



UiT Norges arktiske universitet

Det helsevitenskapelige fakultet, Institutt for psykologi

**«Mamma, er du mest glad i telefonen eller i meg?»**

En kvalitativ studie av småbarnsforeldres erfaringer med og forhold til mobilbruk rundt barna.

Peder Tanke Klepaker og Anders Augustson

Hovedoppgave for graden Cand. Psychol. PSY-2901, desember 2021, Tromsø



«Mamma, er du mest glad i telefonen eller i meg?»

En kvalitativ studie av småbarnsforeldres erfaringer med og forhold til mobilbruk rundt barna

«Mommy, do you care about your mobile phone more than you care about me?»

A qualitative study of the experiences and attitudes of parents of young children toward mobile phone use in the presence of their children

Peder Tande Klepaker og Anders Augustson, UiT

Hovedveileder: Monika Abels, UiT

Hovedoppgave, PSY-2901, for graden Cand. Psychol.

Det helsevitenskapelige fakultet, Institutt for psykologi

UiT, Norges arktiske universitet

Høsten 2021

## Forord

Vi valgte å ta for oss dette temaet i vår hovedoppgave grunnet denne problemstillingens aktualitet og relevans i et stadig mer teknologisk samfunn, i tillegg til det negative fokuset som har vært på mobilbruk fra media sin side. Derfor var vi interesserte i å vite mer om hva aktørene selv, i dette tilfellet småbarnsforeldre, mente om sin egen mobilbruk når de er i samvær med barna sine. Datainnsamlingen og det skriftlige arbeidet ble så spennende som vi håpet på og ga oss et interessant innblikk i foreldrenes egne meninger, som vi da håper kan gi et bidrag til forskningen innen tematikken.

Vi jobbet fra ulike steder i landet, men hadde et tett samarbeid og tett kommunikasjon over digitale hjelpemidler under hele perioden. Intervjuguide, informasjonsskriv til deltakerne og samtykkeskjema ble skrevet og ferdigstilt i fellesskap. Begge gjorde i starten individuelle litteratursøk og fant artikler som ble organisert i en felles artikkelsamling. Arbeidet med introduksjon og metodedel ble fordelt etter personlig perspektiv på oppgaven og personlige interesseområder på en slik måte at vi skrev hver våre seksjoner først, før vi så diskuterte det sammen etterpå. Vi hadde ansvaret for å rekruttere våre egne deltakere. Anders gjennomførte 5 intervjuer (med påfølgende transkripsjoner), og Peder 7 (med påfølgende transkripsjoner). Analysearbeidet og påfølgende skriving ble fordelt jevnt mellom oss: se i analyseseksjonen under metode for nærmere beskrivelse. Alt skriftlig arbeid av den ene parten ble gjennomgått, vurdert og godkjent av den andre parten, og i noen tilfeller skrevet litt videre på av sistnevnte.

Vi vil rette en stor takk til vår veileder Monika Abels, førsteamanuensis ved UiT, for å ha vært så tilgjengelig og behjelpelig for oss når vi hadde behov for det, og for å ha gitt oss mange svært nyttige råd som vi har fått god bruk for i oppgaven vår. Og takk til familie og venner som hjalp til å finne deltakere under rekrutteringsperioden. Vi vil også takke alle deltakerne våre som stilte opp til intervju og bidro med uvurderlig kunnskap til oppgaven vår og forskningsfeltet generelt.

### **Sammendrag**

Det er gjort mye forskning på hvilke innvirkninger småbarnsforeldres mobilbruk kan ha på forelder-barn-interaksjoner og potensielt barns utvikling. Færre studier har undersøkt foreldres holdninger til mobilbruk og blant norske populasjoner er forskningen knapp. Vi gjennomførte en kvalitativ studie med semistrukturerte intervjuer for å undersøke hvilke holdninger småbarnsforeldre har rundt sin egen og andres mobilbruk når de er i lag med barna. Utvalget var 12 småbarnsforeldre (6 kvinner og 6 menn) med minst ett barn i alderen 0-5 år. Vi baserte oss på hovedtrekkene fra systematisk tekstkondensering hvor 3 fremtredende tema ble utforsket; 1) Viktigheten av å være bevisst egen mobilbruk og ulike måter å regulere bruken sin på, 2) fremtredende normer rundt mobilbruk, og 3) et ambivalensforhold til egen mobilbruk. Våre funn viser at småbarnsforeldre i stor grad prøver å være bevisst sin egen mobilbruk, men samtidig har et anstrengt forhold til regulering. De ville alltid prioritere barna og uttrykte bekymring for eventuelle konsekvenser av overdreven bruk. De fleste fortalte å være preget av felles oppfattede normer rundt mobilbruk, hva som var akseptabel og ikke-akseptabel bruk rundt barna, men at slike normer varierte etter ulike kontekstuelle faktorer. De fortalte om å være fordomsfulle men samtidig forståelsesfulle til andre foreldres mobilbruk. Vi fant også at majoriteten av deltakerne uttrykte et ambivalent forhold til egen mobilbruk, dens tilgjengelighet og dens mangfoldige bruksområder.

## Introduksjon

«Mamma, er du mest glad i telefonen eller i meg?» Og det virket virkelig som om at han ikke tullet. Moren la fra seg mobilen sin og så seg litt flau rundt og svarte sønnen at det selvfølgelig var han.

Sitatet var en observasjon som ble fortalt av en deltaker i denne studien, og gir et bilde med mange nyanser. Vi har i vår hovedoppgave forsøkt å utforske hvordan det er for småbarnsforeldre å balansere mobilbruk rundt barna sine, både på godt og vondt.

## Bakgrunn og tidligere forskning

Mobiltelefon er i dag blitt mer enn bare en måte å kommunisere med hverandre på. Den har på godt og vondt blitt en del av oss, av vårt hverdagslige og personlige inventar; et digitalt verktøy som følger med oss nesten uansett hvor vi befinner oss. Tall fra Statistisk sentralbyrå anslår at 99 prosent av nordmenn i alderen 9-79 år er i besittelse av en mobiltelefon med internetttilgang (Statistisk sentralbyrå [SSB], 2020). Mobilen, og teknologien som følger med, er tilgjengelig for de aller fleste av oss, og i enkelte tilfeller er den en nødvendighet for å løse noen av hverdagens utfordringer. Ifølge en undersøkelse gjort for Deloitte i 2018 blant nordiske personer over 18 år, bruker vi sammenlignet med tidligere år i økende trend mobilen til å lese nyheter, til å underholde oss med strømmetjenester som film og musikk, til banktjenester, og ikke minst til sosiale medier og det å være tilgjengelig for andre (Malmlund et al., 2018). Malmlund et al. (2018) fant videre i sin rapport at nesten halvparten av nordmenn selv mener de bruker mobiltelefonen for mye, og bare en tredjedel av denne gruppen har gjort forsøk på å begrense sin egen mobilbruk. Når deltakerne deres ble bedt om å oppgi hvilke negative følger de opplever på grunn av sin høye mobilbruk, er det å «konstant føle at en må sjekke mobilen» det mest hyppige svaret, etterfulgt av å «føle at mobilen er en distraksjon når en forsøker å gjøre andre oppgaver», at «mobilen påvirker søvnkvalitet» og at «mobilbruken reduserer ansikt til ansikt-kommunikasjon med familie og venner når de tilbringer tid sammen med dem».

Mobilteknologiens utvikling har på kort tid påvirket våre sosiale vaner og normer. I etterkant av at antall mobiltelefonabonnenter overgikk antall fasttelefonabonnenter i 2002, er mobilen blitt et sosialt objekt som ifølge Srivastava (2005) lett kan gi oss en illusjon av god kommunikasjon, imidlertid da med vesentlige mangler, slikt som kroppsspråk, ansiktsuttrykk og berøring. Vi er kjent med at vi i varierende grad tillater oss å vende oppmerksomheten bort

fra andre og ned på en mobilskjerm i sosiale settinger, et velkjent syn i dagens samfunn, og som vi i stor grad aksepterer, men dog ikke uavhengig av situasjon: En studie av Pew Research Center (2015) viser at 89% av respondentene erkjenner å ha brukt mobiltelefon under deres siste sosiale interaksjon. Videre at 75% synes det er greit å bruke mobilen når man er ute og går eller bruker offentlig transport. Nesten halvparten mente også at mobilbruk er akseptabelt når man er på restaurant sammen med andre. Men under visse kontekster, som ved middagsbordet, under møter, i kirken eller andre steder der man normalt sett er stille, mente de aller fleste at det var uakseptabelt å bruke mobilen.

Et lite dykk i litteraturen omkring vår mobil- og skjermbruk viser oss også andre fenomener som beskriver hvordan denne teknologien påvirker oss og vår atferd. Begrepet 'technoference' ble introdusert av McDaniel og Coyne (2016) og innebærer at dagligdagse interaksjoner mellom mennesker blir forstyrret grunnet teknologibruk av en eller flere av personene. 'Phubbing' beskriver det å ha fokus og oppmerksomhet rettet mot mobilen og dermed ignorere sosiale partnere når de prater til deg, et fenomen som er i ferd med å bli sosialt akseptert både blant 'phubbere' og de som blir 'phubbet' (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). 'Technoference' og 'phubbing' kan føre til såkalt «fraværende tilstedeværelse» ('absent presence' på engelsk), som innebærer å ha manglende oppmerksomhet til de man er i sosialt samvær med som følge av mobilbruk (Gergen, 2002). Fraværende tilstedeværelse er et resultat av mer oppslukt mobilbruk hvor man ikke er sosialt til stede, mens 'technoference' innebærer mindre brudd i den sosiale interaksjonen, som for eksempel å kjapt sjekke en melding på mobilen.

I en familiekontekst hvor barn er til stede med foreldrene sine, har det i de siste årene vært økt oppmerksomhet rundt hva 'technoference' og fraværende tilstedeværelse grunnet teknologi- og mobilbruk hos foreldre kan bety for barnet og dets utvikling. Ifølge Hansen et al. (2017) kan et høyt mobilforbruk hos en forelder ha negative følger for et spedbarn i utvikling, der de fremhever en bekymring rundt kvaliteten av samspillet med barnet, som da potensielt kan svekkes når forelder deler oppmerksomheten med mobilen og da blir mindre tilgjengelig og responsiv for barnet. De poengterer videre at barn tåler brudd i samspillet med forelder uten at det forårsaker varige skader, men hvis omfanget av mobilbruken fører til hyppige og oftere brudd i samspill, vil det på sikt kunne være skadelig for barnet. Den umiddelbare effekten slike brudd i samspill har på et spedbarn illustreres godt i det velkjente «Still-face»-eksperimentet (Tronick et al., 1978) der omsorgsgiver bryter interaksjon og inntar et mimikkløst ansiktsuttrykk og en uresponsiv atferd. For å spre kunnskap om viktigheten av

samspill og interaksjon med små barn, laget NRK et innslag med en egen versjon av «Still-face» hvor mobiltelefonen var det sentrale elementet som brøt kontakten mellom barn og forelder (NRK, 2016, 1:42-7:12).

