



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi  
*Psykologprogrammet*

## Föräldraskap bakom skärmen

En intervjustudie med åtta småbarnsföräldrar

Magnus Anlander & Åsa Gustafsson

Psykologexamensuppsats. 2016

Handledare: Per Johnsson  
Examinator: Erwin Apitzsch

## **Abstract**

The aim of this study was to gain a greater understanding of the usage of interactive screens by parents of young children, whilst interacting with their children; what role does the usage of interactive screens play for the individual and how does the usage affect the relationship between parent and child. Semi-structured interviews were conducted with eight parents of young children who rarely, occasionally or often used interactive screens. Thematic analysis was used to analyze the interviews and four themes and thirteen sub-themes were identified. The results indicated that screens served an important function to parents of young children in creating a manageable everyday life through social connection, rest and recreation. Using screens did, however, give parents of young children a bad conscience since it claimed time otherwise spent with the child. The current public debate and norms concerning the usage of screens by parents of young children added to the sense of guilt and shame as this usage was described as non-compatible with the notion of good parenting. This could imply that the screen's positive aspects as a means for rest, recreation and mutual activities is overshadowed by stigma arisen by public opinion. Additional research to examine the implications of screen usage to parent-child relationships, as well as childrens cognitive and socioemotional development, is necessary.

*Keywords:* parenting, parents of young children, screen use, smartphone, tablet, developmental psychology, relationship building, qualitative approach, thematic analysis

## **Sammanfattning**

Studiens syfte var att nå en fördjupad förståelse av småbarnsföräldrars användande av interaktiva skärmar när de umgås med sina barn; vilken mening användandet har för individen och vilka följder detta kan få för relationen mellan förälder och barn. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med åtta småbarnsföräldrar som sällan, ibland eller ofta använde sig av interaktiva skärmar. Tematisk analys användes för att analysera intervjuerna där fyra huvudteman och tretton underteman identifierades. Resultaten visade att skärmen fyllde en viktig funktion för småbarnsföräldrarna genom att skapa en hanterbar vardag där skärmen möjliggjorde kontakt med omvärlden, avkoppling och rekreation. Skärmanvändande orsakade emellertid en känsla av dåligt samvete hos småbarnsföräldrarna då det tog tid i anspråk från umgänget med barnen. Den rådande samhällsdebatten och normer rörande småbarnsföräldrars skärmanvändande adderade till känslan av skuld och skam då detta användande inte ansågs vara förenligt med gott föräldraskap. Detta skulle kunna innebära att skärmanvändandets positiva aspekter som ett redskap för avkoppling, rekreation och gemensamma aktiviteter överskuggas av ett stigma uppkommet ur allmän opinion. Forskning för att utreda följderna av skärmanvändande för relationsskapandet mellan förälder och barn samt den påföljande kognitiva och socioemotionella utvecklingen hos barnet är nödvändig.

Nyckelord: föräldraskap, småbarnsföräldrar, skärmanvändande, smartphone, surfplatta, utvecklingspsykologi, relationsskapande, kvalitativ ansats, tematisk analys

## **Tack!**

Vi vill rikta ett varmt tack till de föräldrar som så generöst delat med sig av sina upplevelser och reflektioner kring vårt uppsatsämne. Utan er hade den här studien inte kunnat genomföras. Vi vill också tacka vår handledare Per Johnsson, som tålmodigt lärt oss tjuvningen med att susa rakt nerför backen och strunta i slalomkäpparna. Slutligen vill vi tacka varandra för ett gott, öppet och ärligt samarbete!

## Innehållsförteckning

<b>Introduktion</b> .....	1
<b>Teori och tidigare forskning</b> .....	2
En begreppsdefinition.....	2
Definition av skärmanvändande och umgänge.....	3
Barnets utveckling .....	3
<i>Barnets utveckling i samspel med sin omvärld</i> .....	3
<i>Stern och självutvecklingen</i> .....	4
<i>Språket - en förutsättning för utveckling</i> .....	4
<i>Anknytningens vikt</i> .....	5
<i>Mentalisering</i> .....	6
<i>Synkronisering, delad affekt och anknytning</i> .....	6
Föräldraskap i digitalitetens tidevarv .....	7
<i>Affektintoning</i> .....	7
<i>Gränssättning</i> .....	8
<i>Modellinlärning</i> .....	10
<i>Skam- och skuldkänslor</i> .....	10
<i>Stress och trötthet</i> .....	11
<i>Coping</i> .....	12
<i>Känsla av sammanhang</i> .....	13
Interaktion i en virtuell och verklig värld.....	13
<i>Skärmens värld och mellanmänniskt samspel</i> .....	13
<i>Skärmen: en drog</i> .....	15
<i>Sociala medier</i> .....	15
Forskning om föräldrars skärmanvändande .....	16
<b>Syfte</b> .....	18
<b>Metod</b> .....	18
Förförståelse .....	19
Kunskapsanspråk.....	20
Deltagare.....	21
Material.....	21
Urvalsprocedur .....	21
Procedur.....	21
Etiska överväganden.....	23
<b>Resultat</b> .....	23
Charmen med skärmen .....	26

<i>Att vara vuxen</i> .....	26
<i>Återhämtning</i> .....	26
<i>Skärmen som underhållningsredskap</i> .....	27
<i>Källa till kunskap</i> .....	28
<i>Skärmen som arbetsredskap</i> .....	29
Skärmen och relationen .....	30
<i>Umgänge och gränssättning</i> .....	30
<i>Att se barnet</i> .....	32
Skärmens baksida .....	33
<i>Det dåliga samvetet</i> .....	33
<i>Brist på kunskap</i> .....	35
<i>De gör som jag</i> .....	36
<i>Skärmens dragningskraft</i> .....	37
Synen på skärmen .....	39
<i>Dubbla känslor gentemot skärmen</i> .....	39
<i>Råd och pekpinnar</i> .....	40
<b>Diskussion</b> .....	42
Resultatdiskussion .....	42
<i>Charmen med skärmen</i> .....	42
<i>Skärmen och relationen</i> .....	44
<i>Skärmens baksida</i> .....	45
<i>Synen på skärmen</i> .....	47
Sammanfattning av slutsatser .....	48
Metoddiskussion.....	49
<i>Metodval</i> .....	49
<i>Rekrytering och urval</i> .....	50
<i>Intervjuförfarande</i> .....	51
<i>Validitet</i> .....	51
<i>Tillförlitlighet</i> .....	52
<i>Generaliserbarhet</i> .....	53
<i>Etiska ställningstaganden</i> .....	53
Framtida forskning .....	54
<b>Referenser</b> .....	55
Bilaga 1 .....	i
Bilaga 2 .....	iii
Bilaga 3 .....	iv
Bilaga 4 .....	v

Bilaga 5 .....	vi
Bilaga 6 .....	viii

Att ibland hålla på med mobilen när barnen är med kan ju omöjligt vara skadligt, tänker jag. På samma sätt som jag kan välja att läsa tidningen, se ett tv-program eller rensa ur garderoberna måste jag ju också kunna välja att sitta med mobilen en stund. Det är ju en helt fantastisk pryl med hela världen inom räckhåll!

