# Cykelscore 2.0

Implementering af Persuasive Design i Cykelscore

**Forfatter:** Jeanette Bærentzen

**Engelsk titel:** Cykelscore 2.0 – Implementation of Persuasive Design in Cykelscore

**Afleveringsdato:** 1. juni 2017

**Opgavetype:** Speciale

**Studium:** Cand.it. – Webkommunikation (Interaktionsdesign)

**Institut:** Institut for Design og Kommunikation

**Uddannelsesinstitution:** Syddansk Universitet, Kolding

**Vejleder:** Michael May

**Anslag:** 180.354

# Abstract

**Background:** The Danish Health Authority (Sundhedsstyrelsen) recommends kids to exercise minimum 60 minutes per day. The Danish 11-year-olds are far from reaching that recommendation and due to their inactivity, they might suffer from diseases in their adult life. The innovative health concept 'Cykelscore' is a concept developed to motivate people to choose their bicycle more often through competition and cooperation. But the concept lacks the ability to make participants engage actively and persistently in the concept. Lately, an interest in developing technology with persuasive design to motivate users to be more physically active has emerged. Previous studies show that such technology has a promising effect on changing people's level of physical activity.

**Objective:** This thesis seeks to explore how Cykelscore can be developed with persuasive design with the aim to motivate school children to choose their bicycle more often.

**Theory:** This thesis builds on theory from B.J Fogg (2003; 2009), Oinas-Kukkonen & Harjumaa (2009), Lehto (2012) and Oduor, Alahäivälä & Oinas-Kukkonen (2014) within the field of persuasive design. Also, theory from Gelman (2014) is used to show how digital products are best designed for children.

**Methods:** This thesis builds on an autoethnographic study of what it is like to be a participant in Cykelscore. Thereafter, an interview with the responsible of Cykelscore in Odense Municipality is conducted to understand the municipality's engagement in and commitment to the concept. Focus groups with 2-3 participants in Cykelscore (aged 9-12 years) from Odense Municipality is carried out to learn about their view on Cykelscore, motivation and health.

**Results:** The study shows that Cykelscore could be developed with persuasive design to motivate users to participate and engage more actively in the concept. That can be achieved by implementing more competition, cooperation and recognition. Also, the concept should be developed with social elements known from social media such as Snapchat, Instagram, Youtube and Musica.ly since the children show great interest in such media. A re-design of the concept is prototyped to visualize that, and an ethical discussion highlights the possible consequences of the re-design.

**Conclusions:** This thesis provides insights into the opportunities of developing Cykelscore with persuasive design. The findings suggest the implementation of several important features and characteristics in the concept and ethical views to be considered when doing that.

# Indhold

Abstract ..... 2
Indledning ..... 6
Sundhedskonceptet Cykelscore ..... 6
Hvordan virker Cykelscore? ..... 7
Deltagerne mangler motivation ..... 9
Teknologi som adfærdsændrer ..... 9
Problemformulering ..... 10
Metode ..... 11
De kvalitative metoder ..... 11
Autoetnografi ..... 11
Det kvalitative forskningsinterview ..... 12
Hypoteser ..... 12
Mål for interviewstudiet ..... 13
Betydningen af min magt og rolle som interviewer ..... 13
Planlægning af interviewene ..... 14
Analyse af interviewene ..... 15
Kvalitetsvurdering af interviewstudiet ..... 15
Særligt om interview med børn ..... 17
Den fænomenologiske tilgang ..... 19
Teori ..... 20
Persuasiv teknologi ..... 20
Foggs Behavior Model ..... 21
Persuasive System Design Model ..... 22
Fase 1 ..... 23
Fase 2 ..... 23

Fase 3 ..... 23
Adfærdsændrende sundhedsteknologi ..... 24
Implementering af social support ..... 24
Etik i persuasiv teknologi ..... 25
Særligt om design til børn ..... 25
Empiri ..... 27
Autoetnografisk undersøgelse ..... 27
Delkonklusion på autoetnografisk undersøgelse ..... 28
Interview ..... 29
Interview med den Cykelscore-ansvarlige fra Odense Kommune ..... 29
Delkonklusion på interviewet med den Cykelscore-ansvarlige ..... 34
Kvaliteten af interviewet med den Cykelscore-ansvarlige ..... 35
Interview med børn om Cykelscore ..... 36
Gruppe 1 ..... 38
Gruppe 2 ..... 41
Gruppe 3 ..... 46
Gruppe 4 ..... 47
Gruppe 5 ..... 50
Delkonklusion på interview med børn ..... 53
Kvaliteten af interviewene med børn ..... 55
Re-design ..... 56
Re-design ud fra FBM-modellen ..... 56
Motivation ..... 56
Evne ..... 57
Udløsere ..... 58
Re-design ud fra PSD-modellen ..... 59
Principper for persuasiv teknologi ..... 59

Brugskonteksten ..... 59

Teknologivalg ..... 60

Hvem er brugerne? ..... 60

Re-design med udvalgte designprincipper fra PSD-modellen ..... 61

Belønninger ..... 61

Egen-kontrol ..... 64

Social support ..... 65

Tilpasning til brugernes hverdag ..... 68

Delkonklusion på re-design ..... 68

**Etisk diskussion af re-designet** ..... 69
**Diskussion af metoder** ..... 72
**Konklusion** ..... 74
**Perspektivering** ..... 77
**Litteraturliste** ..... 78
**Bilag** ..... 81

Bilag 1 – Interviewguide til interview med den Cykelscore-ansvarlige ..... 81

Bilag 2 – Interviewguide til interview med børn ..... 84

Bilag 3 – Interviewinvitation til Ole (mail) ..... 87

Bilag 4 – Oles korrektion af analyse (mail) ..... 87

Bilag 5 – Interviewinvitation til lærere (mail) ..... 88

# Indledning

Fysisk aktivitet har en forebyggende effekt på folkesygdomme som overvægt, hjertekarsygdomme, type-2 diabetes, metabolisk syndrom og tyktarmskraft. Men mange danskere er ikke tilstrækkeligt fysisk aktive i deres hverdag. Den fysiske inaktivitet øger deres risiko for at udvikle kroniske livsstilssygdomme og for at lide en for tidlig død. Inaktive personer kan forbedre deres helbred ved at begynde at bevæge sig regelmæssigt, og den fysiske aktivitet behøver ikke være anstrengende for at have en gavnlig effekt på helbredet. Voksne bør ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger være fysisk aktive en halv time om dagen, mens anbefalingen for børn og unge (5-17 år) er mindst én times fysisk aktivitet om dagen. Alligevel er de danske børn og unge blandt de børn i Europa, der bevæger sig mindst i hverdagen. Kun 11 % af de 11-årige piger og 19 % af de 11-årige drenge er fysisk aktive mindst én time om dagen, og andelen af inaktive børn og unge stiger gradvist med alderen. Omvendt er de danske børn særdeles gode til at dyrke fysisk aktivitet med høj intensitet to eller flere timer om ugen i deres fritid. Her er hele 75 % af de 11-årige drenge og 62 % af de 11-årige piger aktive, hvilket placerer dem i toppen, når man sammenligner dem med 11-årige i resten af Europa. (Sundhedsstyrelsen, 2017) De danske børn og unge er altså dårlige til at få bevæget sig til daglig, selvom de øjensynligt godt kan lide at være fysisk aktive i deres fritid.

Sundhedsstyrelsen påpeger, at det i høj grad er forældrenes ansvar, at børnene får bevæget sig det, de skal, og at forældrene kan have en positiv indvirkning på børnenes aktivitetsniveau ved at sætte grænser for, hvor meget tid de må bruge ved computere og tv, opmuntre børnene til at gå eller cykle i skole og involvere børnene i fysisk aktiverende fritidsaktiviteter. Sundhedsstyrelsen påpeger samtidig, at børnenes daginstitutioner og skoler blandt andet kan øge deres fysiske aktivitet ved at sørge for gode trafikforhold, så det er sikkert at cykle i skole, og involvere børnene i lettilgængelige og inspirerende motionsaktiviteter. (Sundhedsstyrelsen, 2017)

Daglig inaktivitet blandt danske skolebørn er et samfundsproblem, som både forældre og institutioner har mulighed for at løse. Sundhedsstyrelsen (2017) peger gentagne gange i deres anvisninger på, at de danske børn kan øge deres daglige fysiske aktivitet, hvis de cykler til skole fremfor at tage bussen eller blive kørt af deres forældre. Sundhedskonceptet Cykelscore, der har til formål at motivere børn til at cykle i skole, er derfor et interessant koncept at se nærmere på.

## Sundhedskonceptet Cykelscore

Cykelscore er et innovativt sundhedskoncept udviklet af IT-virksomheden Kofoed & Co. Formålet med konceptet er at motivere flere til at vælge cyklen som transportmiddel i hverdagen gennem en kombination

af fællesskab og konkurrence. Konceptet henvender sig både til skoler, virksomheder og kommuner, og Cykelscore er i 2017 implementeret i flere af disse (Cykelscore, 2017a).

Odense Kommune har været en del af Cykelscore siden sommeren 2014, hvor 10 af kommunens folkeskoler blev involveret i konceptet. En evaluering af Cykelscores effekt i Odense Kommune viste, at 7 % flere børn på de deltagende skoler valgte cyklen som dagligt transportmiddel (Odense Kommune, 2015). I sommeren 2016 valgte kommunen derfor at involvere yderligere 10 folkeskoler i projektet, hvilket gør Odense til den kommune, der har flest deltagende skoler (Cykelscore, 2017b). Da Odense Kommune er en betydelig del af Cykelscore, har jeg valgt kommunen som case.

## Hvordan virker Cykelscore?

Cykelscore er en konkurrence, hvor deltagerne løbende scorer point for at vinde præmier. Deltagerne scorer point ved at cykle til de forskellige Cykelscore-checkpoints. Konceptet har to typer checkpoints; fysiske Cykelscore-bokse og virtuelle Cykelscore-zoner. De fysiske checkpoints består af en boks, der via en chip på cyklen, kan registrere, når en deltager cykler forbi. I Odense Kommune er der placeret én Cykelscore-boks ved hver af de deltagende skoler, og skolerne har derudover 1-2 virtuelle checkpoints i umiddelbar nærhed af skolen. Eleverne kan på den måde nemt optjene point ved at cykle til og fra skole i hverdagen.

Deltagerne kan optjene ét point per checkpoint per dag. Det betyder, at de kan score flere point dagligt, hvis de cykler forbi forskellige checkpoints. Udover de fysiske checkpoints har Odense Kommune også flere virtuelle checkpoints rundt omkring i byen. Deltagerne optjener point ved de virtuelle checkpoints, hvis de tjekker ind med Cykelscore-app'en, når de befinder sig i en virtuel zone (Fig 1). I app'en kan deltagerne på et interaktivt kort orientere sig om checkpoints i nærheden af, hvor de befinder sig (Fig 2). Deltagerne kan manuelt tjekke ind i de virtuelle zoner med ét enkelt klik i app'en, der automatisk registrerer deres placering (Cykelscore, 2017c).

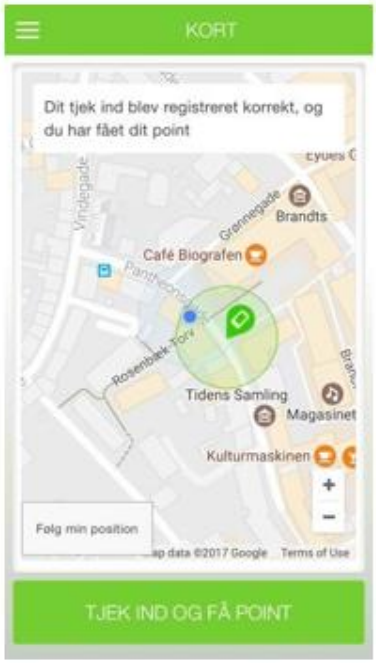



Fig 1. Deltagerne kan tjekke ind i app'en med ét enkelt klik, når de befinder sig i en virtuel Cykelscore-zone.

Fig 2. Deltagerne kan orientere sig om både virtuelle og fysiske checkpoints via det interaktive kort i app'en.

Deltagerne optjener lodder i en virtuel lodtrækning, hver gang de scorer point. De deltagere, der har flest point, har størst mulighed for at vinde præmier, men alle, der har optjent point, kan i princippet vinde en præmie, når der trækkes lod. På den måde har alle mulighed for at vinde præmier, også selvom de ikke cykler hver dag, og samtidig belønnes de mest aktive deltagere ved, at de har større chance for at vinde. Præmierne er delt i forskellige målgrupper, hvor indskoling, mellemtrin, udskoling og ansatte har hver deres præmiepulje, som de konkurrerer om at vinde præmier i. Der afholdes flere konkurrencer henover skoleåret, og hver gang en konkurrence slutter, begynder en ny konkurrence. Når en ny konkurrence begynder, bliver deltagernes scorer i den pågældende konkurrencerunde sat til 0. På den måde har de deltagere, der ikke har været så aktive i den forrige periode, den samme mulighed for at vinde præmier som alle andre deltagere, og de aktive deltagere må fortsætte med at cykle for at kunne vinde præmier i den nye lodtrækning.

Hver måned kårer Cykelscore desuden i samarbejde med deltagerne en mester-cyklist, der har gjort det særligt godt. Kåringen foregår på Cykelscores Facebook-side (Cykelscore, 2017d), hvor følgerne kan nominere dem, de kender. Samtidig publicerer Cykelscore løbende nyhedshistorier om Cykelscore-deltagere på deres hjemmeside (Cykelscore, 2017e).

### Deltagerne mangler motivation

Forud for specialets begyndelse har jeg en hypotese om, at deltagerne i Cykelscore gradvist mister motivationen for at deltage aktivt i konceptet. I specialets begyndelse var Fredericia Kommune fx en del af konceptet, men efter flere års deltagelse valgte kommunen pr. 01.03.2017 at opsige deres aftale med konceptet. Albertslund Kommune valgte ved det nye skoleårs (2016/2017) begyndelse også at stoppe konceptet på kommunens folkeskoler efter kun ét års deltagelse. Cykelscore har derfor ikke den ønskede langvarende effekt på deltagernes cykelvaner.

En undersøgelse af Cykelscores brugerdata fra 2016 (Arentsen, Lange & Seggioli, 2016) understøtter min hypotese. Undersøgelsen viser, at kun 3.910 ud af 5.242 deltagere, svarende til 75 %, har samlet mere end 10 point. Det tyder på, at 25 % af deltagerne hurtigt mister motivationen. Samtidig viser undersøgelsen, at 4.224 af deltagerne, svarende til 81 %, kun har tjekket ind ved 3 eller færre Cykelscore-checkpoints. Det viser, at størstedelen af deltagerne benytter det samme eller meget få checkpoints. Da flere skoler har 2-3 checkpoints på skolens område, tyder tallene på, at deltagerne kun tjekker ind på deres skoles checkpoints, og at de derfor ikke bruger Cykelscore i deres fritid, hvor de har mulighed for at hente point ved de andre checkpoints i byen.

Jeg ønsker derfor at undersøge muligheden for at øge motivationen blandt deltagerne, så de deltager aktivt og vedvarende i konceptet og derved ændrer deres livsstil. Teknologi som adfærdsændrer har vist sig at være gavnlig til at opnå sådanne effekter.

## Teknologi som adfærdsændrer

Ifølge Payton et al. (2011) er nutidens forbrugere aktivt involverede i at skabe deres egen sundhed, og forbrugerne anvender i højere grad end nogensinde før teknologier, der kan hjælpe dem med at danne et overblik over deres egen sundhed gennem overvågning og logning af deres fysiske aktiviteter. De nye sundhedsteknologier findes i mange forskellige former, fx skridtmålere, aktivitetsure og forskellige sundhedsapps til mobiltelefonen, og flere af sundhedsteknologierne har til formål at give brugerne en bedre mulighed for at styre og vedligeholde en sund livsstil.

Mobilapplikationer er ifølge Payton et al. (2011) velegnede til at ændre folks adfærdsmønstre, da de kan påvirke brugerne på stort set alle tider og steder. Samtidig kan mobile applikationer give personlig feedback og skabe interaktion mellem bruger og applikation. En interaktion der kan øge brugernes motivation for at bruge app'en vedvarende og derved foretage vedvarende livsstilsændringer. Mukhtar & Belaïd (2013) påpeger, at fordelen ved sundhedsapplikationer til mobiltelefonen er, at folk altid har deres mobiltelefon på sig, og at de derfor ikke behøver at have en ekstra enhed med sig for at måle på deres daglige fysiske aktiviteter, hvilket fx er nødvendigt, hvis de anvender en skridtmåler eller et aktivitetsur.

Oduor, Alahäivälä og Oinas-Kukkonen (2014) argumenterer for, at sundhedsteknologi er mere effektiv end mennesker til at motivere folk til at ændre deres adfærd. De bygger deres argumentation på, at teknologi er mere vedvarende og udholdende end mennesker, at den tilbyder anonymitet, og at den kan bearbejde store mængder data samtidig med, at sundhedsteknologier er allestedsnærværende, idet de er uafhængige af brugernes tid og sted. De understreger desuden fordelen ved, at sundhedsteknologier kan designes med mange modaliteter. En forskelligartethed der gør dem spændende og motiverende at bruge.

Et bærende princip for succesfulde sundhedsteknologier er, at de er designet med persuasive teknologi (Mummah et al., 2016; Shih, 2016; Laurie et al., 2016; Matthews et al. 2016; Lehto et al., 2013; Ciman et al., 2016). Persuasiv teknologi er udviklet af forskeren B.J. Fogg (1997), og det baserer sig på, at computere er interaktive og allestedsnærværende teknologier, der kan motivere og påvirke deres brugere til at udføre en bestemt adfærd. I mit speciale har jeg valgt at kigge nærmere på den teori og litteratur, der beskæftiger sig med, hvordan persuasivt design anvendes i teknologi til at ændre brugernes sundhedsadfærd.

# Problemformulering

De ovenstående problemstillinger peger på følgende

- den store inaktivitet hos børn er et samfundsproblem, der skal løses, hvis børnene ikke skal risikere at udvikle inaktive vaner, der kan lede til, at de bliver dødeligt syge som voksne
- børns daglige aktivitetsniveau kan øges, hvis de cykler i skole
- Cykelscore er et koncept, der kan øge antallet af elever, der cykler i skole
- Cykelscore skaber ikke en vedvarende motivation hos deltagerne, og konceptet skaber derfor ikke vedvarende sunde vaner blandt deltagerne
- teknologi kan fungere som en effektiv og motiverende adfærdsændrer gennem brug af persuasivt design.

Jeg har på baggrund af problemstillingerne udarbejdet følgende problemformulering:

> Hvordan kan persuasivt design implementeres i sundhedskonceptet Cykelscore for at motivere deltagerne til at deltage vedvarende og aktivt i konceptet?

# Metode

Metodemæssigt tager specialet afsæt i autoetnografi og det kvalitative forskningsinterview. Jeg begrunder mine valg af metoderne herunder. Jeg ser desuden på, hvordan specialet videnskabsteoretisk knytter sig til den fænomenologiske tilgang.

## De kvalitative metoder

De undersøgelsesmetoder, jeg har brugt i mit specialearbejde, er begge kvalitative. Det har jeg valgt, fordi jeg vil undersøge, hvordan deltagerne i Cykelscore forholder sig til konceptet, sundhed og motivation, og netop her er de kvalitative metoder velegnede som forskningsmetoder. I den kvalitative forskning interesserer man sig for, *hvordan* noget gøres, siges, opleves, fremtræder eller udvikles, og kvalitative forskere er optaget af at beskrive, forstå, fortolke eller dekonstruere den menneskelige erfarings *kvaliteter*. Kvalitativ forskning er derfor velegnet til at forstå og afdække de mere abstrakte begreber i menneskets hverdag. Det kan være begreber som læring, motivation, sundhed og lykke (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 13).

Da jeg netop er interesseret i at forstå og udvikle den *motivation*, deltagerne i Cykelscore har brug for, hvis de skal ændre deres *sundhed*sadfærd, er de kvalitative metoder et naturligt valg. For at finde mine undersøgelsespersoners perspektiver på fænomenerne Cykelscore, sundhed og motivation foretager jeg en række kvalitative interview med dem. Jeg har desuden valgt at arbejde med autoetnografi for at kunne kvalificere den viden, jeg har fået om Cykelscore ved at arbejde hos Kofoed & Co, deltage i opstartsevents for Cykelscore på diverse folkeskoler og gennem selv at være deltager i konceptet.

## Autoetnografi

Mit speciale tager udgangspunkt i en autoetnografisk undersøgelse, hvis formål er at gøre min egen viden brugbar (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 22). Min autoetnografiske undersøgelse er et forsøg på at gøre min viden om Cykelscore til en brugbar del af mine undersøgelser i stedet for at benægte det forhåndskendskab, jeg har.

Min viden om Cykelscore kommer sig af, at jeg allerede før min specialeproces var involveret i konceptet. Min rolle var dobbelt, idet jeg både havde arbejdet med konceptet gennem et studiejob hos Kofoed & Co., og dels at jeg i sommeren 2016 selv blev deltager. Som deltager i konceptet havde jeg uundgåeligt gjort mig nogle tanker om, hvordan det er at være deltager, og hvilke udviklingspotentialer jeg så. Som studentermedhjælper har jeg samtidig en forudindtaget mening om, hvad konceptet er, og hvordan det fungerer. I stedet for at

fornægte mit forhåndskendskab har jeg valgt at bruge det til at reflektere over den viden, mine erfaringer har givet mig. En proces som Baarts opmuntrer til at gøre brug af, da hun mener, at subjektivitet er den eneste måde, vi kan opnå viden om de fænomener, vi studerer (Baarts, 2015: 169).

Hun fortæller endvidere, at en forsker kan bruge sit forhåndskendskab til forskningsfeltet, hvis han har et fuldkomment medlemskab i fællesskabet (Baarts, 2015: 173). Da jeg interviewer en medarbejder i kommunen og børn, har jeg dog ikke et fuldkomment medlemskab i fællesskabet, da jeg hverken arbejder med projektet i kommunen eller er et barn. Men jeg har det til fælles med dem, at jeg har et arbejdsmæssigt kendskab til konceptet, og at jeg er deltager i Cykelscore.

Mit kendskab til Cykelscore betyder også, at jeg skal passe på, at jeg ikke kommer til at forstå undersøgelsespersonernes erfaringer ud fra mine egne. Det er en problematik, der gør sig gældende i alt forskning, hvor vi ikke kan undgå at forstå med udgangspunkt i vores egen viden. Men problematikken gør sig særligt gældende her, hvor jeg på sin vis er en del af det fællesskab, som jeg ønsker at undersøge. Jeg har derfor valgt at spørge indgående til mine øvrige undersøgelsespersoners perspektiver gennem interview, så jeg får den bedste mulighed for at forstå fænomenerne gennem deres syn på dem.

# Det kvalitative forskningsinterview

Specialet indeholder udover den autoetnografiske forundersøgelse to forskellige slags forskningsinterview; ét interview med den ansvarlige for Cykelscore i Odense Kommune og en række interview med børn, der deltager i konceptet. Jeg har foretaget en række valg for at kvalificere mit interviewstudie. Nogle af valgene gør sig gældende for begge typer interview, mens andre valg kun gør sig gældende, fordi jeg har interviewet børn. I det følgende vil jeg forklare, hvorfor det kvalitative forskningsinterview er en velegnet metode til at besvare min problemformulering, samtidig med at jeg vil beskrive, hvilke valg jeg har foretaget i forbindelse med mit interviewstudie, og hvilke betydninger de har haft for det.

## Hypoteser

Forud for interviewene har jeg en hypotese om, at de børn, jeg møder, ikke er fysisk aktive til daglig, mens de godt kan lide at være fysisk aktive gennem sport nogle gange om ugen. Samtidig har jeg en hypotese om, at eleverne kender Cykelscore, men at de ikke er motiverede til at deltage vedvarende i konceptet, og at de ikke nødvendigvis har forståelse for, hvorfor det er nødvendigt at bevæge sig. På baggrund af mine hypoteser ønsker jeg med interviewstudiet at undersøge, hvordan eleverne forholder sig til deres egen sundhed, hvad de synes om fysisk aktivitet, og hvordan deres motivation for at deltage i Cykelscore er, samt hvad der motiverer dem generelt.

Samtidig vil jeg med interviewstudiet undersøge, hvad Odense Kommune gør for at motivere eleverne til at deltage vedvarende i konceptet. Min hypotese før interviewet er, at kommunen ikke gør tilstrækkeligt for at motivere børnene, så der kan gøres en stærkere indsats på området. Samtidig har jeg en hypotese om, at konceptet kan udvikles, så det passer bedre til de rammer og fremtidsmuligheder, som kommunen har. Jeg ønsker derfor at undersøge, hvad kommunen gør på nuværende tidspunkt og komme med bud på, hvordan kommunen i fremtiden kan kvalificere arbejdet, samt hvordan Cykelscore kan udvikles, så det passer bedre til de mål kommunen har for konceptet.

## Mål for interviewstudiet

Det kvalitative forskningsinterview er ifølge Brinkmann & Tanggaard (formentlig) den mest udbredte kvalitative metode. De bygger deres påstand på, at det at tale med andre mennesker er en velegnet metode til at opnå viden om deres liv, oplevelser og erfaringer (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 29).

De påpeger dog samtidig, at den analytiske proces, der giver adgang til at forstå det, som interviewpersonerne fortæller, aldrig helt præcist kan vise, hvordan interviewpersonerne oplever og erfarer det, de fortæller om. Det, interviewpersonerne fortæller, bliver nemlig konstrueret i interviewet, og da et interview er en interpersonel interaktion mellem den interviewede og intervieweren, har intervieweren indflydelse på den viden, der skabes i det kvalitative forskningsinterview. Målet med et interviewstudie er derfor ifølge Brinkmann & Tanggaard at komme så tæt som muligt på at forstå interviewpersonernes oplevelser og erfaringer for derefter at formulere den opnåede viden i et kohærent og teoretisk velinformeret tredjepersonperspektiv (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 31).

Det betyder, at selvom jeg har foretaget interview med deltagere i konceptet, så er det umuligt for mig at få direkte adgang til deres erfaringer, og det er derfor ikke muligt for mig at forstå deres virkelighedsopfattelser til bunds. Dog har jeg gennem interviewene gjort et forsøg på at forstå fænomenerne sundhed, motivation og Cykelscore ud fra mine interviewpersonernes synspunkt. Men da al mening bliver konstrueret gennem fortolkning, forhandling og interaktion, kan jeg ikke undgå at blive til en medproducent af de betydningsdannelser, som interviewstudiet beretter om. I det følgende afsnit vil jeg derfor mere dybdegående forklare, hvilken betydning min rolle som interviewer har haft for mit interviewstudie.

## Betydningen af min magt og rolle som interviewer

En vigtig forudsætning for at forstå den indflydelse, jeg har på interviewstudiet, er at forstå, hvordan jeg opfatter den viden, jeg finder gennem studiet. Jeg forstår, at interviewviden er konstrueret i interaktionen mellem mig selv og mine interviewpersoner, og min forståelse lægger sig derfor op ad Kvale & Brinkmanns metafor om intervieweren som en rejsende. Metaforen henviser til, at intervieweren er som en rejsende i et

fjernt land, der skaber nye former for selvindsigt i fænomener, som han tidligere så som selvfølgelige, i konversation med de mennesker, han møder undervejs (Kvale & Brinkmann, 2009: 66-67). Forståelsen bygger på en antagelse af, at viden ikke er objektiv, og at den skabes i forhandling mellem de involverede parter. Jeg mener derfor ikke, at der findes en endegyldig, objektiv sandhed, som jeg kan grave frem i mine interview, men at jeg derimod skaber den viden, jeg finder i samspil med mine interviewpersoner.