Ifølge «erstatningshypotesen» ('displacement hypothesis' på engelsk), fremlagt av Coyne et al. (2014), fører den økende tendensen med mobilbruk blant foreldre til å bli fordypet i og distraheret av teknologi, til at forelder-barn-interaksjoner blir erstattet av nettopp teknologibruk. Forelder-barn-interaksjoner er essensielle i et lite barns utvikling gjennom blant annet delt oppmerksomhet, 'scaffolding' og barnets imitering av forelderens. En oppslukende mobilbruk kan hindre prosessen av delt oppmerksomhet mellom forelder og barn hvor da barnet skal kunne tilegne seg språkvokabular (Carpenter et al., 1998; Mundy et al., 2007), sosial kognisjon (Mundy & Newell, 2007), og emosjons- og selvreguleringsevner (Morales et al., 2005; Mundy et al., 2007), dette gjennom å følge forelderens blikk og kroppslige orienteringsbevegelser og koordinere oppmerksomheten sin i henhold til forelderens oppmerksomhetsfokus (Butterworth, 2004). Når førskolebarnet skal lære om verden og utvikle seg, er det også viktig med foreldrenes 'scaffolding'; en metafor for demonstrering av hvordan å gjennomføre en handling eller løse et problem barnet på egenhånd ikke hadde mestret uten assistanse, ved å vise barnet prosessen steg for steg slik at barnet kan mestret det (Wood et al., referert i Gönülal & Loewen, 2018).

I mange tilfeller kan det bli vanskelig for barnet å følge forelderens handlinger og trekke slutninger om handlingsmål når forelderens er på mobilen, grunnet denne aktivitetens private og ekskluderende art. Barnet får ikke kjennskap til hva eksempelvis moren gjør på mobilen når hun er med barnet, da skjermen er veldig liten og moren gir lite hint om hva som foregår på mobilen hennes, hverken med øyekontakt, blikk, kroppsspråk eller ansiktsmimikk. Dette er blitt foreslått å kalles «tilskuerignorans» ('bystander ignorance' på engelsk) – den manglende idéen en andreperson i samme fysiske rom som mobilbrukeren har om handlingene på mobilen (Raudaskoski et al., 2017). Dette fører da til at det blir krevende for barnet å imitere og tilegne seg forelderens handlinger på en adekvat måte. Mobilbruken kan også potensielt føre til at det blir færre situasjoner hvor barnet kan imitere forelderens handlinger, samt at det blir færre 'scaffolding'-prosesser mellom forelder og barn.

Under koronapandemien gjennomførte Merkaš et al. (2021) en studie hvor de fant at 'technoferece' hadde en signifikant negativ effekt på barns sosiale kompetanse, men at foreldrenes grad av emosjonelle stabilitet modererte forholdet i positiv retning ved lavere nivåer av 'technoferece' – det fungerte som en buffer. De argumenterte for at emosjonelt

ustabile foreldre med høy 'technoference' ble mer stressede og dermed mindre responsive til sine barn, som da påvirker barna til å oppføre seg lignende i sosiale sammenhenger, potensielt gjennom sosial læring; at barnet imiterer forelderens neglisjering, ugunstige responsmønstre og inadekvate selvregulering. Ifølge forfatterne kunne det også potensielt tilskrives tilknytningsteori; emosjonelt fraværende, avvisende og insensitive foreldre fører til usikker tilknytning hos barnet, som da forplanter seg i senere sosiale relasjoner og fører til en negativ følelse av selv og en mistillit til andre. Videre var lært hjelpeløshet en annen plausibel forklaring; hvis barnas oppmerksomhetssøkende atferd gjentakende blir avvist, kan de utvikle maladaptive strategier for å oppnå oppmerksomhet eller slutte å prøve å knytte seg til personer. En 'multiverse'-analyse av en stor spørreundersøkelse gjort på foreldre fant dog at foreldres mobilbruk både hadde små positive og negative effekter på foreldrerollen (varme og tilknytning); bruk av sosiale medier hadde en liten positiv påvirkning på foreldrevarme i respons til barnet, mens sjekking og sjekkeintensitet, teksting og teksteintensitet, bruk av sosiale medier og generell tid på mobilen hadde en liten negativ effekt på oppfattet tilknytning mellom forelder og barn (Modecki et al., 2020).

Observasjonsstudier gjort på småbarnsforeldres mobilbruk tyder på at rundt 3 av 4 foreldre bruker mobilen minst én gang når de er på lekeplassen med barna sine (Bury et al., 2020; Lemish et al., 2020; Mangan et al., 2018). Vanden Abeele et al. (2020) fant derimot i sine systematiske observasjoner av forelder-barn-dyader på lekeplasser og på venterom at rundt 40% av foreldrene brukte mobil, men dette resultatet ble delvis påvirket av at samtykke hos én av gruppene i forkant førte til en sosial ønskerverdighet-skjevhet hvor disse foreldrene brukte mobilen mindre for å fremstå bedre. Flere av studiene har videre funnet at foreldres oppslukende mobilbruk svekket deres sensitivitet og responsivitet til småbarns oppmerksomhetssøken, behov, følelser og aktiviteter (Kildare & Middlemiss, 2017; Lemish et al., 2020; Vanden Abeele et al., 2020; Braune-Krickau et al., 2021) og svekket deres tilsyn i forbindelse med risikoatferd hos barna (Bury et al., 2020; Kildare & Middlemiss, 2017; Lemish et al., 2020), hvorpå mobilbruk ga større negative effekter på responsivitet enn andre aktiviteter som trekker foreldrenes oppmerksomhet vekk fra barnet (Boles & Roberts, 2008; Braune-Krickau et al., 2021; Lemish et al., 2020; Vanden Abeele et al., 2020). I forbindelse med dette spurte dog Vanden Abeele et al. (2020) seg om foreldres mobilbruk kan være en manifestering av en iboende uresponsivitet hos foreldrene heller enn at mobilen gjør dem uresponsive. Se Braune-Krickau et al. (2021) for en nærmere oversikt over foreldres sensitivitet og responsivitet, samt mobilbruk versus andre aktiviteter, og Kildare og



Middlemiss (2017) for en oversikt over foreldres sensitivitet, responsivitet og tilsyn. Studier tyder også på at en mer oppslukt mobilbruk, altså høy grad av fraværende tilstedeværelse, påvirker responsiviteten og interaksjonen mer enn 'technoferece', altså mindre forstyrrelser (Abels et al., 2018; Lemish et al., 2020; Modecki et al., 2020). I en oversiktsartikkel av Knitter og Zemp (2020) ble det på tvers av studier også her funnet en tydelig nedgang i foreldres responsivitet og sensitivitet til barna sine jo mer de var på mobilen, men at mobilbruken er svært kontekstuell avhengig; viktige kontekstuelle faktorer er bruksfrekvens og varighet av gangen, tidspunkt (om barna var til stede eller ikke, og om det var kvalitetstid eller ikke), årsakene til bruken, og foreldrenes generelle holdninger til mobilbruk.

Så hva sier så foreldrene selv om sin egen bruk av mobil rundt barna? I oversiktsartikkelen til Kildare og Middlemiss (2017), med 27 studier inkludert, fremkommer det et skille mellom foreldre med positive og negative holdninger og meninger knyttet til egen mobilbruk. De viser til funn hvor 65% av foreldre mener at mobiltelefonen gjør dem bedre rustet til foreldrerollen. Dette fordi man i hovedsak har lett tilgjengelig informasjon, tips og råd til foreldrerollen på internett, kan følge og holde kontakt med venner og familie via sosiale medier, og kan planlegge sosiale sammenkomster. På den annen side sier foreldre at bruk av mobil og digitale enheter i samvær med barn skaper mentale og emosjonelle spenninger, og de anser mobilen som en distraksjonskilde. Noen foreldre rapporterer å føle på skam når de bruker mobilen rundt barna, uavhengig av tid brukt på mobilen, og kan føle seg dømt av andre foreldre når de er utendørs. I Knitter og Zemp (2020) sin artikkel rapporterte foreldre av de yngste barna at de brukte mobilen enten for å holde kontakt med andre eller som tidsfordriv da de ofte kunne kjede seg i perioden med små barn.

Radesky et al. (2016) utførte kvalitative intervjuer for å undersøke hvordan mobilteknologi påvirket livet til småbarnsforeldre. De fant at mobilen gir både kognitive og emosjonelle anstrengelser, blant annet ved at foreldre i varierende grad måtte veksle mellom en foreldrerolle og en jobbrolle når de er sammen med barna sine. Foreldre kunne kjenne på press om å være tilgjengelig og oppdatert med jobb og erkjente en streben etter å være en god arbeidstaker. Videre kjente de på press om å være tilgjengelig på sosiale nettverk, oppdatere seg på nyheter og generelt en tendens til å bli oppslukt i all den informasjonen mobilen tilbyr, noe som gjorde det vanskelig å være helt til stede med barna. Denne tilgjengeligheten ble beskrevet som både negativ og positiv, da lett tilgjengelig informasjon og kommunikasjon med familie var en nødvendighet for noen foreldre. Andre erkjente å tidvis bruke mobilen som en flukt og for å få et avbrekk fra en slitsom eller kjedelig hverdag med sine små barn. Et

interessant funn var at noen foreldre som brukte mobilen for avkobling og underholdning samtidig kunne føle på en intern uro og konflikt over å være for lite tilgjengelig og online.

Når det gjelder akseptabel bruk, undersøkte Moser et al. (2016) hva foreldre mente om teknologibruk ved måltider. Her fant de at aksepten var avhengig av aktiviteten på mobilen, der det å svare på viktige meldinger og telefonsamtaler var mer akseptert enn tidsfordriv som sosiale medier, og om det var barn til stede ved måltidet; det var mye mindre passende om barna spiste med dem. I Mangan et al. (2018) sin observasjonsstudie av småbarnsforeldre på lekeplass med påfølgende intervjuer av foreldrene ble det gitt mange interessante svar i intervjuene: Foreldrene rapporterte at de brukte mobilen på grunn av kommunikasjon via tekst, ringing og sosiale medier, for å fange øyeblikk de ville ta vare på av barna, og at de så det som en god anledning til å ordne jobbrelaterte oppgaver som å svare på mail og ta telefoner. De uttrykte videre at det var viktig å interagere med og passe på barna, men at tilsyn lot seg gjøre med mobilbruk., men at det var ikke akseptert å bruke mobil når barna søkte oppmerksomhet. Interessant nok rapporterte noen av foreldrene også at det ikke var akseptert med mobilbruk på lekeplass fordi det var en tid å bruke sammen med barna. Bury et al. (2020) fant også at småbarnsforeldrene var opptatt av å bruke mobilen til å kommunisere og skape minner av barna, men ville helst ikke bruke mobilen på lekeplassen; de opplevde mobilen som en distraksjon samtidig som den var beleilig. Videre rapporterte de å bruke den til å finne informasjon og ha den tilgjengelig i tilfelle et nødtilfelle. Deltakerne mente at kjapp bruk var bedre for tilsynskvaliteten enn bruk i lengre perioder, og at å sjekke jobbrelaterte ting var sosialt akseptert. I tillegg uttrykte de en kritisk holdning til andre småbarnsforeldre som var på mobilen.