Men. Problemet är att jag sällan aktivt väljer mobilen. Det bara blir så. Jag plockar upp den sådär i förbifarten och vips kan 20 minuter ha försvunnit. Det är så märkligt lätt att bli uppslukad av mobilvärlden och – som en följd – frånvarande i den verkliga världen, där barnen pratar med mig och ställer frågor. Och där sitter jag med ansiktet upplyst av en blå liten skärm och svarar dem delvis på autoreply. Hur bra känns det? (Sandow, 2015).

### **Introduktion**

De senaste åren har användandet av smartphones och surfplattor ökat närmast lavinartat. Genombrottet för den nya interaktiva tekniken kan tveklöst tillskrivas introduceringen av Iphone, i Sverige lanserad i juli 2008 (Lindkvist, 2014), och idag finns det knappt några telefoner av äldre typ kvar på marknaden. I stället presenteras i strid ström nya smartphonemodeller där företagen inte bara konkurrerar om presumtiva konsumenter med erbjudanden om gratis sms och fria samtal, utan också med hur stor surfmängd som ingår i abonnemanget varje månad. Med ständig uppkoppling mot Internet har den interaktiva skärmen på bara några år revolutionerat det sätt människor kommunicerar och socialiserar med varandra. Företag, arbetsgivare, myndigheter och andra samhällsinstitut använder också i allt högre utsträckning Internet och sociala medier i sin kommunikation med konsumenter, anställda och medborgare, vilket gör det allt svårare att ta del av grundläggande information utan tillgång till Internet och olika typer av interaktiva skärmar.

Forskning om skärmar har fram till idag främst varit inriktad på barns användande, ofta utifrån syftet att undersöka skärmens skadeverkningar med hypoteser om passivitet, minskad fysisk aktivitet och försenad kognitiv utveckling. Vad gäller föräldrarnas skärmanvändande är forskningsläget betydligt sparsammare och i den svenska samhällsdebatten har, fram till nu, barns användande stått i centrum. Idag finns emellertid en begynnande diskussion i konventionella och sociala media om föräldrars användande av skärmar samtidigt som deras barn är närvarande. Personliga åsikter av skilda slag uttrycks i krönikor ”Mobilen ger mig skuld-känslor” (Sandow, 2015) och blogginlägg ”Ska sluta ha dåligt mobil-samvete nu” (Blankens, 2014). Barnpsykologen Kerstin Johannesson, ordförande i yrkesföreningen Psykologer för mödrahälsovård och barnhälsovård inom Sveriges



Psykologförbundet, varnar i media för potentiella risker med att föräldrar tillbringar för mycket tid med att surfa, spela eller vara ute på sociala medier när barnen är närvarande. Johannesson menar att för ett litet barn skickar detta beteende samma signaler som om föräldern är deprimerad, då det medför liknande avsaknad av social kontakt: ”Barn märker att vi är psykiskt frånvarande och upplever då att vi inte är tillgängliga. Är man då ett litet barn försöker man påkalla uppmärksamhet, och när det misslyckas, så kanske man lättare ger upp det och det, har vi sett, har stora och tråkiga konsekvenser” (Brander, 2015, para. 3).

Under samma period som den här uppsatsen skrivs uppmärksammas i en Rapportsändning (Sveriges television, 2016) att Barnhälsovårdsenheten i Stockholms län, i ett pilotprojekt tillsammans med Statens medieråd, tagit fram ett bildmaterial om föräldrars och barns relation till medier. Materialet "Familjeliv, små barn och medier" är tänkt att fungera som handledningsunderlag för BVC-sjuksköterskor när medieanvändning diskuteras i föräldragrupper. Bilderna visar bland annat barn och föräldrar tillsammans i olika situationer där skärmar förekommer, till exempel vid matbordet, på promenad eller i lekparken (Statens medieråd, 2016d).

Förhoppningen med denna uppsats är att bidra till en begynnande forskning om föräldrars skärmanvändande samtidigt som barnen är närvarande. Genom intervjuer med åtta småbarnsföräldrar om deras syn på användandet av skärmar vill författarna belysa fenomenet och få en inblick i föräldrarnas resonemang om och syn på sitt eget användande. Författarnas utgångspunkt har under hela arbetet varit ett öppet och nyfiket förhållningssätt för såväl positiva som negativa erfarenheter av skärmanvändande i deltagarnas berättelser.

### **Teori och tidigare forskning**

Grundval för detta teoriavsnitt är att lyfta fram teorier som tillsammans kan utgöra en bakgrund till den företeelse som är studiens fokus, samt ger förutsättning att belysa studiens resultat utifrån en teoretisk referensram. Teoriavsnittet inleds med definitioner av interaktiva skärmar samt skärmanvändande vid umgänge med barn, utvecklingspsykologiska teorier, en översikt av föräldraskapets uppgifter och utmaningar samt en sammanfattning av skärmens inverkan på mellanmänsklig kommunikation och samspel. Teorier varvas med tidigare forskning som berör syftet med denna studie.

### **En begreppsdefinition**

Den tekniska termen ”interaktiv skärm” kan definieras på olika sätt. I den här studien används begreppet för digitala skärmar som möjliggör en tvåvägskommunikation. De skärmar som främst står i fokus är smartphones och surfplattor, som på grund av sitt smidiga format är lätta att ta med sig

överallt. Dessa tekniska enheter har så kallad pekskärm och kan användas för kommunikation genom SMS (smartphone), mejl och sociala medier.

### **Definition av skärmanvändande och umgänge**

Det umgänge som studien åsyftar är när föräldrar utövar skärmanvändning parallellt med barnomsorg. Författarna använder uttrycken ”när de umgås med sina barn” och ”när barnen är närvarande” för att beskriva den samvaro som äger rum med barnet, samtidigt som föräldern aktivt eller passivt tar del av innehållet på en interaktiv skärm.

### **Barnets utveckling**

**Barnets utveckling i samspel med sin omvärld.** Barn befinner sig i ständig utveckling. Detta är särskilt påtagligt under de fem första levnadsåren, vilka kännetecknas av betydande kognitiva, socioemotionella och personlighetsmässiga utvecklingssteg. Samspelet med omvärlden i allmänhet och föräldrarna i synnerhet utgör nyckeln till en gynnsam utveckling. Genom föräldern lär sig det lilla barnet att tolka omvärlden såsom exempelvis hotfull eller välvillig och att kunna läsa av och hantera sina egna känslolägen och intryck. I förlängningen hjälper detta barnet att etablera ett meningsfullt socialt samspel med andra individer (Hwang & Nilsson, 2011). För att barnets utvecklings- och mognadsprocess ska komma till stånd krävs tillräckligt goda, men inte nödvändigtvis perfekta, förhållanden i barnets omgivande miljö. Föräldern kan och ska inte vara konstant tillgänglig och närvarande, då barnet i sin mognadsprocess måste öva sig på att hantera misslyckanden och besvikelser. Barnets behov av stimulans av och samspel med omvårdnadspersonen är föränderligt och beror på barnets ålder och individuella förutsättningar (Winnicott, 1983).