Et andet perspektiv er det faktum, at interview indebærer en asymmetrisk magtrelation. Det skyldes, at interviewet kun foregår, fordi intervieweren vil fortolke og rapportere det, der tales om. Intervieweren er den dominerende og stærkeste i relationen. Men som Kvale & Brinkmann påpeger, er den asymmetriske magtrelation ikke en grund til ikke at udføre interviewstudier. De fremhæver, at magt er en del af alle menneskelige samtaler og relationer, og at det vigtige i forskningsinterview derfor er, at intervieweren er opmærksom på magtrelationen og reflekterer over, hvilken betydning magtrelationen har i interviewet og den viden, der produceres i interviewstudiet (Kvale & Brinkmann, 2009: 51-52).

Jeg har valgt at indtage en lyttende, empatisk og receptiv rolle, som interviewer, i forsøget på at opnå viden om mine interviewpersoners erfaringer formuleret med deres egne ord (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 33). Mit formål med interviewstudiet er at skaffe viden om interviewpersonernes forståelse og opfattelse af fænomenerne motivation, Cykelscore og sundhed, så jeg har valgt at indtage den empatiske interviewrolle fremfor andre interviewroller. Samtidig har jeg påtaget en bevidst naivitet i forhold til det, interviewpersonerne fortæller, i forsøget på at undgå at overføre mine egne erfaringer og bruge dem som forståelsesramme. Jeg så naiviteten som vigtig, fordi jeg kort har arbejdet sammen med den ansvarlige for Cykelscore, i forbindelse med de seneste opstarter af Cykelscore på folkeskolerne i Odense, og jeg desuden har mine egne erfaringer med, hvordan det er at være deltager i konceptet. Naiviteten har på den måde hjulpet mig til at være åben overfor nye, uventede oplevelser og meninger om konceptet. Min naive rolle var særligt synlig i interviewet med den Cykelscore-ansvarlige i Odense Kommune. Her fortalte jeg ham nemlig, at jeg ville komme til at spørge ham om aspekter, som han vidste, at jeg kendte svaret på. Men jeg fortalte samtidig, at jeg gjorde det i forsøget på at få hans formuleringer og perspektiver på dem. Fx spurgte jeg ham, hvad Cykelscore er, og hvordan kommunen synliggør konceptet, hvilket han svarede på, som om jeg ikke havde indsigt i det i forvejen.

## Planlægning af interviewene

Ét af mine andre valg har været, at interviewene er semistrukturerede. Det har jeg valgt, fordi det semistrukturerede interview, modsat det stramt strukturerede interview, giver interviewpersonerne mulighed for at opponere mod mine spørgsmål og fortolkninger, samtidig med at det giver interviewpersonerne bedre mulighed for at fortælle deres egne historier. Interviewene har dog en vis struktur, modsat det ustrukturerede

interview, for at jeg undervejs i interviewene fastholder fokus på det, jeg ønsker at undersøge. Samtidig giver det semistrukturerede interview mig mulighed for at forfølge temaer, som interviewpersonerne bringer op undervejs i interviewet (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 36). En mulighed der især var gavnlig i interviewene med børn, hvor det viste sig at børnene var langt mere involverede i de sociale medier, end jeg havde antaget. Børnene fik på den måde mulighed for at forklare mig om sociale medier, de bruger, som jeg ikke kendte på forhånd samt trends, som børnene lever og ånder for, men som jeg ikke anede eksisterede. Jeg fik derfor en uventet, men brugbar, indsigt i, hvordan de sociale medier motiverer børnene og idéer til, hvordan jeg kunne overføre de motiverende elementer fra de sociale medier til Cykelscore.

For at styre interviewenes forløb har jeg forud for dem udarbejdet to interviewguider. I interviewguiderne findes dels de emner, jeg ønsker at undersøge med interviewstudierne samt eksempler på spørgsmål, jeg kan stille interviewpersonerne for at få svar på dem. Med interviewguiderne har jeg derved sikret, at jeg undersøger det, som jeg vil (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 38).

## Analyse af interviewene

Kvale & Brinkmann påpeger, at interview foregår i særlige situationer, som har indflydelse på den viden, der skabes i interviewet (Kvale & Brinkmann, 2009: 50). I min analyse af interviewene har jeg derfor også tydeliggjort, hvordan den sociale kontekst for interviewene var. Det har jeg gjort for at understøtte reliabiliteten af interviewene. Jeg har løbende beskrevet stemningen og rammerne for de enkelte interview, der alle blev foretaget i forskellige omgivelser. Validiteten er sikret ved, at læsere af specialet har mulighed for at høre lydoptagelserne af de enkelte interview. Det giver dem mulighed for at få indblik i, hvilke spørgsmål der har ledt til hvilke svar.

I analyserne har jeg medtaget udvalgte, direkte citater fra interviewene og sat dem i relation til hinanden. I citaterne er interviewpersonernes talesprog omformet til et sprog, der giver mening på skrift, hvis det har været nødvendigt for at vise betydningen af det, der blev sagt. Jeg har dog kun ændret så lidt som muligt på citaterne for at interviewpersonernes måder at formulere sig på ikke går tabt i processen.

Min interviewundersøgelse består af 5 fokusgruppeinterview med børn. Jeg har valgt antallet af interview ud fra min mulighed for at få adgang til børn, jeg kunne interviewe samt en vurdering af, at jeg gennem 5 interview nåede et mætningspunkt i informationsmængden.

## Kvalitetsvurdering af interviewstudiet

I det følgende vil jeg argumentere for, hvordan jeg har sikret kvaliteten af mit interviewstudie gennem de valg, jeg har foretaget.

Én standardindvending mod kvaliteten af interviewstudier går på, at de ikke kan være pålidelige, fordi interviewpersonerne bliver ledet til at give de svar, som intervieweren er interesseret i at få. Kvale & Brinkmann peger dog på, at ledende spørgsmål ikke nødvendigvis gør interview mindre pålidelige, så længe intervieweren løbende sørger for at kontrollere validiteten af de interviewedes svar og verificere sine egne fortolkninger ved at spørge ind til dem (Kvale & Brinkmann, 2009: 196). Mine interview indeholder derfor en løbende validering og verificering. Den løbende opfølgning kan dog resultere i en forstærkning af de interviewedes svar, fordi de kan mærke, at de har ramt noget særligt interessant, når intervieweren følger op på det, de siger (Kvale & Brinkmann, 2009: 195). Jeg vil derfor være opmærksom på graden af forstærkninger, jeg skaber i mine interview. De påpeger samtidig, at man skal være særligt forsigtig, når man interviewer børn eller andre, der er lette at påvirke, fordi validiteten af deres svar kan bringes i fare (Kvale & Brinkmann, 2009: 194). Jeg har derfor valgt at undersøge, hvilke aspekter der gør sig særligt gældende i interviewstudier med børn, og hvordan jeg kan undgå at falde i almindelige fælder i den forbindelse (se mere i afsnittet: 'Særligt om interview med børn').

Min opfattelse, af den viden jeg skaber, er, at jeg forstår og vurderer interviewviden som noget, der er skabt og produceret i fællesskab med mine interviewpersoner. Jeg tillader mig derfor ligesom Kvale & Brinkmann at mene, at det afgørende ikke er, hvorvidt mine interviewpersoner er blevet ledet til at give særlige svar, men hvor de er blevet ledt hen, og hvorvidt den viden, jeg indsamler, er ny, troværdig og værdifuld (Kvale & Brinkmann, 2009: 194-196). Jeg søger ikke at finde en absolut, sikker viden men derimod at finde forsvarlige påstande, som jeg kan argumentere for, gør sig gældende under den specifikke situation, jeg undersøger, og under forudsætning af de valg, jeg har foretaget. Jeg forsøger derfor at gøre mine antagelser og fremgangsmåder transparente, så læsere af specialet har mulighed for at vurdere mine resultater og gennemskue, hvilken sammenhæng de skal betragtes i. En strategi som Tanggaard & Brinkmann (2010: 491) fremhæver som det vigtigste kvalitetskriterium for kvalitativ forskning.

En anden almindelig indvending mod interviewstudier er, at de ikke er intersubjektive, fordi forskellige læsere finder forskellige betydninger. Det skyldes, at interview bliver fortolket før de præsenteres, og i analysearbejdet vil fortolkeren uundgåeligt finde meningsstrukturer og betydningsrelationer, der ikke direkte fremtræder i interviewene (Kvale & Brinkmann, 2009: 230). I min fortolkningsproces gør jeg brug af en hermeneutisk meningsfortolkning. Det betyder, at jeg laver en kontinuerlig frem- og tilbagegående proces mellem dele af interviewene og den helhed, jeg finder. Jeg er klar over, at jeg ikke kan slippe min egen forståelsestradition, hvilket betyder, at fortolkere med en anden forståelsestradition muligvis kan se en anden fortolkning. Derfor vil jeg gøre mine forudsætninger transparente og være tydelig omkring, hvilke spørgsmål jeg stiller til mine interview i min analyse, for at læsere kan gennemskue, hvordan jeg er kommet frem til

analyseresultaterne. Jeg vil samtidig forsøge at undgå ensidig subjektivitet, hvor jeg kun medtager udsagn, der understøtter mine resultater (Kvale & Brinkmann, 2009: 233-236).

Den sidste almindelige indvending mod interviewstudier er, at de ikke kan generaliseres (Kvale & Brinkmann, 2009: 287-289). I mit interviewstudie har jeg valgt mine interviewpersoner ud fra min mulighed for at få adgang til dem. Samtidig har jeg valgt udelukkende at foretage interview med deltagende børn fra Odense Kommune. Det betyder, at deltagerne ikke repræsenterer en gennemsnitlig Cykelscore-deltager. De perspektiver, jeg finder, gør sig derfor ikke gældende for alle deltagere i konceptet. Det kan fx være voksne, hvis perspektiver jeg ikke undersøger, fordi jeg interviewer børn. Børn i andre kommuner vil samtidig have andre forudsætninger for at score point end dem i Odense Kommune, fordi kommunernes størrelser samt placeringen og antallet af checkpoints vil være anderledes. De interviewede børn kommer fra de skoler, som ifølge kommunens Cykelscore-ansvarlige, er de mest aktive i konceptet. Det betyder, at børnene ikke nødvendigvis repræsenterer den gennemsnitlige Cykelscore-deltager i Odense Kommune. Alligevel mener jeg, at interviewstudiet giver mig indsigt i, hvordan Cykelscore kan udvikles, så det passer bedre til kommunens mål og forventninger samt øger motivationen for de potentielt aktive deltagere i konceptet. Selvom jeg ikke kan generalisere mit studie globalt, kan jeg stadig bruge det til at sige noget om min specifikke case (Kvale & Brinkmann, 2009: 287-289). Det betyder, at den viden, jeg skaber, er afhængig af den kontekst, den er skabt i. Det er dog et generelt vilkår for social viden, der altid er kontekstafhængig (Kvale & Brinkmann, 2009: 291-292). Mit speciale er derfor ikke et forsøg på at skabe et re-design af Cykelscore, der gør sig gældende for alle mennesker til alle tider; men derimod at skabe viden om, hvordan Cykelscore kan udvikles med fokus på konceptets præmisser for at eksistere i Odense Kommune, og hvordan det kan tilpasse sig ønsker og behov hos de deltagende børn i kommunen.

### Særligt om interview med børn

En del af mine interview har været med børn. Det har derfor været vigtigt for mig at undersøge, hvad der gør sig særligt gældende for interview med børn. I det følgende gennemgår jeg, hvilke valg jeg har foretaget, fordi jeg har interviewet børn.

Eder & Fingerson peger på, at der både er fordele og ulemper ved at interviewe børn. Den største fordel er, at børnene får mulighed for at fortælle om deres perspektiv på verden. Et perspektiv som er anderledes end det perspektiv, voksne tror, børnene ser verden fra (Eder & Fingerson, 2002: 181). Det har været vigtigt for mig at inddrage børn i mit interviewstudie, fordi børnene er de eneste, der kan give mig viden om, hvordan det er at være et barn i Cykelscore.

Kvale & Brinkmann understreger, at børn og voksne lever i forskellige sociale verdener, og at man som interviewer skal passe på, at man ikke overser forskellene. Samtidig skal intervieweren passe på ikke at blive

associeret med en lærer, fordi børnene så vil have en fornemmelse af, at der kun findes ét rigtig svar på de spørgsmål, der stilles (Kvale & Brinkmann, 2009: 166). Eder & Fingerson tilslutter sig den holdning, idet de understreger, at intervieweren skal tage højde for det skæve magtforhold mellem børn og voksne, hvor børn er opdraget til at adlyde de voksne (Eder & Fingerson, 2002: 182-183). De konkluderer alle, at intervieweren kan nedbryde barriererne ved at interviewe børnene i deres vante rammer og i mindre grupper, så de føler sig trygge og afslappede under interviewet.

Jeg har derfor valgt, at mine interview med børn skulle foregå i mindre grupper på deres respektive skoler. Gruppeinterview giver viden om gruppers fortolkninger, interaktioner og normer, og de er derfor ikke gode til at producere viden om den enkelte deltagers perspektiver (Halkier, 2010: 121-123). Alligevel har jeg valgt at foretage interviewene i mindre grupper på 2-3 elever. Det skyldes, at selvom jeg er interesseret i at finde børnenes eget perspektiv på fænomenerne Cykelscore, sundhed og motivation, ville jeg ikke indtage en for dominerende rolle i forhold til dem. I små grupper med 2-3 børn har jeg dog haft mulighed for at spørge ind til det enkelte barns perspektiv på fænomenerne.

En anden fordel ved, at jeg har foretaget interviewene i mindre grupper, er, at børnene blev nødt til at forsvare deres udsagn overfor de andre i gruppen. Samtidig betyder deres forhåndskendskab til hinanden, at de kunne uddybe hinandens erfaringer (Halkier, 2010: 125). Det betyder, at mange af de fortolkninger, jeg har draget på det sagte, løbende blev verificeret gennem en diskussion i gruppen, samtidig med at interviewene har produceret viden om børnenes sociale interaktioner (Eder & Fingerson, 2002: 183; Halkier, 2010: 123-125). Jeg har som interviewer derfor ikke selv behøvet at stille ligeså mange spørgsmål til det, børnene siger, hvilket givetvis kunne få dem til at føle, at jeg ledte efter ét bestemt svar. Børnene har derimod kunne diskutere med hinanden for at fastslå betydninger af det, der blev sagt.

Børnenes løbende diskussioner viste sig at være gavnlige på flere punkter, og særligt når børnene af og til var en smule påpasselige med, hvad de fortalte mig, fordi de vidste, det var forkert. Det skete fx i interviewet med Gruppe 1, hvor en 12-årig pige fortalte mig, at hun var på Facebook. Da man skal være 13 år for at have en Facebook-profil, spurgte jeg hende, hvordan hun kunne være på Facebook, hvortil hendes svar var, at det var hun faktisk heller ikke. De andre børn i interviewgruppen fortalte dog, at det var hun, og så blev hun nødt til at forklare sig.

I min analyse af interviewene med børnene har jeg desuden lagt vægt på at præsentere materialet med mange direkte citater. Det har jeg valgt at gøre for at sikre, at deres sprog ikke blev 'oversat' til mit voksne sprog, hvilket ville betyde et tab af børnenes terminologi (Eder & Fingerson, 2002: 196-198).

# Den fænomenologiske tilgang

Når Sundhedsstyrelsen (2017) bekendtgør, at børn skal bevæge sig 60 minutter dagligt, har de gjort sundhed til et objektivt kriterium; hvis børnene bevæger sig 60 minutter dagligt, er de sunde. Men hverken børn eller voksne bliver sunde, bare fordi nogen fortæller dem, hvordan de kan blive det. Samtidig er det klart, at man ikke bare kan fortælle børnene, at de undgår at blive dødeligt syge, hvis de bevæger sig 60 minutter dagligt. For det første ville det være morbidt at gøre, og for det andet vil det ikke motivere dem til at gøre det. Børn lærer gennem leg (Gelman, 2014), og sunde vaner skal implementeres i børnenes hverdag gennem leg. Jeg tror på, at Cykelscore kan være med til at få børnene til at møde Sundhedsstyrelsens objektive sundhedskriterium. For at undersøge, hvordan børnene kan blive motiveret til at deltage aktivt og vedvarende i Cykelscore, ser jeg på, hvordan sundhed, motivation og Cykelscore, skabes og opleves af dem. Min tilgang til den viden, min empiri skaber, er derfor fænomenologisk, idet jeg fokuserer på at forstå, hvordan fænomenerne *opleves* (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 31).

Fænomenologi er et studie af, hvordan noget opleves i den menneskelige bevidsthed (Brinkmann & Tanggaard, 2010: 22), og ifølge fænomenologien er det vigtigt, at jeg aldrig tager for givet, at jeg ved, hvad en anden person tænker, og hvordan personen oplever noget. I mit fænomenologiske studie er jeg derfor nødt til at spørge og lytte til andre mennesker, mens jeg sætter parentes om den viden, jeg har om emnet på forhånd; kaldet fænomenologisk reduktion (Jacobsen, Tanggaard & Brinkmann, 2010: 186). Reduktionen indebærer dog ikke et fravær af mine forudsætninger, men den forudsætter, at jeg foretager en kritisk vurdering af dem. Det gør jeg derfor både gennem min autoetnografiske undersøgelse og i forhold til de interview, jeg har foretaget.

Min viden om Cykelscore giver mig mulighed for at stille relevante spørgsmål i mine undersøgelser, men samtidig har jeg også uundgåeligt en forforståelse af konceptet. Ud fra min fænomenologiske tilgang til den viden jeg finder, har jeg derfor valgt at gøre min viden brugbar gennem autoetnografien og ved at have en bevidst naivitet i forhold til det, mine interviewpersoner fortæller mig. Fænomenologien gør det derved muligt for mig at bruge min empiriske viden til at beskrive, hvordan fænomenerne gør sig gældende for såvel mine undersøgelsespersoner som mig selv, og bruge det videnskabeligt til at skabe et mere motiverende design af Cykelscore.

# Teori

Teoretisk tager jeg afsæt i Foggs teori om persuasiv teknologi (Fogg, 2003) og hans adfærdsændringsmodel (FBM) (Fogg, 2009) samt Persuasive System Design-modellen (PSD) (Oinas-Kukkonen & Harjumaa, 2009), der bygger videre på Foggs tanker. Jeg inddrager desuden perspektiver fra Lehto (2012) og Oduor, Alahäivälä & Oinas-Kukkonen (2014), der har undersøgt, hvordan man mest effektivt kan designe adfærdsændrende teknologi med fokus på sundhed gennem PSD-modellen. Sidst bruger jeg teori fra Gelman (2014), der fortæller, hvordan man designer gode, digitale produkter til børn. Jeg beskriver teorierne i det følgende afsnit.

## Persuasiv teknologi

Det har været i menneskets interesse at kunne overbevise andre til at ændre deres adfærd eller holdninger siden retorikkens oprindelse ca. 400 f.kr. (Fogg, 20003: 24). Men da Fogg i slutningen af 1990'erne begynder sin forskning om persuasiv teknologi (Fogg, 1997), har han en ny tilgang til emnet. Fogg forbinder nemlig det at kunne ændre menneskers adfærd med teknologi, da han mener, at teknologien kan bruges som medie til at opnå adfærdsændringer.

Fogg definerer persuasiv teknologi som: "… any interactive computing system designed to change people's attitudes or behaviors without using coercion or deception" (Fogg, 2003:1).

Formålet med persuasiv design er ifølge Fogg *ikke* at bedrage folk for at få dem til at ændre adfærd, og han forklarer det gennem et eksempel fra sin undervisning i persuasiv teknologi. Her oplever Fogg jævnligt, at hans studerende præsenterer ham for internetannoncer, der rapporterer falske problemer for brugeren, fx en truende virus på computeren. Men den slags annoncer er ifølge Fogg ikke eksempler på persuasiv teknologi, fordi de forsøger at snyde brugeren til at gøre en bestemt handling gennem bedrag. Persuasiv teknologi er derfor ikke alt teknologi, der får brugere til at gøre en bestemt adfærd. Det er kun den type teknologi, der motiverer brugerne til at gøre en bestemt adfærd, som de selv ønsker at gøre (Fogg, 2013: 15).

En vigtig pointe i Foggs forskning om persuasivt design er, at den adfærdsændring, som teknologien medfører, er en planlagt effekt fra designernes side. Fogg fortæller, at persuasiv teknologi kan bruges til at overbevise mennesker om alt fra at købe et bestemt produkt online til at øge den generelle folkesundhed eller at øge deres forståelse for og holdninger til samfundsmæssige problemstiller (Fogg, 2003: 17).

Persuasivt design findes på to niveauer; mikro- og makroniveau. Hvor makroniveauet handler om at kunne ændre folks livsstil, så handler mikroniveauet fx om at få folk til at klikke på et bestemt produkt på en

hjemmeside (Fogg, 2003: 17-18). Jeg anvender persuasivt design på makroniveau, da min intention er at øge sundheden blandt deltagerne i Cykelscore.

Foggs grundbog om persuasiv teknologi (Fogg, 2003) giver et billede af, hvad persuasiv teknologi er, og den fortæller kort, hvordan det kan implementeres. Men grundbogen giver ikke et dybdegående indblik i, hvilke strategier der virker bedst, og hvordan de konkret kan implementeres i teknologi. De følgende teorier giver et bedre indblik i, hvordan persuasiv teknologi udvikles.

## Foggs Behavior Model

I 2009 udgiver Fogg en artikel, der fokuserer på, hvordan persuasive teknologier analyseres og designes gennem Fogg Behavior Model (FBM) (Fogg, 2009). Modellen bygger på, at det at få folk til at udføre en ønsket adfærd afhænger af 3 faktorer: deres motivation, deres evne og en udløser for adfærden. Fogg understreger, at alle 3 faktorer skal være til stede samtidig for, at en person udfører en ønsket adfærd. Folks motivation og evne kan manipuleres, så de bliver større, og samtidig skal der veltimede og effektive udløsere til for at få folk til at udføre den ønskede adfærd (Fogg, 2009).

Motivation skabes ved at synliggøre 3 modsætningsforhold for brugerne. De 3 modsætningsforhold er: nydelse/smerte, håb/frygt og anerkendelse/afvisning (Fogg, 2009).

Evnen til at udføre en handling afhænger af 6 faktorer. De 6 faktorer stiller krav til brugernes tid, økonomi, fysiske kunnen, nødvendige hjerneaktivitet, behov for at blive socialt accepterede og deres vaner/uvaner (Fogg, 2009).

Gode udløsere kan designes med fokus på 3 forskellige strategier. For det første kan en udløser designes, så den skaber motivationen for at gøre adfærden, og her kan udløseren bygge på en hvilken som helst af de 3 modsætningsforhold, der skaber motivation. For det andet kan en udløser være, når det synliggøres, hvor nemt det er at udføre adfærden. Sidst kan udløseren baseres på en påmindelse eller indikation om, at adfærden skal udføres (Fogg, 2009).

I FBM-modellen sætter Fogg brugerens motivation på den ene akse og brugerens evne på den anden. I øverste højre hjørne sætter han det, at brugeren udfører den ønskede adfærd, der indikerer, at både brugerens motivation og evne skal være høj for, at han gør den ønskede adfærd. Den sidste faktor, udløseren, indsætter Fogg som en tredje komponent i modellen, som også skal være til stede for at brugeren udfører adfærden (Fogg, 2009) (Fig 3).

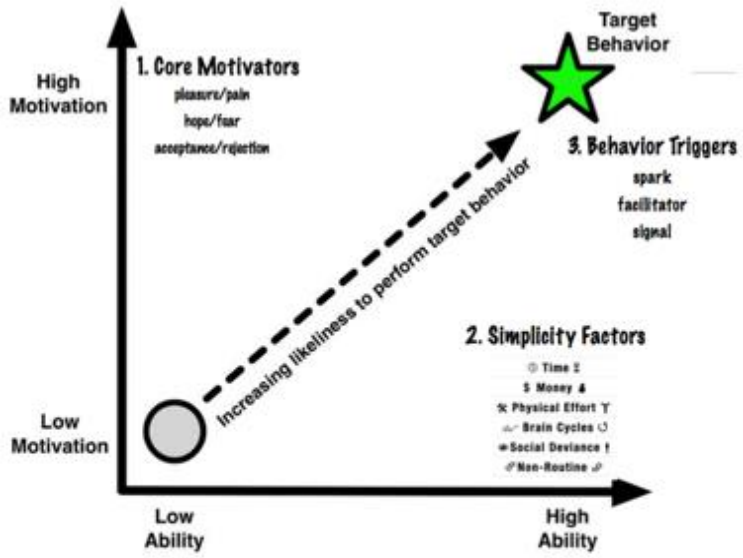



Fig 3. Fogg Behavior Model (Fogg, 2009).

Som en del af min undersøgelse kigger jeg på, hvordan jeg kan manipulere med deltagernes motivation for og evne til at score point i Cykelscore. Jeg ser samtidig på, hvordan jeg kan implementere udløsere, der vil få dem til at udføre adfærden.

## Persuasive System Design Model

I forlængelse af Foggs teori om persuasiv teknologi har Oinas-Kukkonen og Harjumaa (2009) udviklet en model til Persuasive System Design (PSD). PSD-modellen består af en række praksisnære principper, som designere kan arbejde med, når de vil implementere persuasive elementer i teknologi.

Oinas-Kukkonen og Harjumaa definerer persuasive systemer som:

”Computerized software or information systems designed to reinforce, change or shape attitudes or behaviors or both without using coercion or deception” (Oinas-Kukkonen & Harjumaa, 2009: 486).

Deres forståelse lægger sig derved op ad Foggs, da de også understreger, at persuasive systemer skal få brugerne til at ændre adfærd frivilligt.

I artiklen foreslår de et framework, der kan anvendes til at designe og evaluere persuasive teknologier, og de udpeger 28 designprincipper, der kan anvendes i det konkrete arbejde (Oinas-Kukkonen & Harjumaa, 2009). Oinas-Kukkonen og Harjumaa udpeger 3 faser i udviklingen af persuasive systemer.

## Fase 1

I den første fase skal designeren have forståelse for de grundlæggende principper for persuasiv teknologi. Her udpeger de 7 grundlæggende principper, som gør sig gældende for teknologierne (Oinas-Kukkonen & Harjumaa, 2009: 487-488).

Principperne relaterer sig til, hvordan de ser brugere generelt, hvordan persuasion bearbejdes strategisk og nogle konkrete systemfunktioner.

Principperne går på, at informationsteknologi aldrig kan være neutral, og at den derfor altid vil have en form for effekt for brugerne. Brugerne ønsker organiserede og stabile systemer, der kan tilpasse sig deres individuelle mål og ønsker, selvom de ændrer sig undervejs. Samtidig foregår ændring af vaner trinvist, og den kan foregå gennem både direkte og indirekte veje. Systemerne må ikke forstyrre brugerne i deres ønskede handlinger undervejs, og designerens intention med systemet skal være åbenlys for brugerne, så de ikke snydes til at foretage ændringer, som de ikke ønsker at foretage. Sidst skal systemer finde de mest opportune øjeblikke at påvirke brugerne på, og systemerne skal være nemme at bruge og give brugerne en god oplevelse (Oinas-Kukkonen & Harjumaa, 2009: 487-488).