Johnson (2017) intervjuet foreldre for å undersøke hvilke oppfattede kostnader det kan ha for barna når foreldre må multitasking og flytte oppmerksomheten mellom en digital og fysisk hverdag med barn til stede. Han påpeker i studien sin en ambivalens i måten foreldrene erfarer sin mobilbruk som å både ha en negativ påvirkning på relasjonelle faktorer, men samtidig bruker mobilen til avkobling i en hektisk hverdag som småbarnsforelder. Han påpeker at det kan forekomme en kognitiv dissonans i måten foreldre på en side forklarer sin egen oppfattede mobilbruk som å ha lite signifikant kostnad på relasjon med eget barn, men samtidig poengtere med stor bekymring den effekten brudd i samspill kan ha for barn generelt. Han påpekte også at denne måten å forklare det ambivalente forholdet på, kunne være en slags rettferdiggjøring av egen mobilbruk, som synliggjør at man ikke alltid er bevisst sin egen mobilatferd.

På bakgrunn av den litteraturen om småbarnsforeldres mobilbruk som er presentert her har vi som formål å utforske hvordan småbarnsforeldre i Norge med minst ett barn i alderen 0-5 år håndterer og forholder seg til sin egen mobilbruk når de er i samvær med sine barn. Vi er nysgjerrige på hvorvidt foreldre opplever normer mot mobilbruk eller ikke, om de føler på dårlig samvittighet eller skam, om de har et positivt forhold til egen mobilbruk, eller om dette er et tema de ikke tar særlig stilling til. Hvilke erfaringer og opplevelser har de med å bruke mobiltelefon i foreldrerollen; blir den et nyttig verktøy eller en distraksjon? Hva synes de er akseptabel bruk og ikke når de selv og andre tilbringer tid med barna sine?

### **Metode**

Vi innhentet empiriske data som skulle belyse problemstillingen vår gjennom 12 kvalitative semistrukturerte intervjuer av småbarnsforeldre. Vi benyttet oss av kvalitativ forskningsmetode i form av intervjuer med det formål om å på best mulig måte fange foreldrenes perspektiver på egen og andres mobilbruk rundt barna, gjennom at de fortalte om egne opplevelser, følelser, refleksjoner og meninger relatert til dette. Et semistrukturert intervju gjør det mulig å holde samtalen innenfor temaet samtidig som intervjuobjektene kan snakke fritt og at interessante utsagn kan følges opp med relevante spørsmål som ikke nødvendigvis står i intervjuguiden.

#### *Deltakere og rekruttering*

Deltakere var 6 menn og 6 kvinner (1 mann og 1 kvinne fra samme familie) i alderen 29 til 48 år med barn i alderen 2 til 15 år. De kom fra ulike yrkesbakgrunner hvor noen yrker var mer menneskeorienterte (lærer og sykepleier) og noen mer teknologibaserte (IT og ingeniørfag). Kriteriene for rekruttering var mødre og fedre med minst ett barn mellom 0 og 5 år. 7 deltakere hadde ett barn i aldersgruppen, 4 deltakere hadde to barn i aldersgruppen, og én deltaker hadde tre barn i aldersgruppen. Utvalget ble innhentet både gjennom selvseleksjon ved at informasjon om studien ble lagt ut på ulike forum (3 deltakere), slupmessig utvelging ved at tilfeldige foreldre på lekeplass ble spurt (2 deltakere), snøballutvelging ved at tidligere deltakere spurte andre personer som oppfylte kriteriene (2 deltaker), og at sosialt nettverk i form av familie og venner ble brukt som ressurs til å spørre personer som oppfylte kriteriene (5 deltakere). Dette var den mest effektive måten å skaffe seg tilstrekkelig antall deltakere på innen tidsrommet for datainnsamling.

### *Prosedyre*

Demografiske opplysninger ble innhentet i forkant av intervjuene. Én forelder ble intervjuet av gangen og intervjuene varte i 30-60 minutter under private og stille omgivelser. 4 intervjuer ble gjennomført ansikt til og ansikt og 8 digitalt over Teams, og ble gjennomført av enten Anders eller Peder alene. Det ble benyttet en intervjuguide med forhåndsdefinerte spørsmål og oppfølgingsspørsmål som vi tok utgangspunkt i, med mulighet for å stille andre spørsmål enn de som stod i intervjuguiden basert på hva deltakerne svarte, og mulighet for å revidere guiden underveis i datainnsamlingsperioden. Temaene som ble tatt opp i intervjuet var hva deltakerne bruker mobilen til i det daglige (for å sette i gang refleksjonsprosesser rundt egen mobilbruk), om de har gjort noen bevisste eller ubevisste endringer i sin mobilbruk som følge av å bli foreldre, hva som har vært de viktigste bruksområdene på mobilen i rollen som forelder, om temaet har blitt tatt opp på helsestasjon og med andre småbarnsforeldre, i hvilke situasjoner de tenker at mobilbruk er akseptabelt og ikke og hvordan de selv har erfart dette i praksis, hva de tenker og føler om egen og andres mobilbruk, hva andre hadde tenkt om dem, og hva de tenker er normene i det norske samfunnet. Hvert intervju ble tatt lydopptak av på privat enhet (mobiltelefon), for så å bli overført til krypterte USB-enheter for lagring og transkribering i ettertid.

### *Analyse*

Under analysen lot vi oss inspirere av Malteruds systematiske tekstkondensering som metode (Malterud, 2011). Denne analysemetoden inngår i en fenomenologisk forskningstradisjon hvor man er opptatt av å utvikle kunnskap om psykologiske fenomener basert på deltakernes indre oppfattelse av verden og egne livserfaringer, og den er inspirert av Giorgis fenomenologiske analyse. Metoden egner seg godt som en datastyrt form for tverrgående tematisk analyse hvor målet er å få økt innsikt innenfor et gitt felt, i dette tilfellet småbarnsforeldres oppfattelser av og erfaringer med egen og andres mobilbruk. Datastyrt analyse innebærer å identifisere og organisere meningsbærende enheter i beskrivende kategorier, som da vil si å omstrukturere intervjuteksten slik at det blir mer oversiktlig og meningene bak kommer tydelig frem.

Selve analysen ble gjennomført i første omgang ved at vi hver for oss gjennomgikk transkriberte intervjuer for å identifisere alle utsagn som kunne være relevante for problemstillingen vår, og da kategorisere disse i ulike temaer. Deretter lagde vi en oversikt over det bestemte innholdet i de ulike temaene; hva foreldrene faktisk sa, etterfulgt av at vi i

fellesskap utarbeidet 4 hovedtemaer med tilhørende undergrupper som vi organiserte relevante meningsbærende enheter inn i og som da skulle presentere de endelige resultatene våre. Etter en videre vurdering slo vi sammen to temaer og endte opp med 3 hovedtemaer. Vi skrev så kondensater hver for oss, altså kunstige sitater som oppsummerer innholdet til hver av undergruppene, som i neste omgang skulle gjøre prosessen med å skrive analytisk tekst til hver undergruppe enklere. Kondensatene ble deretter gjennomgått sammen for å danne konsensus. Skrivningen av de analytiske tekstene ble også fordelt mellom oss og deretter gjennomgått i fellesskap, og ble til slutt vår endelige fremstilling av resultatene i artikkelen. Dataprogrammet NVivo ble brukt under hele analysen.

### *Forskningsetikk*

Studien ble godkjent av NSD og intern etisk komité ved UiT. Informert samtykke ble innhentet hos alle deltakere. Lydopptakene ble overført til kryptert USB og slettet fra privat enhet for å sikre personvern under oppbevaring. Etter transkriberingen ble USB-enhetene sendt til videre oppbevaring i 5 år hos behandlingsansvarlig institusjon UiT, Norges arktiske universitet.

## **Resultater og diskusjon**

Ved gjennomgang av analysen fremkom det et bredt utvalg av mulige temaer, da deltakernes erfaringer og meninger varierte til en viss grad. Noen deltakere påpekte nettopp dette, at holdninger og atferd knyttet til mobilbruk er individuelt blant foreldre, og dette gjenspeilet seg i våre resultater. Siden mobilbruk i dag regnes å være en sentral del av de fleste sin hverdag, med variert og personlig bruk, virket det i utgangspunktet å være utfordrende å skulle utforske alle sider ved bruken hos deltakerne. Vi ønsket derfor å belyse de meningene og tankene som var mest fremtredende blant deltakerne og hadde flest likhetstrekk, men også å fremheve enkelte subjektive meninger som vi syntes var interessante. Det var mange mulige måter å tolke og tematisere de meningsbærende sitatene i datamaterialet, men gjennom analysen ble tematikken etter hvert sammenfattet i 3 hovedtemaer som belyser noe av kompleksiteten omkring mobilbruk som oppleves blant småbarnsforeldre. De 3 temaene ble da som følger: Viktigheten av å være bevisst egen mobilbruk og ulike måter å regulere bruken sin på, fremtredende normer rundt mobilbruk, og et ambivalensforhold til egen mobilbruk. Under hvert hovedtema følger det underordnede temagrupper som vi redegjør for og diskuterer fortløpende. Det kom også tydelig frem hos

mange deltakere at barnas skjermbruk var et viktig tema, men dette er ikke relevant for problemstillingen vår, og vi har derfor valgt å utelate dette fra vår resultatfremstilling.

### Bevissthet rundt mobilbruk

Det å tenke over og regulere mobilbruken sin var noe majoriteten av deltakerne våre belyste som et viktig tema. Flere uttrykte et ønske om å bli mer bevisst og forbedre seg i sin begrensning, og det ble tatt opp flere ulike måter å regulere bruken på. Under dette temaet har vi kommet frem til følgende undergrupper: Bevissthet eller ønske om bevissthet rundt mobilbruken, og anstrengelse for å regulere seg tilstrekkelig.

*Bevisst forhold.* Nesten alle deltakerne uttrykte at de hadde et bevisst forhold til mobilbruken sin eller at de prøvde å ha et bevisst forhold til det i hverdagen. Dette gjenspeiler seg litt i det den ene deltakeren sa om at hun er oppmerksom sin egen bruk, men at ikke alle er det. Et slikt funn har ikke kommet opp i den tidligere forskningen på området som er presentert i introduksjonen; denne eksplisitte måten å fremheve viktigheten av en generell bevissthet rundt bruk av mobil i barnas nærvær. Det var tydelig at det var viktig for flere av deltakerne å være bevisst sin egen mobilbruk rundt barna, og majoriteten ga uttrykk for at mobilen skulle anvendes minst mulig i slike sammenhenger. En deltaker ordla seg slik: «Men jeg prøver å bruke den så lite som mulig når han er våken da. Prøver å være litt bevisst på det.»

Noen av deltakerne diskuterte eller hadde på et tidspunkt diskutert bruk av mobil rundt barna sammen med samboeren sin og/eller andre småbarnsforeldre, både som diskusjoner og krangler, og som samtaler om hvordan man løste mobilbruken i familiekonteksten. Deltakerne våre oppga mange kilder til økt bevissthet; egne partnere, andre foreldre, media og forskning, helsestasjon, og egne barn. Én av deltakerne rapporterte at de aktivt oppsøkte informasjon om temaet selv. Oppsummert gjaldt det å prøve å ha mindre bruk når barna var til stede.