Spädbarnet är helt beroende av sin förälder, alternativt omvårdnadsperson, för att reglera känslomässiga uttryck. Ett exempel på hur denna reglering kan gå till är när föräldern försöker förstå och agera på barnets gråt för att förändra det känslomässiga tillståndet. Ett hot mot regleringen är om föräldern är känslomässigt otillgänglig för barnet, vilket tillsammans med andra riskfaktorer kan försämra barnets förmåga till egen adekvat emotionsreglering senare i livet. Det krypande barnet har en högre grad av självständighet och kan reglera sina emotioner genom att röra sig närmre eller längre ifrån något som upplevs som lockande respektive skrämmande. Vid tre års ålder har barnet utvecklat en relativt god kontroll över sitt känslomässiga beteende. Med tiden minskar successivt barnets behov av föräldern för känslomässig hantering, även om föräldern alltjämt behövs för att barnet ska kunna fortsätta utveckla och vidmakthålla en adaptiv emotionsreglering. En mindre lyckad känsloreglering från föräldern kan ge upphov till neurofysiologiska förändringar hos barnet genom att stressdämpande hjärnstrukturer inte utvecklas optimalt. Detta medför en nedsatt förmåga till

emotionsreglering och barnet utvecklas till en mer ängslig och reaktiv individ (Berk, 2012). Samspelet med föräldrar och andra nära vuxna spelar således en central roll för barnets förmåga att hantera sina emotioner, genom att strategier för känslomässig reglering förmedlas och så småningom övertas av barnet (Hwang & Nilsson, 2011).

**Stern och självutvecklingen.** Barns socioemotionella utveckling, kopplat till vikten av samspel mellan förälder och barn, aktualiseras i Sterns (2003) teori om spädbarnets självuppfattning, sense of self. Barnet utvecklar en känsla av sig själv i relation till andra individer via ett antal överlappande faser eller steg mellan födsel och cirka tre års ålder. Det inledande steget benämns det uppvaknande självet och innebär barnets första upplevelse av ett själv som utvecklas i samspelet med sin omgivning under dess första levnadsmånader. Barnets förmåga till amodal perception, överföring av information mellan olika sinnen, samt de känslor som väcks hos barnet i olika situationer hjälper barnet att navigera i sin upplevelsevärld mot en känsla av ett själv skilt från omvärlden. Efter ett par månader börjar barnet utveckla sitt kärnsjälv, vilket innebär ett stort kliv framåt gällande spädbarnets sociala förmåga, både som ett själv i en helhet tillsammans med andra, men även som ett själv och andra. Detta innebär en ökad förmåga att se sitt själv skilt från, och i samspel med, den andre. När barnet under andra halvan av första levnadsåret utvecklar det intersubjektiva självet börjar det förstå sitt inre liv, känslor, vilja och avsikter samt att även andra individer besitter samma upplevelse. Barnet lär sig nu att tolka andra människor vilket kan sägas skapa en social känsla. Tre faktorer är gemensamma för denna fas: affektiva tillstånd, delad uppmärksamhet och intentioner, vilka omfattas av begreppet intersubjektivitet, eller den relationella förmågan. Därefter följer det verbala självet och det narrativa självet från cirka 18 respektive 36 månader. Under dessa faser utvecklas barnets förmåga att symbolisera via språket och följaktligen kunna skapa meningsbärande representationer med vilka barnet kan förmedla personliga erfarenheter. Denna fördjupning av språkanvändandet skapar en större variation och nyansering i kommunikationen med andra och lägger grunden för den mening som formas i nämnda samspel. Här utvecklas också identitetsbildningen via barnets allt större förmåga att använda språket för att beskriva sig själv och återge upplevelser och känslor i form av historier och berättelser (Stern, 2003).

**Språket - en förutsättning för utveckling.** För att barnet ska kunna förstå omvärlden och få mening och sammanhang i tillvaron krävs ett språkligt bemästrande. Genom språket erhålls förmågan att symbolisera och skapa representationer som i sin tur kan hanteras, formas och omformas i barnets inre värld. Vygotskij (1987) understryker i sin sociokulturella teori hur den sociala och kulturbundna kontexten spelar en huvudroll i barnets kognitiva

utveckling. Social interaktion, främst med vuxna, hjälper barnet att behärska språket, vilket i sin tur leder till fördjupad kommunikation både med omvärlden och inom barnet. Detta är en färdighet som främjar barnets förmåga att tänka komplext och att förfina sin emotionella självreglering. Barnets användande av språket för att reglera emotioner, minnas, planera, organisera och reflektera kan observeras då barnet ofta talar högt till sig själv under utförandet av den sortens handlingar. Efterhand som barnet växer och utvecklas internaliseras detta *privata* språk. Det som först är tydligt uttalat blir så småningom ett viskande, viskandet övergår sedan till blotta läpprörelser för att slutligen internaliseras i en ohörbar inre dialog (Berk, 2012).

**Anknytningens vikt.** Anknytningsmekanismen spelar en ovärderlig roll för barnets utveckling. Anknytningen är en relationsspecifik process mellan förälder och barn som under senare halvan av barnets andra levnadsår resulterar i ett mätbart psykologiskt band, vilket kan vara antingen tryggt eller otryggt. Anknytningen grundläggs via förälderns, eller annan omvårdnadspersons, förmåga eller bristande förmåga samt villighet eller ovillighet att tillgodose barnets behov av såväl skydd, tröst och trygghet i utsatta situationer. Barnet har till exempel behov av att, när det är möjligt, få utforska sin omvärld under säkra omständigheter. Anknytningen utvecklas successivt till mentala representationer hos barnet, vilka består av barnet självt, viktiga närstående och samspelet dem emellan. Efterhand som anknytningen utvecklas till inre arbetsmodeller kommer den också att utgöra en viktig beståndsdel i barnets personlighetsutveckling och får därför en stor betydelse för det framtida mognandet, i synnerhet när det gäller nära känslomässiga relationer (Broberg et al., 2008). En trygg anknytning vid ett par års ålder predicerar vanligtvis en trygg anknytning även under senare år, även om Bowlby (1973) menar att förändringar i miljön kan ge upphov till rubbningar i anknytningsmönstret. Detta har evolutionära vinster då anpassning till omgivningen innebär ett överlevnadsvärde i sig självt. Även om anknytningsmönstret kan påverkas så utvecklas det med tiden till att bli mer stabilt och svårföränderligt och det krävs då mer för att åstadkomma en förändring (Broberg et al., 2008). Om förälderns kapacitet för tillgänglighet och positivt samspel med barnet störs av exempelvis missbruk eller depression kan barnets inre arbetsmodeller, som säger barnet vilken respons det kan förvänta sig från omvärlden, förändras eller omstruktureras och en diskontinuitet i arbetsmodellen uppstår. Graden av diskontinuitet beror av hur tidigt, påtagligt och långvarigt förälderns tillgänglighet ändras. Arbetsmodellerna kan förändras i positiv eller negativ riktning beroende på förälderns beteende. Det finns samband mellan hur tryggt anknutet ett barn är och barnets förmåga till social kompetens i förskole- och skolåldern samt bättre självkontroll och känslomässig