## Fase 2

I den næste fase skal konteksten for persuasionen analyseres. Herunder skal designeren gøre sig klart,

- hvad intentionen med persuasionen er
- hvem brugerne er
- hvad brugskontekst er
- hvilken teknologi der er bedst at bruge
- hvordan brugerne skal påvirkes.

Brugskonteksten og hvem brugerne er kan med fordel undersøges holistisk ved at sætte fokus på, hvordan brugernes interesser, mål, behov, evner, holdninger, livsstil, kultur mv. er (Oinas-Kukkonen & Harjumaa, 2009: 489-491).

## Fase 3

I den sidste fase skal det persuasive system designes. Til denne fase gennemgår de 28 designprincipper og viser, hvordan de kan anvendes i praksis. De 28 designprincipper opdeles i 4 underkategorier; 'the primary task', 'dialouge', 'system credibility' og 'social support' (Oinas-Kukkonen & Harjumaa, 2009: 492).

De designprincipper, der relaterer sig til primary task, skal hjælpe brugerne til at udføre den ønskede adfærd, mens interaktionen mellem computer og menneske designes i principperne, der relaterer sig til dialouge.

Systemets troværdighed fastslås i principperne for system credibility, og interaktionen med andre muliggøres gennem designprincipperne for social support (Oinas-Kukkonen & Harjumaa, 2009: 492-495).

Ud fra Oinas-Kukkonen og Harjumaas PSD-model ser jeg på, hvordan konceptet stemmer overens med de 7 principper for persuasiv teknologi, hvordan konteksten for persuasionen er, og hvordan nogle af Oinas-Kukkonen og Harjumaas 28 designprincipper kan implementeres i mit re-design.

## Adfærdsændrende sundhedsteknologi

Lehto (2012) har undersøgt, hvordan adfærdsændrende teknologier med fokus på sundhedsadfærd virker i praksis. Han påpeger, at designere med hjælp fra Oinas-Kukkonen og Harjumaas PSD-model (Oinas-Kukkonen & Harjumaa, 2009) kan designe systemer, der hjælper brugerne med at ændre deres adfærd (Lehto, 2012: 165). Han fortæller, at forskning har vist, at sådanne systemer kan have en positiv effekt på brugernes fysiske aktivitet, og at 4 aspekter fra PSD-modellen er særligt vigtige, når det kommer til at kunne ændre folks aktivitetsniveau. De 4 aspekter er belønninger, egen-kontrol, social support og øje for, hvordan systemerne kan tilpasses brugernes dagligdag. (Lehto, 2012: 167-168). Jeg fokuserer derfor særligt på de aspekter.

Lehto understreger desuden vigtigheden af at undersøge, hvem brugerne er udenfor deres teknologivaner, og hvordan de interagerer med andre for at kunne gøre systemerne mest virkningsfulde (Lehto, 2012: 171). Jeg undersøger derfor også, hvem brugerne er, og hvordan de interagerer med andre i og udenfor Cykelscore.

## Implementering af social support

Implementeringen af social support er blevet uddybet af Oduor, Alahäivälä og Oinas-Kukkonen (2014). De påpeger, at computere, der agerer sociale aktører, kan drage fordel af, at mennesket af natur har lyst til at udtrykke deres identitet, meninger og relationer (Oduor, Alahäivälä & Oinas-Kukkonen, 2014: 1692).

Den sociale support fra PSD-modellen kan implementeres gennem 4 hovedprincipper; 'social learning og facilitation', 'competition', 'coorporation' og 'recognition' (Oduor, Alahäivälä & Oinas-Kukkonen, 2014: 1694).

Social learning og facilitation bygger på, at folks adfærd bliver påvirket af andre. Følelsen af at blive overvåget af andre har en stor effekt på folks adfærd, samtidig med at følelsen af at gøre en adfærd i samspil med andre har en positiv virkning på folks lyst til at gøre adfærden. (Oduor, Alahäivälä & Oinas-Kukkonen, 2014: 1695-1697).

Competition bygger på folks naturlige lyst til at konkurrere med andre. Implementering af ranglister, point og niveauer kan øge folk lyst til at opnå et mål, især hvis andre kan følge med i deres status. Deres motivation

bliver også øget af, at de kan se, hvor langt de er fra at slå andre (Oduor, Alahäivälä & Oinas-Kukkonen, 2014: 1697-1698).

Cooperation bygger på folks lyst til at samles om fælles mål og hjælpe hinanden med at nå i mål (Oduor, Alahäivälä & Oinas-Kukkonen, 2014: 1698-1699).

Recognition-elementer imødekommer folks ønske om at blive anerkendt for det, de gør. Folk, der er topscorere, vil anerkendes for deres hårde arbejde, mens historier om deltagere, der klarer sig godt, kan bruges til at inspirere andre til at ville opnå samme status (Oduor, Alahäivälä & Oinas-Kukkonen, 2014: 1699-1700).

I mit arbejde med mit re-design ser jeg nærmere på, hvordan social support kan implementeres.

## Etik i persuasiv teknologi

Fogg undersøgte, hvordan teknologi kunne simulere sociale interaktioner såsom støtte, ros og anerkendelse, som mennesker giver hinanden for at skabe motivation. Han fandt ud af, at computere kan designes, så de varetager den rolle i stedet for mennesker, og herigennem kan de ændrer folks meninger og endda deres adfærd. I starten blev forskningen om persuasivt design mødt af stor kritik, da tanken om, at computere kunne have så stor indflydelse på vores adfærd, var skræmmende (Fogg, 2010). Men der er sket rigtig meget med vores forståelse af teknologi og teknologien i sig selv, siden Fogg begyndte sine eksperimenter i begyndelsen af 90'erne, og ifølge ham er teknologien nu blevet en uundgåelig del af vores hverdagsliv:

'We are not just flesh and bones; we are now flesh and bones augmented with technology, and we will live the rest of our lives through technology connections, leveraging the power' (Fogg, 2010).

Fogg understreger dog selv vigtigheden af, at persuasivt design anvendes idealistisk; til at hjælpe og motivere mennesket til at gøre sig selv bedre. Formålet med at arbejde med persuasivt design er derfor at forstå, hvorfor og hvordan mennesket bliver motiveret, så vi kan designe teknologi, der er med til at ændre mennesket til det bedre (Fogg, 2010). Det store fokus på etik i persuasivt design betyder, at jeg undersøger, hvilke etiske overvejelser der bør gøres i forhold til mit re-design i afsnittet 'Etisk diskussion af re-designet'.

## Særligt om design til børn

I mit speciale udvikler jeg Cykelscore med børn som den primære målgruppe. Det er derfor væsentligt at inddrage teori om, hvordan jeg designer til børn. I det følgende gennemgår jeg Gelmans (2014) principper for, hvordan jeg kan designe hensigtsmæssigt til børn i alderen 8-12 år. En aldersgruppe jeg anser for at være den primære målgruppe for Cykelscore.

Det er en særlig opgave at designe til børn, idet børn og voksne er forskellige fra hinanden på mange punkter. Som designer kan det være nemt at forfalde til at designe lærerigt materiale til børn, men børn lærer gennem leg. Samtidig vil børn gerne udfordres, mens voksne ofte søger den nemmeste løsning, og så elsker børn at få feedback for alt, hvad de gør, mens for meget feedback irriterer voksne brugere. Designere af digitale produkter til børn falder desuden ofte for fristelsen til at fylde designet med farverige og larmende animationer og effekter, der i de voksnes forståelse tiltaler børnene. Men her er børn ligesom voksne, de bliver irriteret af unødvendige elementer, der forstyrrer deres brug af produkterne. Et simpelt design gør det samtidig nemmere for børnene at lære at bruge produktet. (Gelman, 2014: 10-15).

Design til børn skal desuden målrettes børnenes kognitive, fysiske og tekniske evner, der udvikler sig i takt med, at børnene bliver ældre (Gelman, 2014: 160). Gelman (2014) deler børn i 2-års-inervaller, hvorfor jeg har undersøgt hendes anbefalinger for børn på 8-10 år og 10-12 år.

Børn i alderen 8-10 år har opnået en forståelse af, at verden ikke går under, hvis de ikke følger de voksnes regler. De vil derfor gerne udfordre konventionerne og inviteres til at være skøre gennem design. De tør kaste sig ud i det ukendte, og de gider ikke bruge tid på lange instruktioner, før de kan bruge et digitalt produkt. Børn i denne aldersgruppe kan desuden forstå og klare relativt komplekse opgaver, så det er vigtigt ikke at tale ned til deres intelligens gennem designet. De vil gerne lære, blive bedre og opdage nye ting hele tiden. Samtidig kan et design, hvor de får lov til at bryde de voksnes konventioner, være med til at motivere og engagere dem (Gelman, 2014: 116-139).

Børn i alderen 10-12 år er ikke længere små børn, og de vil på ingen måde behandles sådan. De interesserer sig for sociale medier som Snapchat og Instagram, og de bruger mere tid her, end de gør på teknologier, der er udviklet særligt til børn. Kommunikationsdelen betyder derfor også en stor del for børn i aldersgruppen, der er mere interesseret i at vise sig selv frem og kommunikere med hinanden, end de er i at blive underholdt af et medie. De lever en stor del af deres liv gennem skærmen på en mobiltelefon, og det er sjældent, de gider tænde en computer for at se, hvad der sker på den. For at designet skal tiltale børnene, skal indholdet give børnene en masse muligheder for at udtrykke sig selv undervejs, føle sig særlige og dele deres oplevelser med andre. (Gelman, 2014: 142-157)

Jeg vil i mit re-design fokusere på, at børn elsker at blive belønnet for deres adfærd, at de lærer gennem leg, og at de bliver forstyrret af larmende designs. Samtidig vil jeg tilpasse mit design til målgruppens fysiske, kognitive og tekniske evner. Det betyder, at mit design bør udfordre børnene, give dem lov til at bryde med konventionerne, lade dem kaste sig ud i det og afprøve det, før de får instruktioner og give dem nogle komplekse opgaver, som de kan løse i deres forsøg på at blive bedre hele tiden. Samtidig vil jeg i mine interview undersøge børnenes behov og motivation for at bruge de sociale medier og udtrykke sig gennem dem.

# Empiri

Min empiri består af en autoetnografisk undersøgelse og en række kvalitative forskningsinterview med den Cykelscore-ansvarlige i Odense Kommune samt udvalgte børn, der deltager i konceptet. I det følgende gennemgår jeg empirien.

## Autoetnografisk undersøgelse

I månederne op til at min specialeproces begyndte, vidste jeg allerede, at jeg ville skrive speciale i samarbejde med Cykelscore. For at få en bedre forståelse af hvordan Cykelscore fungerer som koncept, begyndte jeg derfor i august 2016 på en autoetnografisk forundersøgelse af konceptet, hvor jeg blev deltager i det.

Jeg brugte app'en til at tjekke ind på diverse checkpoints, når jeg cyklede. Noget jeg gjorde på alle hverdage og sommetider i weekenden. Da jeg var studerende, havde jeg ikke en decideret arbejdsplads eller skole, jeg skulle hen på hver dag, og jeg måtte derfor løbende undersøge, om der var checkpoints på den cykelrute, jeg skulle ud på. Det var nemt at gøre på app'en, der automatisk registrerede min placering og lod mig bruge det interaktive kort til at opdage, hvor der var checkpoints i nærheden af mig.

I starten cyklede jeg små omveje for at optjene flere point. Jeg kunne nemt tage min mobil frem og tjekke ind, mens jeg cyklede, selvom det vist hverken er lovligt eller særlig godt for trafiksikkerheden. Men jeg gad simpelthen ikke at stoppe op ved de forskellige checkpoints for at tjekke ind på app'en, så jeg valgte den lette løsning.

Jeg tænkte ikke over det sundhedsmæssige aspekt i, at jeg valgte cyklen, og min største motivation for at deltage i konceptet var muligheden for at vinde en præmie. Jeg oplevede ikke, at Cykelscore motiverede mig til at vælge cyklen mere, og jeg brugte stort set ikke app'en til andet end at tjekke ind ved virtuelle checkpoints. Jeg så lejlighedsvist på oversigten over mine kollegaers point, for at jeg kunne sammenligne min indsats med deres, men jeg oplevede ikke hverken et fællesskab eller en konkurrence med dem. Jeg tjekkede også sommetider mine seneste 10 cykelture, men det var mest for at sikre mig, at jeg havde fået de point, jeg skulle.

Da det gradvist blev koldere i vejret, stoppede jeg med at optjene point. Det skyldtes ikke, at jeg ikke længere cyklede men simpelthen, at jeg begyndte at cykle med vanter. Det betød, at jeg ikke længere kunne tjekke ind på app'en, mens jeg cyklede. Nu ville det kræve, at jeg både stoppede på cyklen og tog mine vanter af, hvis jeg skulle optjene point, og det var for besværligt for mig.

Når jeg huskede det, tjekkede jeg ind på checkpointet ved Odense Banegård, hvor jeg et par gange i ugen satte min cykel for at rejse videre med tog. På stien ved Kongens Have er der en markering på vejen, der minder cyklister om at tjekke ind med deres Cykelscore-app (Fig 4), og markeringen huskede mig ofte på, at jeg lige skulle tjekke ind. For selvom jeg havde tænkt hjemmefra, at jeg ville stille min cykel ved checkpointet, så havde jeg allerede glemt alt om det, når jeg var kommet ind til byen.

Fig 4. I Odense Kommune er der ved alle virtuelle checkpoints fysiske markeringer på vejen, der minder deltagerne om at tjekke ind med app'en. (Cykelscore, 2016)

Jeg oplevede gradvist flere problemer med app'en, der ikke kunne registrere min lokation, og det betød, at jeg ikke kunne score point, når jeg befandt mig i en virtuel zone. Det virkede, hvis jeg loggede ud og ind på app'en, men til sidst blev det for besværligt for mig at gøre, så jeg stoppede helt med at score point.

## Delkonklusion på autoetnografisk undersøgelse

Min oplevelse af at være deltager i Cykelscore fik mig til at overveje et par udviklingsmuligheder. De gik ud på at skabe

- en større fællesskabsfølelse og konkurrencelyst
- nemmere og bedre mulighed for at tjene point, mens man cykler
- et mere motiverende design
- en fejlfri brugeroplevelse af app'en.

Min autoetnografiske undersøgelse gav mig en umiddelbar indsigt i min oplevelse af fænomenerne sundhed, Cykelscore og motivation. Jeg fik herunder indsigt i, hvilke oplevelser og udfordringer Cykelscore giver. Undersøgelsen udgjorde fundamentet for min hypotese om, at deltagerne i konceptet langsomt mister

motivationen, og på den måde havde jeg den første idé til, hvad mit speciale skulle handle om: Hvordan motiveres deltagerne i Cykelscore til at deltage aktivt og vedvarende?

# Interview

Jeg har gennemført to forskellige slags interview i forbindelse med mit specialearbejde.

Det første interviewstudie er en undersøgelse af kommunens forståelse af fænomenerne motivation, Cykelscore og sundhed. Jeg undersøger deres grundlag for at aktivere børn i Cykelscore og deres arbejde med at motivere børnene til at deltage i konceptet. Interviewstudiet indeholder ét interview med den ansvarlige for Cykelscore i Odense Kommune.

Det andet studie har jeg lavet for at undersøge deltagernes forståelse af fænomenerne Cykelscore, sundhed og motivation. Interviewene er et forsøg på at forstå, hvilke tanker, omstændigheder og motivationsfaktorer der præger eller kan præge målgruppen, når de skal vælge cyklen som transportmiddel til skole samt i deres fritid. Interviewstudiet består af 5 fokusgruppeinterview med børn i alderen 9-12 år.

# Interview med den Cykelscore-ansvarlige fra Odense Kommune

Interviewet med den Cykelscore-ansvarlige fra Odense Kommune, Ole, blev aftalt over mail, hvori jeg inviterede Ole til at deltage i et interview om kommunens engagement i Cykelscore og hans arbejde med at motivere børnene til at deltage i konceptet (Bilag 3). Forud for interviewet udarbejdede jeg en interviewguide (Bilag 1). Interviewguiden indeholder spørgsmål, der skulle give mig svar på, hvorfor kommunen valgte at satse på Cykelscore, hvilke effekter de allerede havde set, og hvilke effekter de ønskede at opnå samt fremtidsplanerne for Cykelscore i Odense Kommune. Den indeholder desuden spørgsmål til Oles arbejde med at motivere børnene til at deltage vedvarende i konceptet med fokus på, hvordan Cykelscore motiverer gennem konkurrence og fællesskab.

Interviewet foregik i et grupperum på Syddansk Universitet i Odense. Da vi mødtes, spurgte Ole kort ind til, hvad jeg studerede, og så fortalte han, at han netop havde været ude på en folkeskole for at aflevere præmier fra den seneste spurtkonkurrence. For ikke at få indflydelse på det vi skulle tale om i interviewet, bad jeg herefter Ole om, at vi kunne starte interviewet, og jeg fortalte ham, at jeg ville optage det, fordi jeg skulle kunne dokumentere det i mit speciale.

Jeg introducerede interviewet med en kort briefing, hvor jeg igen fortalte Ole, at interviewet handlede om kommunens engagement i Cykelscore og hans arbejde med at motivere deltagerne. Jeg fortalte desuden, at jeg regnede med, at interviewet ville tage 45-60 minutter. Vi talte herefter om, hvorvidt Ole ønskede at

optræde i specialet med navns nævnelse og formålet med, at interviewet skulle optages, samt hvem der ville have adgang til lydoptagelserne af interviewet. Ole udtrykte interesse for at læse det, jeg kom frem til i specialet og at give en forhåndsgodkendelse for den del, der indeholdte analyse baseret på det interview, jeg gennemførte med ham. Sidst fortalte jeg Ole, at jeg måske ville stille nogle spørgsmål, som han tænkte, at jeg allerede kendte svaret på, og at formålet med min naive tilgang til emnet var, at jeg ville høre om konceptet ud fra hans forståelse af det.

Jeg indledte interviewet med nogle nemme spørgsmål, som Ole umiddelbart kunne besvare; 'Hvad er din rolle i kommunen?' og 'Hvad er Cykelscore?'.

Ole fortæller, at han er ansat til at varetage driften af Cykelscore på vegne af Odense Kommune og de skoler, der deltager i kommunen. Han fortæller desuden, at han arbejder i en forvaltning i kommunen, der blandt andet arbejder med at kunne optimere forholdene for cyklisterne i Odense (Lydfil: Interview med Ole, 01.20-02.34 min.). Han fortæller også, at Cykelscore er et initiativ, der skal få børn til at cykle mere, og at det er tænkt som en motivation for, at børnene tager cyklen til skole, men at der også er mulighed for, at konceptet kan engagere eleverne til at cykle mere i deres fritid. Han peger på, at det fra børnenes synspunkt er en slags leg eller konkurrence, hvor de kan vinde præmier (ibid., 02.58-03.50 min.), mens han fortæller, at kommunens syn på Cykelscore er et lidt andet: "Fra vores synspunkt er der selvfølgelig også en sundhedsmæssig vinkel på det, fordi vi gerne vil have børnene til at cykle - og gerne så tidligt som muligt" (ibid., 02.50-04.00 min.).

Herefter bevæger jeg samtalen over i en undersøgelse af, hvorfor kommunen har valgt at satse på Cykelscore. Ole fortæller:

> Der er ikke så mange, der bliver fuldkommen omvendt og siger: Nu skal jeg begynde at cykle fremfor at gå. Det er jo alligevel et spring. Tit er der en grund til, at de måske ikke cykler. Måske er vejen hen til skolen for lang eller for farlig, eller de skal møde tidligt og kører med mor og far eller et eller andet. Så jeg tænker mere, at det er i forhold til dem, der cykler i forvejen. Her kan man ligesom fastholde dem i det og give dem en gulerod i forhold til at sige: Jeg tager cyklen alligevel i dag, selvom det regner lidt. (ibid., 04.50-05.31 min.)

Han peger altså på, at Cykelscore ikke er et mirakel, der bare kan få børnene til at cykle, fordi der kan være faktorer, som gør, at de ikke cykler, fx farlige veje ved skolerne. Samtidig fortæller han, at konceptet er ment som en belønning til de børn, der vælger at cykle og en motivation til at tage cyklen, selvom fx vejret ikke er så godt.

Da jeg spørger Ole, om børnene så scorer point i deres fritid, siger han:

> Man kan selvfølgelig se, at der er nogle, der faktisk virkelig går op i det her og ræser rundt i hele byen, fordi de måske også har fundet ud af, at der er en god chance for at vinde nogle præmier i det her. Og det er jo bare fint. Men der er selvfølgelig meget forskel. Der er nogle, der cykler mere, og andre der måske bare cykler det, de normalt har cyklet. (ibid., 05.57-06.20 min.)

Cykelscore motiverer altså nogle deltagere i højere grad end andre.

Ole fortæller, at kommunen gør meget for at gøre byen cykelsikker, og at kommunen blev kåret som årets Børnecykelkommune året før, fordi kommunen satser på mange tiltag, der skal få børnene til at cykle, og at det er en god og sikker by for børn at cykle i. Han peger på, at man i pilotprojektet kunne se, at Cykelscore gav en stigning i antallet af cyklende elever, og han understreger igen, at det for kommunen handler om at kunne belønne børnene for at cykle, så de bliver ved med at gøre det (ibid., 07.02-08.47 min.). Den sundhedsøkonomiske gevinst, Ole omtaler her, er desuden dokumenteret i en rapport udarbejdet af kommunen og virksomheden Kofoed & Co (Andersen & Kofoed, 2015).

Da jeg spørger Ole, om kommunen har en decideret målsætning for, hvor mange børn der skal cykle, og hvor meget de skal cykle, siger han nej (ibid., 08.14-08.45 min.). Det har han dog efterfølgende korrigeret i en mail (bilag 4) til mig, hvori han fortæller, at kommunen har en målsætning, og at den fremgår i cykelhandlingsplanerne.

Da Ole bliver spurgt til, hvilke effekter Cykelscore har, fortæller han, at det indlæringsmæssigt gør noget godt for børnene, at de starter og slutter skoledagen med at cykle. Han tilføjer, at kommunen har gjort det op sundhedsøkonomisk og set, at Cykelscore tjener sig ind igen, fordi børnene vil blive mindre syge, hvis de er fysisk aktive. Da jeg spørger ham, om kommunen håber, at de kan give børnene vaner, som de vil tage med sig som voksne, bekræfter han det (ibid., 09.00-10.15 min.).

Kommunens største grund til at deltage i Cykelscore er at motivere børnene til at cykle, så de udvikler gode vaner, og forhåbentligt tager de deres gode vaner med i deres voksne liv. Kommunen forsøger at gøre børnene mere aktive i hverdagen, ligesom Sundhedsstyrelsen (2017) anbefaler.

Ole fortæller, at han har oplevet problemer med, at nogle forældre er lidt for ivrige efter at give deres børn point i konkurrencen, og at han har fået en henvendelse fra en skolelærer, der undrede sig over, at en pige scorede point, mens hun sad i klasseværelset. Det viste sig, at pigens forældre tjekkede ind på deres app, når de kørte hjem fra skolen, fordi de oplevede, at det var for besværligt at tjekke ind, mens de kørte med pigen (ibid., 14.50-15.59 min.), og her bevæger han sig ind på problematikken i, at deltagerne skal tjekke manuelt ind på Cykelscore-app'en. Han tilføjer: "Vi har prøvet at lægge de her checkpoints på nogle steder, hvor det

faktisk er muligt at stoppe op. Så de ikke ligger lige midt på cykelstien eller i et eller andet farligt kryds" (ibid., 16.10-16.18 min.).

Der er altså et ønske om at bevare trafiksikkerheden i konceptet, så børnene ikke bliver fristede til at tjekke ind på mobilen, mens de cykler. Derfor lægger de forskellige checkpoints på steder, hvor deltagerne alligevel stopper op. Han tilføjer:

> Det mest optimale det ville jo være, at det bare kørte automatisk ligesom ude på skolerne, men det er jo også en pænt dyr løsning, hvis det skal integreres hele vejen. Det er den måde, man har gjort det på. Det kan jo godt være, at fremtiden viser, at man får lavet et andet system, som interaktionsmæssigt fungerer noget bedre end, at man skal åbne en app og skal ind og trykke. (ibid., 16.48-17.22 min.)

Senere i interviewet understreger han igen, at det er vigtigt, at det er nemt for deltagerne at tjene point ved de virtuelle checkpoints, for ellers glemmer de det, eller også gider de ikke at gøre det (ibid., 53.03-53.29 min.).

Han fortæller, at de fysiske checkpoints på skolerne er gode til at minde børnene om, at Cykelscore eksisterer, men at han også er klar over, at børnene gradvist bliver 'blinde' overfor boksen, og at der skal gøres noget mere for at fastholde dem i konceptet (ibid., 21.21-22.15 min.). Han holder fast i, at børnene bliver motiveret til at deltage i konceptet, fordi de har mulighed for at vinde præmier:

> Grundtingen i Cykelscore er, at børnene kan vinde nogle præmier. Det skal gerne være noget af det, der gør, at de siger: det er sgu fedt, og jeg kan se, at jeg vinder nogle præmier, og mine kammerater vinder præmier, og det skal jeg da også. (ibid., 22.28-22.49 min.)

Han peger på, at børnene kan blive mere opsatte på at være med, når de kan se, at deres venner vinder præmier, og han fortæller, at det er vigtigt, at præmierne er så fede, at børnene gider gøre en indsats for at vinde dem. Her fortæller han videre, at han har ændret typen af præmier fra at være cykelgear til at være gavekort, fordi han mener, at det øger børnenes motivation for at deltage (ibid., 22.56-24.42 min.).

Da Ole bliver spurgt, hvad konkurrencedelen af Cykelscore betyder, fortæller han:

> Det er jo det, som konceptet er solgt på til dem - at de kan vinde nogle fede præmier bare ved at cykle. Vi sælger det jo ikke på, at: hey, du bliver ikke dødeligt syg, fordi du cykler hver dag. Det skal jo være et eller andet meget konkret, ikke? Som børn forstår. (ibid., 26.12-26.32 min.)

Ole viser her, at selvom konceptet har en sundhedsgavnlig effekt for eleverne, så er effekten ikke det, som motiverer børnene. Børnenes motivation afhænger ifølge Ole i stor grad af muligheden for at vinde fede præmier, og derfor bliver konceptet solgt på den mulighed.

Ole fortæller dernæst, at det kan være svært at få oplyst eleverne om, at der er nye præmier på spil, fordi han ikke kan få ubegrænset taletid på skolerne. Her mener han, at skolelederen og den lærer, der er kontaktperson for Cykelscore på skolen, spiller en stor rolle, fordi det er dem, der skal motivere børnene til at deltage i det daglige (ibid., 26.59-28.07 min.). Ole siger også, at der er stor forskel på, hvor engagerede de forskellige skoler er. Fx har én skoleleder for nyligt lavet en stor indvielsesfest for et nyt checkpoint på en skole, og den slags, mener Ole, skaber stor synlighed omkring konceptet (ibid., 33.35-34.54 min.). Han har dog netop understreget, at kommunen ikke kan tvinge skolerne til at gå aktivt ind i konceptet, selvom det tydeligt påvirker antallet af deltagere på skolerne, hvor stort fællesskab der er omkring Cykelscore på den enkelte skole (ibid., 33.07-34.05 min.). Senere i interviewet nævner han, at der hænger nogle storskærme på skolerne, som løbende informerer om elevernes cykelaktivitet, og han mener, at skærmene kan bruges til at øge følelsen af, at Cykelscore skaber konkurrence og fællesskab, hvis kommunikationen på dem gøres bedre. Samtidig mener han, at flere grupperettede konkurrencer kan øge fællesskabet, fordi det kan motivere eleverne til at trække hinanden med (ibid., 37.03-38.20 min.). Noget, han mener, for nyligt er sket på Rosengårdsskolen, hvor en klasse har vundet en konkurrence, og der efterfølgende har været et boom i antallet af elever, der vil være med i konceptet (ibid., 31.38-32.09 min.).