Det forekom et skille mellom deltakerne som var i mer relasjonelle yrker som lærer og sykepleier, og de som drev med IT- og ingeniørarbeid. Under intervjuene med deltakerne i tekniske yrker opplevde vi dem som relativt avslappede til problemstillingen. Det var tydelig at det var viktigere for lærerne og sykepleieren å ha et bevisst forhold til mobilbruken sin, og de var mer opptatt av hvordan det kunne påvirke relasjonen til barna. Dette er antakelig grunnet at personer i yrker hvor mennesker står i fokus generelt er mer opptatt av mellommenneskelige relasjoner og interaksjoner, og dermed tenker de at mobilbruk kan være forstyrrende for disse relasjonene og interaksjonene i så måte, litt på bakgrunn av den

negative inputen man får fra media og samfunnet. Det kan også være at deltakerne i teknologiske yrker generelt er mer positive til teknologibruk. En lærer sa det på denne måten:

Jeg prøver å være bevisst på å ikke bruke mobilen når jeg er med [ungene]. Når jeg henter de i barnehagen og frem til de skal legge seg så prøver vi å ikke bruke mobilen, og så prøver vi å være flinke på å ikke bruke TV-en. Det var vi for så vidt flinke til i en periode, men så er det alltid noe som skjer og en travel hverdag. Vi prøver å være veldig bevisste på det, og så prøver vi å være bevisste på å ta med ungene hvis vi skal ut å handle mat, at de blir med der i stedet og får se hvordan ting egentlig foregår. Ja, det er ikke alltid vi har vært like flinke, men vi har i hvert fall prøvd.

Mens en ingeniør sa dette:

90% av tiden så er barna fullstendig likeglade. De vil gjerne bare at du er rundt dem, det er det viktigste for dem, så kan du egentlig bare gjøre det du vil [...] Jeg tror jeg kunne brukt mobilen mye mer enn jeg gjør og de ville hatt det helt bra, så lenge at når de kommer til meg og trenger noe så er jeg der for dem.

Det er også indikasjoner på at det var forskjell mellom kjønnene, selv om dette var mindre tydelig. I eksemplene over er læreren en kvinne og mannen en ingeniør. Kvinnene hadde generelt en mer restriktiv holdning til mobilbruk rundt barna enn mennene. Igjen kan dette ha med å gjøre at kvinner er mer orienterte mot mellommenneskelige aspekter ved tematikken enn menn, i tillegg til at menn på generell basis er mer opptatt av teknologi og teknologibruk. Yrke var dog mest fremtredende da kvinnen i IT-bransjen også hadde et nokså avslappet forhold til sin bruk.

*Anstrengelse og regulering.* Flere deltakere sa ting som tydet på at det kunne være vanskelig å begrense sin bruk i samvær med barna, og grunnet dette var det mange (9) som mer eller mindre anstrengte seg for å regulere mobilens tilgjengelighet. I vårt utvalg var det dermed en større andel enn i Malmlund et al. (2018) sin artikkel fra introduksjonen som prøvde å regulere mobilbruken sin. Hiniker et al. (2015) fant i samsvar med våre resultater at rundt 3 av 4 av deres deltakere ønsket og prøvde å minimere bruken sin. Hva gjelder reguleringsstrategier rapporterte noen i utvalget vårt at de hadde mobilen på lydløst eller

skrudde av varsler for å unngå å ta den opp når det ikke passet seg, mens noen hadde den bare i lomma. Halvparten av deltakerne fortalte at de bevisst la vekk mobilen i den perioden barna var der, mens én mente at dette skjedde automatisk uten at han hadde et bevisst forhold til det. Videre utsagn fra deltakerne tyder på at dette var den mest effektive strategien. Ved spørsmål om han gjorde noen endringer i sin mobilbruk som følge av å bli forelder svarte en deltaker at: «Hvis jeg har endret noe så har det vært at jeg har pleid å legge mobilen oppå et skap, når barnet er i nærheten da.».

For halvparten av deltakerne var det også viktig å vente med å oppdatere seg til etter barna hadde blitt lagt: Én deltaker kunne fortelle at de prøvde å ha en regel om at mobilen skulle være vekke hele perioden barna var hjemme og våkne fra kl. 17 til 19. Én rapporterte at hun valgte å ikke ta med mobilen på lekeklassen. Tre deltakere rapporterte om mindre bruk eller et ønske om mindre bruk av sosiale medier og annen underholdning, noe som henger sammen med tidligere forskning som sier at småbarnsforeldre ikke synes tidsfordriv og sosiale medier er akseptabelt (Bury et al., 2020; Mangan et al., 2018; Moser et al., 2016). Noen deltakere var opptatt av å prøve å skjerme barna sine fra egen mobilbruk, og dette kan trolig delvis forklares med Raudaskoski et al. (2017) sin tilskuerignorans ved at de ikke vil at barna deres skal ha for mye manglende forståelse for og manglende mulighet til å forstå hva foreldrene gjør når de er i samme fysiske rom. En liten del av deltakerne påpekte at man som småbarnsforelder som oftest prøver å regulere mobilbruken til når man har anledning og ledig tid, noe det kunne tyde på at flere foreldre også indirekte mente.

### **Normer rundt mobilbruk**

De fleste av deltakerne hadde en mening om hva de oppfatter som sosialt akseptabelt mobilbruk når de er sammen med barna sine. De hadde erfaringer med hva de synes er greit og ikke, for seg selv og blant andre foreldre. Vi fordelte deres erfaringer i følgende underkategorier: Fokus på barna, tidsmengde, situasjonsbetinget mobilsjekking, og holdninger til andre foreldre.

*Fokus på barna.* Samtlige av deltakerne fortalte at de ønsket å gjøre sitt beste for å gi barna sine oppmerksomhet når barnet ønsket eller trengte det. I stunder hvor oppmerksomheten kunne vandre mellom barn og mobil, ble det uttrykt en tydelig felles mening om at fokuset og prioriteten burde alltid være på barnet. Det var viktig at de følte de hadde gjort sitt beste for å være til stede for barna sine. Noen av deltakerne uttrykte en



bekymring for hvilke eventuelle negative følger det kan ha for relasjon og tilknytning til barnet om mobilbruken ble for mye i fokus. En deltaker fortalte det slik:

Altså, det er jo bare den her i forhold til den tilknytningen barnet det første leveåret, at barn trenger den øyekontakten. Og hvis man sitter på telefonen til enhver tid så får ikke barnet den tilknytningen. Ja, og så var det den videoen, tror de viste oss eller at jeg bare har sett den, den med babyen som sitter og ser på moren, og så er moren på telefonen.

Deltakeren refererer til den kunnskapen om eventuelle skadevirkninger det kan ha for barnets tilknytning hvis det er høy forekomst av brudd i samspill mellom forelder og barn på grunn av mobilbruk. Vi var i utgangspunktet nysgjerrige på hvilken kunnskap foreldrene hadde om eventuelle skadevirkninger mobilbruken kunne ha for barna deres og hvordan de har tilegnet seg denne kunnskapen. Sitatet ovenfor illustrerer informasjon som har blitt gitt i forbindelse med besøk hos helsesøster, og gjenspeiler det Hansen et al. (2017) påpeker er et ønske om økt kunnskapsspredning fra helsesøstre og dem som jobber med foreldre og barn, som videre også her poengterer at en slik kunnskap ofte er manglende.

Samme deltaker fortalte videre at denne kunnskapen hadde gjort et inntrykk som hun beskriver videre på denne måten:

Den treffer jo veldig. Den gjør det. Og man føler seg jo som verdens verste foreldre da hvis man har, man har jo gjort det. Det er ikke til å legge under en stol at man sitter av og til litt for mye på telefonen. Så klart, det funker jo, men så glemmer man det jo litt.

Det kan tenkes at deltakeren ble påvirket av den umiddelbare effekten et samspillsbrudd kan ha på et spedbarn, som illustreres i NRK-versjonen av «Still-face»-eksperimentet (NRK, 2016, 1:42-7:12) som ble nevnt i introduksjonen, hvor mobilen er brukt som det forstyrrende elementet i interaksjonen. Videre at dette førte til samvittighetskvaler hos vedkommende, men samtidig også muligens et økt bevissthetsfokus på egen mobilbruk. Det var få av deltakerne som husket å ha fått lignende informasjon i forbindelse med besøk på helsestasjon og kontroller, men et par deltakere hadde funnet informasjon rundt skjermbruk og barn på egenhånd. Av deltakerne som uttrykte bekymringer for konsekvensene deres mobilbruk kan ha for barna, var det først og fremst relasjonen, det å være til stede og støtte barna som var det mest fremtredende. Overnevnte deltaker forteller om en tidlig tilknytning

som et viktig moment, men generelt kom det ikke eksplisitt frem bekymringer rundt barnets sosiale og emosjonelle utvikling som en konsekvens av mobilens tilstedeværelse.

Vi mistenkte å finne noen meninger rundt det å bli påvirket av et negativt mediesyn på mobilbruk rundt barna. Det var et inntrykk vi selv hadde tatt med oss når vi valgte tema for oppgaven. Et kjapt søk på «mobilbruk småbarnsforeldre» på Google illustrerer dette inntrykket, med følgende begrepsbruk i de første resultatene; «skade samspill», «stille form for omsorgssvikt» og «barn får atferdsproblemer». De to av deltakerne våre som var mer bevisste slik eller lignende informasjon, gav også inntrykk for å være mer restriktive og bevisste sin egen og barnets skjerm- og mobilbruk. Interessant nok var de også blant dem som tydeligst uttrykte seg og fortalte om å kjenne en del på samvittighetskvaler ved å bruke mobilen rundt barna. Om denne holdningen er preget av en negativ informasjons- og kunnskapsorientering er uvisst, men et poeng som Mangan et. al (2018) påpeker, er at media ofte benytter seg av anekdotisk evidens uten rot i empirien når de fremstiller implikasjonene som foreldres mobilbruk kan ha for barna, som igjen da kan bidra til en samfunnsnorm som fordømmer og skambelegger bruk av mobil hos småbarnsforeldre.

*Tidsmengde.* De fleste deltakerne var enige om at tidsmengde brukt på mobilen ofte var avgjørende for om mobilbruk rundt barna var akseptabelt eller ikke. De fleste poengterte et skille mellom en oppslukt type mobilbruk versus kjapp sjekking av mobilen. En felles enighet var at det å ta seg et lite avbrekk på noen minutter for å sjekke mobilen var akseptabelt hvis man hadde anledning og barna ikke krevde noe i øyeblikket. En fortalte det slik:

Altså, du trykker på den når du har anledning eller når du føler du kjeder deg litt og ungene er i gang med et eller annet, og så trykker du fort ut av det, og det må du gjøre, hvis det er et eller annet som skjer eller hvis de vil begynne å snakke til deg eller et eller annet sånn. Så jeg tror det er sånn av og på hele tiden.

Noen nevnte også at det skal mye til for at de blir sittende i telefonen i mer enn noen minutter, det skulle i så fall være noe viktig. Et par av deltakerne nevnte spesifikt scrolling som en negativ form for tidsbruk på mobilen. Dette forstås som den bruken man har på ulike apper, som for eksempel Instagram eller Facebook, som ble nevnt av noen av deltakerne; en type mobilbruk vi antar handler mest om underholdning, hvor man kan bli sittende over lengre tid med ubegrenset mengde informasjon. Flere deltakere poengterte en slik tidsbruk på

mobilen hvor en sa: «Det ser litt fælt ut hvis man bare står og scroller mens ungene står og forventer oppmerksomhet.» og videre fra en annen deltaker: «For en ting er jo å bare svare kjapt på mobilen, men en annen ting er jo å se andre foreldre som sitter på Facebook eller på Instagram eller ser på fotballkamp faktisk.»