regleringsförmåga senare i livet (Broberg et al., 2008). Ett barn, vars förälder inte har tillfredsställt barnets behov av en konsekvent positiv närvaro, löper å andra sidan en förhöjd risk för en försämrad stressreaktionsreglering. Detta kan innebära förhöjda nivåer av stresshormonet kortisol, vilket i sin tur kan ge upphov till kroniska stressreaktioner i form av starka negativa affekter eller dämpad emotionalitet hos barnet. Små, dagliga förhöjningar av kortisol undertrycker immunreaktioner och höjer glukosnivån i blodet, vilket förbättrar barnets förmåga till koncentration och hantering av stressfyllda upplevelser på ett kompetent sätt. Barnet kan emellertid, kopplat till en kroniskt förhöjd aktivering av stressreaktionssystemet, med tiden uppleva sänkta kortisolnivåer, vilket kan medföra att barnet råkar i häftiga konflikter med sin omgivning på grund av ökad impulsstyrning och bristande insikt i och förståelse för vad dess reaktioner innebär för andra personer (Hart, 2009).

**Mentalisering.** Förmågan att mentalisera, att uppfatta och tolka mänskligt beteende utifrån intentionella mentala tillstånd, är ett område som varit föremål för omfattande forskning. Fonagy et al. (2007) undersökte hur barnet utvecklar mentaliseringsförmågan utifrån ett dyadiskt perspektiv, det vill säga hur barnet i relation till anknytningspersonen formar och förfinar sin förmåga att förstå personers intentionella beteende. Joint attention, delad uppmärksamhet med vårdnadsgivaren, är ett förstadium till barnets förmåga att mentalisera. Förmågan att dela uppmärksamhet är en fundamental mänsklig kapacitet, vilket möjliggör för barnet att på ett adekvat sätt interagera med sin omgivning och bemästra språket. Detta öppnar upp för en mer komplex förståelse för den sociala världen. Vanvårdade barn uppvisar mentaliseringsbrister genom en signifikant lägre förekomst av symbolisk och dyadisk lek, bristande förmåga till empati med andra barn samt sämre reglering av egna emotionella tillstånd. Fonagy et al. (2007) fann att aktivering av anknytningssystemet, att söka tröst och skydd hos vårdnadsgivaren, ur ett neurobiologiskt perspektiv kan undertrycka förmågan att mentalisera. Detta kan indikera att det otryggt anknutna barnets förmåga att tolka omgivningens intentioner reduceras till fördel för aktivering av anknytningssystemet, som ur ett evolutionärt perspektiv är en förutsättning för både fysisk och social överlevnad.

**Synkronisering, delad affekt och anknytning.** Lindsey och Caldera (2015) undersökte också förälder-barn-dyaden utifrån ett anknytningsperspektiv, men med fokus på hur delad affekt, speglingen av en positiv eller negativ affekt mellan barn och förälder, förhåller sig till synkronisering och anknytning. Synkronisering definieras som hur barnet och föräldern tillsammans skapar ett stabilt beteende- och känslomässigt samspel och är en förutsättning för barnets tidiga förmåga att forma sociala relationer. Samspelet med föräldern

hjälp barnet att aktivt interagera med sin omvärld, vilket gagnar barnets självreglerande färdigheter och förmåga att hantera olika situationer. I studien deltog 134 familjer, vilka rekryterades genom randomiserat urval från två sjukhus i amerikanska mellanvästern. Förälder-barn-dyadernas dynamik studerades via observerad leksituation samt "Strange Situation" (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978) som är en standardiserad procedur för att undersöka anknytning mellan föräldrar och barn. Utifrån dessa observationer poängsattes samspelet beträffande synkronitet, emotionell följsamhet samt anknytning. Studien visade att tryggt anknutna dyader tillbringade mer tid i synkroniserat samspel än otryggt anknutna, som tillbringade mer tid i asynkroniserat samspel. Det asynkroniserade samspelet kännetecknades av en minskning av gemensamt fokus, handlingsmässig reciprocitet och responsivitet inom dyaden. Det framgick även att både de tryggt respektive otryggt anknutna dyadernas synkrona tillstånd präglas av delad positiv affekt, vilket innebar att när förälder och barn befann sig i det synkrona tillståndet delade de positiva emotioner i större utsträckning än negativa emotioner. Resultatet från studien pekade på att större förekomst av synkroniserad interaktion indikerar högre relationskvalitet men visade också att förälder och barn inte alltid kan befinna sig i synkroniserat tillstånd; även tryggt anknutna dyader rörde sig mellan synkroniserat och asynkroniserat samspel. Asynkronisering skulle kunna vara ett sätt för föräldern att lära barnet att skifta fokus, visa på gränser och stimulera barnet genom att ge ett visst motstånd i dess relaterande till föräldern. Brist på synkronisering kan också förklaras av ett normalt utvecklingsmässigt sökande efter självständighet hos det lilla barnet. Det finns ännu ingen forskning som visar vilken frekvens av in- och utträde i synkroniserat respektive asynkroniserat samspel som är mest gynnsam för en god relation mellan förälder och barn (Lindsey & Caldera, 2015).

### **Föräldraskap i digitalitetens tidevarv**

Den nya tekniken erbjuder närmast oändliga möjligheter till ständig uppkoppling och oavbruten stimulans från telefoner och surfplattor. Detta ställer samtidigt nya krav på den enskilde föräldern, då skärmar konkurrerar om både föräldrars och barns tid och uppmärksamhet. En förälders grundläggande uppgifter belyses i detta avsnitt, tillsammans med fördelar och utmaningar som kan kopplas till skärmanvändande, ur flera teoretiska infallsvinklar.