Ole har undervejs i interviewet fortalt, at han arbejder på at få de sidste af kommunens folkeskoler med i konceptet, og da jeg spørger ham til fremtidsplanerne, nævner han igen, at han håber, at alle skolerne kan komme med. Han fortæller også, at kommunen er i gang med en ny strategi, og at han håber, at Cykelscore på alle skoler kan blive en del af strategien (ibid., 44.12-44.48 min.).

Da jeg spørger Ole, om konceptet i fremtiden kan udvides til arbejdspladser i kommunen, fortæller han:

> Jeg synes jo, at det kunne være interessant at udbrede det til så mange som muligt. Men det er ikke mig, der sidder på pengekassen, og det koster jo penge, ikke? Man har jo lavet det her regnskab på grundlag af, at man fremskriver og ser, hvad det måske kan gøre godt for i forhold til, når de unge vokser op, og hvor mange sygdomme osv. der kommer, ikke? Og man ville nok ikke få den samme effekt, hvis man begynder at inddrage en arbejdsplads, hvor gennemsnitsalderen er på 45. Det handler om at få børnene i gang og få gjort cykling til en del af deres hverdag. (ibid., 46.44-47.36 min.)

Kommunen er altså i høj grad interesseret i at bruge Cykelscore til at skabe gode vaner for børnene, fordi de gode vaner kan tages med ind i voksenlivet og potentielt minimerer deres risiko for at blive syge. Hvorimod kommunen ikke er interesseret i at udvide konceptet til voksne deltagere, fordi det ikke vil kunne skabe samme effekt.

Til sidst fik Ole mulighed for at komme med yderligere bemærkninger til det, vi havde talt om og give kommentarer til interviewforløbet. Herunder fortæller Ole, at han syntes, at interviewet var gået godt (ibid., 57.17-57.34 min.).

## Delkonklusion på interviewet med den Cykelscore-ansvarlige

Gennem interviewet blev det tydeligt, hvordan Ole, som kommunens repræsentant, forholder sig til fænomenerne sundhed, motivation og Cykelscore.

Interviewet fastsatte, at kommunen har en sundhedsmæssig agenda med Cykelscore, mens de sælger det til eleverne på muligheden for at vinde præmier. Muligheden for at vinde fede præmier er nemlig ifølge Ole den altoverskyggende grund til, at børnene deltager i konceptet.

Kommunens motivation for at bruge konceptet på skolebørn er også klar, da konceptet potentielt har den største effekt, når deltagerne er børn, der kan skabe gode vaner for livet. Kommunen ønsker derfor ikke umiddelbart at inddrage voksne borgere i konceptet. Samtidig viste det sig, at kommunens ønske 'bare' er at belønne dem, der vælger cyklen. Det oprindelige pilotprojekt viste dog, at Cykelscore har en sundhedsgavnlig effekt, og at det vil give en sundhedsøkonomisk gevinst, hvilket understøttes i en rapport udarbejdet af kommunen og virksomheden Kofoed & Co (Andersen & Kofoed, 2015).

Det viste sig samtidig, at Ole godt ved, at der er problemer med at fastholde børnenes motivation, hvilket understøtter min hypotese om, at der kan gøres en stærkere indsats for at fastholde den.

Ole mener desuden, at der skal gøres en stærkere indsats for at skabe fællesskab omkring konceptet, og han fortæller, at de enkelte skoler har størstedelen af ansvaret her, mens han selv vil lave flere gruppeorienterede konkurrencer, som vil øge elevernes kendskab og lyst til at deltage. Han vil samtidig skabe bedre kommunikation på skolernes storskærme, der viser livedata fra Cykelscore.

Jeg fastsætter følgende kravsspecifikationer ud fra mit interview med Ole

- konceptet skal henvende sig til børn
- ønsket om at vinde præmier skal overskygge frygten for at udvikle kroniske sygdomme

- Cykelscore skal handle mere om fællesskab.

## Kvaliteten af interviewet med den Cykelscore-ansvarlige

Jeg vurderer, ud fra Kvale & Brinkmanns (2009) kriterier for gode forskningsinterview, at interviewet med Ole har en god kvalitet. Den vurdering baserer jeg på, at jeg med interviewet formår at undersøge det planlagte. Interviewet består af korte interviewspørgsmål og lange svar, og det bærer præg af Oles passion for at fortælle om Cykelscore og sit arbejde. Jeg har samtidig været god til at fortolke Oles udsagn løbende og verificere mine fortolkninger med ham, og Ole har tydeliggjort, hvad han vidste, og hvad han ikke vidste.

Jeg har i nogen grad afveget fra min interviewguide, og fulgt op på uforudsete aspekter, som Ole nævnte undervejs i interviewet. Det betyder, at interviewspørgsmålene ikke er kommet i den rækkefølge, som de oprindeligt var tiltænkt, men det har samtidig betydet, at samtalen i interviewet var mere naturlig. I nogle tilfælde har jeg valgt at tage tråde op igen senere i interviewet, og her har jeg for alvor haft mulighed for at verificere mine fortolkninger af det, som Ole har sagt. Det har skabt en høj validitet for interviewet og sikret kohærens gennem det.

Ole var god til at forholde sig til mine spørgsmål, og han var meget ærlig omkring, hvad han vidste, og hvad han ikke vidste. Han kunne fx ikke i interviewsituationen svare mig helt præcist på, hvordan børnenes generelle aktivitetsniveau er, hvordan kommunen arbejder for at øge trafiksikkerheden, og hvorfor Odense er blevet kåret som en børnecykelby. Når Ole er åben omkring, at der er ting, han ikke ved, får jeg som interviewer en større tillid til, at jeg kan tage de ting, han fortæller mig for pålydende.

Interviewet viser, at Ole er interesseret i emnet, og at han er engageret i at fortælle mig om det. Det betyder også, at Ole spontant fortæller små historier fra Cykelscore-universet. Han fortæller blandt andet om en pige, der scorer point, mens hun sidder i klasselokalet, en lærer, der er blevet anklaget for at snyde, fordi han tjener rigtig mange point og en skoleleder, der holdt en stor fest, fordi skolen fik et nyt checkpoint. Historierne er ikke kun underholdende, de fortæller mig også indirekte, at der er problemer i, at deltagerne skal tjekke manuelt ind på app'en, at fællesskabet omkring Cykelscore i høj grad skabes på den enkelte skole, og at fællesskabsfølelsen kan blive ødelagt, hvis nogen snyder.

Ole var god til at forklare banale ting omkring konceptet, selvom han vidste, at jeg havde et forhåndskendskab til dem, hvilket i høj grad skyldes, at jeg i begyndelsen af interviewet bad Ole om at fortælle tingene, som om han fortalte dem til én, der ikke havde et forhåndskendskab til Cykelscore. Da vi taler om problemer i, at deltagerne skal tjekke manuelt ind via app'en, kan jeg dog mærke på Ole, at han gerne vil give udtryk for, at

det er en god idé at udvikle app'en, så den virker bedre interaktionsmæssigt. Det kan skyldes, at jeg inden interviewets begyndelse fortalte Ole, at jeg netop læser interaktionsdesign. Ole gentog dog problematikken flere gange i interviewet, og jeg anser den derfor som gyldig.

Ole har desuden efter interviewet fået mulighed for at gennemlæse min analyse og komme med kommentarer til den. Det betød, at Ole korrigerede min tolkning af, at kommunen ikke har sat en målsætning for, hvor mange børn, der skal deltage i Cykelscore, og hvor langt de skal cykle. Ole henviste i sin mail (Bilag 4) til, at kommunen har en målsætning, og at den kan læses i cykelhandlingsplanerne. Den øvrige analyse af interviewet har Ole godkendt.

Jeg anser interviewets reliabilitet som høj, fordi det i analysen er transparent, hvordan interviewets kontekst var, og hvordan jeg er kommet frem til resultaterne.

## Interview med børn om Cykelscore

Ole hjalp mig med at komme i kontakt med Cykelscore-kontaktpersonerne fra 3 folkeskoler i Odense Kommune. Han havde på forhånd udvalgt kontaktpersonerne fra de skoler, der var bedst til at svare på henvendelser fra Cykelscore. Jeg kontaktede dem via mail (Bilag 5), hvori jeg bad dem hjælpe mig med at finde nogle børn, som jeg kunne interviewe i forbindelse med mit kandidatspeciale. Jeg forklarede, at interviewene skulle handle om børnenes motivation for at deltage i Cykelscore og deres tanker om, hvad sundhed er. Jeg bad om at blive sat i kontakt med børn i alderen 8-12 år og i grupper på 2-3 elever. Jeg fortalte desuden, at et interview ville komme til at tage 30-45 minutter pr. gruppe, og jeg pointerede, at interviewene ville blive optaget, men at børnene kunne blive anonymiseret i det omfang, der var nødvendigt. Alle kontaktpersonerne svarede, at de gerne ville hjælpe, men jeg endte med kun at gennemføre interview på 2 af skolerne, fordi jeg vurderede, at jeg nåede et mætningspunkt i informationsmængden herefter. Efter interviewene bad skolerne mig om, at jeg anonymiserede børnenes navne.

Forud for interviewene udarbejde jeg en interviewguide (Bilag 2), der skulle hjælpe mig med at styre interviewforløbene, så vi kom omkring alle de emner, jeg ønskede at tale med børnene om. Jeg planlagde at begynde interviewene med at spørge børnene, hvordan de var kommet i skole selvsamme morgen for at indlede interviewene med noget, som børnene nemt kunne svare på, og som samtidig havde relation til de emner, vi skulle tale om senere. Jeg planlagde derudover at spørge ind til deres motionsvaner, deres kendskab til Cykelscore, deres mobilvaner og deres forståelse af sundhed generelt. Rækkefølgen af de følgende temaer anså jeg ikke som så vigtig, da jeg ønskede at give børnene mulighed for at styre interviewet og fortælle mig om aspekter, som de følte var vigtige. Jeg ønskede samtidig at få indsigt i de gruppedynamikker, som fandtes

indbyrdes blandt børnene, hvorfor de i høj grad fik lov til at diskutere emnerne med hinanden. Da interviewene bar præg af en løbende diskussion børnene imellem, er deres forløb meget forskellige. Det relativt frie forløb har samtidig betydet, at børnene kunne dreje interviewene i retning af det, som de fandt interessant. Børnene endte derved med at snakke en del mere om sociale medier og deres betydning, end jeg havde forventet. Det betød, at jeg fik indblik i, hvordan de sociale medier skaber stor motivation og glæde blandt børnene. Jeg fandt derfor hurtigt ud af, at jeg måtte undersøge, hvordan de sociale medier motiverede børnene, så jeg kunne forsøge at overføre det til Cykelscore. En vinkel jeg ikke ville have fundet, hvis jeg ikke havde ladet børnene komme med input til, hvad vi skulle tale om.

På den første skole fik jeg adgang til at interviewe børn fra både 3., 4. og 5. klasse, og på den anden skole interviewede jeg kun børn fra 5. klasse. Jeg præsenterede mig selv for klasserne og udvalgte i fællesskab med lærerne elever fra hver klasse, der skulle deltage i interview. Jeg endte med følgende sammensætning:

| | Klasse | Navn | Alder |
|---|---|---|---|
| **Gruppe 1** | 5. klasse | Cecilie* | 11 |
| | | Laura* | 11 |
| | | Sofie* | 12 |
| **Gruppe 2** | 4. klasse | Mathilde* | 11 |
| | | Emma* | 10 |
| | | Lucas* | 10 |
| **Gruppe 3** | 3. klasse | William* | 9 |
| | | Lærke* | 10 |
| | | Ida* | 10 |
| **Gruppe 4** | 5. klasse | Magnus* | 12 |
| | | Oliver* | 12 |
| | | Emil* | 12 |
| **Gruppe 5** | 5. klasse | Julie* | 12 |
| | | Freja* | 11 |

*Alle børnenes navne er blevet ændret for at sikre deres anonymitet efter aftale med skolerne

På den første skole bad jeg børnene om at tage mig et sted hen, hvor de mente, vi kunne tale uforstyrret sammen. Fordelen ved det var, at børnene fik en fornemmelse af, at de var medbestemmende i den proces, vi skulle igennem sammen, og at de kunne vælge et set-up, som de følte sig trygge i. På den anden skole havde

kontaktpersonen booket et mødelokale til os, så interviewene blev gennemført i en mere formel setting. Efter interviewene gav jeg børnene en gave fra Cykelscore som tak for, at de ville deltage.

## Gruppe 1

De 3 piger fra 5. klasse i Gruppe 1 valgte at tage mig med ud til skolens cykelparkering. De valgte at sidde på et lille stakit, og den ene pige havde en af de andre på skødet under interviewet. Set-up'et var derfor meget uformelt. De var tydeligvis glade for den positive opmærksomhed, de fik af en fremmed, og de fortalte mig løst og fast om deres skoledag og relation til hinanden, mens vi gik ned til cykelparkeringen.

Da jeg spørger dem, hvordan de er kommet i skole om morgenen, fortæller de, at de gik, cyklede eller blev kørt. Laura siger: "Jeg cykler mest, men nogle gange så vil min lillesøster hellere gå, og så går vi" (Lydfil: Interview med Gruppe 1, 00.42-00.45 min.). Cecilie fortæller: "Jeg cykler altid sammen med en, der hedder Marie, som bor sådan lige dernede. Vi cykler altid. Vi har ikke så langt, og jeg vil hellere cykle, for det tager lidt lang tid at gå" (ibid., 00.52-01.03 min.).

Sofie, der er blevet kørt i skole den morgen, fortæller: "Jeg cyklede engang, men så blev min cykel stjålet. Jeg hader det, det er så irriterende. Men jeg håber, at jeg får en ny på et tidspunkt" (ibid., 01.14-01.28 min.), hun tilføjer senere: "Da jeg havde en cykel, cyklede jeg rigtig meget i fritiden rundt omkring, hvor jeg boede" (ibid., 02.04-02.07 min.), og "Mig og mine venner cykler ikke så meget mere, for der er mange af cyklerne, der er blevet stjålet. Og så er der mange, hvor de er blevet gjort flade, og de har fået sprængt hul i deres hjul og sådan noget" (ibid., 02.58-03.08 min.).

De to andre piger cykler nogle gange i deres fritid. Laura fortæller: "Mig, min mor og far og min lillesøster vi cykler normalt, hvis vi bare tager en aftentur eller bare i weekenderne. Det er bare sådan noget hyggeture" (ibid., 01.33-01.41 min.). Cecilie tilføjer: "Jeg cykler kun, hvis jeg skal et sted hen. Hvis jeg skal til badminton eller springgymnastik eller ind til byen, så cykler jeg" (ibid., 01.47-01.58 min.). De er samtidig enige om, at det er sjovere at cykle, når man er flere, end hvis man cykler alene (ibid., 02.40-02.51 min.).

Pigerne fortæller mig desuden, at de går til sport 1-3 gange om ugen. De går til hhv. badminton, springgymnastik, sejlads, dans og fodbold (ibid., 03.10-03.49 min.).

Da de forklarer mig, hvordan Cykelscore virker, kommer de ind på, at man kan score point mange steder i byen, så jeg spørger dem, om de cykler rundt for at optjene point. Laura siger: "Altså jeg gjorde det engang. Men så var der ikke sådan andre, der tænkte på det, og så blev jeg også sådan lidt ligeglad. Eller noget. Det er lidt kedeligt, hvis man er den eneste" (ibid., 05.04-05.17 min.). Cecilie tilføjer: "I starten var det meget sjovt at cykle rundt i en gruppe og finde point, men nu er det mest bare skolens checkpoint, man tager" (ibid., 05.18-05.36 min.). De andre fortæller, at de er enige.

De er meget bevidste om, at man kan vinde præmier i Cykelscore, og Cecilie fortæller: ”Man kan vinde gavekort til forskellige ting. Blandt andet Baresso” (ibid., 06.15-06.18 min.). Sofie tilføjer: ”Ja, der var også nogen, der vandt et gavekort til Intersport” (ibid., 06.18-06.22 min.). Cecilie siger: ”Ja, og man kan også vinde ting på klassen” (ibid., 06.23-06.25 min.). Sofie fortsætter:

> Ja. Vi vandt fx et håndklæde, hvor der står Cykelscore og en cykelpumpe og nogle lygter. Det er alle mulige mærkelige ting, vi får til cyklen. [De griner]. Ej, altså ikke sådan mærkelige ting, men det er sådan nogle, der hører til cyklerne. (ibid., 06.25-06.42 min.)

Da jeg spørger dem, hvad der så af sjovest at vinde, siger de enstemmigt: Gavekort! Oles opfattelse af, at børnene er mere motiveret til at vinde gavekort, stemmer derfor overens med pigernes udsagn.

Pigerne fortæller mig, at man godt kan snyde i Cykelscore. Sofie siger:

> Man kan faktisk godt snyde i Cykelscore. Eller nej vent, det kan man faktisk ikke. Eller jo, man kan jo få én til at cykle for sig. Jeg kan fx få nogle af mine veninder til at cykle for mig, hvis jeg ikke har lyst. Det kan jo godt være at snyde lidt. (ibid., 07.44-08.02 min.)

Cecilie fortsætter: ”Ja, man kunne også godt pille den der chip af, og så kunne man bare rende rundt med den. Så kunne man bare gå i stedet for” (ibid., 08.02-08-07 min.). Men selvom pigerne mener, at man godt kan snyde i Cykelscore, så kender de ikke nogen, der har snydt. Cecilie mener, at det er fordi: ”De [chipsene] er svære at få af og på, så folk orker ikke at gøre det” (ibid., 08.14-08.17 min.).

Jeg spørger, om man kan snyde med app’en for at tjene point. Cecilie fortæller: ”Det ved jeg ikke. Jeg har ikke prøvet. Og jeg har egentligt heller ikke lyst til det, vil jeg sige” (ibid., 09.20-09.24 min.). Sofie fortsætter: ”Jeg tror ikke, at man kan snyde i app’en” (ibid., 09.26-09.28 min.). Laura tilføjer: ”Nej, jeg tror også, at det er tænkt igennem” (ibid., 09.28-09.31 min.). Børnene er altså ikke klar over, at man kan snyde med app’en, som Ole ellers mener, er et problem.

Det er kun Cecilie, der bruger app’en til at tjene point med. Hun fortæller:

> Jeg gør det mest, fordi jeg rigtig tit er på biblioteket med min mor, og der gør jeg det tit. Fordi der skal jeg tjekke, hvis jeg skal hente bøger, og så skal jeg alligevel bruge min telefon, så der gør jeg det tit. Der er sådan et stop derovre, så det gør jeg tit der. (ibid., 09.01-09.16 min.)

Cecilie bruger altså app’en, når hun er cyklet til et checkpoint, og hun alligevel skal bruge sin mobil, men ingen af pigerne gider køre byen tynd for at tjene point.

Pigerne fortæller, at sundhed er, når man bevæger sig og spiser varieret. De har haft et lille forløb om det i skolen, men det meste ved de fra andre steder. De mener selv, at de er sunde, fordi de bevæger sig meget i fritiden. De holder fx meget af at hoppe på trampolin (ibid., 09.38-11.24 min.). De fortæller desuden, at de ikke synes, der er meget bevægelse i skoletimerne, selvom det skulle være der. Sofie fortæller: ”Nogle gange siger lærerne bare, at vi skal gå op på biblioteket og hente en computer, vi kan arbejde på, og så mener de, at vi har haft vores 10 minutters bevægelse. Det er ret irriterende” (ibid., 13.35-13.54 min.). Pigerne mener derfor, at den største del af deres bevægelse foregår udenfor skolen.

Jeg spørger pigerne, hvad de bruger deres mobil til, og Sofie udbryder: ”Jeg er mere på de sociale medier. Det er lidt mere mig” (ibid., 14.57-15.04 min.). Hun fortæller, at hun bruger Instagram, Snapchat og Facebook (ibid., 15.04-15.08 min.). Da jeg spørger hende, hvordan hun kan være på Facebook, når hun kun er 12 år, siger hun: ”Nå ja, jeg har ikke Facebook” (ibid., 15.10-15.12 min.). Men de to andre piger er hurtige til at fortælle, at det har hun. Hun forklarer:

> Der er 2 mere fra min klasse, der har Facebook. Men altså, jeg er ikke sådan afhængig af det eller noget. Eller jo, måske lidt. [De andre griner]. Men det er sådan, at jeg bevæger mig rigtig meget udenfor, og det er slet ikke sådan, at jeg sidder 10 timer derhjemme, og bare lige er på min telefon. (ibid., 15.20-15.34 min.)

Hun viser her en bevidsthed om, at det ikke er godt at sidde for stille med mobilen. Da jeg spørger hende, hvad hendes forældre siger til, at hun er på Facebook, fortæller hun:

> Altså, jeg spurgte dem sådan, om jeg måtte. Og det måtte jeg ikke. Men så blev jeg ved med at plage i sådan et stykke tid, og så til sidst fik de nok, og så sagde de okay. Men det er, fordi de fleste af mine venner sådan har Facebook. Og så har de alle mulige grupper, og så gad jeg godt at være med. Og jeg gad også godt at have Facebook, for at jeg kunne like og kommenterer deres billeder og sådan noget. Og bare være i kontakt med dem på Facebook. (ibid., 17.29-17.52 min.)

Cecilie fortæller, at hun kun har Snapchat, fordi hun ikke må være på andre sociale medier for sine forældre.

Laura fortæller:

> Jeg har slet ikke nogen sociale medier. Det er, fordi jeg ikke kunne få Snapchat på min iPhone 4. Det er vildt irriterende. (…) Men jeg skal snart have en ny telefon. Jeg må bare ikke komme på Instagram eller Musica.ly[1]. Kun Snapchat. (ibid., 15.38-16.02 min.)

Da jeg spørger Laura, om hun kan mærke, at hun er lidt udenfor, når hun ikke er på de sociale medier, fortæller hun:

> Ja, det er sådan lidt irriterende. For alle står med deres telefoner og tager billeder af hinanden og sådan noget, og så ligger de det ud. Og det er lidt irriterende, når man ikke selv kan være med til det. Så jeg glæder mig til at få en ny telefon, så jeg kan være med. Men jeg har heldigvis snart fødselsdag. (ibid., 18.11-18.27 min.)

Det betyder altså en hel del for pigerne at kunne være tilstede på de sociale medier, for det er her, en stor del af deres sociale liv foregår, og har man ikke sociale medier, så er man ikke rigtig med i fællesskabet.

### Gruppe 2

Børnene i Gruppe 2 vælger at tage mig med hen til en indendørs legeplads ved skoleboden, da jeg beder dem om at finde et uforstyrret sted, vi kan snakke sammen. I starten er børnene meget høflige, og de rækker hånden op, når de vil sige noget, men da vi har snakket sammen i nogle minutter, begynder de at løsne mere op og snakke, som de har lyst.

Igen er der én, der er gået i skole, én der er blevet kørt, og én der er cyklet. Mathilde siger: ”Jeg gik i skole. Jeg cykler ikke så tit, men jeg vil gerne begynde på det” (Lydfil: Interview med Gruppe 2, 00.47-00.53 min.). Emma fortæller: ”Jeg blev kørt i skole, men det er, fordi jeg bor helt ovre ved Rosengårdscentret, så der er ret langt” (ibid., 01.00-01.08 min.), og Lucas fortæller stolt: ”Jeg cyklede, og jeg er også med i Cykelscore” (ibid., 01.08-01.13 min.). Emma tilføjer: ”Når jeg er hjemme hos min mor, så bliver jeg kørt, men når jeg er hjemme hos min far, så går jeg” (ibid., 01.33-01.36 min.).

Børnene cykler kun nogle gange i deres fritid, mens de andre gange bliver kørt af deres forældre. Mathilde fortæller: ”Jeg har cyklet et par gange, når jeg skulle til gymnastik, men for det meste bliver jeg kørt. Det er, fordi mine forældre kan nå hjem, og så nogle gange gider jeg bare ikke cykle, i mørke fx” (ibid., 02.08-02.26 min.). Lucas fortæller: ”Jeg cykler for det meste til fodbold. Men hvis det regner rigtig meget, så for bare at få lov til at være lidt tør til træningen, så bliver jeg kørt. Men for det meste cykler jeg” (ibid., 02.29-02.40 min.)

[1] ”Musica.ly er en app, der giver forslag til, hvordan børn og unge kan danse med specifikke bevægelser til et nummer, så de ligner popstjernerne. Det er både med kroppen og ansigtsudtrykket. Musikken spiller, børnene danser og optager dermed sig selv. Derefter kan de vælge at dele videoen med deres netværk, som enten kan være et åbent netværk eller et privat netværk.” (nordic parenting, 2016)

Han tilføjer, at han også nogle gange cykler hyggeture med sine forældre. Mathilde siger: ”Altså jeg cykler for det meste sammen med mine forældre. Det er sådan mest, når vi skal ned og handle, eller nogle gange kan vi også bare cykle nogle ture ned til Skovsøen og sådan noget” (ibid., 03.00-03.08 min.) Emma ville gerne cykle mere med sine forældre:

> Jeg vil gerne med mine forældre ud at cykle, når de skal køre på mountainbike, men jeg føler, at min cykel er mega hård at cykle på, så derfor cykler jeg heller ikke så meget. Men i tirsdags der cyklede vi en tur ned til Skovsøen. (ibid., 03.11-03.25 min.)

Til gengæld er der ikke rigtig nogen af dem, der cykler med deres venner. Lucas fortæller: ”Altså, jeg kan godt cykle over til venner, og så kan vi følges et eller andet sted hen. Men det er ikke sådan noget: Vil du med på cykeltur? Det er det slet ikke” (ibid., 03.39-03.49 min.).

Børnene er meget aktive i deres fritid. Lucas går til fodbold 3 gange om ugen og svømning 1, mens pigerne går til håndbold sammen 4 gange om ugen, og Emma går også til gymnastik udover det (ibid., 03.51-04.41 min.).

Mathilde fortæller om Cykelscore, at: ”man skal prøve, at få børnene til at cykle mere i skole, så de kan blive lidt tyndere-agtigt [de griner] eller få lidt mere motion i hvert fald” (ibid., 05.02-05.11 min.). Hun fortæller, hvordan systemet virker med chips på cyklen, da Emma afbryder: ”Min storebror har lige vundet i det. Han vandt, jeg ved ikke hvor mange kroner til Hjem-Is” (ibid., 05.33-05.38 min.), og Lucas fortæller: ”Jeg fik den dårligste præmie nogensinde. Jeg fik en lorteringeklokke, som ikke engang virkede ordentligt” (ibid., 05.54-06.00 min.). Pigerne er enige om, at det fedeste man kan vinde, er gavekort til H&M, mens Lucas synes, et gavekort til Intersport er det fedeste. Gavekortene har derfor igen vist sig at være en stor succes fremfor cykelting.

Mathilde fortsætter sin fortælling om Cykelscore, og da hun fortæller, at man kan score point med en app flere steder i byen, bryder Lucas ind: ”Der er et nede ved Zoo. Der har jeg været. Og så er der også en nede ved Kvickly” (ibid., 06.39-06.46 min.). Emma fortæller:

> Det er fint nok at være med i Cykelscore. Jeg cykler ikke så tit. Men man bliver sådan lidt – jeg skal virkelig melde mig til, for jeg vil så gerne vinde. Men jeg er så uheldig. Men jeg tror også kun, at jeg har bippet 5 gange eller sådan noget. (ibid., 07.10-07.28 min.)

