

Bilag 2:

Spørgsmål til 2. fokusgruppeinterview

LESS STRUCTURED:

- Hvordan synes I det er gået med forsøget?
- Hvordan oplever I mobiltelefonens rolle i jeres hverdag nu efter vores forsøg med skærmtid?
- Hvad er jeres holdning til Skærmtid i iPhone?
 - Har benyttelsen af skærmtids begrænsninger medført forandringer i jeres hverdagsliv?

MORE STRUCTURED:

- Føler I, at jeres tidshåndtering i løbet af dagen har ændret sig, mens I har brugt begrænsningerne?
 - Hvordan oplever I det ændrede forbrug?
 - Hvordan har I brugt den tid i normalt bruger på sociale medier til (Har I forsøgt at tilgå SoMe på andre måder når begrænsningerne er nået)?
 - Hvordan har det påvirket jeres produktivitet ift. skole/arbejde?
- Hvilke følelser havde I fra dag til dag med forsøget?
 - Hvordan vil I beskrive de positive sider af apptidsbegrænsninger? Negative?
 - Hvordan reagerede I, hvis I havde opbrugt jeres daglige forbrug?
 - Hvilke oplevelser har I haft af tidsbegrænsninger?
 - Hvordan føler I jeres kontakt til andre har ændret sig, siden I har brugt begrænsningerne? (FOMO)
- Efter I har brugt Skærmtids begrænsninger, hvad synes I om de notifikationer, I fik fra Skærmtid?
 - Hvad synes I er brugervenligt ved Skærmtids design? Og hvad ikke er særligt brugervenligt?
 - Hvilke designløsninger af Skærmtid fik jer til at formindske jeres forbrug, og hvordan? - Var der nogle løsninger I synes var irriterende/gav jer lyst til at stoppe med at bruge skærmtid (Hvis ja, hvilke)?
 - Hvor ofte brugte I muligheden for at forlænge tiden på et socialt medie?

- Tror I, at deltagelsen i forsøget har påvirket jeres opmærksomhed på forbruget contra hvis I ikke havde været med i et forsøg?

WRAP UP:

- Når I ser tilbage på forsøget, hvordan ser I jeres forbrug af telefonen og sociale medier i fremtiden / kunne I forestille jer at bruge begrænsninger fremadrettet?
 - *(Syntes I så det er et godt værktøj til at ændre forbruget af SoMe, (ja/nej... Hvorfor?)*
- Nogle sidste bemærkninger?

Transskription

A: Anna - interviewer

E: Eva - studerende på gymnasium

M: Mille - studerende på gymnasium

J: Jacob - studerende på universitet

A: Så starter vi bare med vores forsøg som vi har lavet. Hvordan synes I det er gået?

E: Jeg fejlede mig selv ret mange gange, med sådan 15 minutter mere.

M: Jeg synes faktisk det gik meget godt. Det var kun lige i går. Jeg gik sådan der dobbelt over tid faktisk, men ellers noget. Jeg holdt rimelig fint både torsdag og fredag også i dag, og jeg synes, det var meget, det var meget rart. På en eller anden måde.

J: Jeg synes også det eskalerede i weekenden, der var det svært. Det var som om, det var svært at overholde tidsbegrænsningen, når det var weekend. Jeg havde sådan nemmere ved det i hverdagene der. Det var nok fordi der var mere at lave. Eller sådan et eller andet.

A: Jeg skal jo også lige huske, at unmute. Altså nu, efter at I har haft det her forsøg, hvordan oplever I nu mobilens rolle i jeres hverdag? Altså efter I har haft de her begrænsninger.

E: Jeg ved ikke. Jeg synes man kan lægger ofte mere mærke til sådan, hvor meget man gerne vil bruge den hele tiden. Og specielt når man sådan keder sig så viman virkelig godt sådan lige at tage den frem.

M: Ja, altså jeg synes stadig den spiller en stor rolle for mig, fordi jeg har mange ting på den, sådan alt det der med rejseplaner, skemaer, men jeg tror, jeg er blevet mere bevidst om, hvor meget jeg egentlig burde til sådan ting, der godt kunne sådan undlades, kan man sige, eller sådan noget. Ting, som ikke er sådan nogle supernødvendige.

A: Det er nogle ting som måske du ikke behøver at have, eller...?

M: Ja, altså sådan noget som Tik Tok. Det er jo meningsløst at sidde derinde i flere timer, altså. Det er gået op for mig, ja...

J: Ja, det er godt for en, hvor afhængig man er af telefonen. Helt klart.

A: Hvordan var det for dig?

J: Mig?

A: Ja.