Det kommer tydelig fram at deltakerne vil begrense tidsbruken på mobilen mot en nødvendighetsbruk som burde være kjapp og effektiv, for så å vende oppmerksomheten tilbake til barna. En interessant observasjon fra sistnevnte sitat, er at deltakerne kunne være kjappe med å påpeke det de oppfatter som negativ bruk hos andre, som igjen kan sette begrensninger for sin egen bruk og hva som oppfattes som akseptabelt.

Et par deltakere nevnte at de kunne ta telefoner mens de var i lek med barnet, men begrenset det til et par minutter hvis ikke mer var strengt nødvendig. De var oppmerksomme på at mobilen kunne distrahere dem fra å være til stede med barna, men ved kjapp bruk følte de at dette ikke var særlig negativt. Tid brukt på mobilen ble også i stor grad påvirket av den begrensede muligheten til å bruke mobilen som småbarnsforelder. Over halvparten av deltakerne uttrykte at de er mindre på mobilen som forelder enn hva de var før, at det kunne være så travelt i hverdagen at man noen ganger ikke fikk sjans til å sjekke mobilen i det hele tatt. Tids- og bruksmengden kunne også variere etter alder på barna og antall barn, da noen deltakere sa at de kunne være mer på mobilen når barna var spedbarn, og noen nevnte at de kunne være mer på mobilen rundt sine eldste barn, og at det å ha flere barn gjorde at man fikk mer fri når barna lekte sammen.

*Betinget mobilsjekking.* Samtlige av deltakerne mente at sjekking av mobilen kunne være akseptabelt under visse betingelser. En fellesnevner var at barna var opptatt med å gjøre noe som ikke nødvendigvis krevde oppmerksomhet fra forelder. Flere av deltakerne nevnte at hvis barna er aktivisert i egen lek, eller lek sammen med søsken eller andre barn, så ser de seg et øyeblikk hvor mobilsjekk føles akseptabelt. Sitatet under illustrerer denne felles meningen:

Nei, for eksempel med han på 3 da så kan vi sitte på bordet og så leker han med duplo, men egentlig sitter jeg bare der og ser på at han leker med duplo og så putter jeg en og annen klosse til ham. Men så tenker jeg at egentlig så leker han så fint uten meg, så kanskje jeg tenker at nå skal jeg bare sjekke noe eller gjøre noe.

Av situasjoner var det uttrykt mest meninger omkring mobilbruk når man er på lekeplassen og når familien var samlet rundt middagsbordet. Flere av deltakere nevnte at i forbindelse med å

være på lekeplassen kunne det være akseptabelt å sitte på mobilen, men da hvis barna lekte fint på egenhånd. Noen deltakere så også verdien av å ta kjappe videoer eller bilder av barna mens de lekte, som også barna hadde glede av i etterkant. Det kan virke som denne aktiviteten var mer akseptabel da den omhandlet både barn og forelder. Det ble også poengterte at så lenge man har oversikt over barna så er det greit å kunne ha en moderat mobilbruk. Men et tydelig skille befant seg i meninger om hvorvidt man som forelder er deltakende i aktivitet med barnet: Et par deltakere var tydelig på at dersom man er i en form for samspill med barnet, er mobilbruk uakseptabelt, og en sa det slik: «Noe av det mest uakseptable er jo når man sitter og skal gjøre en aktivitet med barnet, som da krever en form for interaksjon da. Som å sitte på cafe eller sitte i sandkassen.» En annen fortalte hvordan han påvirkes hvis det skjedde: «Jeg har den samme skyldfølelsen som mange andre småbarnsforeldre, at man ofte tar opp mobilen når man er ute og leker med barna.»

Vi forventet å finne at mange foreldre tidvis kan sitte på mobilen i sammenheng med å være på lekeplassen med barna sine. Fra tidligere nevnte observasjonsstudier fremkommer det at de fleste foreldre anvender mobilen minst én gang i slike situasjoner (Bury et al., 2020; Lemish et al., 2020; Mangan et al., 2018). Men vi var nysgjerrige på hvor de setter grensen for akseptabel bruk og ikke og hva de føler om det. Selv om flere av deltakerne kunne tillate seg å sjekke mobilen her, så ble det uttrykt misnøye over dette, og at de forsøkte å gjøre mindre av det.

Mangan et al. (2018) fant lignende holdninger hos foreldre om hvordan man burde forholde seg til barna i lekeplassen, men fant i kontrast til våre funn at foreldre trakk frem positive sider ved mobilbruken, spesielt da med å kunne være produktiv med aktiviteter i forhold til arbeid og bruk av sosiale medier. En slik positiv og produktiv mobilbruk i denne sammenhengen fant vi ikke blant våre deltakere, selv om et par uttrykte at de kunne sitte seg ned å sjekke Nettavisen eller lignende. I motsetning til hva Radesky et al. (2016) fant, så det tilsynelatende ut som om at våre deltakere ikke hadde store anstrengelser med å skulle adskille en jobbrolle og en familierolle, med tanke på å være tilgjengelig for jobb og det å føle at de måtte det for å være en god arbeidstaker.

Flesteparten av deltakerne nevnte at rundt måltider og ved middagsbordet var mobilbruken uakseptabel og at de gjerne legger bort mobilen når familien skal spise sammen. Selv om dette er den opplevde normen blant våre deltakere, så nevner et par av deltakerne samtidig at de vil ha mobilen tilgjengelig og kan gjerne svare hvis noen ringer. For en deltaker virker det som et ambivalent valg da vedkommende fortalte det slik:

Det er helt uakseptabelt ved middagsbordet. Ellers så finner jeg sikkert en god grunn hvis ikke jeg må ta, ja... Ved middagsbordet har jeg den ikke uansett, men ellers hvis jeg ser den ringe, så tenker jeg at 'Jeg må nok ta den telefonen', og så prøver jeg å ikke ta den, men jeg vet at jeg tar den.

Fra flere av deltakerne er det tydelig at de vil legge bort mobilen under måltider, men samtidig at hvis det skulle dukke opp en viktig telefon, så vil det være akseptabelt å sjekke. Våre funn gjenspeiler hva Moser et al. (2016) fant da de undersøkte holdninger under måltider, at en avgjørende faktor for aksept av bruk var hvilken aktivitet som ble brukt på mobilen, kjappe svar på melding eller telefon var greit, i motsetning til underholdningsbruk.

*Holdninger til andre foreldre.* Som nevnt i utgangspunktet så var vi nysgjerrig på hvordan foreldre oppfatter sin egen og andres mobilbruk som mer eller mindre akseptabelt, og hvorvidt de føler seg dømt av andre og om de har fordommer mot andre foreldres mobilbruk. Deltakerne fortalte om hvordan de kan ha blandete følelser når de observerer andre småbarnsforeldres mobilbruk. Vi spurte dem hvordan de forholdt seg til slike observasjoner når de er på lekeplassen med barna, da dette typisk kan være en sosial situasjon hvor man har anledning til å la barnet aktivisere seg selv eller leke med andre barn uten at man som forelder nødvendigvis må være delaktig. Majoriteten av deltakerne fortalte at de kunne kjenne på å være fordomsfulle og kritiske til andre foreldre som er på mobilen rundt barna, men at de samtidig prøvde å ikke dømme. En deltaker beskrev denne situasjonen slik:

Det er jo litt sånn stigma å være på en lekeplass, der hvor man burde helst lekt med barnet og viet oppmerksomhet [...] men jeg tror alle småbarnsforeldre kjenner på den samme skyldfølelsen og at vi samtidig dømmer alle andre foreldre som man ser er på telefonen.

Samtidig som deltakerne kunne vise et kritisk øye til andre foreldres mobilbruk, var de fleste også forståelsesfulle og kommenterte normaliteten av et slikt syn. Flere deltakere nevnte at det å være småbarnsforelder kan være slitsomt og tøft og at man ikke kjenner til hvorfor andre velger å bruke mobilen i denne situasjonen. En deltaker forteller om sine lekeplassobservasjoner slik:

Jeg tenker at det er dessverre veldig vanlig. At det oppleves, at det ser jeg flere ganger enn jeg burde ha gjort. Og så skjønner jeg litt frustrasjonen deres, så jeg prøver å ikke dømme. Så det er en litt blandet følelse faktisk for å være helt ærlig med deg.

Interessant var at størsteparten av deltakerne som var oppmerksomme med blandete følelser og tanker omkring andres mobilbruk, i stor grad også var oppmerksom og kritisk til egen bruk. Det å se andre på mobilen ble av flere fortalt å være en påminner på å skulle regulere egen bruk. Det kom tydelig frem fra noen at de ikke ville fremstå som en dårlig forelder og bli en av «dem» som ikke følger med på barna sine. Tross normaliteten av mobilbruk på lekeplassen var det også en tydelig mening om hva som ble et helt uakseptabelt syn: Hvis det handlet om situasjoner hvor de så tydelig at foreldre var fraværende med oppslukt mobilbruk, reagerte de og kunne ofte bli frustrert. En deltaker forteller om en bekymring rundt denne situasjonen: «Men du reagerer jo hvis det er konstant fravær, da reagerer jeg i hvert fall, fordi at hvis det er der, så er det nok fort ellers også.»

Få av deltakerne uttrykte noe positivt omkring egen mobilbruk ved lekeplassen, men et par deltakere hadde et mer avslappet forhold dette, hvor en deltaker påpekte sikkerheten rundt lekeplassen og de trygge rammene som var til stede som gjorde at han følte seg trygg på å la barna leke uten konstant tilsyn. Deltakernes variasjon i meninger og observasjoner gjenspeiles i hva Knitter og Zemp (2020) fant i sin systematiske oversiktsstudie; at foreldres responsivitet og sensitivitet til barna sine blir redusert og påvirket av mobilbruk, men at kontekstuelle faktorer spiller en stor rolle for om mobilbruken gir negative konsekvenser over tid, da med tanke på tidsmengde/frekvens, grunner til å bruke mobilen, om mobilbruken skjer i kvalitetstid eller ikke, og hvordan man som forelder forholder seg til egen mobilbruk. Dette med å unngå å bruke mobilen under kvalitetstid med barna kom også frem hos våre deltakere, og henger sammen med erstatningshypotesen til Coyne et al. (2014) hvor det er en bekymring om at foreldres mobilbruk skal erstatte forelder-barn-interaksjoner

### **Ambivalens**

Mange av utsagnene til deltakerne våre under de tidligere temaene kan tyde på at de opplever en ambivalens til mobilen og mobilbruken sin, og to tredjedeler av våre intervjuobjekter kan falle under denne kategorien. Resten hadde et avslappet forhold til mobilbruken sin og kan betegnes som selvsikre brukere («confident users»), et begrep som Hiniker et al. (2015) brukte i sin artikkel. Deltakerne innen vår ambivalens-kategori kommer

med utsagn der det rapporteres at mobilen både kan være veldig nyttig og nødvendig, men også et forstyrrelsesmoment, noe som antyder et ambivalent forhold. En deltaker sier følgende: «Jeg må bare si at jeg er jo ikke noe negativ til mobilen i seg selv, eller skjermbruk, men det handler jo om hvordan man benytter dette verktøyet. Vi mennesker er jo svake sjeler som ofte trenger underholdning.» og forteller så videre om en episode som oppstod da han var på mobilen mens han var ute med barnet sitt:

Vi var ute og gikk, 4-åringen min nekter å komme etter meg, så tar jeg opp mobilen for å sjekke den, så får han stå der og skrike litt. Så forsvant han i løpet av et halvt minutt. Så måtte jeg gå og lete etter min sønn som hadde gått langt vekk.