**Affektintoning.** Affektintoning beskrivs av Stern (2003) som förälderns förmåga att förmedla en förståelse för barnets känslor. Detta spelar en avgörande roll för barnets förmåga att anpassa sig till omgivningen samt bemästra ett gott samspel och närhet i relation till andra i framtiden. Kortare ögonblick av intoning, eller brist på densamma, medför att barnet känner

sig förstått, missförstått alternativt inte förstått alls. Dessa ögonblick ackumuleras och skapar mönster som påverkar hur barnet i framtiden uppfattar sin omgivning och andras förmåga att svara på dess behov. Barnets kapacitet till social ömsesidighet utvecklas hand i hand med föräldrarnas förmåga till affektintoning då barnet via denna får bekräftelse av sitt själv och sin existens.

Jonsson och Clinton (2006) identifierade en brist på empiri som visar hur själva affektintoningen kommer till stånd. I deras studie analyserades samspelet mellan 27 mödrar, 10 från Sverige och 17 från Serbien, och deras barn, två till tolv månader gamla. Resultatet visade att av totalt 141 tillfällen av affektintoning var det endast vid 20 procent av dessa som intoningen framkallades av barnets explicita känslouttryck, exempelvis skrik eller gråt. Vid resterande tillfällen var det i stället barnets utforskande och lek i en icke-social kontext, till exempel försök att bemästra en ny kroppslig färdighet eller undersökning av en leksak, som framkallade affektintoning hos mödrarna. Genom klusteranalys definierades olika typer av beteenden hos barnen som framkallade affektintoning. Exempel på dessa var ”pleasurable motoric behaviour”, ”loss of balance” och ”focusing”. Det sistnämnda innebar att barnet koncentrerat undersöker något och i en sådan situation satt barnet ofta tyst och stilla. Affektintoningen innebar då att modern läste av barnet, svarade på och delade barnets underliggande nyfikenhet, vilket enligt studiens resultat hjälpte barnet att fortsätta fokusera och upprätthålla uppmärksamheten. Jonsson och Clinton (2006) drog därför slutsatsen att affektintoning är av stor betydelse inte bara vid rena affektyttringar från spädbarnet, utan också när det lilla barnet till exempel undersöker föremål och då interagerar med en yttre och icke-social omgivning.

**Gränssättning.** I en rapport från Statens folkhälsoinstitut (2004) definieras ett gott föräldraskap som att föräldern har förmåga att både visa barnet värme och att sätta gränser. För att utöva ett gott föräldraskap bör föräldern därtill vara någorlunda konsekvent i sitt beteende så att världen blir förutsägbar för barnet. Om de här faktorerna finns med i föräldraskapet har det visat sig minska risken för psykisk ohälsa hos barnet, både på kort och på lång sikt.

Gränssättning, det vill säga att styra och sätta ramar för barnets beteende, kan när det gäller digital teknik och media omfatta både hur ofta och hur länge tid barnet får sitta framför skärmar av olika slag samt vad de får göra framför skärmen. I rapporten ”Småungar & medier 2015” (Statens medieråd, 2016b, s. 9) kartlades medievanor hos barn upp till åtta år. Rapporten visade att Internetanvändningen bland små barn generellt har ökat och dessutom startar i allt lägre åldrar. Fem procent av alla barn under ett år använde Internet dagligen. TV-

och filmtittande var den dominerande medieanvändningen; enligt rapporten tittade 58 procent av 2–4-åringarna på film/tv mer än en timme per dag och 7 procent tittade på film/tv mer än tre timmar per dag. En stor skillnad mellan undersökningen 2015 och tidigare års undersökningar var den ökade tillgången till surfplatta i hemmet. År 2012/13 hade 3 procent av barnen i åldrarna 2–4 år tillgång till en egen surfplatta, den andelen hade år 2015 fyrdubblats och var uppe på 12 procent. Den totala andelen 2-4-åringar som hade tillgång till en surfplatta, antingen egen eller som de delade med andra, var 79 procent. Föräldrarnas attityd till barnets spelande på surfplattan hade också förändrats sedan 2012/13. Dubbelt så stor andel instämde nu helt i påståendet att ”barnet lär sig bra saker genom spelande”.

Vad gäller skärmtid för något äldre barn finns en nyligen publicerad studie som undersökte sambandet mellan skärmtid, sömntid och övervikt hos barn i fem europeiska länder, däribland Sverige. Denna studie visade att den totala skärmtiden för barn i Sverige, 7-8 år gamla, var 1,9 timmar per dygn med en standardavvikelse på 0,8 timmar per dygn. Det fanns följaktligen svenska sju- och åttaåringar som tillbringar uppemot tre timmar per dygn framför skärmar av olika slag (Börnhorst et al., 2015). Siffror från USA visar att amerikanska skolbarn tillbringar i genomsnitt sex timmar om dagen framför skärmar, där fyra av dem är framför en TV-skärm och resterande tid spenderas framför datorn (”How TV Affects Your Child”, n.d.).

Det finns ingen rådande konsensus avseende antal timmar per dygn som ett barn maximalt bör sitta framför skärmar. Pediatriker Hugo Lagercrantz medger att ”Det saknas tillräcklig vetenskaplig dokumentation för att helt säkert kunna ge råd till föräldrar om hur mycket tid barn kan tillbringa framför skärm” (Lagercrantz, 2013, para. 21) men förespråkar en försiktighetsprincip och jämför med rökningens skadeverkningar ”Vi kanske befinner oss i den situation som rådde när de första rapporterna om rökningens skadeverkningar framlades. De tillbakavisades kraftfullt av experter vid det amerikanska hälsoinstitutet NIH” (ibid). Lagercrantz efterfrågar tydligare riktlinjer för barns skärmtid i media men Ewa Thorslund, direktör för Statens medieråd, vill i dagsläget inte gå ut med några rekommendationer. Thorslund (Diamant, 2015) hänvisar till det osäkra kunskapsläget som gör det ”oklart när det gäller skärmtittandets konsekvenser” (para. 11).

I Statens medieråds (2016c) rapport ”Ungar & medier: demografi” aktualiserades demografiska faktorer kopplade till frågan om gränssättning. Gruppen som undersöktes var barn i Sverige mellan 5-16 år. Det var första gången Statens medieråd genomförde en studie av hur demografiska faktorer som föräldrars härkomst, utbildningsnivå och inkomst kan påverka barns och ungas medievanor samt attityder till dessa. Rapporten visade bland annat



att barn till lågutbildade föräldrar tillbringade mer tid framför skärmar än vad barn till högutbildade föräldrar gjorde. Myndigheten konstaterade att barnens varierande skärmtid inte i första hand beror på inkomst utan snarare var avhängig föräldrarnas gränssättning. I högutbildade familjer satte föräldrarna tydligare gränser för barnens tillgång till skärmarna och regler för barnens medieanvändande förekom oftare.