J: Jamen det var... Altså jeg må indrømme at jeg har snydt lidt fordi jeg tit sidder ved min bærbare computer, hvor at jeg så kan bruge sociale medier der, som sådan der er en eller anden ting der, man skal være opmærksom på. Men jeg synes at hele den der idé om at blive mindet om, at man har brugt sin tid på de sociale medier, fungerer forholdsvis godt, fordi man får lidt dårlig samvittighed, når man får den der påmindelse om at man... At man har brugt sin tid, ikke, og man udskyder den et kvarter eller hvad man nu gør. Så jeg kan godt se ideen med det. Om det virker, det er lidt svært at svare på.

A: Nu har det også været i virkelig kort tid, hvis man sammenlignede det med for eksempel en måneds apptidsbegrænsninger. Ja, men føler I at jeres tidshåndtering i løbet af dagen har ændret sig, mens I har brugt begrænsningerne?

E: Ja, jeg tror, at jeg har brugt den sådan, maks. en halv time time - time mindre end jeg gjorde før.

M: Ja, det tror jeg også, altså... Og så der var tit hvor jeg sådan tænkte over om jeg sådan, er det måske sådan, kan jeg godt undgå, eller kan godt lade være med at sådan gå ind for eksempel, Messenger, lige nu, eller er det meget vigtigt. Ellers må jeg tænke mere over hvad jeg laver på den.

J: Ja, det gjorde jeg også. Og man i ens baghoved, så tænkte man også at, jeg skal aflevere det her data til jer og vise, hvor meget og hvor lang tid jeg bruger, det sad også i baghovedet lidt. For at være helt ærlig. "Nårh ja, jeg må nok hellere lige lade være med at være på for meget på de... Jeg skal ikke være typen, der er for meget på de sociale medier. Det er alt så lige man stoppet at være online.

A: Hvordan oplever I nu det ændrede forbrug? Hvad for nogle følelser har I med det? Hvad for nogle følelser har I med at det blev ændret?

E: Sådan, fint nok, tror jeg.

A: Er det bedre end var før? Eller hvordan er det...

M: Altså, jeg tror, at min skærmtid er gået ned i hvert fald med sådan en halvanden time til to, hvis ikke mere. Altså der var dage, hvor jeg brugte den i tre timer kun, og dvs. så det er ret lidt i forhold til, hvor meget jeg egentlig bruger den. Det var ret nice. Men jeg tror Jacob har ret i det med at man så nemt kan komme til at sidde ved sin computer og så gå ind på Facebook. Jeg har det tit åbent i timen fx. Det er meget nemt lige...

J: Jeg oplevede også bare hvor hvor afhængig jeg er af at kunne kommunikere med min familie og venner, her under corona. Jeg ved godt, jeg har sagt før, men. Men det er bare en... Det er bare en at kunne være på de sociale medier og også at kunne være på messenger, er bare supervigtigt. Så hvis ikke jeg har den mulighed, så kan jeg jo ikke være med i fællesskabet. Hvis det giver mening, så kan jeg jo ikke vide hvad der foregår i min vennekreds, eller i min ... (dårlig forbindelse) det er fællesnævneren, det er der hvor vi mødes og laver aftaler.

A: Så der var noget at det var noget som ligner "fear of missing out".

J: Ja, helt klart helt klart. Det er nok det jeg leder efter lidt at det spiller ind, ikke. I forhold til ens trang til at gå på de sociale medier. Ja.

M: Der er også, når man har opbrugt sin skærmtid, så stoppede den med at sende notifikationer, og så var det sådan, at man nogle gange bare udskød tiden bare for man fik de der notifikationer. Og det var sådan lidt, "hvad sker der"-agtigt. Det syntes jeg det var så irriterende. Hvis nu, der er en, der skriver til mig, og jeg ikke ser det. Du kan fx. også læse måske... (dårlig forbindelse) lidt snyde, men jeg begyndte at skrive med min mor over beskeder, i stedet, så jeg fik i hvert fald hendes beskeder, hvis der var noget, fordi at jeg ikke rigtig bor sammen med hende, så det er ret vigtigt.

A: Men også det her med notifikationer. Altså lige inden vores møde i dag, jeg fik rigtig mange beskeder både fra vores chat, både fra min projektgruppes chat og vi havde også aftalt... Vi har snakket om, om vi skulle have de her tidsbegrænsninger på vores telefoner, mens I havde også jeres tidsbegrænsninger. Og det havde jeg sat på. Problemet er, at den tidsbegrænsning på Messenger var udløbet, så de bedkeder, som min projektgruppe, eller jer, har sendt til mig. Dem har jeg ikke set. Lige inden vores møde. Så det var også et problem, med at komme ind i interviewet.

