket ikke helt er meningen
- Ikke det helt store besvær med at finde vej til Frederikssund
- Kører ufatteligt langsomt da hun kommer ind til selve byen i Frederikssund, og kigger rigtig meget ind i de forskellige sideveje, for at prøve at huske om hun kørte ind der sidst
- Ender med at holde ind til side og stige ud af bilen, for at orientere sig om hvor hun er
- Kører ind ad den helt forkerte indkørsel
- Vender tilbage og ankommer til den rette destination

Resultat:

Hun ender med at finde vej til selve destinationen, men gør det på ca. 40. minutter, hvor turen derimod bør tage ca. 30 minutter. Hun udviste ikke det store besvær ved at køre til Frederikssund, men da hun ankom til Frederikssund, huskede hun næsten intet af hvilken vej hun skulle, og endte med at køre både langsomt og forkert flere gange, hvilket også var grunden til at turen tog længere tid en forventet. Hun kunne godt huske at der var en frisøraftale, men havde ingen ide om hvad tid det var.

## Bilag 15

### Resultater af forsøgsperson 6, kvinde på 24 år

Information at huske: et telefonnummer

Startadresse: Lyngø

Slutadresse: Græsted (Larsensvej)

Noter fra observatør:

- Snakker med sig selv for at huske vejen og nummeret næsten hele vejen
- Siger hun kun bruger maps når hun skal et nyt sted hen. Samt at hun har en god stedsans
- Laver samme afvigelse fra kort ruten som første forsøgsperson (Mand, 57 år)
- Kalder kortruten en omvej. Dog tog hun den vej hun tog grundet vane
- Har haft smartphone i al den tid hun har haft kørekort
- Bruger altid smartphone eller GPS hvis hun skal et nyt sted hen
- Kan huske vejen efter at køre en gang eller blive kørt som passager
- Udtrykker en lyst til at tjekke maps i forbindelse med forsøget
- Bliver i tvivl om vejen trods hun sagde at hun kunne den
- Bruger gestikulationer til at hjælpe med at huske, mens hun snakker med sig selv
- Husker vejen ved at visualisere et kort ”ligger nordøst for Helsing”
- Peger i luften som om hun pegede på et kort
- Dobbelttjekker vejskilte
- Tog første afkørsel hvor første forsøgsperson (mand, 57 år) ikke tog den, bruger altså vejskilte mere

- Husker pejlemærker fra kortet hun så ”Meny og Netto lå tæt på”
- Tvivler dog vejen ved at råbe ”hvor er Meny dog”. Farer vild ”hvor fanden er rundkørslen nu” – her en rundkørsel vi næsten lige er kørt igennem. Hun glemte altså hvor hun lige havde været for to minutter siden i mellemtiden, i forsøget på at finde vej
- Visualiserer et kort igen
- Laver U-vending. Vi er kørt rundt i ring
- Udtaler at hun ikke kan få det til at høre sammen
- Opdager endeligt et vejskilt der viser vej til destination
- Fandt endelig destination efter at køre forvirret rundt i Græsted i en kort stund
- Husker meget konkret at hun har været på den pågældende adresse. Kan huske udseendet, men ikke vejnavnet
- Siger selv at hendes evne til at finde vej stammer fra at have kørt bil rigtig meget, og er blevet vant til den dynamik

Hun ender med at finde vej til selve destinationen, men ender med at tage lidt længere tid end normalt. Dette grunder i, at hun udviste besvær ved at finde vej. Dette kommer til udtryk når hun blandt andet kører rundt i ring, glemmer hvor hun var for kort siden og i det hele taget er meget forvirret om hvor hun skal være. Hun ender med at huske telefonnummeret, men dette lader til at være fordi hun konstant gentog det for sig selv.