**Modellinläring.** Föräldrar kan förmedla uttalade gränser för barnens skärmanvändande genom tydliga regler avseende till exempel tid och aktivitet. Gränser kan dock också skapas implicit genom att föräldrar påvisar gränssättning, eller bristen på densamma, genom sitt eget beteende. Banduras (1977) teori om modellinläring går ut på att inläring av ett beteende är en följd av individens observationer av hur andra beter sig. Det lilla barnet lär sig således nya beteenden genom att härma sina föräldrar. Ett litet barn observerar oavbrutet sina föräldrars alla aktiviteter och där ingår alltifrån hur föräldrarna interagerar med andra till hur de använder sig av teknik och media. Lauricella, Wartella och Rideout (2015) undersökte i en amerikansk studie sambandet mellan föräldrarnas och barnets skärmtid för fyra digitala medienheter; TV, dator, smartphone och surfplatta. Totalt svarade 2 326 föräldrar på frågor om sitt eget och barnets, från nyfödd till åtta år, skärmanvändande. För samtliga fyra typer av skärmar var föräldrarnas egen skärmtid den starkaste prediktorn för barnets skärmtid. Lauricella et al. (2015) menade att sambandet delvis kunde förklaras med teorin om modellinläring och lyfte fram att med en ökad individualiserad teknikanvändning så kan barnet observera sin förälders teknikanvändande i ett bredare spektrum av situationer och på allt fler olika tekniska enheter. Det ökande antalet skärmar i hemmen medför således att barnet kan observera föräldrarnas användning av till exempel smartphone och samtidigt imitera föräldrarnas beteende på en annan skärm.

Jago et al. (2014) kom i allt väsentligt fram till samma slutsats i en engelsk studie, i vilken de undersökte om det fanns ett samband mellan föräldrarnas och barnets skärmtid. Deras slutsats var att det förelåg ett starkt samband mellan föräldrarnas och barnets skärmtid och de menade därför att det är nödvändigt med interventioner riktade mot både föräldrar och barn om man avser att reglera barns skärmtid.

**Skam- och skuldkänslor.** Skam och skuld är emotioner som hjälper individen att utvärdera sitt eget beteende i förhållande till explicita och implicita regler. Emotionerna hjälper en individ att reglera sitt beteende i förhållande till andra och är därmed grundläggande för en fungerande sociala interaktion. Skam innebär ett inre tillägnande av moraliska normer. En känsla av skam kan utlösas av yttre eller inre faktorer, där yttre förhållanden kan vara att individen uppfattar ogillande från andra på grund av något

opassande denne sagt eller gjort. Skamkänslor kan också uppkomma om en individ känner sig förlöjligad av andra. Inre faktorer handlar om individens syn på sig själv, till exempel i form av självkritik eller en egen uppfattning om att man på något sätt gjort bort sig. Skuldkänslor har sitt ursprung i samvetet och uppkommer då en individ bryter mot sina egna normer eller regler (Oatley, Keltner & Jenkins, 2006).

Den litteratursökning (se Bilaga 1) som genomfördes inför studien gav vid handen att forskning inriktad på föräldrars skam- och skuldkänslor främst fokuserar på föräldrar till barn med neuropsykiatriska tillstånd såsom ADHD och autism, svåra fysiska sjukdomar eller vars barn begått suicid. Resultat från den typen av forskning gällande föräldrars skam- och skuldkänslor bedöms inte vara applicerbar för denna studie. För att belysa vad som ger svenska småbarnsföräldrar skuldkänslor användes i stället en undersökning från 2012, genomförd av undersökningsföretaget Novus på uppdrag av tidningen ”Vi Föräldrar”. Undersökningen baserades på ett slumpmässigt urval i Novus riksrepresentativa Sverigepanel, bland föräldrar till barn upp till tre år. 1 114 föräldrar svarade på frågan: ”Vad, om något, känner du skuldkänslor för som förälder?”. Resultatet visade bland annat att 15 procent av papporna och 19 procent av mammorna hade skuldkänslor för att de hämtar barnen sent på förskola eller hos dagmamma. 37 procent av papporna hade skuldkänslor för att de inte ägnade så mycket tid tillsammans med sina barn som de skulle vilja. För mammorna var motsvarande siffra 26 procent. 32 procent av föräldrarna, lika stor andel pappor som mammor, kände skuld för att de använde mobil och/eller dator samtidigt som de umgicks med barnen. En förälder som intervjuades i artikeln där resultatet från undersökningen presenterades reflekterade kring skuldkänslan som skärmanvändandet ger:

Sedan känner jag lite skuld för att jag håller på lite grann med dataspel när jag är med Dante. Jag spelar Bubble Witch Saga på Facebook. Mitt i en spelomgång kanske Dante vaknar. Då kommer jag kanske inte på sekunder; jag vill ju avsluta spelet först. Det är såklart ingen fara, men efteråt kan jag känna mig lite dum och tänka: ’i morgon, då ska jag inte göra om det här. Då blir det inget spelande alls.’ Men det blir det ju (Zamore & Östborg, 2012, s. 44).

Samma förälder berörde också implicit skamkänslor, vid en jämförelse med andra föräldrar: ”Skuldkänslorna gör mig stressad, märker jag. Man vill ju inte vara sämre än andra mammor” (ibid).

**Stress och trötthet.** Stress och trötthet är vanliga inslag under småbarnsåren. Stressorer kan finnas både på individuell och på strukturell nivå. På det individuella planet

kan stressorer som tidsbrist, skuld- och oros känslor för barnet, ifrågasättande av dugligheten som förälder och känslor av otillräcklighet framkalla stressreaktioner. På strukturell nivå finns stressorer som hur föräldraledighet ska fördelas, ideal om jämställdhet och lyckat föräldraskap, vilka ska levas upp till, och ett livspussel där karriär och barn ska kombineras (Bäck-Wiklund & Bergsten, 2010).

Den litteratursökning (se Bilaga 1) som genomfördes visade att forskning om trötthet och stress hos småbarnsföräldrar ofta är inriktad på föräldrar som har barn med fysiska eller psykiska sjukdomar. Teoretiskt underlag för detta avsnitt är därför i stället hämtat från en artikel i Dagens nyheter (Bøe, 2008), där sömnforskaren Torbjörn Åkerstedt, professor i beteendefysiologi vid Stressforskningsinstitutet på Stockholms universitet, uttalar sig om småbarnsföräldrars situation. Åkerstedt menar att kraven på att både göra karriär och skapa rum för egentid, samtidigt som man har ett litet barn att ta hand om, kan leda till långvarig stress och nedprioriterad sömn. Detta kan i sin tur resultera i trötthet och så småningom utbrändhet som följd. Han varnar därför småbarnsföräldrar för risken att bli utbränd: ”Småbarnsföräldrarna ligger illa till, det är en grupp som blivit allt tröttare under senare år” (Bøe, 2008, para. 9). Att sova lite har ofta hög status, men Åkerstedt understryker konsekvenserna av en bortprioriterad sömn: ”När sömnigheten ökar och trötthetsnivån stiger försämras vår förmåga, humöret påverkas, vi blir ledsna, nedstämda, lättirriterade och tänker och reagerar långsammare än vi annars skulle ha gjort” (ibid).