E: Det er irriterende, at man ikke sådan modtog dem, fordi sådan mange gange så synes jeg man sådan loggede ind og brugte et minut mere bare for at se om man havde fået nogle notifikationer. Ja. Altså, nu har Jacob og Mille nævnt, at I har brugt nogle andre former for... Det var ikke så at komme ind på de sociale medier. Hvad er det for nogle devices, I har brugt, og hvor ofte har jeg brugt det? I tilfælde da I skulle bruge sociale medier, så I gik over på de andre enheder.

E: Jeg var inde på Messenger, når jeg skulle skrive til folk i timen på min computer i stedet for. Og så fandt jeg ud af, at man godt kunne bruge TikTok på computer. Altså, jeg brugte den ikke så meget, men sådan.

M: Jeg begyndte at bruge den helt almindelig besked på iPhone, og mere sådant opkald og sådan noget. Og det syntes jeg faktisk var meget fin, fordi jeg så blev jeg sådan, fx. når jeg sidder inde på Snapchat ... så bliver du mega hurtigt distraheret af alt andet, der er derinde. Men sådan, med telefon og sms... Ja, ja, sms-beskeder. Jeg ved ikke hvad det helt præcis hedder, men så synes jeg, det var meget, meget enkelt, fordi det var sådan et formål det havde, det var bare at skrive en besked eller foretage et opkald. Der var ligesom ikke mere, der ville kunne gøre, at jeg ville blive siddende på besked-appen i sådan tre timer, altså lige som på Instagram agtigt. Så det var også meget fint. Det var meget sådan enkelt.

A: Ja.

J: Jeg gik bare ind på Facebook igen, når jeg var i gang med at skrive en opgave, så. Når jeg gik i stå var hurtig, hvad jeg skulle skrive, som kom man ind og scrollede på sit feed i Facebook, og så går man ind og tjekker sine beskeder på Messenger igennem Facebook. Jeg har. Jeg har jo siddet hele weekenden med min bærbare og lavet lektier på studiet. Og det gør det jo selvfølgelig også endnu mere ekstremt. Eller man sidder endnu mere med sin computer og sin mobil, kan jeg forestille mig. Fordi, at der ikke er så meget andet at lave under corona, for eksempel. Så, ja...

M: Men det også ret nøjer at Mac, altså, lige som hvis man har en MacBook, så kan man også gå ind og se Skærmtid på den nu. Hvis man har en af de nye opdateringer. Jeg synes det er ubehageligt. (dårlig forbindelse)... hvilken hjemmeside og hvor lang, og jeg blev sådan "nåh, ja okay...".

A: Så det er godt at vi ikke havde sat Skærmtid på jeres computere.

M: Jeg vil ikke klare. Men det er også forbi jeg bruger den til skole så meget.

A: Men altså, Mille, når du nu nævner at du har brugt besked-appen, og du siger at der ikke var nogen distraktioner. Altså, der var ikke noget der distraherede dig, end nogle andre ting. Du skulle bare skrive en besked, og så var du der. Synes du så, at Messenger, med alle de her spil, hvor du kan spille med nogle andre, og Snapchat, hvor du kan se nogle andres historier og det samme med Instagram? Hvor mens du skriver, kan du også se nogle andres historier. Synes du, at det er det, der påvirker det her forbrug?

M: Helt klart. For eksempel når du går på Messenger og kigger på dine samtaler, så kommer Stories automatisk op. For eksempel. Jeg kommer lige om lidt. (Gik væk fra pc'en).

A: Ja, yes. Hvad med I andre? Hvad synes I om det?

E: Jo, altså, tit når jeg skal ind at checke Snapchat så sådan, begynder jeg at se hvad andre har skrevet, for eksempel. Eller sådan andres stories. Ja, jeg blev virkelig nemt distraheret når jeg sådan der kommer ind på nogle specielle beskeder, og sådan noget.

J: Jeg kan kun komme i tanke om, at jeg bliver fanget af sjove videoer på Facebook. En eller anden dude, der falder ned fra en stige, mens man scroller ned. Og så synes man, det er lidt sjovt. Og så kommer man til at så en video et kvarter, og så har man brugt et kvarter af sit liv, man aldrig får igen, på det. Det er noget mærkeligt noget.

E: Det er sådan jeg har det med TikTok, fordi du scroller bare endeløst. Altså sådan... Ej, det er virkelig voldsomt faktisk. Man kommer ikke til at tænke over, men altså jeg kiggede fx. i søndags, der havde jeg ikke særlig meget at lave. Så brugte jeg i hvert fald to timer derinde, det er så sygt at tænke på. Ja, jeg forstår det ikke helt.

J: Det er som om der er sådan et trick, hvor man ikke når at overveje eller overhovedet tage stilling til, hvad det er man klikker på. Det bliver bare tilbudt til en, og så siger man ja til det, fordi man ikke lige tænker over det. De må spille nogle...

