

Interviewguide (semi-struktureret, fænomenologi)

FOKUS: Udvikle et designkoncept som kan hjælpe med at forstå sammenhængen mellem motion og søvn og som fordrer en aktiv livsstil.

INTRODUKTION: Vi er studerende på informationsvidenskab og har faget brugerdrevet design hvor vi har til formål at udvikle et designkoncept omhandlende motion og søvn.

VIGTIGT:

- Må vi få lov til at lydoptage interviewet og eventuelt bruge citater i vores opgave?
- Må vi bruge dit fornavn?
- Må vi gerne tage et billede af dig eller bruge dit facebook billede på vores blog?
- Må vi kontakte dig i løbet af de næste dage, hvis det bliver nødvendigt?

Opvarmning:

- Hvor gammel er du?
- Hvad læser du? Og hvor langt er du?

Zoom:

- Hvor ofte løber du?
- Hvor lang tid har dyrket løb?
- Hvad er dit pace? (er du i god form).
- Hvad er din motivation for at løbe?
- Hvilken type af løb dyrker du? (distance, interval osv).
 - Med hvilket formål?
- Hvornår på dagen løber du typisk? Hvorfor?
- Hvornår føler du dig mest oplagt til at løbe?
- Bruger du noget "udstyr", når du løber? F.eks. et pulsur, vandbælte eller andet.
 - Evt. tracking

Hvor vigtig er søvn for dig?

- Hvor lang tid sover du gennemsnitligt?
- Mener du selv at du sover tilstrækkeligt?
- Vil du gerne sove mere?
- Hvad gør du for at optimere din søvn? (hvis du gør noget)

Hvorledes føler du at løb påvirker din søvn?

- Hvordan prioriterer du søvn<>løb?
 - Hvordan balancerer du forholdet mellem søvn og løb?
 - Lad os sige, at du har planlagt at løbe 10 kilometer en morgen, men pludselig er du kommet vildt sent i seng. Undlader du så løbeturen om morgenen og prioriterer din søvn i stedet for? Udskyder du løbeturen til senere på dagen?

Afsluttende:

Føler du, at du mangler et værktøj til at hjælpe dig i forhold til balancen mellem løb og søvn? Hvis ja, hvad skulle værktøjet så kunne?