**Coping.** Coping beskrivs av Lazarus (2012) som en individs försök att hantera en svårighet eller ett problem, till exempel i form av stressiga eller hotfulla situationer. Dessa situationer kan vara nära, eller överstiga, gränsen för en individs förmåga. Vid svårare utmaningar kan extra insatser eller åtgärder behövas om problemet överstiger individens förmåga att lösa dem. I föräldraskapet kan situationer där föräldern känner trötthet, vanmakt, otillräcklighet eller stress vara exempel på utmaningar som kräver någon form av lösningsstrategi. Tre olika typer av copingstrategier identifieras av Lazarus (2012) och dessa varierar mellan personer och situationer. Problemfokuserad coping innebär att individen fokuserar på problemet och hur det ska lösas eller förhindras att uppstå. Emotionsfokuserad coping handlar om att individen hanterar de känslor som uppstår i en svår situation, till exempel genom att försöka reducera sin ångest inför situationen. Den tredje typen av coping uttrycker Lazarus (2012) som ”seeking, obtaining and using social support” (s. 203), fritt översatt ungefär ”söka, skaffa och använda socialt stöd”. Vilka copingstrategier en förälder använder sig av i olika problemfyllda situationer eller perioder beror på vilka krav som ställs på individen, vilka resurser och begränsningar som står till buds, till exempel i form av socialt

nätverk, potentiella följder av olika sätt att hantera situationen samt hur nära förestående en eventuell konsekvens av problemet är. Resultatet av copingstrategin visar sig på kort sikt i form av positiva eller negativa känslor och hur copingstrategin föll ut. Långsiktiga effekter av copingstrategier kan visa sig i hur individen mår och fungerar socialt (Lazarus, 2012).

**Känsla av sammanhang.** Antonovskys (1993) begrepp känsla av sammanhang, *sense of coherence*, består av tre delar: *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Begriplighet handlar om huruvida det som sker i en persons liv är förutsägbart och förnuftsmässigt förståeligt, utifrån givna omständigheter. Hanterbarhet avser individens upplevelse att det finns tillgängliga resurser att hantera de utmaningar och krav som personen ställs inför. Meningsfullhet avser om utmaningarna som personen handskas med upplevs som värdefulla nog för att individen ska investera sin tid och sitt engagemang i dessa. En persons känsla av sammanhang är kopplat till dennes välbefinnande och spelar enligt Antonovsky (1993) en viktig roll för hur väl individen hanterar stress.

Ahlborg, Berg och Lindvig (2013) undersökte i en svensk studie känsla av sammanhang hos föräldrar till friska barn, vilket enligt författarna inte gjorts tidigare. Deras longitudinella design innefattade tre tvärsnittstudier. 258 par förstagångsföräldrar fick vid tre mättillfällen fylla i en skala som mätte deras känsla av sammanhang. För förstagångsföräldrar sjönk känsla av sammanhang under de första småbarnsåren och detta gällde särskilt för mödrarna. Variabeln socialt stöd hade ett starkt samband med känsla av sammanhang. Författarna pekade på att vikten av socialt stöd för småbarnsföräldrar under de första intensiva åren inte bör underskattas då det har en positiv effekt på föräldrarnas välmående ”All informal contact with relatives and friends are important forms of social support for parents” (Ahlborg et al., 2013, s. 627). De menade också att ”Giving social support can be one way to facilitate everyday life in parents, helping them to keep a high sense of coherence (ibid, ss. 628-629).

### **Interaktion i en virtuell och verklig värld**

**Skärmens värld och mellanmänniskt samspel.** Skärmens primära användningsområde, kommunikation med omvärlden, har varit föremål för omfattande forskning. Turkle (2011) har samlat sin forskning, baserad på bland annat observationsstudier och intervjuer, i boken ”Alone together: why we expect more from technology and less from each other” där författaren undersöker hur skärmanvändandet inverkar på människans sätt att socialisera med sin omvärld. Den alltmer stresspräglade tillvaron har banat vägen för snabb och enkel kommunikation, vilket har gett individen en kontroll över sina relationer som tidigare inte varit möjlig. SMS, Twitter, Facebook och Instagram ger individen valmöjlighet att konversera när det passar och att avbryta närhelst så önskas. Sociala medier erbjuder varje

person en möjlighet att skraddarsy en bild av sig själv inför omvärlden som uppfyller individens önskemål och behov. Turkle menar att skärmarnas lättillgängliga format och den omedelbara kommunikativa möjligheten medför problem som bör bemötas. Människans behov av att umgås med andra, synas, höras och bli förstådd understöds av skärmarna på ett sätt som tenderar att underminera hennes sätt att kommunicera och interagera i den verkliga världen. Möjligheten till interaktion i en virtuell värld innebär att avståndet minskar mellan individer i den digitala sfären, men paradoxalt nog medför detta en tendens till ökat avstånd mellan människor i den verkliga världen. Det mänskliga i kontakten, intimiteten och närheten, kan varje person i den virtuella världen själv reglera och på egen hand bestämma ett bekvämt avstånd till personen som befinner sig i andra änden av interaktionen. Individer som ofta kommunicerar med hjälp av skärmar tenderar att föredra detta framför verklig kontakt med andra människor. Möten med människor, ansikte mot ansikte, innebär en kontrollförlust samt ställer högre krav på individen att hantera närhet och avstånd på ett sätt som undviks vid den virtuella kontakten. När virtuella kontakter tar överhanden framför äkta möten tenderar kontakten att sakna mening i djup och nyans. Det finns ett egenvärde i att alltid vara ”i kontakt”, vilket uppfylls med hjälp av skärmarna Att ständigt vara uppkopplad och tillgänglig har dock inneburit en förändring i synen på att vara ensam, vilket för den enskilde individen kan bli ett problem (Turkle, 2011).

Pinker (2015) beskriver i sin bok ”The Village Effect: Why Face-to-Face Contact Matters” om hur mänsklig interaktion kan kopplas till en rad salutogena effekter på människans psykologiska och fysiska hälsa. Hennes resultat baseras på omfattande granskning av forskning rörande neurobiologiska och socialpsykologiska faktorer, samt ett stort antal intervjuer. Pinkers (2015) slutsats är att ett gott socialt nätverk och interaktion ansikte mot ansikte medför en väsentlig positiv effekt på både psykisk och somatisk hälsa. Mänskligt samspel har också stor betydelse för barnets språkliga färdigheter samt dess kognitiva och socioemotionella utveckling. Flertalet studier rörande barns språkutveckling visar till exempel att endast skärmbaserad språkutbildning inte främjar språkliga framsteg, utan skärmens språkprogram måste kombineras med en kompetent och närvarande lärare som erbjuder barnet möjlighet till meningsfullt utbyte och levande diskussion.