Mathilde tilføjer:

> Jeg cykler faktisk ret meget, men jeg får ikke nogen point, pga. at jeg ikke er inde i app’en. Så får man ikke nogen point. Og så kommer jeg også mest ovre fra den indgang af, [hun peger i modsat retning af skolens checkpoint], så det er ikke så tit, jeg er her. (ibid., 07.28-07.40 min.)

Børnene er altså klar over, at de kan score point mange steder med app'en, men de får det ikke gjort så ofte. Lucas fortæller igen, hvor nedslående det var at vinde: "Ja, jeg har jo vundet en ringeklokke. Men det er ikke noget, jeg er stolt over. Den var også pink" (ibid., 09.18-09.23 min.).

Børnene bevæger sig herefter ud i en diskussion af, om man kan snyde i Cykelscore. Lucas mener, at man godt kan:

> Hvis du ikke orker at cykle, så du tager bilen, og du stopper herude foran, så kan du bare lægge den i din taske. Hvis man lægger den i bunden af sin taske, så bipper den. Der er nogen af 9.klasserne, der snyder. (ibid., 09.36-09.52 min.)

Emma spørger, hvordan de gør, og Lucas siger, at de propper chippen i deres taske, og Emma udbryder: "Gør de det!?" (ibid., 09.57-09.59 min.). Men de bliver enige om, at det ikke gør så meget, for de store børn vinder ikke de samme præmier som dem, så hvis de snyder, går det ikke ud over dem.

Emma fortæller om sit mobilforbrug: "Jeg bruger den rigtig meget. Men jeg har den ikke så tit med i skolen. Det er kun nogle gange. Men altså på en uge, der bruger jeg over 10 timer på min telefon" (ibid., 12.14-12.24 min.). Mathilde erklærer sig enig, mens Lucas vil toppe pigerne og fortæller, at han bruger den mindst 30 timer om ugen. Emma fortsætter:

> Jeg ser rigtig meget Youtube, og det er én af sådan nogle apps, hvor, altså man skal ikke, men hver dag, der går man bare ind og tjekker dem. Det er bare blevet sådan en vane ligesom at børste tænder. Så er det bare blevet en vane at tjekke dem. (ibid., 12.28-12.42 min.)

De fortæller, at de bruger Instagram, Snapchat, Youtube og Musica.ly af sociale medier, men Youtube lader til at være deres yndlingsmedie. Her har de alle sammen deres egen kanal. Mathilde siger: "For det meste, så laver jeg sådan noget for drenge med fodbold, hvilket jeg er lort til." Lucas afbryder hende: "Nej, du gør da ikke! Du har jo kun lagt én video op." Hun fortsætter: "Ja, ja. Men jeg vil begynde mere på det. Og så vil jeg lave sådan noget for piger. Og så vil jeg lave sådan nogle challenges" (ibid., 13.55-14.09 min.). Jeg spørger hende, hvad en challenge på Youtube er. Hun fortæller: "Det kan fx være en pizza-challenge, hvor man skal trække noget op, og så står der måske peberfrugt, og så skal man bruge peberfrugt. Eller chokoladesauce. Og så skal man så spise det" (ibid., 14.15-14.31 min.). Jeg spørger hende, om man kun putter gode ting på pizzaen, hvortil hun svarer: "Nej, vi har jo selv lavet sedlerne. Så trækker jeg en seddel op, og så står der fx remoulade på den. Så skal jeg putte remoulade på min pizza" (ibid., 14.40-14.49 min.).

Selvom de alle sammen har deres egen Youtube-kanal, så har de ikke så stor succes med dem endnu. Lucas fortæller: "Jeg skulle have lagt en video op om fodbold i går, men det blev ikke lige til noget. Jeg har også kun

12 følgere" (ibid., 15.38-15.49 min.). Mathilde udbryder: "12!? Det er da kun, fordi du selv abonnerer så!" (ibid., 15.49-15.54 min.), hvilket får dem alle 3 til at grine.

Emma fortæller, at hun også har en Q&A på sin Youtube-kanal: "Jeg har fx også challenges og blog og Q&A og sådan noget" Hun forklarer:

> Q&A er sådan noget ligesom på Instagram, hvor man fx lægger et billede op, og så skal man skrive nogle spørgsmål, og så svarer man så på spørgsmålene. Det kan være alt muligt. Det er ting man skal, fx spis ren ketchup eller sådan noget. Det er en dare. (ibid., 16.03-16.35 min.)

Da jeg spørger dem, om de godt kan lide at udfordre hinanden til at gøre sådan nogle halvklamme ting på de sociale medier, svarer de ja og griner, men Lucas indrømmer: "Jeg tør ikke. Jeg er bangebuksen i klassen" (ibid., 16.45-16.49 min.). Mathilde fortæller, at det er sjovt at være grov og klam overfor hinanden: "Mig og Emma, vi siger også mange grimme ord til hinanden. Vi siger fx sådan: Oh my god. Du er så grim. Jeg kan ikke tåle at sidde ved siden af dig. Men vi bliver aldrig uvenner" (ibid., 16.44-16.59 min.). Børnene viser derved en interesse for at bryde med konventionerne for, hvad god opførelse er.

Da jeg spørger dem ind til, hvor vigtigt det er, at udfordringerne skal på de sociale medier, fortæller Emma:

> Jeg ville nok ikke spise ren ketchup derhjemme. Eller jo måske. Hvis det er, hvor vi bare sad og var sammen med nogle venner, og vi sad og lavede noget S, P eller K eller sådan noget. Så ville vi nok gøre det. (ibid., 17.12-17.18 min.)

Det er altså vigtigt, at der kan være andre, der er vidner til, at de udfører deres challenges.

De er ikke på Facebook, for man skal være 13 år for at være der. Men de fortæller, at der er én fra deres klasse, der allerede er på Facebook, men det synes de også godt, han må, for han er 12 år. Lucas fortæller: "Jeg har sådan en nederen forældre-halløjsa, hvor mine forældre de skal godkende en app" (ibid., 18.21-18.32 min.) Det har de to andre også. Mathilde fortæller:

> Altså jeg måtte fx ikke bare hente Instagram. Jeg var så også 8 eller sådan noget, da jeg fik det. Men jeg må ikke bare hente sådan nogle apps. Fx også Facebook, det skal jeg også spørge om lov om. (ibid., 18.34-18.47 min.)

Lucas fortæller: "Det er, fordi der godt kan være nogen, der lægger upassende ting op" (ibid., 18.50-18.53 min.), og Emma istemmer: "Ja, det kan fx være nøgenbilleder" (ibid., 18.54-18.56 min.). De forklarer mig, at det er vigtigt for forældrene, at de kan have en helt lukket profil, hvor de selv administrerer, hvem der følger med i, hvad de går og laver, hvis de skal være på et socialt medie. Lucas siger: "Det er meget mere sikker på Instagram og Snapchat end på Facebook, hvis man kan sige det sådan" (ibid., 19.19-19.22 min.). Da jeg spørger,

om deres forældre følger med i, hvem de følger på de sociale medier, siger Lucas: ”Min mor har Instagram, så det kan hun faktisk godt” (ibid., 19.54-19.58 min.). Emma fortsætter:

> Min mor har sagt: Jamen jeg går ikke ind på dine ting og sådan noget. Det gør hun heller ikke på Instagram. Og nogen gange, fordi jeg har privat profil, og der så er nogen, der har spurgt mig, [om de må følge min konto], så spørger jeg også hende, om de gerne må følge mig. Det er meget sådan normalt. (ibid., 21.38-21.52 min.)

Børnene lytter altså til deres forældres råd om sociale medier, og de forstår godt, hvorfor nogle sociale medier henvender sig til en ældre målgruppe end den, de selv er en del af. På Youtube er det dog anderledes, for der kan man ikke holde profilen hemmelig. Mathilde siger: ”Man kan godt lægge en video op, så den er privat, men så er der slet ingen, der kan se den. Udover én selv selvfølgelig, og så er det ikke sjovt, vel?” (ibid., 22.19-22.24 min.).

Efter børnene er blevet enige om, at man skal spise sundt for at være sund, siger Emma:

> Altså det er også meget med at dyrke motion, hvis man gerne vil være sund. Fordi det kan godt være, at man spiser sundt, men hvis man bare sidder i sofaen og dovner den af, så er man ikke sund. Men fx næsten alle i klassen går til sport. Og vi dyrker fx meget sport os to [hun peger på sig selv og Mathilde]. Fordi vi også er til kampe og stævner rigtigt tit. Så det er sådan 4-5 gange om ugen, at vi sådan træner. (ibid., 23.21-23.52 min.)

Mathilde tilføjer: ”Nogen gange så kan jeg faktisk godt finde på bare at spise en agurk eller noget andet noget i stedet for slik. Jeg kan faktisk bedre lide ærter, end jeg kan lide slik” (ibid., 24.32-24.40 min.). Emma fortsætter:

> Men man kan altså ikke tabe sig, hvis man bare faster eller sådan noget. Hvis man bare sådan lader være med næsten at spise hele tiden. For det er altså heller ikke sådan sundt for kroppen. Man skal alligevel spise, og man skal alligevel dyrke motion. (ibid., 24.52-25.08 min.)

Da jeg spørger dem, om de så er sunde, siger Mathilde: ”Nogen gange så sidder jeg og dovner den af med Youtube eller sådan noget. Men andre gange så, altså fordi jeg har trampolin i haven, så hopper jeg også rigtig meget og laver gymnastik og sådan noget” (ibid., 26.24-26.32 min.). Lucas fortæller, at han ikke har en trampolin, men at han har et fodboldmål i stedet for. De fortæller også, at de går til mange stævner i weekenden, så de bevæger sig hver dag.

## Gruppe 3

Det er tydeligt at mærke, at børnene fra Gruppe 3 kun går i 3. klasse, og at de er yngre end de andre børn, da de har lidt sværere ved at udtrykke sig og holde koncentrationen. De tager mig med op på skolens bibliotek, da jeg beder dem om at finde et stille sted, vi kan snakke sammen.

Pigerne er begge cyklet i skole, mens William har taget sit løbehjul. De fortæller, at deres forældres tidsplan har stor betydning for, om de cykler i skole eller bliver kørt. Hvis forældrene har travlt, ender det oftest med, at de bliver kørt i skole. Da Ida bliver spurgt, om hun så cykler i sin fritid, fortæller hun:

> Ja, det gør jeg. Hvis jeg fx skal op til en af mine veninder (…), for vi bor tæt på hinanden, så cykler jeg pga. det er lettest. Så min mor ikke lige skal køre mig derhen. Der er ingen grund til, at hun kører mig derhen, når vi bor så tæt. (Lydfil: Interview med Gruppe 3, 02.57-03.21 min.)

Lærke tilføjer:

> Jeg cykler rigtig, rigtig meget. Hvis jeg sådan skal til spejder om mandagen, der cykler jeg derhen, og jeg cykler også hjem igen. Og hvis jeg skal hen til en veninde og hjem fra min veninde igen. Så jeg cykler rigtig mange steder hen. (ibid., 03.24-03.36 min.)

William fortæller: ”Jeg cykler ikke så meget i min fritid. Jeg kører i bil eller tager løbehjulet” (ibid., 03.38-03.48 min.).

William går til svømning, spejder og trommer, mens Ida går til spejder, og Lærke går til spejder og gymnastik.

Da de skal fortælle, hvad Cykelscore er, kommer de hurtigt ind på det med præmierne. Lærke fortæller: ”Jeg vandt i fredags. Eller sidste fredag. Der vandt jeg et gavekort til BR på 50 kr., og det er jeg meget glad for. For jeg skal nemlig også i Rosengårdscentret her på lørdag. Og så kan jeg bruge dem” (ibid., 08.26-08.37 min.).

De har godt styr på, hvordan Cykelscore virker, og præmierne betyder en hel del for dem. Lærke fortæller:

> Man skal køre forbi sådan en boks. Der står fx en nede ved Zoo, og der står en nede i Dalum-centret. De står faktisk mange forskellige steder. Og så kan man simpelthen bare tjekke ind, og så får man lagt et point ind på sin profil. Hvis man så kører forbi som nr. 10.000 et eller andet sted, så kan man vinde en præmie. Der var en der vandt, om han enten ville til Legoland og overnatte, eller om han ville til Tivoli. (ibid., 10.03-10.30 min.)

Men selvom de ved, at der er checkpoints rigtig mange forskellige steder, så har de ikke været så meget rundt for at vinde point. Lærke fortæller: ”Jeg har kun sådan rigtig været ved Sanderumskolen én gang, og så har jeg

været her på skolen" (ibid., 11.03-11.11 min.). Ida bryder ind: "Lærke? I morgen der skal vi cykle hen på Sanderumskolen og få point" (ibid., 11.11-11.18 min.).

Da jeg spørger, om det er sjovt at være med i Cykelscore, siger Lærke: "Ja, helt vildt. Pga. at så kan man vinde nogle gratis præmier" (ibid., 11.59-12.04 min.), og så begynder de at snakke om Lærkes flotte præmie igen.

Til det med snyd fortæller Ida:

> Nej, for den [checkpointet] har pointene inden i sig. Men den nulstiller sådan hver dag kl. 12, og så kan man komme næste dag og få et point. Men den har stadig alle pointene. Det er det, der er det gode, for hvis man snyder, så får man jo virkelig mange præmier, hver dag måske, og så synes de andre fra klassen jo ikke, at det er særligt sjovt. Så tænker man nok: 'Ej, jeg gider altså ikke være med til Cykelscore længere. Når hun bare skal snyde helt vildt.' (ibid., 17.56-18.31 min.)

William har ikke en mobiltelefon, men de to andre har. Ida fortæller, at hun bruger mobilen til at: "ringe og spille og SMS'e og se på Youtube og se film og se Netflix og høre musik" (ibid., 18.54-19.04 min.), og Lærke giver hende ret. William fortæller, at han skal have en, når han har fødselsdag. De bruger derfor ikke Cykelscore-app'en på deres mobil, og de tjener kun point ved de fysiske checkpoints.

Om sundhed fortæller Lærke: "Sundhed kan både være, hvis man løber rigtig meget, fordi så får man lavet noget rigtig godt motion, og hvis man også spiser rigtig sundt" (ibid., 20.32-20.43 min.). William fortæller: "Der er også usunde ting, som man ikke skal spise, hvis man skal være sund. Det er det, man får om fredagen. Det kan være kage, slik, chips og sådan noget. Det skal man ikke spise så meget af" (ibid., 20.46-20.59 min.). Ida tilføjer, at de er ret sunde, fordi: "Vi cykler, vi løber og går rigtig meget også. Det er helt vildt sundt!" (ibid., 21.50-21.52 min.).

### Gruppe 4

På den anden skole havde Cykelscore-kontaktpersonen booket et lokale til os, som vi sad i under interviewet. Drengene i Gruppe 4 var gode til at snakke frit samtidig med, at de var gode til at give hinanden plads til at tale, og de kommenterede på hinandens udtalelser. Én af drengene startede med at vise skepsis over, at han skulle fortælle mig om en masse ting, men da jeg forklarede ham, at jeg ville stille ham spørgsmål, blev han mere rolig.

Drengene fortæller mig, at de enten er cyklet, har taget løbehjulet eller er gået i skole den dag (Lydfil: Interviewmed Gruppe 4, 00.27-00.35 min.). Emil, der er gået i skole, fortæller, at han plejede at cykle, men lige nu er hans cykel gået i stykker, så han går (ibid., 00.35-00.44 min.). Magnus siger: "Der er et stop henne

ved mig, og så er der et ved skolen her. Dem scorer jeg sådan set point ved hver dag" (ibid., 00.51-00.59 min.). De to andre drenge fortæller, at de ikke så tit får scoret point ved skolen, men Oliver siger:

> Nogen gange der cykler jeg hen på min mors skole, altså hvor hun arbejder. Og så nogen gange tager vi point derovre. Der er også nogle på vejen derhen. Det er hyggeligt at gøre sammen med familien, jo. Så jeg cykler sådan sammen med min mor. Ikke så meget med min storesøster for hun er doven. (ibid., 01.27-01.50 min.)

Da jeg spørger, om de nogensinde bliver kørt i skole, fortæller Magnus: "Hvis der er sket noget med min cykel, så ja. Men jeg cykler stadigvæk, hvis det fx regner helt vildt meget, så tager jeg bare en stor jakke på" (ibid., 02.59-03.09 min.).

Drengene fortæller, at de ret tit cykler hen til hinanden, når de skal spille computer eller PlayStation sammen (02.29-02.37 min.), men det med sport gør drengene sig ikke så meget i. Emil går slet ikke til noget, mens Magnus og Oliver går til bowling sammen (ibid., 04.03-04.07 min.). Oliver fortæller desuden:

> Jeg går også til noget, der hedder Fit The Kids. Det er sådan, hvis man skal tabe sig, og jeg skal faktisk til det i dag. Vi laver mange øvelser. Det kan være armvægte og alt muligt. Det er lige dernede ved gymnastiksalen. Vi laver bare squats og armhævninger og mavebøjninger og alt muligt. (ibid., 04.09-04.37 min.)

Oliver fortæller, at drengene også tit spiller fodbold i haven, når de er sammen (05.10-05.14 min.).

Drengene har godt styr på, hvordan Cykelscore fungerer, og de har lige vundet en konkurrence på klassen, så de vurderer selv, at de er meget med i det. Magnus fortæller:

> Der er sådan nogle stops rundt omkring, og så lyser den, når man kører forbi. Og så er der også en mobilapp, hvis man har den. Jeg har den, men jeg bruger den ikke så meget mere. Men jeg brugte den før. Der hvor der var en konkurrence. Eller det er der stadig, men der har lige været en vigtig konkurrence, hvor jeg brugte den. Der vandt vi også. Det var rigtig fedt. (ibid., 06.09-06.29 min.)

Oliver fortsætter:

> Man motionerer jo også meget af det. Så man får ret meget mere energi af det. Og ja, det er også bare hyggeligt. Og sjovt! Fordi man bare sådan cykler ud med vennerne, og det er hyggeligt at køre nogle runder. Så kan man tage nogle sodavand med. En lille light, måske. Men det er vist mest mig, der gør det. (ibid., 06.39-06.57 min.)

Han fortsætter: ”Vi kører nogle gange ud sådan hele klassen. Eller dem der lige ville. Så kører vi ud på en 2, 3, 4 kilometer” (ibid., 07.12-07.19 min.). Magnus fortsætter:

> Sidst kørte vi 2 gange 10 kilometer. Men det er kun dem, der gider. Vi er 25 normalt, og sidst var vi sådan 6 stykker, der ville med. Men så er der også nogle fra den anden klasse. Det er meget hyggeligt. (ibid., 07.19-07.41 min.)

De forklarer mig, at de har én lærer, som går rigtig meget op i, at de er med i Cykelscore, og som også tager dem med ud at køre ture på klassen (ibid., 08.43-09.14 min.). Emil fortæller også: ”Min far synes, det er helt vildt godt, at det er blevet lavet, fordi man kommer ud og får noget motion af det” (ibid.,09.20-09.29 min.). Magnus fortsætter:

> Min mor og far synes, det er en god idé, at det er blevet lavet. Fordi før det var der, så var jeg en som bare sad derhjemme og spillede, men efter det er kommet, så er jeg mere udenfor. Det er heller ikke altid, at det er, fordi jeg vil tjene point. Men jeg cykler faktisk ret tit nu. (ibid., 09.29-09.55 min.)

Da jeg spørger drengene, om man kan snyde i Cykelscore, siger de først enstemmigt nej, og Oliver siger: ”Jo, man kan jo snyde sig selv, hvis man ikke gør det” (ibid., 11.07-11.10 min.). Men Magnus fortæller: ”Jo, man kan jo give sin chip. Hvis man nu har én, som der cykler tit. Så kan man bare give chippen til dem. Fx forældrene” (ibid., 11.13-11.21 min.). Men Oliver bryder ind: ”Ej, det er jo ikke særlig sjovt. Så har man jo ikke selv gjort det. Det kan man jo ligeså godt selv gøre, hvis man keder sig. Så kan man da bare cykle alene og komme ud på nogle ture” (ibid.,11.21-11.29 min.).

Drengene fortæller, at de ikke bruger deres mobiltelefon så meget (ibid., 11.49-11.54 min.). Og Emil forklarer om de sociale medier: ”Jeg er ikke på så meget mere, men jeg har været. Jeg har brugt lidt Instagram” (ibid., 12.52-12.56 min.), og Oliver siger, at han ikke bruger sociale medier (ibid., 12.59-13.04 min.). Magnus fortæller: ”Jeg er meget tit på Snapchat og Musica.ly” (ibid., 13.04-13.06 min.). Da jeg spørger ham, hvad der er det sjove ved de sociale medier, siger han: ”Det er, at man kan skrive med vennerne og tage billeder og sende til hinanden. Hvis man nu er ude på en restaurant, så kan man lige sige: Lækker mad!” (ibid.,13.17-13.27 min.). Men de andre drenge forklarer, at de ikke gider de sociale medier, og de synes, det mere er en pigeting (ibid., 13.30-14.00 min.). Magnus fortæller, at han også bruger Youtube ret meget:

> TV2 var her, fordi de ville have min kanal. Eller ikke have min kanal, men de ville vide noget om den. Jeg har to kanaler, og på den første har jeg 110 følgere, og på den anden har jeg 300. Jeg laver bare videoer med det, folk vil have. Det kan være gaming eller nogle gange, så vil de have, at jeg skal spise sådan noget dårligt, og så spiser jeg det. (ibid.,23.24-23.43 min.)

Oliver fortsætter: ”På et tidspunkt, der skal mig og Magnus også lave banan/Sprite-challenge. Det er, hvor man spiser 3 bananer hver, og så prøver man at bunde en hel Sprite. Og så kaster man muligvis op!” (ibid.,23.57-24.09 min.). De andre drenge fortæller, at de ikke længere har en kanal, men at de stadig ser Youtube, og at de fx ser gamer-videoer eller Magnus’ videoer (ibid., 24.32-25.01 min.). Oliver fortæller: ”Magnus får også tit mange kommentarer, hvis han fx laver sådan en video med 10-ting-du-ikke-vidste-om-mig” (ibid., 25.08-25.18 min.). Magnus fortæller:

> På et tidspunkt var der også én, altså jeg ved ikke helt, om han var børnelokker, men han skrev sådan alt muligt til mig. At han ville have mit nummer og sådan noget. Så fjernede jeg hans kommentarer. Jeg blev faktisk virkelig bange, og så blokerede jeg ham. Det gør sådan, at han ikke kan komme ind på ens kanal, og at han heller ikke kan skrive og sådan noget. (ibid., 25.16-25.31 min.)

Drengene diskuterer, om det er godt, at der er nogen, de ikke kender, der kan se deres videoer, når der kan ske sådan noget, men de bliver enige om, at det er okay, fordi de bare kan blokere dem, som de ikke vil have kontakt med. Samtidig synes de, at det er sjovere, at Magnus kan få så mange likes og kommentarer på hans videoer, fordi der netop er en hel masse mennesker, der har adgang til dem (ibid., 25.36-26.12 min.).

Til spørgsmålet om hvordan man er sund, siger Magnus: ”Hvis man fx laver en aftale om, at man spiser slik om fredagen, og så spiser sundt resten af dagene, så er det at være sund” (ibid., 14.06-14.12). Oliver fortæller, at man skal spise:

> Salat, gulerødder og nogen gange også lidt ris. Fordi ris det er sådan ikke usundt. Men man skal ikke spise noget friture som pommes friter og kylling. Eller jo, kylling det må man gerne spise. Men sådan friturestegt kylling, det skal man ikke spise. McDonalds er også ret usundt, men det smager fandme godt! (ibid., 14.17-14.39 min.)

Drengene vurderer selv, at de spiser ret sundt, fordi deres forældre altid sørger for, at de også får grøntsager til maden (ibid., 15.30-15.41 min.).

Da jeg spørger dem, om det betyder noget, at man bevæger sig, når man skal være sund, siger Emil: ”Lidt”, men Oliver afbryder ham: ”Det betyder ikke lidt. Det betyder meget, hvis man skal være sund, jo! Altså hvis jeg ikke skal lege med nogen, så skal jeg ud at løbe” (ibid., 15.49-15.56 min.).

## Gruppe 5

Jeg interviewer også pigerne fra Gruppe 5 i mødelokalet. I starten er pigerne svære at få til at snakke frit, men som interviewet skrider frem, bliver de bedre til at fortælle og forklare sig.

Julie fortæller, at hun er cyklet i skole om morgenen, og Freja fortæller, at hun er gået. De siger, at det er det, de gør hver dag, og at de aldrig bliver kørt af deres forældre (Lydfil: Interview med Gruppe 5, 00.18-00.31 min.). De cykler begge to, når de skal til sport i fritiden. Julie går til kunstskøjteløb, og Freja går til ridning, spejder og klatring (ibid., 01.02-01.13 min.). Men hvis de skal nogle steder hen med deres forældre, så kører de i bil med dem (ibid., 01.23-01.37 min.). De fortæller, at de nogen gange cykler med deres venner, men det er kun, hvis de skal et sted hen. Julie forklarer: ”Altså, jeg cykler med én fra 7. til skolen, fordi jeg har morgentræning om tirsdagen og torsdagen. Så cykler jeg fra skøjtehallen til skolen” (ibid., 01.47-01.55 min.).

Julie siger om at score point i Cykelscore:

> Enten så tager man dem med app’en. Så kan man stoppe på nogle tidspunkter, hvor der er sådan en firkant på jorden, hvor der står Cykelscore. Eller også så er der sådan nogle checkpoints, som vi også har her nede på skolen. Der cykler man forbi. (ibid., 02.36-02.48 min.)

Julie fortæller om at score point i sin fritid: ”Nede ved skøjtehallen der er ret mange. Så der har jeg lige sådan cyklet rundt på turen hjem” (ibid., 03.12-03.16 min.). Freja tilføjer: ”Jeg har været rundt ret mange steder. Mig og min far vi cykler nogle gange sådan en rute-agtig, hvor vi tager checkpoints imens” (ibid., 03.16-03.23 min.). Hun fortæller dog samtidig, at det mest var noget, de gjorde sidste sommer, da de fik Cykelscore på skolen, og at de ikke får det gjort så meget mere. (ibid., 03.24-03.44 min.).

Freja fortæller:

> Det er lidt vigtigt, at vi får bevæget os efter skole, når vi bare skal sidde på en stol hele dagen. Vi sidder nemlig kun. Undtagen om tirsdagen der har vi lige 2 timers idræt og om torsdagen, der har vi 2 timers svømning. (ibid., 04.08-04.21 min.)

Julie fortæller, at de har 2 lærere, som husker dem på at få point i Cykelscore. Hun fortsætter:

> Det er dejligt, at de sådan tænker på, at vi skal være med i det, og at vi skal få dyrket noget motion og sådan noget. Det betyder jo også sådan lidt, at de tænker sådan på os. Udover bare at få deres penge, når de arbejder. Så er det rart, at de tænker på, at vi også skal bevæge os. De vil jo helst ikke have os ud i sådan overvægt, for det ville være synd for os. Og det, synes de så også, ville være synd for os. (ibid.,04.56-05.18 min.)