Underkategoriene i temaet om ambivalens er følgende: Mobilen som en medhjelper, mobilen som en hemske, kognitiv dissonans og rettferdiggjøring.

*Mobilen som en medhjelper.* Mobilen har ifølge ambivalens-deltakerne mange bruksområder som forenkler hverdagen og gjør det lettere med kommunikasjon; det å sende små, viktige beskjeder, og å holde kontakt med og pleie relasjonene til familie og venner. I tillegg er det flere deltakere som snakker om viktigheten av å ta bilder av og filme barna sine på mobilen for å kunne se på i etterkant og ha som minne, samt det å gjøre felles aktiviteter med barna; se på videoer, søke opp ting og spille spill. Dette henger sammen med Hiniker et al. (2015) sitt funn om at småbarnsforeldre ser på det som akseptabelt med mobilbruk hvis det direkte involverer barnet eller er relatert til barnets behov. Følgende sier en deltaker:

Jeg prøver å ha litt fokus på å ta litt bilder, fordi mi og samboeren min si synes det er veldig gøy å se på ting vi har gjort, og filmer synes de spesielt er gøy; hvis vi er ute på noe vi kan se tilbake på. Og planen er å lage et fotoalbum; å ta ut disse bildene, men det er lettere sagt enn gjort.

To av deltakerne beskriver dagens smarttelefon som et fantastisk verktøy det er mye å hente av. Videre kan mobilen fungere som en fin avkobling fra en hektisk og slitsom hverdag, og det mener deltakerne er veldig viktig. Noen forteller også om at de kan ta opp mobilen når de kjeder seg litt. Dette kunne vi se i den tidligere forskningen: Deltakerne til Knitter og Zemp (2020) rapporterte også viktigheten av å bruke mobilen til å holde kontakt med familie

og venner og som tidsfordriv når man kjedet seg. Kildare og Middlemiss (2017) fant også at det var sentralt å holde kontakt med sosialt nettverk, mens Radesky et al. (2016) sine deltakere brukte mobilen når man kjedet seg og når man trengte avkobling i hverdagen. Flere av våre deltakere påpeker også nyttheten av at mobilen er så lett tilgjengelig for kommunikasjon og å innhente informasjon og råd, et aspekt av positiv bruk vi også så hos Radesky et al. (2016).

*Mobilen som en hemske.* Mobilens tilgjengelighet har dog også den negative siden ved at det kan være lett å ta den opp mer eller mindre automatisk i situasjoner det kanskje ikke er gunstig, ifølge flere deltakere. Samtidig er de jo også opptatt av å være til stede med barna sine når de har sjansen på ettermiddagen og kvelden, og fremhever at barna alltid skal være i fokus og få oppmerksomheten om de trenger den. Dette kan potensielt skape en mental spenning hos deltakerne hvor de da både ser på mobilen som en nødvendighet (jobb, kjapp kommunikasjon, og å holde kontakt med familiemedlemmer) og som et positivt og nyttig hjelpemiddel (samhandlingsplattformer, ta bilder av og filme barna, gjøre felles aktiviteter, søke opp råd og informasjon, og pleie relasjoner til familie og venner), men også en faktor som potensielt kan forstyrre interaksjonen med barna, og i verste fall få negative langsiktige konsekvenser for barna og deres relasjon til foreldrene sine. Kildare og Middlemiss (2017) diskuterte også i sin oversiktsartikkel om flere av disse tingene kunne føre til en mental og emosjonell spenning. En av våre deltakere kommer med et utsagn som eksemplifiserer denne emosjonelle spenningen:

Nei, altså, det er dét som på en måte er litt dumt, er jo at mye av kommunikasjon i dag mellom foreldre er jo via sosiale medier. Det er liksom Facebook-grupper for foreldrene i barnehagen, og det er Facebook-grupper for fotballag, sånn at man er jo helt avhengig av å være på Facebook for å få den informasjonen som... For på en måte det er jo lett å nå mange ved hjelp av sosiale medier og telefon. Så det gjør jo at hvis man ikke har det så blir man litt sånn ekskludert fra det her informasjon og fellesskapet da. Sånn at det er jo liksom, når til og med barnehagen sine foreldre har Facebook-gruppe for fordeling av informasjon så er det liksom, ja. Det er dessverre sånn. Men det er klart, det er lett vint, når mange.

En annen deltaker forteller at han synes synd på de barna hvor foreldrene ofte er veldig opplukte i sin mobil og at han ikke vil være slik selv. Samtidig forteller han om at han innså hvor avhengig han er av mobilen for kommunikasjon når han glemte den hjemme tidligere



samme uke. En tredje deltaker sier at hun prøver å holde mobilen nede mens hun filmer barnet sitt sykle, fordi hun vil være helt til stede samtidig som hun vil fange det på film for både hennes og barnets skyld. Flere av deltakerne uttrykker meninger som tyder på en litt negativ holdning til mobilbruk, men samtidig anerkjenner de at det er flere positive og viktige aspekter ved mobilens tilgjengelighet og bruksverdi.

*Kognitiv dissonans.* Rundt halvparten av deltakerne uttrykker en ambivalens når de snakker om situasjoner hvor de vil være helt til stede med barna, men at det kan være vanskelig å unngå å sjekke mobilen når det ringer eller kommer varsler fordi det kan være noe viktig, og at de noen ganger ikke klarer å la være. Dette kan indikere en slags kognitiv dissonans hvor deres sjekkeatferd ikke harmoniserer med den restriktive holdningen de i utgangspunktet har til egen mobilbruk rundt barna sine. Et eksempel følger:

Den største utfordringen når det kommer til å ikke se på mobil, er når vi er ute. Når han holder på med noe, eller husker i typ 45 minutter. Og jeg er litt utålmodig person, så da må jeg liksom ta meg selv i å sjekke Nettavisen, mens han husker. Så jeg prøver å gjøre mindre av det, men jeg kjeder meg så utrolig.

Brorparten av foreldrene til Hiniker et al. (2015) rapporterte at de opplevde negative følelser når de brukte mobilen mens de hadde ansvar for barna sine, og at dette var relatert til viktigheten av tilsyn, responsivitet, og det å være en rollemodell for barna. En subgruppe fortalte om et gap mellom ønsket og faktisk bruk. Flere av deltakerne våre rapporterer også at de kan kjenne på negative følelser som dårlig samvittighet, skyldfølelse eller skam hvis de tar seg selv i å være på mobilen for mye, og dette er på bakgrunn av behovet for tilsyn og responsivitet, men de sier derimot ingenting om å modellere. To av våre deltakere går så langt som å kalle seg selv en dårlig mor og et dårlig menneske, mens én deltaker bekrefter at hun kan føle seg som en hykler. En annen deltaker igjen informerer om at hun kan kjenne på skam når hun ikke klarer å etterleve egne restriksjoner når hun er så streng med barnets skjermbruk. Ei blir overrasket når intervjuer spør om positiv mobilbruk, og begrunner det slik: «Ja, du knytter jo ikke ofte mobilbruk med noe positivt. Du føler jo at det er noe skam i det.»

Det er dermed flere deltakere som uttrykker ting som kan indikere en kognitiv dissonans, men denne dissonansen har et litt annerledes utspring enn den dissonansen Johnson (2017) diskuterer i sin artikkel i introduksjonen vår, hvor foreldrene da mener at deres

mobilbruk ikke har betydelig negativ påvirkning på barna selv om de snakker generelt om at mobilbruk har negative følger for barn.

*Rettferdiggjøring.* En disharmoni mellom hva man tenker og mener og hva man gjør som vi ser hos noen av våre deltakere medfører ofte en mer eller mindre bevisst trang til å rettferdiggjøre handlingene sine. Dette skinner gjennom når deltakerne forteller om viktigheten og nødvendigheten av mobil og de positive sidene ved mobilbruk. Én av deltakerne sier at det ikke alltid er noe annet alternativ enn å prøve å multitaske, mens en annen sier at det er umulig å ikke være noe på mobilen i det daglige. Dette henger godt sammen med deltakeren som forteller om at de prøvde å ha en regel hjemme om at mobilen skulle være vekke mellom kl. 17 og 19, men at de ikke klarte å etterleve dette. Halvparten påpeker at det er viktig ting på mobilen som man føler at man må gjøre. I tillegg er flere opptatt av å understreke at de bare sjekker mobilen kjapt og ikke har en langvarig bruk av gangen, og at denne formen for 'technoference' ikke har noe særlig innvirkning på barnet, i motsetning til en mobilbruk som fører til fraværende tilstedeværelse, og våre deltakere er dermed også opptatt av den distinksjonen vi gjorde på et tidligere tidspunkt i vår artikkel, og som det ble rapportert en forskjell på i litteraturen (Abels et al., 2018; Lemish et al., 2020; Modecki et al., 2020). Dette med å bruke mobilen som en avkobling fra den hektiske hverdagen hvor dagene går i ett, eller som en måte å hindre kjedsomhet, er en begrunnelse som også går igjen hos de deltakerne som antakelig opplever en kognitiv dissonans.

### Oppsummering

Resultatene våre oppsummert viser at majoriteten av deltakerne hadde eller ønsket å ha et bevisst forhold til sin mobilbruk rundt barna sine, og at det her var et skille mellom yrker og kjønn hvorpå menneskeorienterte yrker og kvinner rapportere større behov for bevissthet rundt og regulering av bruk enn teknologibaserte yrker og menn. Majoriteten prøvde også å regulere sin bruk når de var med barna eller barna var i nærheten, og her var det å legge mobilen helt vekk den mest effektive strategien. Det viktigste for deltakerne var å ha fokus på barna; rundt halvparten sa at de ville vente med å sjekke mobilen til barna hadde lagt seg, og alle var opptatt av at barna skulle få oppmerksomheten når de trengte den. Noen påpekte også at for mye mobilbruk kunne påvirke barnet og forelder-barn-relasjonen negativt. Mobilbruk var ikke akseptabelt ved måltider eller når man var i aktiv lek med barna, eller de trengte oppmerksomhet eller tilsyn, bare i noen tilfeller hvis det var noe kort og viktig på mobilen. Det var derimot akseptert med litt mobilbruk om barna var i lek selv, og noen ganger som en

avkobling fra en hektisk hverdag med jobb og unger. På tvers av flere situasjoner var det greit å sjekke mobilen raskt, men ikke ha en oppslukende bruk som fører til fraværende tilstedeværelse. Flere kunne fortelle at de dømte andre foreldre som brukte mobilen mye, men uttrykte samtidig en forståelse for at man trenger litt avbrekk som småbarnsforelder, og at de ikke kjenner til disse foreldrenes generelle bruk. En majoritet av deltakerne våre uttrykte et ambivalent forhold til mobilen hvor de både omtalte positiv, nyttig og nødvendig bruk, og samtidig det forstyrrende elementet mobilen kan ha for interaksjoner med barna. Noen opplevde også kognitiv dissonans og negative følelser da de brukte mobilen i situasjoner de egentlig ikke ville, men følte de måtte.