M: De har også lavet noget nyt, hvor at hvis du er færdig med at scrolle igennem de folk du følger. Så kommer den jo bare med flere og flere opslag, som du måske vil kunne lide. Jeg tror, det er der, hvor nemt man kan blive fanget, når man bare bliver ved, det er ligesom det stopper jo ikke rigtig. Du scroller bare videre, videre, videre, videre...

A: Men kunne I forestille jer, at uden at bruge Skærmtid, at I kunne sige til jer selv "okay, nu skal jeg stoppe med at være på det sociale medie, så nu skal jeg gøre noget andet"?

E: Nej, det tror jeg ikke jeg vil kunne. Så skulle jeg virkelig meget til, tror jeg. Ellers var det fordi jeg skulle lave noget andet.

M: Jeg synes også, det er svært.

J: Ja, altså jeg tror jeg vil blive frustreret over ikke at vide hvad der foregik ude i verden, altså så ved jeg godt, for det meste er det bare sjove videoer. Men jeg vil også gerne kunne holde øje med det sidste nye, der er sket inden for corona og det sidste nye, som Trump han har tweetet. Hvad sker der i verden? Det er nok det der "fear of missing out", som du kalder det, Anna. Det helt klart. Den følelse jeg sidder med. Det er helt klart en afhængighed. Hvis det giver mening.

A: Altså, nu har vi jo snakket, at det er godt hvordan deres forbrug har ændret sig. Men har I nogle positive sider af apptidsbegrænsninger, som I kan lige nævne?

E: Altså, det er godt nok mere når jeg får notifikationen om, at jeg har brugt min tid, så jeg sådan "nå, hold da op, allerede". Jeg synes sådan, det går meget stærkt, og ja, så går det virkelig op for en, hvor meget man har siddet sin telefon egentlig.

J: Ja, og man går også meget. Man går målrettet ind, fordi man ved, den er sat på den tid, så går man lidt mere målrettet ind og finder hvad var den? Hvad var det, man skulle inde på de sociale medier for at finde, og så er man lidt hurtigere til at komme ud igen. For at spare på sin tid. Det er den. Den kunne jeg godt mærke, den kunne godt virke. Den strategi der.

M: Man fik vel også meget mere, altså, lavede meget mere, når der var begrænsning på, fordi, jeg tænkte i hvert fald sådan, shit, jeg har ligget her i alt for lang tid. Jeg bliver nødt til at lave noget andet. Så jeg har ikke mere Skærmtid, så jeg bliver nødt til at finde på noget alligevel.

J: Jamen, man bliver også... Jeg synes også, at når man så ikke sidder med, når man ligger på sofaen og ikke har sin mobil og sine sociale medier, så bliver man også lidt

bevidst om, hvor meget man keder sig. Nogle gange. Og. Ja, hvad skal man? Hvad skal man? Hvad skal man lave, som det lige blev sagt? Det er helt klart en faktor.

A: Ja. Så nu når vi har snakket om de positive ting, skærmtid og de her apptidsbegrænsninger. Synes I, at der er også nogle negative sider af det?

E: Der er nok kun det der FOMO, tror jeg.

A: Når, men jeg mener selve apptidsbegrænsninger, så dvs. ved funktionen af denne her app.

M: Jeg synes måske også 15 minutter alligevel er sådan måske lidt for lang tid. Jeg tror måske, eller hvis det var ti minutter, så ville man nok blive lidt mere træt af hele tiden at skulle trykke sådan der "forny tid", eller hvad det hedder. Og så ville man nok stoppe med det hurtigere, jeg ved det ikke, men jeg... Også fordi altså 15 minutter er ret lang tid, så man kan ende med at ligge der i lang tid alligevel.

E: Også, man kunne vælge mellem sådan et minut - 15 minutter, eller en time. Der føler jeg at der burde være en mellem mellem minutter, sådan. Ja, måske bare fem minutter. Også fordi, den der et minut funktion kom, for mig i hvert fald, kom kun op første gang man trykkede på den. Og så skulle man lige som vælge 15 efter. Og så blev man hurtigt grebet af at sidde i for lang tid.

J: Jeg tænkte, at jo flere gange man udskød et kvarter. Jeg ville have et kvarter mere. Jo flere gange jeg gjorde det, så kunne jeg også mærke, jeg blev god til bare at lyve for mig selv. Og sådan, det er lige meget, bare jeg har brug for et kvarter mere. Jeg tænkte sådan, at det kunne være lidt sjovt, hvis der var en eller anden form for konsekvens. Altså, jeg ved ikke, om man skal prøve at lave et spil ud af det, eller hvad man skal gøre. Men en belønning, når man har overholdt sin tidsramme. Fordi personligt er jeg god til bare at glemme, bare ignorere den der den der påmindelse der. Men det ville også være frustrerende, hvis man decideret ikke kunne komme på de sociale medier, fordi man havde lavet en kode for sig selv, man ikke kunne løse eller slå op, eller hvad ved jeg. Så vil man lige pludseligt forstå, at jeg ikke kunne svare på for eksempel sin studiegruppe om et eller andet vigtigt spørgsmål.