Freja siger: ”Jeg vil helst vinde et gavekort til Baresso eller Joe & The Juice. Håndklæder og sådan noget det er mere voksengaver, synes jeg. Det er jo mere sådan noget, som en voksen kan bruge” (ibid., 06.47-07.01 min.). Julie fortsætter:

> Jeg synes godt, det kan være lidt svært at vinde i Cykelscore. For man kan jo ikke rigtig gøre andet end at cykle mange gange, og så får man flere chancer for, at man kan vinde. Det er jo fint nok, men det er lidt uretfærdigt, hvis det er en af dem, der fx kun har fået 1 point, der vinder, ikke? For jeg har sådan noget med 100 point. (ibid., 07.52-08.10 min.)

De kender én, der snyder i Cykelscore. Freja fortæller: ”Der er én fra klassen, der har taget chippen af. Han lagde den i sin taske, og så hver gang han kommer forbi kassen med den, så bruger han den jo i tasken” (ibid., 09.35-09.44 min.). Julie skynder sig at påpege: ”Men det er jo også ret sundt at gå, ikke?” (ibid., 09.44-09.46 min.). Til spørgsmålet om hvad det sjove ved Cykelscore er, siger Freja:

> Det sjove eller gode er, at man kommer sådan mere ud at bevæge sig. Der var ikke særligt mange, der cyklede efter skole og til skole, før Cykelscore var der. Men efter Cykelscore så var der mange, der begyndte at gøre det. (ibid., 25.34-25.45 min.)

Julie fortsætter:

> Altså, jeg synes sådan med min egen mening, at det ikke er så sjovt. For man cykler bare lidt rundt. Og så bliver det koldt, og så er det for varmt, og så jakken af, men så fryser man. Og så kommer der vind ind på én. Det kan godt være lidt hyggeligt, hvis man cykler sammen med nogen, men alligevel så tænker man mest bare på, hvornår man er der. (ibid., 25.46-26.15 min.)

Freja siger:

> Det var sådan meget hyggeligt, da vi gjorde det med klassen. Men det skal være en lidt federe præmie. Jeg gik sådan og glædede mig til at se, hvad vi fik, og så fik vi bare håndklæder og en pumpe. Det var en sådan lidt flad gave. Det ligger faktisk stadig i min skoletaske, fordi jeg ikke har orket at tage det op. (ibid., 26.35-27.15 min.)

Julie fortsætter: ”Ja, det skulle altså have været et gavekort til et eller andet. Det ville have været fedt. For vi er lidt klumpet sammen i nogle grupper. Men så kunne der være nogle, der gik sammen ind på fx Baresso” (ibid., 27.26-27.40 min.). Hun fortsætter: ”Det kunne også bare være, at der skete noget, når man fik et point. Så kunne man få et nyt monster eller adgang til en ny bane eller sådan noget. Det kunne godt være sådan lidt mere ligesom et spil” (ibid., 28.23-28.36 min.).

Om de sociale medier fortæller Julie: ”Jeg er ret tit på Snapchat. Men jeg har kun dem, jeg kender som kontakter på Snapchat” (ibid., 10.05-10.13 min.). Freja siger, at hun også er på Snapchat. Julie fortsætter: ”Jeg er også på noget, der hedder Musica.ly. Det er Freja ikke. Jeg er heller ikke sådan rigtig på andre. Men der er

mange, der er på Instagram og Facebook også" (ibid., 10.36-10.42 min.). Freja siger: "Eller jeg har Facebook, men det er kun, så jeg kan se, hvad jeg skal til ridning og sådan noget" (ibid., 10.42-10.52 min.). Julie fortsætter:

> Mine forældre har sagt, at jeg ikke må få Facebook, før jeg er 13 i hvert fald. Men de synes heller ikke, at jeg skal have det, når jeg bliver 13. Det er, fordi de har hørt om mange, som sådan er blevet, hvad kan man kalde det? Altså de har fået misbrugt et billede, som de har lagt ud. (ibid., 11.36-11.53 min.)

Freja siger: "Jeg lægger heller ikke billeder ud, for jeg ved godt, at man skal tænke sig rigtig meget om, før man bare lægger noget ud på internettet" (ibid., 11.54-11.58 min.). Julie forklarer, at hun slet ikke har lyst til at bruge de sociale medier, og hun siger:

> Jeg har ikke rigtig lyst til at være på en telefon. Jeg får sådan dårlig samvittighed på en måde, når jeg gør det. Fordi man ligeså godt kunne være udenfor og lave noget sjovt. Så er det dumt, hvis man bare sidder i sofaen med sin mobil eller sin iPad. (ibid., 12.36-12.51 min.)

Freja fortæller om Youtube:

> Jeg har haft en kanal. Men så sagde mine forældre, at jeg ikke måtte være der mere. Jeg nåede kun at lægge én video ud, hvor jeg fortalte, hvad jeg ville lave på min Youtube-kanal. Den skulle sådan have været kreativ og noget med mad. (ibid., 21.54-22.11 min.)

De fortæller, at de ser lidt Youtube, men at de ikke gider at se youtubere, der bare sidder og snakker, så vil de hellere se DIY-videoer, hvor de kan få gode idéer til kreative ting, som de kan lave (ibid., 22.12-25.11 min.).

Til spørgsmålet om hvad sundhed er, fortæller Freja: "Det handler om, hvordan man har det, og om man har det godt. Det handler også om, at man bevæger sig, og at man spiser ordentligt" (ibid., 18.16-18.20 min.). Julie fortsætter: "Det er også, at man ikke spiser sådan slik hver dag. Fordi man kan godt se rigtig tynd ud og sund ud og sådan noget men ens indre organer, de kan være rigtig usunde, hvis man spiser meget slik" (ibid., 18.21-18.34 min.). Pigerne mener selv, at de er nogenlunde sunde. De fortæller også, at det er vigtigt, at man bevæger sig, for at man er sund, og de mener begge to, at de bevæger sig cirka 5 timer om dagen (ibid., 19.57-21.14 min.).

## Delkonklusion på interview med børn

Jeg har med interviewene undersøgt, hvordan børnene forholder sig til fænomenerne sundhed, Cykelscore og motivation.

Jeg har herunder fundet ud af, at børnene har en bedre forståelse af, at det er vigtigt at bevæge sig og spise sundt, end jeg forudså i min hypotese. Men børnene udviser også en opfattelse af, at det kun er vigtigt at

bevæge sig og spise sundt, hvis man skal undgå at blive overvægtig. De har derfor ikke Sundhedsstyrelsens forståelse af, at det er vigtigt for alle mennesker at bevæge sig dagligt, uanset om de er overvægtige eller ej (Sundhedsstyrelsen, 2017).

Børnene viser, at de godt kan lide at være fysisk aktive, og flere af dem dyrker sport flere gange om ugen. De giver samtidig udtryk for, at de er rimeligt fysisk aktive i hverdagen, hvor de holder af at lege ude og ofte transporterer sig selv rundt ved at gå eller cykle. Børnenes egen opfattelse af, hvor fysisk aktive de er, er derfor bedre, end jeg forudså i mine hypoteser.

Børnene fortæller samtidig, at de oplever, at det er sjovt at deltage i Cykelscore. Alligevel viser størstedelen af deres svar, at de ikke gider bruge så meget tid og energi på Cykelscore, og de scorer sjældent point med app'en i deres fritid. Særligt børnene på skole 2 viser stort engagement for Cykelscore, men de fortæller samtidig, at det hænger sammen med, at der lige har været en god konkurrence i konceptet, hvor de kunne vinde præmier på klasseniveau. Klassekonkurrencen har derfor været med til at øge børnenes motivation for at deltage i konceptet, og de udviser stor glæde for at kunne konkurrere om præmier i fællesskab med deres klassekammerater. Men generelt er børnenes motivation for at deltage i Cykelscore ikke helt så høj, som de selv giver udtryk for, hvilket passer godt med min hypotese om, at børnene gradvist mister motivationen for at være aktive i konceptet.

Den største motivation for at deltage i Cykelscore er muligheden for at vinde præmier, og her er særligt gavekort en populær præmie, mens børnene ikke er så glade for at vinde cykelting.

Børnene viste, at de sociale medier betyder en hel del for dem og deres fornemmelse af at tilhøre fællesskabet. De udviser stor motivation for at bruge de sociale medier, og de er særligt glade for Youtube, Musica.ly, Snapchat og Instagram. Deres glæde for at bruge de sociale medier hænger sammen med et behov for at kunne vise sig frem og følge med i, hvad deres venner og familie går rundt og laver. De er samtidig glade for challenges, hvor man bliver udfordret til at gøre klamme ting. Det hænger godt sammen med Gelmans (2014) påpegning af, at børnene gerne vil bryde med konventioner og de voksnes regler.

Selvom børnene bruger meget tid på de sociale medier og deres mobiltelefon generelt, bruger de fleste af dem ikke Cykelscore-app'en. Det hænger sammen med, at den ikke er motiverende for dem at bruge, og at de oplever, at den ikke virker ordentligt.

Børnene har mange forbehold for at bruge sociale medier, og de vil helst ikke dele billeder af deres ansigt eller interagere med folk, de ikke kender, fordi det er utrygt for dem.

Jeg opstiller følgende kravsspecifikationer til mit re-design på baggrund af mine interview med børn

- der skal implementeres en større fællesskabsfølelse fx gennem flere konkurrencer på klasseniveau
- gaverne skal være værd at vinde for børnene
- børnene skal have mulighed for at udtrykke sig selv og følge med i, hvad deres venner gør, ligesom de kan på sociale medier
- børnene skal have mulighed for at bryde med konventioner
- børnene vil ikke interagere med folk, de ikke kender
- app'en skal gøres mere motiverende, så børnene får motivation for at bruge den
- app'en skal fungere problemfrit.

### Kvaliteten af interviewene med børn

I interviewene med børnene får jeg et godt indblik i deres forståelse af motivation, sundhed og Cykelscore. Det betyder, at jeg formåede at undersøge det, jeg ville. Interviewene er præget af lange svar og diskussioner fra børnenes side, mens mine spørgsmål kun fylder lidt i interviewene. Jeg får verificeret det, børnene siger, når det er nødvendigt, men i de fleste tilfælde får børnene diskuteret deres svar indbyrdes, så de verificerer meningen sammen. Mine spørgsmål fungerer derfor mere som en løbende igangsætter til nye emner og en afslutning på diskussioner, der har bevæget sig for langt væk fra emnet. Det har samlet skabt en høj validitet for interviewene.

Jeg har valgt ikke at stille så kritiske spørgsmål til det, som børnene fortæller mig, som jeg kunne have gjort. Da Mathilde i Gruppe 2 fx fortæller, at hun bedre kan lide ærter end slik, og tit vælger fredagsslikken fra til fordel for at spise ærter, spørger jeg hende ikke, om det virkelig kan passe. Det vælger jeg ikke at gøre, fordi jeg vurderer, at det er vigtigere, at børnene føler, at de kan tale frit, end at de skal udfordres på ærligheden i deres svar. I det store billede har det heller ikke betydning, om fx Mathilde spiser ærter eller slik om fredagen. Det er nemlig hendes viden om, at ærter anses som sundere end slik, der er interessant i forhold til mit interviewstudie.

Børnene viser en stor interesse i det at cykle og Cykelscore. De udtrykker selv, at det er rigtig sjovt at være med i Cykelscore, men deres svar på andre spørgsmål tyder på, at det ikke er helt sjovt nok til, at de gider være meget aktive i konceptet. Deres positive svar omkring Cykelscore kan derfor skyldes, at de ved, at jeg kommer fra Cykelscore, så de gerne vil udtrykke positivitet omkring konceptet.

Jeg vurderer interviewenes reliabilitet til at være nogenlunde. Det er her vigtigt at overveje i, hvor stort omfang interviewene kan siges at være gældende for børn i det hele taget. Børnene er fx langt mere involverede i sport i deres fritid, end Sundhedsstyrelsens undersøgelser peger på, at de gennemsnitlige danske børn er (Sundhedsstyrelsen, 2017). Samtidig ligger skolerne i områder, der ikke er socialt belastede, og interview i

socialt belastede områder ville givetvis have skabt anderledes resultater. Børnene er sandsynligvis også påvirket af, at jeg kommer fra Cykelscore, så en interviewer, der ikke havde et tilknytningsforhold til Cykelscore, ville måske have fået svar fra børnene, der tydede på en mindre begejstring for konceptet. Børnene går samtidig på skoler, som Ole har udvalgt til mit interviewstudie, fordi kontaktpersonerne på dem viser den største interesse i Cykelscore. Børnene er derfor sandsynligvis gladere for konceptet end de børn, der går på skoler, hvor Cykelscore ikke bliver prioriteret i ligeså høj grad.

Jeg vurderer dog, at mine interview giver mig et godt indblik i, hvordan Cykelscore kan udvikles, så det passer bedre til de ønsker og behov, som børn, der har potentiale for at deltage i konceptet aktivt og vedvarende, har brug for.

# Re-design

Det vigtigste for persuasiv teknologi er ifølge Fogg (2003) og Oinas-Kukkonen og Harjumaa (2009), at adfærdsændringen bygger på en frivillig ændring hos brugerne. I mine interview med børnene, der deltager i konceptet, blev det klargjort, at deres engagement i Cykelscore er frivilligt, men at deres motivation for at deltage er svingende. Derfor anser jeg det som forsvarligt og nødvendigt at implementere en bedre persuasiv teknologi i konceptet. I det følgende afsnit re-designer jeg derfor Cykelscore ud fra min teori, og de kravsspecifikationer jeg fandt i analysen af min empiri, så deltagerne kan blive mere motiveret til at deltage aktivt og vedvarende i konceptet.

## Re-design ud fra FBM-modellen

FBM-modellen viser, at hvis personer skal udføre en særlig adfærd, skal deres motivation og evne for at udføre adfærden være høj, og der skal samtidig være en række strategiske udløsere til stede (Fogg, 2009). I det følgende gennemgår jeg, hvordan Cykelscore kan udvikles, så de forskellige parametre i FBM-modellen bliver opfyldt.

### Motivation

I forhold til motivationen er det væsentligt at have in mente, at interviewet med Ole viste, at kommunen ikke ønsker at øge børnenes motivation gennem den smerte eller frygt, der kan være forbundet med at vide, at de risikerer at udvikle livsstilssygdomme, hvis de ikke er fysisk aktive nok. Konceptet bør derfor i stedet øge børnenes motivation gennem nydelse og håb. Konceptet bygger allerede på børnenes håb for at kunne vinde præmier, hvilket ifølge Ole og børnene er den største motivationsfaktor pt. Håbet for at vinde præmier kan

samtidig øges ved at implementere en funktion, der på en sjovere måde viser børnene, hvor mange point de har scoret i forhold til dem, som de kæmper om præmierne med.

Ole har ligeledes udviklet typen af præmier, så de passer til børnenes ønsker, hvilket har øget deres forståelse af konceptet som noget, der kan bringe dem nydelse. Som Ole fortæller, lader det til at have en stor indvirkning på antallet af deltagere, når det bliver synligt, at andre vinder fede præmier ved at deltage i konceptet. Børnene fortalte samtidig passioneret om gavekortene, mens cykelting blev anset som en mindre god præmie.

Konceptet har mulighed for at øge børnenes motivation yderligere ved at anerkende børnene for de cykelture, som de tager. Noget der ifølge Ole bør synliggøres på skolernes storskærme. Men motivationen kan også øges i app'en med en funktion, der gennem egen-kontrol tillader børnene at sætte mål for deres cykeladfærd, opnå den og blive anerkendt for deres indsats.

### Evne

Den anden vigtige komponent i FBM-modellen er folks evne til at udføre den ønskede adfærd (Fogg, 2009). Interviewene med Ole og børnene viste, at der kan være flere faktorer, der gør, at børnene ikke vælger at cykle til skole. Det kan fx være dårligt vejr, farlige cykelveje eller forældrenes vaner. Det kan være svært for konceptet at have indflydelse på disse faktorer. Kommunens fortsatte arbejde med at gøre Odense til en attraktiv cykelby har dog potentiale for at skabe mere cykelvenlige skoleveje i fremtiden, og derved øge børnenes evne for at deltage.

Interviewet med Ole viste ligeledes, at nogle børn og forældre oplever, at det er besværligt for dem at score point, mens de cykler, fordi de skal tjekke manuelt ind med app'en. En problematik som jeg også udpegede i min autoetnografiske undersøgelse. Børnene syntes dog ikke at være så opmærksomme på det, selvom nogle af børnene nævnte, at de cyklede en del, men at de ikke tjente point, fordi de ikke brugte app'en, når de cyklede. Her har konceptet altså et optimeringspotentiale, hvor det kan øge deltagernes evne til at score point, hvis de ikke behøver at stoppe op på deres cykel for at tjekke ind.

Flere af børnene fortalte samtidig, at de ikke længere benytter app'en, fordi den ikke virker på deres mobiltelefon. En problemstilling som jeg også udpegede i min autoetnografiske undersøgelse. I det videre arbejde med udvikling af app'en vil det derfor være nødvendigt at undersøge, hvilke problemer brugerne oplever, når de benytter app'en. For hvis den ikke virker, betyder det, at brugerne ikke har evnen til at deltage i konceptet.

Arentsen, Lange og Seggioli (2016) har undersøgt muligheden for at implementere en funktion i Cykelscore-app'en, der kan gøre det muligt at tjekke ind automatisk. De peger på, at det kan lade sig gøre ved brug af Google Maps og Geofence API. De foreslår, at man implementerer funktionen gennem en 'tur-funktion' i

app'en, som brugerne kan slå til, når de er ude at cykle. Tur-funktionen optager derved løbende deltagernes koordinationer og bruger dem til at belønne dem automatisk med point, hvis de bevæger sig forbi et checkpoint. Arentsen, Lange og Seggioli (2016) påpeger samtidig, at Android har en tracking service, der kan mærke, hvorvidt brugerne cykler, går eller kører bil. Androids tracking service kan være med til at minimere snyderi i konceptet, fordi app'en med brug af en sådan sensor kun belønner brugere, der rent faktisk cykler. Ole fortalte, at nogle deltagere snød i konceptet, mens de fleste af børnene gav udtryk for, at man ikke kunne snyde. Nogle af børnene så potentiale i at få andre til at cykle for dem, men de fleste af børnene tænkte ikke på muligheden for at gå eller køre bil med chippen, og slet ikke at de kunne tjekke ind med app'en, når de ikke cyklede. Implementeringen af en 'tur-funktion' vil derfor ikke kunne eliminere en ikke-eksisterende frygt for, at andre børn snyder, men den vil gøre det nemmere for børnene at optjene point på daglige cykelture, fordi de så ikke behøver tænke over, at de skal tjekke manuelt ind. Samtidig behøver checkpointenes placering ikke afhænge af, at man skal kunne stoppe op uden at mindske trafiksikkerheden, hvilket Ole udpegede som det, der havde størst betydning for, hvor checkpointene bliver placeret nu.

### Udløsere

Sidst bør persuasive teknologier ifølge FBM-modellen indeholde udløsere, der minder brugerne om, at de skal udføre adfærden i de mest opportune øjeblikke (Fogg, 2009). Cykelscore er allerede synligt på det mest opportune øjeblik, nemlig når brugerne kan score point gennem de fysiske checkpoints, der findes på skolerne og de vejmarkeringer, der viser de virtuelle checkpoints. Men udløseren virker kun, hvis børnene allerede har taget deres cykel med, så de kan score point her.

Konceptet bør forsøge at påvirke børnene allerede, når de skal bestemme sig for, om de vil tage cyklen eller ej. Her kan der implementeres en række push-beskeder i app'en, der minder børnene om, at de skal huske at cykle til og fra skole – og at de også kan score point i deres fritid. Push-beskeder kan samtidig bruges til at fortælle børnene, når der starter nye konkurrencer og vise dem, hvad de kan vinde i den nye konkurrence. En information, som Ole påpegede, var svært at få ud til børnene.

Jeg vurderer samlet ud fra FBM-modellen, at børnenes motivation kan øges, og at konceptet kan implementere flere udløsere, der minder børnene om, at de skal cykle, allerede før de står ved et checkpoint. Jeg vurderer også, at børnenes evne til at score point ikke har haft en stor indflydelse for deres motivation for at gøre det, men at en tur-funktion alligevel vil gøre det nemmere for dem. App'en bør derfor udvikles, så børnene har mulighed for at score point automatisk, når de befinder sig i en virtuel Cykelscore-zone.

# Re-design ud fra PSD-modellen

PSD-modellen består af 3 udviklingstrin (Oinas-Kukkonen & Harjumaa, 2009). I det følgende gennemgår jeg, hvordan Cykelscore kan udvikles gennem de 3 udviklingstrin i PSD-modellen.

## Principper for persuasiv teknologi

Persuasiv teknologi skal kunne tilpasse sig brugernes individuelle mål og ønsker. Cykelscore skal derfor designes, så det i højere grad passer til børnenes individuelle mål og ønsker, og det skal kunne tilpasse sig i takt med, at deres mål og ønsker ændrer sig. Samtidig skal konceptet tage højde for, at ændring af vaner sker trinvist. Det nytter altså ikke noget, at systemet stiller krav til, at børnene fra nu af skal cykle til og fra skole hver dag, og at de skal score point så ofte som muligt i deres fritid. Teknologien må ikke forstyrre brugerne i deres handlinger undervejs, og app'en skal derfor holdes i et simpelt design, der lader børnene gøre én handling ad gangen. App'en skal også brugertestes, så eventuelle fejl kan blive udbedret. Det vil sikre, at børnene får en god oplevelse, når de deltager i konceptet.

## Brugskonteksten

Interviewet med Ole viste, at intentionen med Cykelscore er at få børnene til at cykle, og at motivationen bliver skabt af deres mulighed for at vinde præmier. Det kan de gøre ved at cykle til og fra skole, eller ved at score point i deres fritid. Samtidig vil kommunen påvirke børnene til at cykle, så de kan skabe sunde og aktive vaner, som de tager med sig ind i voksenlivet. Interviewene med børn viste, at de godt ved, at intentionen med Cykelscore er, at de skal cykle mere, så de får bevæget sig mere og derved bliver sundere. Men for børnene er intentionen med at deltage i Cykelscore, at de vil vinde præmier, og det er præmierne, der skaber deres motivation for at deltage. Men børnene giver samtidig udtryk for, at deres motivation for at engagere sig i andre medier er, at de kan få anerkendelse af andre, og at de kan øve sig og blive bedre til noget. Det ses fx gennem deres engagement i Snapchat, Musica.ly og Facebook. Cykelscore kan derfor med fordel udvikles, så det også bygger på muligheden for at få anerkendelse af andre og udvikle sig. Samtidig viser børnenes brug af Youtube, at de er glade for at bryde med konventioner. Denne mulighed bør medtænkes i re-designet.

Interviewene med børnene viste, at de scorer flest point, når de cykler til og fra skole. Børnene gav samtidig udtryk for, at det var nemmere at finde motivation til at cykle i deres fritid, når det skete i fællesskab med andre, og hvis de havde fået idéer til en rute, hvor de kunne optjene mange point. App'en bør derfor udvikles, så den kan skabe en større fællesskabsfølelse ved at motivere børnene til at cykle med andre børn, samtidig med at den skal give dem tips til ruter i forskellig længde, hvor de kan score mange point. På den måde vil brugskonteksten blive udvidet, så den inkluderer, at børnene scorer (flere) point i deres fritid.

## Teknologivalg

Børnene fortalte, at de scorede flest point, når de cyklede forbi de fysiske checkpoints på deres skoler. Den chip, der sidder på cyklen og automatisk registrerer, når de passerer et fysisk checkpoint, er derfor et godt teknologivalg. Men interviewet med Ole viste, at kommunen ikke har planer om at opsætte flere fysiske checkpoints. Det er derfor nødvendigt, at børnene scorer point ved de virtuelle checkpoints. Interviewene viste, at børnene har en mobiltelefon, som de bruger flittigt til andet end Cykelscore-app'en. Nogle børn gav udtryk for, at app'en ikke virkede som den skulle, mens andre børn fortalte, at de simpelthen ikke fik prioriteret at have app'en på deres mobil. Børnenes motivation for at score point med app'en skal derfor øges, før de finder det relevant at have den. Men hvis de gør det, så har de teknologien klar og evnerne til at bruge den. App'en er derfor ikke det optimale teknologivalg for konceptet på nuværende tidspunkt. Den skal udvikles, så børnene finder den relevant og motiverende at bruge.

## Hvem er brugerne?

Interviewene gav et godt indblik i, hvem børnene er, og hvad deres interesser, mål, behov, evner, holdninger, livsstil og kultur er.

De fleste af børnene går til sport mindst 1 gang om ugen, mens flere af dem dyrker sport 3 eller flere gange i ugen. De udtrykker glæde ved at være fysisk aktive i deres fritid, og de fleste af børnene fortæller, at de bruger cyklen eller går, når de skal et sted hen. Skal de dog et sted hen med deres forældre, bliver de ofte kørt. De fleste af børnene cykler eller går i skole, mens resten bliver kørt af forældrene. Børnene forklarer, at det ofte hænger sammen med dårligt vejr, en hektisk morgenrutine eller én forælder, der bor langt væk fra skolen, hvis de bliver kørt.

Børnene er tydeligt mest motiveret for at deltage i Cykelscore på grund af muligheden for at vinde præmier, og de er gladest for at vinde gavekort. De udtrykker samtidig en større motivation for at deltage i konkurrencer på klasseniveau, hvor de får motiveret hinanden til at cykle.

Børnene er meget engageret i de sociale medier, hvor de særligt bruger Snapchat og Musica.ly. Medierne er kendetegnet ved, at børnene kan dele oplevelser med deres nærmeste venner. Derudover bruger børnene Youtube, hvor de følger kendte youtubere, der lægger videoer ud, hvor de gennemfører klamme challenges eller vlogger. Flere af børnene har også deres egen Youtube-kanal, hvor de lægger videoer ud eller i hvert fald har ambitioner om at gøre det. De vil helst lave videoer med challenges, hvor de spiser klamme ting, som bunder i deres lyst til at bryde med konventioner.

Nogle af børnene er på Instagram og Facebook for at følge med i, hvad deres venner og familie laver. Men børnene opfatter medierne som lidt mere farlige at være på, fordi folk, de ikke kender, også kan følge med i, hvad de laver der. En bekymring som forældrene ifølge børnene også har.

Børnenes store interesse i de sociale medier betyder, at Cykelscore med fordel kan udvikles, så det indeholder elementer, som børnene kender fra de sociale medier. I mit re-design kan de derfor skabe en avatar, hvor de selv vælger køn, hår, tøj og evt. tilbehør. Avataren er deres billede udad til, som de bruger til at præsentere sig selv på app'en, som til dels skal fungere som et socialt medie fremadrettet. Challenges er samtidig et ord, som børnene tydeligt forbinder med noget sjovt og spændende. Der bør derfor implementeres challenges i Cykelscore samt mulighed for at bryde med konventioner. Samtidig bør Cykelscore kun være socialt i forhold til andre børn, som børnene kender, da de og deres forældre vil være mest trygge ved det.

# Re-design med udvalgte designprincipper fra PSD-modellen

Jeg har valgt at fokusere særligt på de 4 designprincipper i PSD-modellen, som Lehto (2012) har udpeget til at være de mest effektive, når det kommer til at udvikle teknologi, der kan ændre folks sundhedsadfærd. Designprincipperne er

- belønninger
- egen-kontrol
- social support
- tilpasning til brugernes hverdag.

Mine idéer til, hvordan den sociale support skal indarbejdes i re-designet, bygger desuden på Oduor, Alahäivälä & Oinas-Kukkonens (2014) anbefalinger, der understreger betydningen af at bruge

- social learning og facilitation
- competition
- corporation
- recognition.

I det følgende giver jeg mine bud på, hvordan Lehtos 4 principper kan implementeres i app'en.