### **Styrker og svakheter ved studien**

Kvalitativ metode ble et naturlig valg for å besvare vår problemstilling, gjennom at vi ville vite mer om menneskers erfaringer, opplevelser og holdninger. Vi anser metodevalget som en styrke for å kunne fremheve deltakernes perspektiver på en levende måte. Ved å basere oss på Malterud (2011) sin analysemetode systematisk tekstkondensering kunne vi gjennomføre analysearbeidet uten videre å måtte ha omfattende kunnskap i fenomenologiske metoder. Da vi utforsket hvordan mobiltelefonen har sine påvirkninger på oss, er det for øvrig et fenomen de aller fleste av oss har kjennskap til eller en mening om. Spørsmål og refleksjon i denne sammenheng antar vi har ført til økt bevissthet rundt bruk, for våre deltakere og oss selv.

Vi stilte spørsmål til om det fantes begrensninger ved vår utvalgsmetode, da utvalget ble hentet inn med praktiske hensyn gitt tidsrommet vi hadde for rekruttering, og kun en fjerdedel av deltakerne i studien melde seg frivillig av egen interesse for deltakelse. Det førte til at rekruttering skjedde delvis ved bekvemmelighet, slumpmessig og ved snøballutvelging. Vi ble i utgangspunktet oppmerksom på om vi fikk godt nok materiale til å kunne belyse problemstillingen og unngå skjevheter i vår fremstilling. Vi tror ikke dette har påvirket våre funn i stor grad, da de fleste av deltakerne virket engasjerte i tematikken og i sine besvarelser. Det at noen deltakere meldte seg frivillig til studien kan potensielt ha gitt et litt skjevt bilde av hvor viktig det er for småbarnsforeldre generelt å være bevisst sin egen bruk, da disse deltakerne kanskje var ekstra opptatt av dette, men det var bare en fjerdedel av våre deltakere som ble rekruttert ved selvseleksjon, så vi tror ikke dette påvirket resultatene våre i stor grad.

Selv om vi hadde like intervjuguider underveis i gjennomføring av intervju, opplevde vi å bevege oss litt forskjellig når vi utforsket historier og innhold som deltakerne gav oss gjennom de semistrukturerte intervjuene. Det gjorde at vi fikk noe ulikt materiale til tider, men en styrke i transkriberingsprosessen var at vi begge to gikk gjennom alle transkripsjoner for å dobbeltsjekke at vi hadde samme forståelse av materialet og svarene vi fikk fra deltakerne.

### Videre forskning

Deltakernes holdninger varierte tilsynelatende etter kjønn og yrke da kvinner virket å være mer restriktive i sin mobilbruk, og at det var en forskjell blant deltakerne som var i mer relasjonelle yrker som lærer og sykepleier fra de som drev med IT- og ingeniørarbeid, hvor sistnevnte hadde et mer avslappet forhold til teknologibruk og mobilbruk rundt barna. Det kan være av interesse å utforske slike holdningsforskjeller videre.

Mye av forskningen som befinner seg rundt tematikken småbarnsforeldre og mobilbruk er i størst grad den som omhandler konsekvenser mobilbruk kan ha for samspill og interaksjon mellom foreldre og barn. Vi fant at deltakerne opplevde generelt sterke normer rundt det å bruke mobilen rundt barna og i offentlighet og lurte på om det kan delvis skyldes et informasjons- og kunnskapsgrunnlag preget av skadekonsekvenser som da blir synlig for foreldre i media og i kontakt med helsevesenet. I sammenheng med våre funn som viser en ambivalent bruk, samt at mange deltakere hadde et anstrengt forhold til å regulere mobilbruken sin, så vil vi trekke frem et behov for videre forskning som fokuserer på et mer praktisk og hjelpsomt potensiale mobiltelefon kan ha i en travel hverdag som småbarnsforeldre, samt å bevisstgjøre hvilke strategier foreldre har eller eventuelt ikke har for å balansere denne bruken. Wolfers (2021) poengterer denne viktigheten av å belyse to adskilte forskningslinjer som har oppstått separat, nemlig «negative effekter av foreldres mobilbruk» og «positive effekter av foreldres internettbruk». Hun argumenterer for at en integrering av de to linjene kan være viktig, da foreldre kan bedre lære å bruke mobilen på måter som styrker foreldrerollen og samtidig minsker de potensielle negative konsekvensene for barna.

Det vil også kunne være interessant for videre forskning å undersøke om opplevde normer for mobilbruk i Norge er annerledes enn hva som oppleves i andre kulturer, dette fordi vi så antydning til en sterkere norm mot mobilbruk i vårt utvalg enn ved utvalg fra USA (Hiniker et al., 2015) og Australia (Mangan et al., 2018).

### Konklusjon

Vår kvalitative studie gir et lite innblikk i hva norske småbarnsforeldre tenker og føler om egen og andre småbarnsforeldres mobilbruk når de er i samvær med eller rundt barna sine. Resultatene våre tyder blant annet på at det er et behov blant foreldrene å være bevisst sin bruk i hverdagen. Det er få andre studier hvor det har blitt rapportert at nesten alle deltakerne uttrykker dette så eksplisitt som i denne. Foreldrene var også enige om at barna skulle være i fokus og at mobilen kom i andre rekke, og at en form for liten ‘technoferece’ hvor man bruker/sjekker mobilen raskt for noe viktig var greit i ulike situasjoner i samvær med barna. 8 av 12 deltakere indikerte et ambivalent forhold til mobilbruken hvor de kjente på en emosjonell spenning mellom mobilens beleilighet og viktighet og dens distraksjon fra å være til stede med barna. Mange av funnene våre er sammenlignbare med den eksisterende evidensen som finnes på foreldres holdninger til egen mobilbruk. Forskningen på denne problemstillingen i Norge er dog i startfasen, og det er derfor behov for videre dypdykk inn i tematikken i fremtidig forskning; flere aspekter ved våre funn om norske småbarnsforeldre kan gi videre inspirasjon i så måte.

## Referanser

- Abels, M., Vanden Abeele, M., Van Telgen, T. & Van Meijl, H. (2018). Nod, nod, ignore: An exploratory observational study on the relation between parental mobile media use and parental responsiveness towards young children. *The talking species: Perspectives on the evolutionary, neuronal, and cultural foundations of language*, 195-228.
- Boles, R. E. & Roberts, M. C. (2008). Supervising children during parental distractions. *Journal of Pediatric Psychology*, 33(8), 833-841.  
<https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsn021>
- Braune-Krickau, K., Schneeбели, L., Pehlke-Milde, J., Gemperle, M., Koch, R. & Wyl, A. (2021). Smartphones in the nursery: Parental smartphone use and parental sensitivity and responsiveness within parent–child interaction in early childhood (0–5 years): A scoping review. *Infant Ment Health Journal*, 42(2), 161-175.  
<https://doi.org/10.1002/imhj.21908>
- Bury, K., Jancey, J. & Leavy, J. E. (2020). Parent mobile phone use in playgrounds: a paradox of convenience. *Children*, 7(12), 284. <https://doi.org/10.3390/children7120284>
- Butterworth, G. (2004). Joint visual attention in infancy. *Theories of infant development*, (s. 317-354). Blackwell Publishing Ltd.
- Carpenter, M., Nagell, K., Tomasello, M., Butterworth, G. & Moore, C. (1998). Social cognition, joint attention, and communicative competence from 9 to 15 months of age. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 63(4), i-174.
- Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., Fraser, A. M., Fellows, K. & Day, R. D. (2014). “Media time = family time” positive media use in families with adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 29(5), 663-688. <https://doi.org/10.1177/0743558414538316>
- Gergen, K. J. (2002). The challenge of absent presence. *Perpetual Contact: Mobile Communication, Private Talk, Public Performance*, (s. 227-241). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511489471.018>
- Gönülal, T. & Loewen, S. (2018). Scaffolding technique. The TESOL encyclopedia of English language teaching, 1-5.

- Hansen, S. A., Strømsvåg, K. H., Valla, L. & Misvær, N. (2017). Mobilbruk kan skade samspillet med barn. *Sykepleien*, 150(9), 50-53.  
<https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2017.63259>
- Hareide, S. (Programleder). (2016, 29. September). Er det håp for hjernen? [Episode i TV-serie]. I Thor Eriksen, G. T. (Redaktør), *Teknologien som forandrer oss*. NRK.  
<https://tv.nrk.no/serie/teknologien-som-forandrer-oss/sesong/1/episode/3/avspiller>
- Hiniker, A., Sobel, K., Suh, H., Sung, Y.-C., Lee, C. P. & Kientz, J. A. (2015). Texting while parenting: How adults use mobile phones while caring for children at the playground. *Proceedings of the 33rd annual ACM conference on human factors in computing systems*, 727-736. <https://doi.org/10.1145/2702123.2702199>
- Johnson, D. (2017). *Parents' Perceptions of Smartphone Use and Parenting Practices*. [Bacheloroppgave]. University of Nevada.
- Kildare, C. A. & Middlemiss, W. (2017). Impact of parents mobile device use on parent-child interaction: A literature review. *Computers in Human Behavior*, 75, 579-593.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.003>
- Knitter, B. & Zemp, M. (2020). Digital family life: A systematic review of the impact of parental smartphone use on parent-child interactions. *Digital Psychology*, 1(1), 29-43.  
<https://doi.org/10.24989/dp.v1i1.1809>
- Lemish, D., Elias, N. & Floegel, D. (2020). "Look at me!" Parental use of mobile phones at the playground. *Mobile media & communication*, 8(2), 170-187.  
<https://doi.org/10.1177/2050157919846916>
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring* (3. utg.). Universitetsforlaget.
- Mangan, E., Leavy, J. E. & Jancey, J. (2018). Mobile device use when caring for children 0-5 years: A naturalistic playground study. *Health Promotion Journal of Australia*, 29(3), 337-343. <https://doi.org/10.1002/hpja.38>
- McDaniel, B. T. & Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85-98.  
<http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000065>
- Merkaš, M., Perić, K. & Žulec, A. (2021). Parent Distraction with Technology and Child Social Competence during the COVID-19 Pandemic: The Role of Parental Emotional Stability. *Journal of Family Communication*, 21(3), 1-19.

- Modecki, K. L., Low-Choy, S., Uink, B. N., Vernon, L., Correia, H. & Andrews, K. (2020). Tuning into the real effect of smartphone use on parenting: a multiverse analysis. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(8), 855-865.  
<https://doi.org/10.1111/jcpp.13282>
- Morales, M., Mundy, P., Crowson, M., Neal, A. R. & Delgado, C. (2005). Individual differences in infant attention skills, joint attention, and emotion regulation behaviour. *International Journal of Behavioral Development*, 29(3), 259-263.
- Moser, C., Schoenebeck, S. Y. & Reinecke, K. (2016). Technology at the table: Attitudes about mobile phone use at mealtimes. *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1881-1892.  
<https://doi.org/10.1145/2858036.2858357>
- Mundy, P., Block, J., Delgado, C., Pomares, Y., Van Hecke, A. V. & Parlade, M. V. (2007). Individual differences and the development of joint attention in infancy. *Child Development*, 78(3), 938-954. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01042.x>
- Mundy, P. & Newell, L. (2007). Attention, joint attention, and social cognition. *Current directions in psychological science*, 16(5), 269-274. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00518.x>
- Radesky, J. S., Kistin, C., Eisenberg, S., Gross, J., Block, G., Zuckerman, B. & Silverstein, M. (2016). Parent Perspectives on Their Mobile Technology Use: The Excitement and Exhaustion of Parenting While Connected. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 37(9), 694-701. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000357>
- Raine, L., & Zickuhr, K. (2016). Americans' views on mobile etiquette. Pew Research Center. 2015. <http://www.pewinternet.org/2015/08/26/americans-views-on-mobile-etiquette>
- Raudaskoski, S., Mantere, E. & Valkonen, S. (2017). The influence of parental smartphone use, eye contact and 'bystander ignorance' on child development. *Media, family interaction and the digitalization of childhood* (s. 173-184). Edward Elgar Publishing.
- Srivastava, L. (2005). Mobile phones and the evolution of social behaviour. *Behaviour & Information Technology*, 24(2), 111-129.  
<https://doi.org/10.1080/01449290512331321910>
- Statistisk sentralbyrå. (2018, 22. august). Folkemengde og befolkningsendringer. Hentet fra <https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/folkemengde>
- Tronick, E., Als, H., Adamson, L., Wise, S., & Brazelton, T. B. (1978). The infant's response to entrapment between contradictory messages in face-to-face interaction. *Journal of*



*the American Academy of Child Psychiatry*, 17(1), 1–13.