A: Lige som i dag med mig.

J: Ja, præcis. Det er jo lidt problematisk, må man sige.

M: Jeg synes det er lidt for nemt, at ligesom bare kunne trykke sådan 15 minutter mere. Det synes jeg virkelig.

J: Det ret hurtigt man skynder "jaja, det fint". Og så videre.

M: Fordi at bare du trykker, sådan 15 minutter mere to gange, så er der gået en halv time. Det er nemlig ...

A: Har I prøvet at trykke på "Acceptér for hele dagen"?

E: Nej.

J: Nej, der var et eller andet der gjorde, at man ikke rigtig gjorde det. Jeg ved ikke hvad det var.

M: Men også fordi hvis man kom, eller da jeg havde Skærmtid før det her forsøg overhovedet, som startede. Der kom jeg nogle gange til at trykke på den, ikke med vilje, fordi mine fingre spilledede, eller hvad det var, så kunne jeg ikke annullere det. Og det var irriterende, fordi så har man slet ikke kontrol over, hvor lang tid bruger man igen. Der burde være sådan en, accept, når man trykker på den...

A: Det er fordi man skriver adgangskode først, og så bagefter, så forlænger man det, ikke. Er det derfor, at du ikke kunne gå tilbage?

M: Jeg har ikke nogen adgangskode.

E: Heller ikke mig.

J: Det havde jeg heller ikke. Skulle vi have haft det?

A: Det kan godt være, at fordi til børnene der skal man have adgangskode, så måske har I valgt det, som hvor I ikke skal bruge den adgangskode. Men det er bare fordi nogle gange, når fx. du vil forlænge den her tid, så skal du skrive en adgangskode til skærmtid. Og så forlænge det. Måske er det derfor fordi nogle gange så skriver du adgangskoden. Så trykker du på det, og så skal du ikke acceptere det bagefter. Så gør man det. Men de her 15 minutter, som I har brugt, har der været nogle gange, hvor I ikke havde opbrugt de her 15 minutter?

E: Ja, altså min skærmtid, det var jo sådan en time og 40 minutter, jeg måtte bruge om dagen, og de fleste dage har jeg kun gået 15/5... minutter over tid. Så derfor synes jeg at det er sådan for meget tid, de der 15 minutter, fordi at jeg skulle bare lige hurtigt ind og kigge, og så går jeg ud af det igen, ikke.

M: Jeg havde to en halv time, og dem, jeg havde brugt lige præcis to en halv time de fleste dage. Det var kun lige i går, hvor det lige sådan. Men ellers synes jeg, nåede jeg det meget fint. Der er kun, altså, det var kun i går, at jeg begyndte at bruge det der 15 minutter mere.

J: Jeg brugte i går og i dag, så vidt jeg husker. Og det var ikke noget problem i hverdagene. Der synes jeg jeg havde nok at se til. Men det det kommer til at stikke af her ved nedlukningen, altså med corona, der kommer jeg til at sidde hver dag tror jeg.

E: Også mig.

M: Ja, det tror jeg godt nok også. Desværre, altså... Det er helt vildt nedern.

E: Det er sådan at kunne holde kontakt med ens klassekammerater, så sidder man også tit på Messenger med sine gruppechats.

M: Sådan er det. Fra første nedlukning kan jeg huske min Skærmtid røg altså dobbelt så meget op, fordi at man... Det var 1.g, og man kendte ikke alligevel sådan der ikke rigtig hinanden. Vi var nødt til at sådan der lige at holde mere kontakt.

A: Nu når vi snakker om skoler også, hvordan synes I, at hvordan er det gået med jeres produktivitet? Fordi jeg kan huske, Mille, du har nævnt sidste gang, at produktiviteten der får den her udfordring, når I har ubegrænset adgang til sociale medier. Har I oplevet, at der nu er nogen forskel på produktivitet i forhold til skole eller lektier, eller projekter?

E: Jeg tror jeg undgik mere at bruge min telefon i timerne, for eksempel og sådan oppe i skolen, når det ikke var nødvendigt, fordi så kunne jeg bruge det, når jeg kommer hjem agtigt. Så jeg fulgte lidt mere med i timerne.