## Belønninger

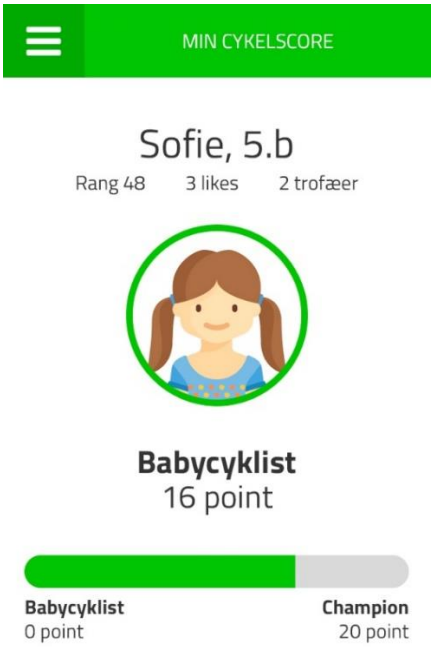
Cykelscore bygger allerede på belønninger, idet børnene kan vinde præmier. Men konceptet har potentiale for at give børnene andre belønninger end de fysiske præmier, der af økonomiske årsager er begrænsede i

omfang og størrelse. De nye belønninger kan give børnene anerkendelse for deres cykelture, hvilket understøtter brugen af recognition.

Konceptet kan fx udvikles, så det indeholder en række forskellige niveauer, som børnene kan arbejde på at låse op gennem cykelture og derved øges graden af competition også. Jo flere cykelture børnene tager, jo flere niveauer vil de låse op, og på den måde vil de få en form for belønning, hver gang de når et nyt niveau. De forskellige niveauer kan samtidig have kreative titler, der tiltaler børnenes ønske om at bryde med konventioner og have det sjovt. Niveauerne kunne blandt andre være

- Baby-cyklist: Du har cyklet 10 ture
- Champion: Du har cyklet 20 ture
- Supercyklist: Du har cyklet 50 ture.

I mit re-design af app'en er niveauerne koblet med egen-kontrollen. Det betyder, at børnene kan følge med i, hvad deres rang er, hvor mange likes de har fået, hvor mange trofæer de har opnået, og hvor langt de er fra at komme i det næste Cykelscore-niveau. I begyndelsen er der et kort interval mellem de forskellige niveauer, så børnene hurtigt føler, at de laver en progression, men når børnene stiger i niveau, bliver der længere i mellem dem. På den måde må børnene hele tiden øge deres indsats for at komme til det næste niveau. Børnenes avatar vises desuden på siden.




Re-design 1: Min Cykelscore

Konceptet kan samtidig indeholde en række trofæer, som børnene vinder, hvis de gør en særlig indsats. Trofæerne vil øge graden af recognition i konceptet. Børnene kunne fx vinde trofæer, hvis de

- cykler i deres påskeferie, på deres egen fødselsdag, i alle 3 vintermåneder
- tager en cykeltur 10, 20, 30 osv. dage i træk
- scorer mere end 30 point på én måned
- scorer point ved 5, 10, 15, 20 osv. forskellige checkpoints
- har tjekket ind ved alle checkpoints i Odense.

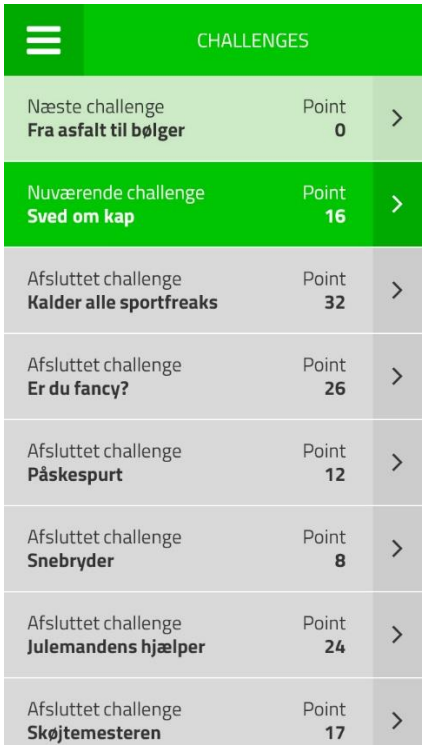
Børnene kan se deres trofæer i 'Trofækammer'. Her findes en oversigt over de forskellige trofæer, det er muligt at opnå i Cykelscore. De trofæer, børnene har vundet, er farvelagte, mens de trofæer, som de endnu ikke har opnået, er matte. Børnene kan klikke på de forskellige trofæer for at se, hvordan de kan vinde dem. I re-designet er der anvendt et billede af det samme trofæ hele vejen igennem, men i det endelige design skal trofæerne designes, så de giver en indikation af, hvad de handler om.

Re-design 2: Trofækammer

Børnene udviste samtidig en stor interesse for at deltage i challenges, der i Cykelscore kan være navnet for de forskellige konkurrencerunder. Børnene kan derved orientere sig nye konkurrencer, samtidig med at de bliver oplyst om, hvilke præmier der er på spil i den nye challenge. De kan også orientere sig om den næstkommende challenge. De kan samtidig se, hvor mange point de har tjent i den nuværende challenge, og hvor mange point

de opnåede i de foregående challenges for at øge graden af competition. For at imødekomme børnenes fascination af at bryde med konventioner, bør de forskellige challenges samtidig have navne, der afspejler et brud med konventioner. Eksempler på challenges kunne være

- Sved om kap: Hvem kan cykle mest i sommerferien?
- Fra asfalt til bølger: Vind en tur i svømmehallen
- Kalder alle sports-freaks: Vind et gavekort til Intersport.




Re-design 3: Challenges

## Egen-kontrol

Konceptet har potentiale for at fungere endnu bedre, hvis det hjælper børnene med at få overblik over, hvor mange cykelture de har taget. På nuværende tidspunkt har app'en en funktion, hvor børnene kan få overblik over deres sidste 10 cykelture, men funktionen kan med fordel udvikles, så den viser dem statistik over alle deres cykelture. Statistikken vises i mit re-design i et søjlediagram, der viser børnene, hvor mange cykelture de har taget hver uge. Børnene kan med pilene i siderne gå længere frem eller tilbage i statistikken.

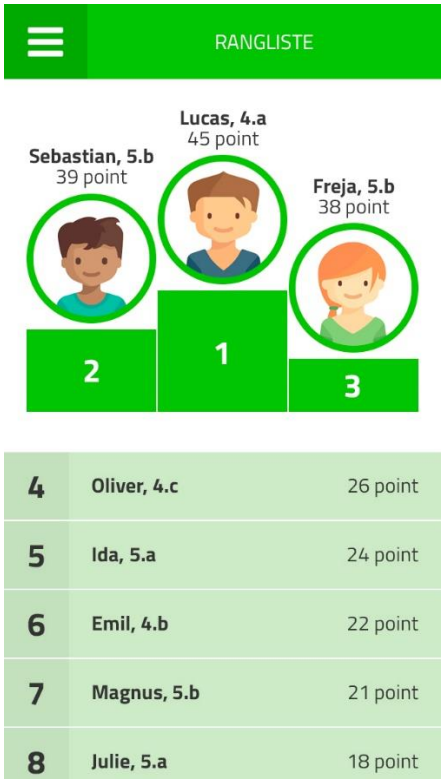
App-siden viser desuden en statusrapport på, hvor meget de har cyklet den seneste uge, og hvordan de udvikler sig for at danne overblik over, om de bliver bedre til at tage cyklen mere, eller om de gradvist falder af på den. Hvis børnenes udvikling har været positiv belønnes de med en thumb-up, mens de får en thumb-down, hvis deres udvikling har været negativ, hvilket også vil øge graden af competition.

Re-design 4: Statusrapport

## Social support

Børnene skal gennem social learning og facilitation påvirke hinanden til at deltage mere aktivt i konceptet. Ole fortæller i sit interview, at han fremadrettet vil lave flere konkurrencer på klasseniveau. Børnene fortæller samtidig, at de følte sig mere motiverede til at deltage i Cykelscore, da de konkurrerede på klasseniveau, hvilket også vil øge graden af cooperation. Dog udtrykte børnene en skuffelse over, at de vandt cykelting fremfor en form for oplevelse. Kommunen bør derfor overveje at styrke konceptets cooperation-elementer ved at lave flere klassekonkurrencer og belønne børnene med en oplevelse til klassen, hvis de vinder.

Cykelscore bygger allerede i høj grad på competition, men konkurrenceelementet kan styrkes, så børnene får motivation til at konkurrere om at komme i toppen af Cykelscore, og ikke kun vil konkurrere om præmier. Konkurrenceelementet bliver blandt andet styrket gennem de forskellige Cykelscore-niveauer, som deltagerne kan opnå (se re-design 1). Samtidig kan børnenes følelse af at blive overvåget af andre styrkes ved at gøre ranglisterne sjovere og mere vedkommende for børnene. Det er er vigtigt, at børnene kan få overblik over, hvordan de klarer sig i forhold til de andre på skolen, der kæmper om de samme præmier alt efter om barnet går i indskolingen, på mellemtrinet eller i udskolingen. Ranglisterne vil øge graden af social learning og facilitation samt competition. For at gøre ranglisten sjovere bliver de bedste 3 deltagere vist med deres avatar på et podium.




Re-design 5: Rangliste

Børnenes store engagement i sociale medier betyder, at muligheden for at kunne like deres venners aktiviteter og få anerkendelse fra venner gennem likes vil blive værdsat. I mit re-design har børnene derfor også mulighed for at følge med i deres venners seneste aktiviteter, like dem og få likes for deres egne præstationer, hvilket bygger på positive faktorer fra alle elementerne i social support. Når børnene liker en aktivitet, får det en stærkere grøn farve, end de andre aktiviteter på listen. Det er desuden synligt i Re-design 1: Min Cykelscore, hvor mange likes børnene har fået samlet. Aktiviteterne kan være, når de har

- scoret et point
- vundet et trofæ
- vundet en præmie
- forbedret sig i statusrapporten.

Re-design 6: Aktiviteter

Cykelscore laver allerede historier om særlige deltagere i konceptet, og hver måned kåres en særlig mester-cyklist. Nyhederne kan fungere som et naturligt element i konceptets fremadrettede recognition-strategi. På nuværende tidspunkt er nyhederne synlige på Cykelscores hjemmeside (Cykelscore, 2017e), og de bliver også postet på Cykelscores Facebook-side (Cykelscore, 2017d). Interviewene med børnene viste dog, at de sjældent tilgår information fra en computer, og at de ikke har Facebook endnu, fordi de er for unge. Nyhederne om særlige deltagere bør derfor synliggøres i app'en, så børnene kan følge med dem. Håbet om at blive anerkendt for at være en særlig deltager vil samtidig øge deltagernes motivation for at gøre en ekstra indsats.

Re-design 7: Nyheder

### Tilpasning til brugernes hverdag

Børnene giver i interviewene udtryk for, at det i høj grad er forældrene, der bestemmer, om de skal cykle i skole eller ej. Mens børnene i højere grad selv bestemmer, hvor meget de vil cykle i deres fritid. Konceptet skal derfor tilpasses deres hverdag ved at tage højde for, at det ikke er alle børn, der kan vælge cyklen til og fra skole. Konceptet er allerede delvist tilpasset børnenes hverdag ved, at de kan score point ved en lang række virtuelle checkpoints. Samtidig baserer konceptet sig på en lodtrækning, hvor alle børn, der cykler bare én gang i en konkurrencerunde, har mulighed for at vinde en præmie. Som tidligere nævnt kan konceptet tilpasses børnenes behov endnu bedre, hvis der implementeres en tur-funktion, så børnene automatisk scorer point, når de cykler forbi et virtuelt checkpoint.

## Delkonklusion på re-design

Mit re-design af Cykelscore bygger på den viden, jeg har opnået fra teorien og de kravspecifikationer, jeg fandt i mit arbejde med min empiri. Mit re-design vil derfor kunne skabe en større motivation for børnene, så de deltager mere aktivt og vedvarende i Cykelscore.

Jeg havde vurderet, at børnenes deltagelse i konceptet er frivillig, mens deres motivation for at gøre det er faldende. Jeg anså det derfor som både forsvarligt og nødvendigt at implementere en bedre persuasiv teknologi i konceptet.

Kommunens intention med Cykelscore er, at børnene skal cykle mere. Børnene kender godt den intention, men deres motivation bygger i højere grad på, at de kan vinde præmier, hvis de deltager. Børnene scorer på

nuværende tidspunkt de fleste point ved skolernes fysiske checkpoints, men konceptet kan udvikles, så børnene scorer flere point ved de virtuelle checkpoints. Børnene bruger i høj grad deres mobiltelefon, og app'en er derfor relevant at udvikle, så den kan motivere børnene mere.

Jeg vælger at øge deltagernes motivation ved at fokusere på den nydelse og det håb, som Cykelscore kan give dem. Jeg vægter her særligt børnenes ønske om at vinde gode præmier, men jeg forsøger også at give børnene en større motivation ved at anerkende dem for, når de cykler gennem en række niveauer, som børnene løbende kan opnå. Børnene belønnes samtidig ved at kunne vinde virtuelle trofæer i konceptet, og de får et bedre overblik over, hvordan de udvikler sig som cyklister gennem statistik og statusrapport. Børnene kan desuden anerkende hinanden for at gøre indsatser i Cykelscore gennem deres mulighed for at like vennernes aktiviteter i konceptet. En funktion der bygger på børnenes store fascination for at udtrykke sig og anerkende venner gennem de sociale medier.

Jeg mener generelt, at børnene har evnen til at deltage i konceptet, mens de mangler motivationen for at deltage mere aktivt. Deres evne afhænger af, at app'en fungerer problemfrit. Samtidig kan evnen øges ved at udvikle en tur-funktion, der automatisk belønner børnene med point, når de cykler.

Konceptet har allerede gode udløsere til den ønskede adfærd i form af de fysiske checkpoints og vejmarkeringerne, men app'en kan udvikles med en række push-beskeder, der minder børnene om, at de skal cykle.

Konceptet bør udvikles, så det i højere grad skaber et fællesskab for børnene. Børnene fortalte, at de var mere motiverede for at deltage i Cykelscore, da de konkurrerede på klasseniveau, og samtidig fortæller børnene, at sociale medier og det fællesskab, der findes her, har stor betydning for dem. En større grad af cooperation-elementer og recognition-elementer vil derfor være gavnlige i app'en. Disse implementeres gennem sjovere ranglister, mulighed for at like venners aktiviteter og flere konkurrencer på klasseniveau.

# Etisk diskussion af re-designet

Min analyse af fænomenerne sundhed, motivation og Cykelscore har ført til, at jeg har udviklet et re-design af Cykelscore, der gør brug af persuasivt design. Men da persuasivt design har til formål at ændre brugernes adfærd, er det vigtigt at forholde sig til etiske aspekter i den potentielle indflydelse på brugernes liv, som designet kan have (Fogg, 2003; Verbeek, 2009; Spahn, 2012; Rughiniş, Rughiniş & Matei, 2015). I det følgende ser jeg nærmere på, om mit re-design er etisk forsvarligt.

Når det kommer til etisk forsvarligt persuasivt design, er det vigtigt, at intentionen med persuasionen er synlig for brugeren (Fogg, 2003). Jeg vurderer på baggrund af mine interview, at børnene godt ved, at Cykelscores intention er at få dem til at cykle mere, selvom de ikke tænker ligeså meget over den sundhedsgavnlige effekt af konceptet, som kommunen gør. Børnenes deltagelse i Cykelscore er frivillig, og selvom kommunens ønske er, at børnene skal cykle så meget som muligt, og formålet med mit re-design af konceptet er at motivere børnene til at cykle mere, så kan de selv vælge i hvor stort omfang, de ønsker at deltage. Deres motivation hænger i stor grad sammen med deres lyst til at vinde præmier, og børnene bliver på baggrund af præmierne motiveret til at deltage aktivt i konceptet ud fra positive motivationsfaktorer som håb og nydelse, der er mere etisk forsvarlige at indarbejde end motivationsfaktorer som frygt og smerte. Hvis børnene bliver motiveret til at vælge cyklen oftere, vil det kunne resultere i, at de opnår bedre sundhed og udvikler gode vaner, som de kan tage med sig i deres voksne liv. Jeg vurderer på baggrund heraf, at formålet med persuasionen er synlig og etisk forsvarlig.

En anden etisk overvejelse i persuasivt design er, hvilke strategier persuasionen bygger på (Fogg, 2003). Mit re-design af Cykelscore baserer sig bl.a. på statistik, sociale support og belønninger for at vælge cyklen, og det betyder, at systemet belønner børnene for god adfærd, mens det ikke straffer dem for dårlig adfærd, hvilket jeg anser for at være etisk forsvarligt.

Det er samtidig vigtigt at overveje, hvorvidt persuasionen bygger på reelle målinger eller generaliserede målinger, og hvordan de formidles til brugeren (Rughiniş, Rughiniş & Matei, 2015). Overdrivelser eller direkte løgne kan nemlig være mere overbevisende end sandheden, og det er derfor vigtigt, at designere af persuasiv teknologi ikke forfalder til at give usand feedback til brugerne, i forsøget på at overbevise dem om at udføre den ønskede adfærd. I mit re-design har jeg tilføjet en statusrapport, der skal give børnene overblik over, hvordan deres aktivitetsniveau løbende udvikler sig. I persuasivt design er det vigtigt, at sådanne løbende informationer baserer sig på brugernes faktiske data, så de ikke snydes til at tro, at de klarer sig bedre eller værre end, de gør. Statusrapporten baserer sig derfor på det antal cykelture, som det enkelte barn foretager i målingsperioderne. Cykelscore samler ikke information om børnenes faktiske ruter, hvorfor jeg har fravalgt at give børnene en estimering af, hvor mange kilometer de har kørt. I sin almindelige kommunikation har Cykelscore valgt, at en gennemsnitlig tur til et checkpoint er 1,5 km (Andersen & Kofoed, 2015), men jeg har fravalgt at gøre dette i forhold til børnenes statusrapporter, fordi estimatet er for upræcist til, at det er etisk forsvarligt at bruge.

Samtidig bygger re-designet ikke på en løbende tolkning af børnenes helbredsmæssige tilstand. Hvor kommunen bruger den sundhedsgavnlige effekt af Cykelscore som grund til at deltage i konceptet, er effekten ikke synlig for børnene. Samtidig vil det være umuligt at lave en faktisk måling af børnenes sundhed kun ved

at kigge på de cykelture, de tager i forhold til Cykelscore. Konceptet skal derved undgå at give børnene informationer, der kan få dem til at tro, at de er mere sunde eller usunde end, de faktisk er, hvilket også er fravalgt i mit re-design.

Det er samtidig vigtigt, at feedbacken i persuasivt design bygger på letgenkendelige symboler, så brugerne nemt kan tolke den (Spahn, 2012). I mit re-design belønnes børnene fx med trofæer, der konventionelt bliver forbundet med det at gøre noget godt. Børnene kan samtidig læse en beskrivelse af, hvordan de opnår de enkelte trofæer, hvilket giver dem mulighed for at gå efter at vinde særlige trofæer, samtidig med at de tydeligt kan forstå, hvorfor/hvorfor ikke de vinder dem.

Statusrapporten giver børnene feedback på deres løbende udvikling. Feedbacken vurderes gennem brug af thumb-up eller thumb-down, som børnene nemt kan tolke betydningen af, og det formidles til børnene, at rapporten ser på, om de scorer flere eller færre point fra uge til uge. Det er her værd at overveje, om en negativ statusrapport vil motivere børnene til at cykle mere i den efterfølgende uge, eller om de vil føle sig tvunget til at gøre det. Samtidig vil et barn, der scorer mange point i én uge, og knap så mange i den næste, kunne opleve at få en dårlig statusrapport i den anden uge, selvom barnet scorer mange point i begge ugerne og derved bevæger sig som ønsket. Det er derfor vigtigt for etikken i statusrapporterne, at feedbacken for dårlige uger anerkender barnet for indsatsen, og kun i mild grad foreslår dem at cykle mere i den kommende uge. Det kan også overvejes, om børnene selv skal have mulighed for at sætte mål for, hvor mange cykelture de vil tage på en uge, og så lade statusrapporten vise, om de når deres mål.

En tredje etisk dimension i persuasivt design er den indflydelse, det har på brugernes interaktion med andre (Rughiniş, Rughiniş & Matei, 2015). I forsøget på at øge fællesskabsfølelsen har jeg vurderet, at Cykelscore bør lave flere klasseorienterede konkurrencer. Den etiske ulempe er dog, at børnene kan komme til at se skævt til de børn, der ikke bidrager ligeså meget til den fælles pointjagt, som de selv gør. Der er derfor en risiko for, at de børn, der ikke cykler så meget, kan blive stigmatiseret på baggrund af gruppekonkurrencerne. Cykelscore bør derfor overveje om implementeringen af konkurrencer på klasseniveau vil skabe unødige, etiske konsekvenser for nogle børn. Cykelscore kan her fx overveje, om børnene kan deltage i klassekonkurrencer, selvom alle børn i klassen ikke deltager aktivt, og hvorvidt de børn, der ikke har bidraget, skal belønnes med præmier, hvis klassen vinder.

Etikken kan samtidig højnes ved, at persuasionen bygger på undervisning fremfor manipulation (Spahn, 2012). Det betyder, at brugerne af den persuasive teknologi skal lære at gøre adfærden naturligt, så de på sigt gør det uden indflydelse af teknologien. Hensigten med Cykelscore er netop, at børnene skal belønnes for at vælge cyklen nu, så de på længere sigt vil anse cyklen som det naturlige transportvalg, hvilket vil give kommunen en sundhedsøkonomisk gevinst.

En anden måde at højne etikken i persuasiv teknologi er ved at sørge for, at brugerne selv har kontrol over, hvor 'hård' persuasionen skal være (Spahn, 2012). Da Cykelscore baserer sig på, at børnene bliver belønnet for god adfærd, mens de ikke straffes for dårlig adfærd, bestemmer børnene også selv, hvor hård persuasionen skal være. Der er ikke krav om, at børnene skal score et bestemt antal point for at være med i lodtrækningen om præmier, og det kan derfor selv vælge, hvor stor en indsats de vil lægge i konceptet. Samtidig opstiller Cykelscore ikke objektive kriterier for succes eller fiasko, og børnene har derfor frihed til at vælge, hvor meget og hvordan de vil deltage i Cykelscore. En frihed der er vigtig for etikken i persuasiv teknologi (Verbeck, 2009).

Børnene fortalte i interviewene, at både dem selv og deres forældre var bekymret over den information, de kan dele med andre på sociale medier. Brugen af personlige billeder var her særligt en bekymring. I re-designet af app'en laver børnene derfor en avatar af sig selv, som bruges som billede af dem, hvis de fx opnår en topplacering i ranglisterne.

# Diskussion af metoder

Jeg har løbende vurderet og reflekteret over, hvordan mine metodiske valg har haft betydning for den empiri jeg har samlet. I det følgende afsnit opsummerer og diskuterer jeg refleksionerne.

Jeg har valgt at arbejde med 2 kvalitative metoder for at indsamle min empiri. Valget af de kvalitative metoder kommer sig af, at jeg ønskede at undersøge, *hvordan* fænomenerne sundhed, motivation og Cykelscore blev *oplevet* af mine undersøgelsespersoner. Min videnskabsteoretiske tilgang har derudover været fænomenologisk, idet jeg fokuserer på at undersøge, hvordan fænomenerne opleves. Jeg vurderer samlet, at valget af metodetyperne og den videnskabsteoretiske tilgang, gav mig et godt indblik i, hvordan fænomenerne opleves af mine undersøgelsespersoner.

Som studentermedhjælper i Kofoed & Co. havde jeg opbygget en stor tiltro til, at Cykelscore fungerede som koncept, og i starten tænkte jeg, at mit speciale skulle undersøge, hvordan deltagerne oplevede, at hjemmesiden og app'en fungerede. Men min indledende autoetnografiske undersøgelse fik mig til at indse, at der var helt generelle problemer med at fastholde deltagernes motivation for at deltage vedvarende og aktivt i konceptet. Min autoetnografiske undersøgelse hjalp mig derfor til at vælge, hvilket fokus mit speciale skulle have.

Udover den autoetnografiske undersøgelse har jeg samlet min empiri gennem semistrukturerede forskningsinterview. Mine metodiske valg har her fokuseret særligt på, hvordan jeg som interviewer kunne undgå at påvirke mine interviewpersoner, fordi jeg på forhånd havde en forforståelse af, hvordan konceptet

fungerer samt en række hypoteser om, hvad der kunne motivere børnene til at deltage mere aktivt og vedvarende i konceptet.

Jeg valgte at foretage ét interview med den ansvarlige for Cykelscore i Odense Kommune for at få en forståelse af, hvordan kommunen arbejder med at motivere børnene, og hvad der motiverer kommunen til at samarbejde med Cykelscore. Et vigtigt aspekt i interviewet var, at jeg forklarede Ole, at jeg ville stille ham spørgsmål, som jeg umiddelbart kendte svaret på, og at han skulle forsøge at besvare mine spørgsmål, som om jeg ikke havde nogen indsigt i dem. Ole var god til at imødekomme min forespørgsel, så jeg kunne få indblik i hans refleksioner, uden at de blev forklaret ud fra en fælles forståelse blandt os. Min bevidste naive tilgang hjalp mig derved til at få Oles perspektiver uden, at de blev påvirket af den forforståelse, jeg havde om konceptet.

Jeg blev positivt overrasket over, hvor villige kontaktpersonerne var til at hjælpe mig med at finde elever på skolerne, jeg kunne interviewe. Jeg fik lov til at besøge 3 skoler, men da jeg oplevede et mætningspunkt i informationsmængden efter, at jeg havde været på de første 2 skoler, nøjedes jeg med at lave interview der. Selvom jeg kun interviewede børn fra 2 skoler, fandt jeg gennemgående perspektiver i interviewene, som jeg derved valgte at anse som generelle for børn i målgruppen fra Odense Kommune.

Jeg valgte bevidst at foretage interviewene i små grupper med 2-3 elever, for at jeg ikke skulle virke for dominerende på børnene. I nogle interview var børnene meget høflige og formelle i starten, men i løbet at interviewenes forløb begyndte børnene at snakke mere frit. En stor fordel, ved at jeg foretog interviewene i grupper, var at børnene kunne diskutere deres udsagn med hinanden, hvilket betød at jeg ikke behøvede stille så mange spørgsmål til det børnene sagde, fordi børnene løbende verificerede hinandens udsagn gennem diskussioner. Jeg kunne derved undgå at have en uhensigtsmæssig påvirkning på børnene, fordi jeg kun i lille grad, måtte spørge dem ind til, hvad de mente med deres udsagn, når de løbende blev verificeret gennem diskussion i grupperne.

Den semistrukturerede opbygning af interviewene gav interviewpersonerne plads til at tale om aspekter, som jeg ikke på forhånd havde planlagt. Det viste sig at være en stor fordel i interviewene med børn, hvor de udviste en langt større interesse i sociale medier, end jeg havde antaget. Deres fortællinger om, hvorfor de sociale medier er så interessante for dem, gav mig et uvurderligt indblik i, hvordan Cykelscore kunne udvikles, så det i højere grad kan motivere børnene til at deltage aktivt. Den semistrukturerede opbygning af interviewene viste sig derfor, at være et vigtigt valg for at skabe viden om, hvad der motiverede børnene.