[https://doi.org/10.1016/s0002-7138\(09\)62273-1](https://doi.org/10.1016/s0002-7138(09)62273-1)

Vanden Abeele, M. M., Abels, M. & Hendrickson, A. T. (2020). Are parents less responsive to young children when they are on their phones? A systematic naturalistic observation study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(6), 363-370. <http://doi.org/10.1089/cyber.2019.0472>

Wolfers, L. N. (2021). Parental mobile media use for coping with stress: A focus groups study. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(2), 304-315.

<https://doi.org/10.1002/hbe2.252>

## Appendix A

### INTERVJUGUIDE

Bruk av smarttelefon er for mange en uunnværlig del av hverdagen og blir mer og mer utbredt. Med bruksområder fra jobb, skole, fritid og til mer sosiale eller underholdningsaktiviteter blir vi stadig mer opptatt av å ha mobilen tilgjengelig. Når man blir foreldre, blir det gjerne vanskeligere å benytte alle de samme bruksområdene som man tidligere gjorde. Vi lurer på hvordan dette er hos deg.

1. Hva bruker du mobilen til i det daglige?

2. I rollen som småbarnsforelder, har du/dere gjort noen endringer i dine/deres bruksområder? Om så, hvilke?

- Har du måtte endre dine mobilvaner eller måtte regulere din egen mobilbruk på noen måte? På hvilken måte og hvordan gjorde du det slik?

3. Hva vil du/dere si har vært det «viktigste» bruksområde i rollen som forelder?

- Har det vært noen særlig positive følger av tilgjengeligheten man har gjennom mobil, som har hjulpet/forenklet familiesituasjonen i denne perioden?

4. Har “mobilbruk som forelder” vært et tema som har blitt tatt opp når du/dere var ved en helsestasjon evt ved hjemmebesøk?

- Hvis ja: Hva snakket dere om da?

5. Når du/dere tilbringer tid med barnet, i hvilke situasjoner tenker du/dere det er mer akseptabelt å bruke mobilen og i hvilke situasjoner er det ikke akseptabelt? Hvorfor mener du/dere dette?

- Har det vært situasjoner hvor du følte at du måtte “multitaske” ved å vie oppmerksomhet til mobilen, når du gjorde noe sammen med ditt barn?

- Er det situasjoner hvor du følte at du hadde for mye mobilbruk / Brukte mobilen og glemte deg bort og fikk dårlig samvittighet?

- På hvilke måter kan din egen mobilbruk anvendes til nytte for barnet og deres interaksjon?

- Har det vært situasjoner hvor lek/samhandling med barnet har blitt brutt fordi du viet oppmerksomhet til mobilen? På hvilken måte?

6. Har temaet mobilbruk blitt tatt opp i sosiale sammenhenger med andre småbarnsforeldre?

- Hvis ja: Har det i så fall kommet opp meninger som er annerledes enn dine/deres? Hvilke?

- Hender det at du tenker andre foreldre har en overdreven mobilbruk? Hvordan ser dette ut?

- Hender det at andre har påpekt din mobilbruk? Var du i så fall enig i det som ble sagt?

7. Hva tenker du/dere om hva som er sosialt akseptert bruk av mobil blant andre småbarnsforeldre?

- Hva tenker du/dere er normene i samfunnet generelt?

- Hva ville andre tenkt hvis du/dere var på mobilen i visse situasjoner? (lekeklassen, lekning, måltider, TV, bussen, amming, osv.)

8. Har ulike utviklingsmilepæler hos barnet ditt (FORKLARE) ført til at du brukte mobilen mindre eller mer i den perioden? (krabbing, gåing, språk, læring)

- Hvis ja: Hvorfor?

Hvis deltaker(e) har flere barn mellom 0 og 5 år: Er det forskjell på hvor mye du/dere er på mobilen med hvert av barna?

- Hvis ja: På hvilken måte?

## INFORMASJONSBREV TIL DELTAKERNE

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke holdninger, vaner og følelser omkring mobilbruk hos småbarnsforeldre. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

### Formål

Mobilen er for de fleste av oss en uunnværlig del av hverdagen. Vi er interessert i å finne mer ut av hvordan småbarnsforeldre tilpasser sitt mobilbruk i en tidvis hektisk eller isolert hverdag og hva dem tenker og føler omkring egen og andres mobilbruk. Dette er et spennende tema hvor dine svar vil kunne hjelpe oss å belyse et perspektiv som er lite forsket på. Resultater og informasjon vi innhenter fra deg vil bli anonymisert og brukt som en del av vår hovedoppgave ved profesjonsstudiet i psykologi ved UIT.

### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Dette prosjektet skrives av Peder Tande Klepaker og Anders Augustson, i samarbeid med Universitetet i Tromsø ved veileder Monika Abels.

### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Vi søker deg som er forelder i 20- eller 30-årene og har ett eller flere barn mellom 0 og 5 år. Vi vil forsøke å samle inn informasjon fra 10-20 småbarnsforeldre til oppgaven vår.

### **Hva innebærer det for deg å delta?**

- Hvis du ønsker å delta, så innebærer dette et intervju som vil ta mellom 30-60 min.
- Samtalen kan gjennomføres ved fysisk oppmøte eller via et skype-møte.
- Det vil være forhåndsdefinerte tema og spørsmål hvor vi i hovedsak er interessert i dine erfaringer og tanker rundt smarttelefonbruk som småbarnsforelder.
- Det vil bli tatt lydopptak og notater underveis i intervjuet. Dette vil i etterkant kun bli hørt av oss i prosjektet og dine svar vil transkriberes og anonymiseres i oppgaven vår.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – Hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det er kun prosjektgruppen som har tilgang til dine svar fra intervjuet. All bruk av den informasjonen vi innhenter fra deg vil bli anonymisert i vår hovedoppgave og i en eventuell publisering av forskningsprosjektet.
- Dine kontaktopplysninger vil bli erstattet med en kode som lagres på en egen navneliste adskilt fra øvrig data. Vi vil lagre datamaterialet eksternt på krypterte og beskyttede harddisker som kun brukes når vi bearbeider materialet.
- Fra dine svar vil vi belyse ulike meningsbærende aspekter og språklige utsagn som ikke vil kunne spores tilbake til deg på noen måte og du som deltaker i prosjektet vil ikke kunne gjenkjennes i en eventuell publisasjon
- Du kan når som helst ta kontakt om du har noen spørsmål eller ønsker å trekke deg.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet vårt avsluttes når oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 14. desember 2021.

Av opplysninger fra deg vil vi lagre lydopptak og opplysninger med navn/mail, adskilt på innlåste og krypterte harddisker. Vi vil også ha en adskilt og innlåst koblingsnøkkel i

papirformat som linker dine personopplysninger og lyd-opptak. Varighet på lagringen vil være en periode på 5 år, med utløp av 14. desember 2026, og vil da bli slettet av prosjektansvarlig (veileder).

Oppbevaring av opplysningene vil skje ved behandlingsansvarlig institusjon Universitetet i Tromsø og i tråd med gjeldende retningslinjer for informasjonssikkerhet.

Hensikten med lagring av dine opplysninger er ikke for gjenbruk av datamaterialet, men ved eventuell publisering vil det kunne settes krav til etterkontroll og tilsyn av gjennomføringen vår.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Tromsø har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

#### Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Universitetet i Tromsø ved Peder Tande Klepaker på telefon: 48368037 eller epost: [pk1006@uit.no](mailto:pk1006@uit.no), eller Anders Augustson, på telefon 92033770, eller epost: [aau018@uit.no](mailto:aau018@uit.no), eller vår veileder Monika Abels på epost: [m.abels@uit.no](mailto:m.abels@uit.no).
- Vårt personvernombud ved Universitetet i Tromsø, Joakim Bakkevold ved telefon: 77646322 eller epost: [personvernombud@uit.no](mailto:personvernombud@uit.no).

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Peder Tande Klepaker og Anders Augustson  
(Studenter)

Monika Abels  
(Veileder)

### **SAMTYKKEERKLÆRING**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet Vaner og holdninger rundt mobil/skjermbruk som småbarnsforelder og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i et intervju om egne vaner, tanker og følelser knyttet til mobilbruk rundt barn
- at opplysninger om meg kan publiseres anonymt i en forskningsartikkel
- at mine personopplysninger lagres i 5 år etter prosjektslutt, til det formål at studien skal kunne gjennomgås og replikeres i ettertid

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Appendix B

### NSD-GODKJENNING

Referansenummer:

510601

Prosjekttittel:

Småbarnsforeldres mobilbruk rundt barna

Behandlingsansvarlig institusjon:

UiT Norges Arktiske Universitet / Det helsevitenskapelige fakultet / Institutt for psykologi

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat):

Monika Abels, m.abels@uit.no, tlf: 77645343

Type prosjekt:

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student:

Peder Tande Klepaker, pkl006@uit.no, tlf: 48368037

Prosjektperiode:

10.08.2021 - 14.12.2021

Vurdering (1)

---

14.09.2021 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 14.09.2021, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

**TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET** Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 14.12.2021. Datamaterialet vil bli lagret videre fremt il 14.12.2026.

**LOVLIG GRUNNLAG** Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte i utvalg 1 til behandlingen av personopplysninger om dem og deres barn. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes/foresattes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

**PERSONVERNPRINSIPPER** NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om: · lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen · formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål · dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet · lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

**DE REGISTRERTES RETTIGHETER** Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), og dataportabilitet (art. 20). NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

**FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER** NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon. **MELD VESENTLIGE ENDRINGER** Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fulle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema> Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

**OPPFØLGING AV PROSJEKTET** NSD vil følge opp underveis (hvert annet år) og ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet/pågår i tråd med den behandlingen som er dokumentert. Lykke til med prosjektet!

## **GODKJENNING FRA UITS ETISKE KOMITÉ**

**Institutt for psykologi**

Arkiv ref.: 2017/1912

Dato: 22.09.2021



Anders Augustson  
Dept of Psychology  
UiT

### **Ethical evaluation of research project**

Dear Anders Augustson,

Your application concerning the research project « *En kvalitativ undersøkelse av mobilbruk hos småbarnsforeldre* ».

has been evaluated by the Department of Psychology's internal research ethics committee based on received information.

The project has been approved.

on behalf of the Committee



Martin Eisemann, Professor, vice head