J: Jeg oplevede også, at man kunne, altså fordi man har den der tidsbegrænsning. Så tænker man over, hvornår man skal gå på de sociale medier. Og så kan det hjælpe til ikke at gå på de sociale medier, når man skal lave andre ting. Jeg kunne godt se, det kan virke. Mit problem var så på min bærbær, så havde jeg adgang, og så har jeg ikke nogen selvdisciplin til at gå ind på det sociale medie. Men det virkede i forhold til mobilen, kan man sige, i forhold til andre ting.

E: Hvad hedder det, Anna, jeg skal gå om fem minutter for jeg skal til min mormors fødselsdag.

A: Yes! Hvis du bare kan huske at sende de der screenshots...

E: Altså, jeg kan være med i 5 minutter.

A: Ja! Men nu hvor jeres sociale medier var jo lukkede, altså I havde jo begrænset adgang til dem, har I så brugt tid på nogle andre apps på jeres telefoner, som måske kunne forbedre jeres produktivitet? Men hvor I sad stadig på jeres telefoner.

E: Altså jeg har bare spillet flere spil, og så har jeg tjekket min mail mere, end jeg plejer.

J: Haha, det giver mening.

E: Lidt den samme følelse.

M: Jeg tror jeg begyndte at læse nyheder mere. Det var åbentbart, altså, der sker en del ting, som man ikke lige ved noget om, åbentbart, så...

J: Ja, jeg fandt ud af, at jeg nok ikke er så meget på de sociale medier, som andre er. Min kæreste for eksempel. Hun er virkelig meget på de sociale medier. Jeg blev efter det her eksperiment, tænkte jeg bare over, at når jeg ikke havde telefonen på mig, så tænke jeg over, hvor tit hun havde, sad med sin telefon. Og jeg tænkte, at det kan være smartere at lægge den fra når man skal lave et eller andet. Og selv om det bare er at se en film sammen, så er det ret afslappende at lægge telefonen fra sig og komme væk fra den.

A: Hvis I efter at have brugt skærmtidsbegrænsninger, hvad synes du så om de notifikationer I fik fra Skærmtid, altså fra appen Skærmtid. Var det irriterende, eller...

M: Altså, man var jo sådan et agtigt, når det var notifikationen kom. Ja... Det var sådan lidt, oh, irriterende...

E: Man sparede sådan på de sidste fem minutter, føler jeg, så var jeg bare sådan "wooop" ind at checke og så ud igen.

M: Me jeg tror måske det skulle have været lidt Intet forsøg kunne sige mere, om lige præcis det. Jeg tror måske at hvis man var, at hvis man havde skærmtid i længere tid, så ville man også efterhånden vænne sig til det og være spdan lidt "ja, okay". Og måske begynde at bruge mindre tid på de sociale medier.

A: Ja.

J: Der er nok helt klart også noget vane inkorporerede I hvordan man bruger sin telefon. Altså det er jo helt klart noget rutine og bestemt situation, når man tager telefonen frem. Ja, i bestemte situationer, så det giver ret god mening, at hvis at det kan tage noget tid før det for det indre, for de der vaner der. Hvis det giver mening.

A: Så når vi, hvis vi snakker om designløsninger, som Apple har fundet på Skærmtid... (bank på døren) Jeg kommer lige om lidt - 2 sekunder.

E: Jeg bliver også nødt til at gå nu, Anna.

A: Ja, det er super! Hey.

J: Nårh, designløsninger. Nu skal I høre. Ej, jeg har ikke noget. Som Apple har fundet på. Ja, det ved jeg ikke lige.

A: Jeg beklager virkelig meget. [...] Ja, ja, så kommer vi igen til den Skærmtid, som Apple har lavet. Hvad for nogle designløsninger synes I har hjulpet jer med at holde den her balance med sociale medier, som Apple har lavet.

M: Altså, det er meget fedt, at man kan se sådan en graf eller søjlediagram, eller hvad man nu skal kalde det, over hvor meget man bruger det, fordi at det er mere visuelt. Og det er lidt federe ligesom at forstå, hvad det er man bruger sin tid på. Fordi det kan godt være, der bare står, at man har været på sin telefon seks timer i dag, men det er også meget fedt lige at vide, hvad det indebærer.

J: Ja, nu når jeg ikke lige undersøgte, kan man lave sine egne kategorier, altså lige som socialt, eller hvad?

A: Du kan sagtens bare vælge ud fra forskellige apps, men der er så lidt mere om, hvad for nogle designløsninger har holdt dig i balancen med forbruget. Det vil sige de notifikationer, som Apple har sendt dig. Ja, vi har snakket om det her med, hvor mange og hvor lang tid man må være på de sociale medier. Hvor længe ekstra du må være der. Så synes I, at der er noget, som har hjulpet jer? For eksempel de her 15 minutter I har syntes at det er måske for meget så jeg skal nok gøre det måske senere eller noget i den her retning.