Jeg valgte at fokusere på Cykelscore i Odense Kommune, og jeg indsnævrede min målgruppe til at være børn i alderen 9-12 år. Samtidig kom alle børnene fra skoler, der udviser størst interesse for Cykelscore. Det betyder,

at min undersøgelse ikke er universel. Resultaterne giver et billede af, hvordan Cykelscore kan udvikles, så børn fra målgruppen i Odense Kommune bliver mere motiveret til at deltage, hvilket gerne skulle fremgå gennem min transparente gennemgang af de valg og forudsætninger, der ligger til grund for mine undersøgelser og resultater.

Teoretisk har jeg valgt at fokusere på, hvordan persuasivt design bedst implementeres i teknologi, der har fokus på at ændre brugernes sundhedsadfærd, mens jeg ikke undersøger, hvordan andre aspekter fra persuasiv teknologi kunne implementeres i konceptet. Dog mener jeg, at mit re-design bygger på de vigtigste aspekter fra persuasiv teknologi, der skal ændre folks sundhedsadfærd, hvorfor re-designet er relevant, selvom det ikke bygger på alle aspekter fra persuasiv teknologi.

# Konklusion

I specialets begyndelse påpegede jeg, at det er et samfundsproblem, at danske børn er for inaktive i forhold til Sundhedsstyrelsen anbefalinger, og at Cykelscore er et innovativt sundhedskoncept, der har potentiale for at øge andelen af børn, der cykler i skole. Konceptet har derfor potentiale til at øge børnenes daglige, fysiske aktivitet. Jeg påpegede samtidig, at Cykelscore ikke har den ønskede, langsigtede effekt på deltagernes motivation, og at persuasivt design i teknologi kan anvendes til at motivere brugere til at ændre deres sundhedsadfærd.

Jeg har ud fra min problemformulering undersøgt, hvordan Cykelscore kan udvikles med et bedre persuasivt design, for at det bedre kan motivere børn til at deltage vedvarende og aktivt i konceptet. Jeg har set nærmere på teori og litteratur, der forholder sig særligt til, hvordan persuasiv teknologi kan implementeres succesfuldt i teknologi, der skal hjælpe brugeren med at ændre sin sundhedsadfærd.

Jeg har foretaget en autoetnografisk forundersøgelse, hvor jeg selv blev deltager i konceptet. Herigennem oplevede jeg, at jeg hurtigt mistede motivationen for at score point i Cykelscore. Ud fra den oplevelse fik jeg idéen til specialets problemformulering, der går på at undersøge, hvordan deltagerne i Cykelscore kan motiveres til at deltage aktivt og vedvarende i konceptet.

Da Odense Kommune er den kommune, der har flest deltagere i konceptet, har jeg valgt kommunen som case for specialet. Deltagerne i kommunen er børn, og jeg har valgt at fokusere særligt på børn i alderen 9-12 år, som udgør den mest aktive målgruppe af kommunens deltagere.

For at afklare kommunens og deltagernes behov har jeg foretaget en række interview med den Cykelscore-ansvarlige fra Odense kommune, Ole, samt udvalgte deltagere fra målgruppen.

Før interviewene opstillede jeg en række hypoteser.

I forhold til mit interview med kommunen havde jeg en hypotese om, at kommunen ikke gjorde nok for at motivere børnene til at deltage aktivt i konceptet. Hypotesen blev bekræftet af Ole, der dog fortalte, at han arbejdede på at øge børnenes motivation. Han fortalte samtidig, at deres motivation kunne øges ved at implementere en større fællesskabsfølelse i konceptet.

Jeg undersøgte desuden, hvilke fremtidsmuligheder og planer kommunen havde for konceptet. Her blev det klart, at kommunen ønsker at fortsætte med at fokusere på børn, når de skal udvælge deltagere til Cykelscore. Det skyldes, at kommunen sundhedsøkonomisk kan få omkostningerne ved Cykelscore igen, hvis konceptet hjælper børnene med at udvikle sunde vaner, som de tager med sig videre i deres voksne liv.

Mine hypoteser om børnene inkluderede en hypotese om, at børnene godt kunne lide at være fysisk aktive gennem fritidsaktiviteter, men at de ikke bevægede sig nok i deres hverdag. Det viste sig dog, at børnene generelt var mere fysisk aktive i fritiden end forventet, samtidig med at de selv vurderede, at de var meget fysisk aktive i deres hverdag. Deres vurdering af dette blev understøttet af, at de gik til diverse sportsaktiviteter flere gange i ugen, at de udviste glæde ved at lege ude, og at de ofte transporterede sig ved at gå eller cykle.

Jeg havde også en hypotese om, at børnene ikke havde en fuld forståelse af, hvad sundhed er. Børnene udviste dog en god forståelse af, at sundhed handler om at spise sundt og varieret, og at motion har betydning for sundheden. Børnene fortalte dog samtidig, at de forbandt sundhed med ikke være overvægtig, hvorfor de ikke tænkte på risikoerne ved at være fysisk inaktive, hvis de var normalvægtige.

Min hovedhypotese gik på, at børnene hurtigt mistede motivationen for at deltage i Cykelscore. Børnene fortalte imidlertid, at de var meget glade for konceptet, men deres begejstring hænger sandsynligvis sammen med, at de vidste, at jeg kom fra Cykelscore, så de gerne ville udvise positivitet for konceptet. Min skepsis for børnenes vurdering af deres motivation og begejstring hænger godt sammen med børnenes fortællinger om, hvor meget de reelt bruger Cykelscore, som tydede på, at de ikke var helt så motiverede, som de gav udtryk for, og at deres motivationsgrad løbende ændrede sig.

Børnene udviste samtidig en meget større interesse for sociale medier, end jeg havde forventet. Børnene fortalte passioneret om deres brug af sociale medier som Snapchat, Instagram, Youtube og Musica.ly. Jeg undersøgte derfor også, hvorfor de sociale medier virkede så motiverende for børnene, og jeg valgte derudfra at fokusere på børnenes mulighed for at udtrykke sig selv og interagere med venner i mit re-design af

Cykelscore. Børnene udviste samtidig en stor passion for Youtube og de challenges, som de selv eller kendte youtubere udfører her. En passion der hang sammen med deres trang til at kunne bryde med konventioner. Et aspekt som jeg senere implementerede i Cykelscore gennem mit re-design.

Mine interview med børnene tydede på, at de ikke på nuværende tidspunkt bruger Cykelscore-app'en i høj nok grad. Det skyldes til dels, at de oplever problemer med at få den til at fungere, men også at app'en ikke er sjov og motiverende for børnene at bruge. Mit interview med Ole viste dog, at kommunen ikke har planer om at etablere flere fysiske checkpoints. Det er derfor nødvendigt, at børnene begynder at bruge app'en, hvis de skal tjene flere point i Cykelscore.

Ud fra min autoetnografiske undersøgelse og mine interview opstillede jeg en række kravsspecifikationer til mit re-design af Cykelscore. Kravsspecifikationer indeholdte krav om

- større fællesskabsfølelse og konkurrencelyst
- nemmere og bedre mulighed for at tjene point, mens man cykler
- fejlfri brugeroplevelse af app'en
- konceptet skal henvende sig til børn
- fokus på håb/nydelse fremfor frygt/smerte
- mulighed for at udtrykke sig og følge med i venners aktiviteter ligesom på de sociale medier
- mulighed for at bryde med konventioner.

Sammenholdt med min viden fra min teori kom jeg frem til, at deltagerne kan motiveres til at deltage mere aktivt og vedvarende i Cykelscore gennem bedre statistik, social support og en større fællesskabsfølelse. Børnene får med re-designet en nemmere måde at overvåge og logge deres fysiske aktiviteter på, samtidig med at konceptet designes, så det i højere grad motiverer børnene gennem fællesskab, anerkendelse, konkurrence og brud med konventioner.

Sidst har jeg foretaget en diskussion af etikken i mit re-design baseret på den potentielle indflydelse på børnenes liv, som mit re-design kan have. Jeg fandt her frem til, at størstedelen af mit re-design er etisk forsvarligt, fordi det er baseret på reelle målinger samt belønning og anerkendelse af børnenes indsats. Dog bør Cykelscore overveje, hvilke etiske konsekvenser det kan have for børnene, hvis der implementeres flere klasserettede konkurrencer i konceptet. Cykelscore skal også overveje, om negativ feedback på børnenes indsats vil motivere dem eller få dem til at frygte for konsekvenserne ved at gøre en 'dårlig' indsats.

Det er min vurdering, at Cykelscore gennem implementering af et bedre persuasivt design kan øge motivationen blandt deltagerne, så de deltager mere aktivt og vedvarende i konceptet. Hvis de gør det, vil de

øge deres daglige fysiske aktivitetsniveau, og de kan potentielt udvikle gode vaner for daglig bevægelse, som de kan tage med sig i deres voksne liv.

# Perspektivering

Min undersøgelse viser, hvordan Cykelscore kan udvikles, så det virker mere motiverende gennem implementering af udvalgte principper fra persuasivt design. I det følgende afsnit vil jeg se på, hvordan der i fremtiden kan arbejdes videre med udviklingen af Cykelscore.

Jeg har taget udgangspunkt i konceptets præmisser for at eksistere i Odense Kommune, og jeg har valgt at fokusere på motivationen blandt børn i 9-12 års alderen. Men da børn i denne aldersgruppe viser det største engagement for Cykelscore, kan konceptet med fordel udvikles, så det imødekommer netop deres behov. I det videre arbejde med udvikling af Cykelscore kunne det dog være interessant at lave undersøgelser af betydningen af fænomenerne sundhed, motivation og Cykelscore hos andre deltagere i konceptet for at undersøge, om de samme tiltag til re-designet kan gøre sig gældende for dem. De videre undersøgelser kunne være med børn fra andre kommuner eller andre aldersgrupper, eller med voksne deltagere.

Min undersøgelse viser, at Cykelscore med fordel kan udvikles, så det i højere grad bygger på fællesskab. Samtidig kan konceptet med fordel implementere flere belønninger, større anerkendelse, bedre egen-kontrol, mere social support og en bedre tilpasning til børnenes hverdag. Her viser undersøgelsen, at det er vigtigt, at deltagerne bliver motiveret til at score point ved de virtuelle checkpoints via app'en. Men undersøgelsen viser samtidig, at app'en på nuværende tidspunkt ikke fungerer som den skal. I det videre arbejde med at udvikle Cykelscore er det derfor nødvendigt, at det bliver undersøgt, hvilke problemer børnene har med brug af app'en, og at de bliver løst, så børnene kan bruge den fejlfrit.

Jeg påviser samtidig, at der er enkelte etiske overvejelser, som Cykelscore bør tage stilling til, før konceptet udvikles med persuasivt design jf. anbefalinger i mit re-design. Her er det vigtigt, at Cykelscore overvejer, hvilke konsekvenser flere klasserettede konkurrencer kan have for det enkelte barn, og hvordan børnene vil blive påvirket af negativ feedback på deres indsats.

Håbet for resultaterne er, at et mere motiverende Cykelscore kan give børnene lyst til at deltage mere aktivt og vedvarende i konceptet. Hvis børnene deltager mere i Cykelscore, kan de øge deres daglige fysiske bevægelse, og forhåbentligt vil de skabe gode vaner, som de tager med sig i deres voksne liv. På sigt kan de gode vaner være med til at sænke børnenes risiko for at udvikle livsstilssygdomme.

Hvis re-designet implementeres vil det være interessant at undersøge, om det har en reel effekt på deltagernes motivation for at deltage i konceptet. Har re-designet en effekt, kan undersøgelsen efterfølgende bruges som eksempel på, hvordan børn øger deres motivation for at bevæge sig mere til daglig gennem persuasivt design, og derved kan det bruges til at inspirere designet af andre koncepter, der skal få børn til at bevæge sig mere.

# Litteraturliste

Andersen & Kofoed (2015). Effekten af Cykelscore. *Trafik & Veje,* 2015 november. Lokaliseret 04.04.2017 på http://asp.vejtid.dk/Artikler/2015/11%5C8238.pdf

Arentsen, Lange & Seggioli (2016). *Safety in Numbers with Cykelscore*. Mærsk Mc-Kinny Møller Institute: University of Southern Denmark.

Brinkmann & Tanggaard (2010). *Kvalitative metoder: En grundbog*. 1. udgave. Hans Reitzels Forlag.

Brinkmann & Tanggaard (2015). *Kvalitative metoder: En grundbog*. 2. udgave. Hans Reitzels Forlag.

Baarts (2015). Autoetnografi. I: Brinkmann & Tanggaard, *Kvalitative metoder: En grundbog*. 2. udgave. Hans Reitzels Forlag.

Ciman, Donini, Gaggi & Aiolli (2016). Stairstep Recognition and Counting in a Serious Game for Increasing Users' Physical Activity. *Personal and Ubiquitous Computing*, vol. 20/nr. 6.

Cykelscore (2016). *Facebook-opslag pr. 26.09.2016*. Lokaliseret 13.03.2017 på https://www.facebook.com/CykelScore/photos/a.445780698825409.97666.444637575606388/1172090349527770/?type=3&theater

Cykelscore (2017a). *Forside*. Lokaliseret 08.02.2017 på http://cykelscore.dk/

Cykelscore (2017b). *CykelScore til skoler*. Lokaliseret 08.02.2017 på http://cykelscore.dk/skoler

Cykelscore (2017c). *CykelScore i praksis*. Lokaliseret 08.02.2017 på http://cykelscore.dk/CykelScore-i-praksis-skoler

Cykelscore (2017d). *Cykelscore*. Lokaliseret 22.05.2017 på https://www.facebook.com/CykelScore/

Cykelscore (2017e). *Nyheder*. Lokaliseret 22.05.2017 på http://cykelscore.dk/arkiv

Eder & Fingerson (2002). Interviewing children and adolescents. I: J.F. Gubrium & J.S. Holstein, *Handbook of interview research* (s. 181-201), Thousand Oaks, CA: Sage.

Fogg, B.J. (1997). *Charismatic Computers: Creating more likable and persuasive interactive technologies by leveraging principles from social psychology.* Doctoral thesis. Stanford University.

Fogg, B.J. (2003). *Persuasive Technology: Using Computers to Change What We Think and Do.* San Francisco: Morgan Kaufmann.

Fogg, B.J. (2009). A Behavior Model for Persuasive Design. *Proceedings of the 4th international Conference on Persuasive Technology*, 04/2009.

Fogg, BJ. (2010). *Thoughts on Persuasive Technology*. Persuasive Tech Lab: Stanford University.

Gelman (2014). *Design for Kids: Digital Products for Playing and Learning.* New York: Rosenfeld.

Halkier (2010). Fokusgrupper. I: Brinkmann & Tanggaard, *Kvalitative metoder: En grundbog.* 1. udgave. Hans Reitzels Forlag.

Kvale & Brinkmann (2009). *Interview: Introduktion til et håndværk*. 2. udgave. Hans Reitzels Forlag.

Laurie & Blandford (2016). Making Time for Mindfulness. *International Journal of Medical Informatics*, vol. 96, s. 38-50.

Lehto (2012). Designing Persuasive Health Behaviour Change Interventions. I: Wickramasinghe et al., *Critical Issues for the Developement of Sustainable E-health Solutions*. S. 163-181.

Lehto, Oinas-Kukkonen, Paetiaelae & Saarelma (2013). Virtual Health Coaching for Consumers: a Persuasive System Design Perspective. *International Journal of Networking and Virtual Organisations*, vol. 13/nr. 1.

Matthews, Win, Oinas-Kukkonen & Freeman (2016). Persuasive Technology in Mobile Applications Promoting Physical Activity: a Systematic Review. *Journal of Medical Systems*, vol. 40/nr. 3.

Mukhtar & Belaïd (2013). *Using adaptive feedback for promoting awareness about physical activeness in adults*. Lokaliseret 20.03.2017 på https://www.researchgate.net/publication/262405767_Using_Adaptive_Feedback_for_Promoting_Awareness_about_Physical_Activeness_in_Adults

Mummah, King, Gardner & Sutton (2016). Iterative Development of Vegethon: a Theory-Based Mobile App Intervention to Increase Vegetable Consumption. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol.13/nr 1.

Nellemann (2012). *Cykelscore – en opgave om koncept- og markedsføringsudvikling.* Syddansk Universitet.

nordic parenting (2016). *Er dit barn på Musica.ly? Så er det vigtigt, at du som forælder er opmærksom på dette*. Lokaliseret 29.05.2017 på http://nordicparenting.dk/2016/11/07/dit-barn-paa-musical-ly-saa-vigtigt-du-foraelder-opmaerksom-paa/

Odense Kommune (2015). *Ny gadget får flere skolebørn til at vælge cyklen*. Pressemeddelelse. Lokaliseret 17.03.2017 på http://www.odense.dk/presse/pressemeddelelser/pressemeddelelser-2015/ny-gadget-faar-flere-skoleboern-til-at-cykle

Oduor, Alahäivälä & Oinas-Kukkonen (2014). Persuasive software design patterns for social influence. *Personal and Ubiquitous Computing,* vol. 18/nr. 7, s. 1689-1704.

Oinas-Kukkonen & Harjumaa (2009). Persuasive System Design: Key Issues, Process Model, and System Features. *Communications of the Association for Information Systems*, Vol. 24/Article 28.

Payton, Paré, LeRouge & Reddy (2011). Health Care IT: Process, People, Patients and Interdisciplinary Considerations. *Journal of the Association for Information Systems*, vol. 12/nr. 2, s. 1-13.

Rughiniş, Rughiniş & Matei (2015). A Touching App Voice Thinking About Ethics of Persuasive Technology Through an Analysis of Mobile Smoking-Cessation Apps. *Ethics and Information Technology* vol. 17/nr. 4

Shih (2016). Persuasive Design for Products Leading to Health and Sustainability Using Case-Based Reasoning. *Sustaniability*, vol. 8/nr. 4.

Spahn (2012). And Lead Us (Not) into Persuasion…? Persuasive Technology and the Ethics of Communication. *Science and Engineering Ethics* vol. 18/nr. 4

Sundhedsstyrelsen (2017). *Kampagner om fremme af fysisk aktivitet blandt børn og unge*. Sundhedsstyrelsen.

Tanggaard & Brinkmann (2010). Kvalitet i kvalitative studier. I: Brinkmann & Tanggaard, *Kvalitative metoder: En grundbog.* 1. udgave. Hans Reitzels Forlag.

Verbeek (2009). Ambient Intelligence and Persuasive Technology: The Blurring Boundaries Between Human and Technology. *Nanoethics*, vol. 3/nr. 3

# Bilag

## Bilag 1 – Interviewguide til interview med den Cykelscore-ansvarlige

| Formål | Spørgsmål | Noter |
|---|---|---|
| Forklare Ole formålet med interviewet samt de generelle rammer for det. | Introduktion: Interviewet handler om kommunens engagement i Cykelscore, samt dit arbejde for at motivere børnene til at deltage vedvarende og aktivt i konceptet. Jeg vil gerne have indblik i dine perspektiver, og jeg vil derfor stille nogle spørgsmål, som du tænker, jeg kender svaret på. Her er det vigtigt, at du svarer som om, jeg ikke har nogen indsigt i Cykelscore på forhånd.<br><br>Anonymitet: Jeg vil gerne bruge dit navn og din titel i specialet, hvis det er okay?<br><br>Optagelse: Interviewet vil blive optaget. Hvis du ønsker det, kan jeg sende dig analysen, hvorefter du kan godkende den.<br><br>Tid: Interviewet vil tage 45 - 60 minutter. | |
| Lette åbningsspørgsmål | Hvad er din rolle i kommunen? | |

| | | |
|---|---|---|
| | Hvad er Cykelscore? | |
| Kommunens grund til at engagere sig i Cykelscore | Hvorfor har Odense Kommune satset på Cykelscore?<br><br>Hvad er børnenes generelle aktivitetsniveau?<br><br>Hvorfor skal børnene cykle mere?<br><br>Hvordan er børnenes cykelvaner?<br><br>Hvor meget skal de cykle?<br><br>Hvilken effekt har Cykelscore haft?<br><br>Hvorfor lige skolebørn? | |
| Kommunens arbejde med at være en cykelby | Hvad gør kommunen for at gøre byen mere cykelsikker?<br><br>Hvad betyder det for Odense at være en cykelby? | |
| Hvordan eleverne bliver motiveret til at deltage? | Hvad har man gjort for at synliggøre konceptet?<br><br>Hvad gør du for at motivere børnene?<br><br>Hvad gør skolerne?<br><br>Hvad betyder konkurrencedelen? (individuel/klasse)<br><br>Hvordan skaber Cykelscore fællesskab? | |

| | | |
|---|---|---|
| | Bruger børnene app'en?<br><br>Hvilken aldersgruppe er mest aktiv? | |
| Fremtidsperspektiver | Hvilken effekt har det at de ansatte også er med? (Sygedage/rollemodeller)<br><br>Hvordan er fremtidsplanerne for Cykelscore i kommunen? (Arbejdspladser, kommunen, flere skoler og motivation)<br><br>Hvilke data får kommunen?<br><br>Hvordan kan dataene anvendes? | |
| Afrunding | Er der andre i kommunen du tænker, jeg skal tale med?<br><br>Jeg har ikke flere spørgsmål, har du?<br><br>Er der noget du vil tilføje i relation til det, vi har talt om?<br><br>Kommentarer til interviewforløbet?<br><br>Gentag: Brug af navn/titel, gennemlæsning af analyse | |

## Bilag 2 – Interviewguide til interview med børn

| Formål | Spørgsmål | Noter |
|---|---|---|
| Forklare børnene om formålet med interviewet samt de generelle rammer for det. | Introduktion: Jeg arbejder med at udvikle Cykelscore, så det kan blive lidt sjovere for jer at være med i. For at gøre det, skal jeg vide noget om, hvad der er vigtigt for jer både ift. Cykelscore, men også ift. andre ting.<br><br>Optagelse: Jeg optager, det I siger, så jeg kan huske det, når jeg kommer hjem, og så jeg kan vise det til min lærer.<br><br>Tid: Interviewet vil tage 30 - 45 minutter. | |
| Lette åbningsspørgsmål | Navn, alder, klasse<br><br>Hvordan kom I i skole i morges?<br><br>Er det sådan I gør hver dag?<br><br>Hvorfor cykler I (ikke)? | |
| Cykelvaner<br><br>Hvor meget, hvornår og hvorfor cykler de | Cykler I i fritiden?<br><br>Sammen med jeres forældre/venner/alene?<br><br>Kan man godt cykle for sjov? | |
| Sport | Går I til sport i fritiden? | |

| | | |
|---|---|---|
| Er de fysisk aktive i fritiden | Hvad?<br><br>Hvor tit? | |
| Viden om Cykelscore<br><br>Kender de konceptet, forstår de hvordan det virker, og hvorfor bruger de det ikke mere | Ved I hvad Cykelscore er?<br><br>Er I med i det?<br><br>Kan I prøve at forklare mig, hvordan man er med i Cykelscore?<br><br>Hvordan scorer man point?<br><br>Hvor gør man det henne?<br><br>Er det sjovt at være med i Cykelscore? Hvorfor/hvorfor ikke? | |
| Rollemodeller<br><br>Er der nogen voksne, der motiverer dem til at deltage | Går jeres lærere op i, at I skal være med i Cykelscore?<br><br>Hvad med jeres forældre? | |
| Præmier<br><br>Hvor meget betyder præmierne, er det lige meget, hvad man vinder | Hvad kan man vinde?<br><br>Har I prøvet at vinde?<br><br>Hvad med jeres venner, har de vundet? | |
| Snyd<br><br>Er snyd et problem | Kan man snyde?<br><br>Hvordan?<br><br>Kender I nogen, der har snydt? | |
| App | Har I en mobiltelefon? | |

| | | |
|---|---|---|
| Giver det mening at udvikle app'en | Har I prøvet at score point med app'en?<br><br>Hvordan/hvorfor ikke? | |
| Sundhed<br><br>Hvad er deres forståelse af sundhed/nødvendigheden af fysisk aktivitet | Hvad er sundhed?<br><br>Hvordan er man så sund?<br><br>Er I sunde?<br><br>Betyder det noget, om man bevæger sig?<br><br>Hvad er sjovest at lave, hvis man skal bevæge sig? | |
| PokemonGo<br><br>Hvad motiverer dem generelt | Har i spillet PokemonGo?<br><br>Hvorfor er det sjovt?<br><br>Er der andre spil til mobilen, der handler om at bevæge sig?<br><br>Hvad går de ud på?<br><br>Hvorfor er de sjove? | |
| Afrunding | Tak fordi jeg måtte snakke med jer. Jeg fik nogle rigtig gode ting at vide, som jeg kan arbejde videre med. | |

## Bilag 3 – Interviewinvitation til Ole (mail)

Hej Ole

Vi mødtes kort i sommer, da vi startede Cykelscore op på nogle af skolerne her i Odense.

Nu er jeg i gang med at skrive speciale om Cykelscore, og i den forbindelse vil jeg rigtig gerne lave et interview med dig om kommunens engagement i konceptet og det arbejde, du gør for at motivere børnene til at deltage aktivt i konceptet.

Jeg vil derudover også rigtig gerne lave nogle interview med nogle af de børn, der deltager i konceptet, og her tænker jeg, at du kan hjælpe mig med at komme i kontakt med dem. Men i første omgang kan vi jo mødes og lave et interview med dig.

Kunne du være interesseret i at hjælpe mig?

Venlig hilsen

Jeanette Bærentzen

## Bilag 4 – Oles korrektion af analyse (mail)

Hej Jeanette

Tak for det tilsendte – og undskyld det lidt sene svar.

Jeg synes generelt, det ser fint ud. Studsede dog lidt ved følgende:

Ole fortæller, at kommunen gør meget for at gøre byen cykelsikker, og at kommunen blev kåret som årets Børnecykelkommune året før. Dog fortæller han også, at trafiksikkerheden ikke er hans område, og at han ikke ved præcis, hvad der lå til grund for kåringen. Han fortæller samtidig, at kommunen ikke har nogen målsætning for, hvor meget børnene skal cykle, eller hvor mange af dem der skal cykle.

Odense blev kåret til årets børnecykelkommune netop pga. det store arbejde kommunen gør, ”for at gøre byen cykelsikker”. Herunder de forskellige tiltag som fx CykelScore, men også andre kampagner rettet mod skolebørn. Så det var mere i den forstand, at der ikke ligger en enkelt ting til grundlag for kåringen, men i stedet for et stort arbejde og fokus på området gennem mange år.

Desuden er det ikke korrekt, at kommunen ikke har en målsætning for, hvor meget/mange børn der skal cykle. De forskellige målsætninger fremgår af cykelhandlingsplanerne, men jeg havde ikke de konkrete tal i hovedet på interview-tidspunktet.

Så bare lige en venlig korreks af dette, så det ikke fremgår som om det er en plan uden målsætninger.

Mvh Ole

## Bilag 5 – Interviewinvitation til lærere (mail)

Hej Xxxx

Jeg er i gang med at skrive mit kandidatspeciale, hvori jeg forsøger at udvikle Cykelscore-konceptet. I den anledning har jeg fået din mail fra Ole, fordi jeg er interesseret i at interviewe nogle børn, der deltager i konceptet, og han mener, at du kan hjælpe mig med at formidle kontakt til dem.

Jeg vil gerne interviewe børnene om deres motivation for at deltage i Cykelscore (uanset om den er stor eller lille), og deres tanker om, hvad sundhed er generelt. Jeg tænker, at jeg vil interviewe dem i grupper på 2-3 elever, og at et interview kommer til at tage 30-45 minutter. Børnene vil selvfølgelig blive anonymiseret i det omfang, der er nødvendigt.

Kan du hjælpe mig med at komme i kontakt med nogle børn, som jeg kan interviewe?

Venlig hilsen

Jeanette