J: Altså hvis du mener altså i forhold til at man tænker man tænker lige over hvorfor? Hvorfor tager min telefon op af lommen lige nu? Og det tænker man over fordi, at den der skærmtid er sat til. Og så når man lige at tænke er det nødvendigt, og det er smart. Du lige når at tænke over hvad du laver, og så tror jeg to gange i løbet af, altså, siden sidst er det sket, og det er selvfølgelig fordi at det her eksperiment igen ikke er særlig langt, så er det selvfølgelig svært at svare på. Men det giver helt klart en bevidsthed om, hvad man foretager sig på de sociale medier. Det giver en større bevidsthed i forhold til når man bare sidder og ikke og tænker over det.

M: Jeg synes det er meget fedt at den ligesom når man har opbrugt sin tid. At man ikke direkte bare kan komme ind på appen mere. Ligesom der er sådan en skærm, inden man kan vælge at bruge mere tid på det, fordi så når man lige at tænke lidt mere over om det er nødvendigt. Men jeg synes at der godt kunne være sådan en eller anden form for advarsel noget tid før, fx. sådan bare ti minutter før du har

opbrugt din skærmtid, eller når du er halvvejs. Det kunne faktisk være rimelig smart, tror jeg.

A: Så man kunne sådan gemme den til senere. Hvad med denne "Okay" knap, altså da I trykkede på den her Okay knap, da appen sagde, at nu har I opbrugt den her tid. Var det så en accept med jer selv også? Sådan indeni "okay, nu skal jeg acceptere, at jeg ikke skal komme ind på den her app". Kunne I mærke det?

M: Ja. Lidt i hvert fald, ja.

J: Ja, jeg tror bare jeg... Jeg snød altså, eller jeg var lige inden... () Den skal der ikke over mig den der knap der.

M: Jeg synes... Jeg kan godt være enig med, at jeg synes det er ret flabet, at det man trykker "okay", så lukker den bare appen, hvor sådan der... wow, okay.

J: Man bliver lidt irriteret på den.

M: Sådan, hvad har du gang i agtigt.

A: Altså nu har I deltaget i dette forsøg, eller eksperiment, har det, altså selve deltagelse i et eksperiment, har det påvirket jeres oplevelse med skærmtid? Har det påvirket jeres forbrug? Hvor I tænkte, ja nu deltager jeg i det her eksperiment.

J: Ja, det har det. Man tænker over, hvad man laver på de sociale medier, når man er med i sådan et eksperiment, helt klart.

M: Jeg tror også jeg var meget bevidst, at jeg ikke havde lyst til at gå over til den tid, hvor jeg havde det hele tiden i baghovedet, "det her, det skal bruges til noget, der ikke bare for sjov".

A: Nu har I været... Ja, var der noget du skulle sige?

J: Nej, jeg havde ikke noget.

A: Når I kigger tilbage på det her forsøg. I har deltaget i dette eksperiment, men nu når vi går fra dette interview, vil I så bruge stadig de her begrænsninger? Eller hvordan vil I fortsætte med det?

M: Jeg tror ikke jeg vil bruge begrænsningerne decideret at have sådan, skærmtid, og jeg tror jeg vil tænke meget mere over det, at være mere bevidst om hvor meget tid jeg bruger på sociale medier, måske gå ind og tjekke lidt oftere, sådan hvor meget har brugt i dag? Måske hvis den begynder at stige især her under corona, kunne jeg godt overveje at slå det til. Det er lidt voldsomt at bruge så mange timer, som jeg nu engang gør. Det synes jeg.

A: Ja...

J: Ja, jeg kunne også godt tænke mig at se, hvordan min statistik ser ud om en måned, når jeg har haft den slået til i længere tid. Så håber jeg selvfølgelig ikke der er nogen der hacker mig og stjæler al den statistik. Men det er nok bare min noia, der er...

A: Det er kun Apple, der er ikke nogen der kan komme ind og se... Ja... Ville du sige noget, Mille?

M: Nej, jeg har ikke noget at sige. Der er ikke noget.

J: Der hakker hos mig, så jeg ved ikke, om er der en dårlig forbindelse? Ja, men jeg synes, at denne her funktion om skærmtid kan give lidt en følelse af kontrol tilbage til forbrugeren. Altså at man kan føle, at man er, man ikke bliver så meget manipuleret, og selv om man sikkert gøre det, så kan du på en eller anden måde holde øje med dig selv, prøve at kontrollere dig selv i din færden på de sociale medier. Så jeg synes, det er rigtig spændende at arbejde videre med, hvordan man kan hjælpe mennesker til at administrere deres egen tid. Sådan så man ikke bruger på de sociale medier som jeg har gjort denne weekend. Det passer ikke, men ja, I ved hvad jeg mener. Det kan man hurtigt komme til.

M: Jeg tror også det er ret smart, hvis man har et barn. Og så kunne sætte begrænsninger på, også fordi hvis det, du siger, at de har en kode. Det er jo meget godt, fordi jeg tror med de kommende nye generationer så man får en telefon når man er yngre og yngre, og sociale medier bliver meget mere udbredt mellem mindre børn. Jeg tror, det er meget godt at begynde at begrænse en smule, fordi børn bliver meget hurtigere afhængige af det. Og det er ikke så godt.

A: Synes I, I har brug for sådan en tidsbegrænsning?

J: Nej.

M: Altså, både og. Det er jo fint at have, men jeg har ikke lyst til at have det mere. Det er sikkert rigtigt godt for mig. Det er det virkelig, men jeg synes bare jeg... nej. Jeg tror lige at jeg slår det fra. Er det stressende?

J: Nej, det synes jeg ikke.

M: Jeg tror bare man skal vænne sig til det. Jeg tror virkelig det handler om at vænne sig.

A: Yes. Altså, har I nogle sidste bemærkninger, som I vil sige om Skærmtid, apptidsbegrænsningers funktionen eller om sociale medier?

M: Det ved jeg ikke, altså... Jeg tror bare vi bliver manipuleret meget mere end man egentlig lige tænker over det. Og ja.

J: Ja. Jeg synes det er sjovt at tænke på at... Fordi at... Altså i forhold til hvis man helt vild godt kan lide at spille tennis. Så gør man det i et vist omfang. Men man står ikke ned på tennisbanen 20 timer om dagen, fordi så synes andre mennesker man er underlig. Og i forhold til et tennisspil på mobilen eller sociale medier er jo selvfølgelig det vi snakker om. Der er ikke rigtig nogen mennesker, der holder øje med en. Jeg tror derfor, at det er svært at kontrollere tidsforbrug man bruger på de sociale medier, fordi man er i sin egen verden. Tror jeg, det er det jeg prøver at sige. På den måde kunne man måske godt arbejde med hvordan at det måske også handler om at vise udadtil, at man ikke bruger al sin tid på de sociale medier. Det kan godt lyde sådan lidt mærkeligt, men jeg tænker bare det kan være en strategi til at udvikle et sundere forhold til hvor lang tid man sidder på de sociale medier med sin mobil.

A: Jeg har også prøvet at søge på, hvor længe man skal eller må sidde på et socialt medie eller på sin telefon i løbet af dagen, men vi kunne kun finde, at det er op til hver især person. Der er ikke noget, som er vurderet af lægerne eller professorer. Hvor mange timer man må bruge på sociale medier, så det er selvfølgelig også et spørgsmål omkring det. Vi har sat det sådan, at det skulle være kun det halve af det, I bruger.

J: Det er interessant at man ikke har valgt en eller anden form for norm, altså hvor man siger. Hvis du bruger mere end 20 timer i døgnet, så skal du nok søge noget hjælp. Så er der noget der ikke. Der må... Jeg ved det ikke, men der må være nogle sundheds kompleksiteter, der kan opstå hvis man bruger for meget tid på de sociale medier.

M: Det tror jeg du har ret i, men jeg tror, at grunden til at man ikke har et bestemt antal timer, nok fordi det er så nyt i vores hverdag i forhold til, hvor lang tid det har eksisteret. Så tror jeg ikke man har kunnet finde ud af det endnu, men man siger jo det, med at børn skal bruge to timer foran skærmen. Er der ikke noget om det?

J: Jo, hvis de bruger tre timer, så begynder det at være farligt. I gåseøjne.

A: Det kommer an på barnets eller jeg tror, at det er op til tre år, det er måske en halv time, så... Jeg kan ikke huske præcis, hvordan det er, men jeg vil nok sige, at vi også kan snakke om afhængighed af telefon. Men man kan også nævne at

spilafhængighed er jo blevet accepteret, eller... Det er jo blevet vedtaget af WHO, at der eksisterer spilafhængighed. Så der er jo også den her hypotese om, at der må være afhængig af sociale medier.

J: Jeg tror også, det var det jeg prøvede at sige før egentlig. Altså, det må der være.

A: Ja, så tænker jeg at det var det. Det er jo virkelig spændende at høre fra jer, hvordan det gik, faktisk. Så og vi er virkelig stolte af jer, at I har brugt mindre. Ja, så dette er, at jeg sender jer en video, hvordan screenshots skal tages. Ja, jeg sender lige en video som sidste gang og så Jacob, jeg skriver lige til dig bagefter omkring din skærmtid. Så jeg skriver lidt senere.

J: Super, det var hyggeligt at lave noget andet end at være på de sociale medier.

A: Ja, det er vi glade for at høre. Mange tak for hjælpen.

J: God aften.