Nutidens trend mot virtuella nätverk och kontaktsökande genom dessa kan svårligen mäta sig mot fördelarna med det äkta mötet mellan människor. De virtuella nätverken, exempelvis Facebook, Twitter och Instagram, är inte uteslutande av ondo men ur relationell synvinkel kan de inte jämföras med ett möte i verkligheten. Fördelarna med nära interaktion

kan bara uppnås genom möte ansikte mot ansikte; endast då upplevs mellanmänsklig förståelse, empati och tillit.

Vikten av mellanmänsklig interaktion belyses genom forskning på den höga, statistiskt säkerställda, medellivslängden för Sardinien's befolkning. Värdesättande av vänskap, släktskap och sociala relationer kan enligt denna forskning bidra till god hälsa och ökad medellivslängd. Utmärkande för den sardiska kulturen är måltiden som är den mest helgade formen av umgänge; en central ritual där släkt och vänner träffas och i timtal äter tillsammans (Pinker, 2015).

**Skärmen: en drog?** Wincent (2015) menar att skärmanvändande inte är negativt i sig, men understryker vikten av att inte låta skärmarna få ett alltför stort utrymme i tillvaron. Den uppkomna digitala livsstilen har inneburit en ökad frekvens av beroende och missbruk av smartphones, surfplattor och datorer. Det är av avgörande betydelse att, på både en personlig och en samhällelig nivå, lyckas hitta en balans mellan teknologins fördelar och det missbruk som samma teknologi kan leda till. Användandet av skärmar i allmänhet och sociala medier i synnerhet beskrivs av Wincent (2015) som kraftigt beroendeframkallande.

Weinstein och Lejoyeux (2015) understryker också i sin forskningsöversikt att beroendeskapande beteenden såsom spelande och Internetanvändande kan jämföras med ett substansmissbruk. Användandet av Internet och sociala medier aktiverar samma signalsubstanser, främst dopamin, och hjärnområden, såsom amygdala, orbitofrontala- samt dorsolaterala kortext och anteriora singulate gyrus, som är verksamma vid substansberoende. Människans sökande efter omedelbar tillfredsställelse tillgodoses av exakt det som skärmen erbjuder: en möjlighet att få blixtnabb uppmärksamhet och bekräftelse, främst via sociala medier. Detta skapar ett användarbeteende som förstärks via aktiveringen av hjärnans belöningssystem på ett sätt som är fullt jämförbart med exempelvis ett alkohol- eller narkotikamissbruk (Weinstein & Lejoyeux, 2015; Wincent, 2015).

**Sociala medier.** Denti et al. (2012) konstaterade att Internets framväxt har gjort det lättare än någonsin tidigare att interagera socialt. Den mest populära kommunikationskanalen var enligt deras studie Facebook, vars senast släppta statistik från 31 mars 2016 rapporterar 1,65 miljarder aktiva användare per månad (Facebook, 2016). I Sverige använde enligt kartläggningen av Denti et al. ungefär hälften av befolkningen Facebook. Deras resultat baserades på intervjuer och mätningar genomförda på 1 011 svenska Facebookanvändare och visade att svenska kvinnor och män i genomsnitt använde Facebook under 81 respektive 64 minuter om dagen. Kvinnor var överlag mer engagerade och aktiva på Facebook och skrev om sina tankar och känslor i större utsträckning än vad män gjorde.

I rapporten "Föräldrar & medier 2015" (Statens medieråd, 2016a) efterfrågades, förutom synen på barnens användande, föräldrarnas syn på sitt eget skärmanvändande. På frågan "Tycker du att du själv ägnar för mycket tid, lagom med tid eller för lite tid åt...?" med olika förbestämda svarsalternativ angav 25 procent av föräldrarna till barn mellan 9-12 år att de ägnade för mycket tid åt mobilen. Andelen föräldrar som tyckte att de ägnade för mycket tid åt Internet var 14 procent och 15 procent tycker att de ägnade för mycket tid åt sociala medier. Resultatet på frågan "Vad brukar du själv göra på Internet på din fritid?" visade att de vanligaste användningsområdena för föräldrar var att söka efter information (81 procent), mejla (63 procent), använda sociala medier (58 procent) och arbeta (40 procent). Statens medieråd har inte gjort någon mätning på föräldrar med barn yngre än nio år, så det går inte att dra några slutsatser från den här rapporten hur siffrorna ser ut för den gruppen. Rapporten ger emellertid en fingervisning om hur föräldrar ser på och upplever sitt användande, även om data skulle kunna skilja sig för föräldrar med yngre barn.

### **Forskning om föräldrars skärmanvändande**

Litteratursökningen (se Bilaga 1) inför denna uppsats visade att det finns sparsamt med forskning avseende föräldrars skärmanvändande samtidigt som de umgås med sina barn. Endast en artikel har hittats som genomgått så kallad "peer-review"-granskning (se Bilaga 1). Bristen på referentgranskade studier kommenteras under diskussionsavsnittet "Framtida forskning".

Hiniker, Schoenebeck och Kientz (2016) konstaterade i sin studie att både föräldrars och barns skärmanvändande ökar och att det finns en oro för hur detta påverkar uppmärksamhet, tid för familjen och relationen mellan förälder och barn. En enkätundersökning delades ut till 249 par, bestående av en förälder och ett barn, i 40 amerikanska delstater, med syfte att ta reda på hur reglerna kring teknikanvändandet såg ut och hur dessa regler efterlevdes. Barnen i studien var mellan 10-17 år. Resultaten visade att det var lättare för barnen att följa regler som avsåg vilka aktiviteter som var tillåtna, till exempel att inte använda viss social media eller dela nakenbilder, än regler som handlade om att skärmen inte fick användas på vissa ställen eller vid sociala tillfällen, exempelvis vid matbordet. Föräldrarna tyckte också att regler av den senare typen var svårare att upprätthålla. Hiniker et al. (2016) drog slutsatsen att föräldrars fokus tidigare har varit att upprätthålla regler som syftar till aktivitet och tidsåtgång, snarare än i vilken kontext skärmen ska användas. De såg i sin studie en ny trend där den sociala kontexten blir allt viktigare, vilket de menade kan bero på att tekniken blir alltmer portabel och utgör en större del av individens

person. Kontexten blir då allt viktigare och regler som att familjemedlemmar inte får skicka textmeddelanden vid matbordet uppkommer.

Synen på regler för skärmanvändandet skiljde sig på vissa punkter åt för barn och föräldrar. Barnen tyckte att det var naturligt att föräldrarna i större utsträckning fick använda skärmar när de ville, eftersom det ligger i den vuxna rollen att få bestämma själv. Trots skillnader i explicita regler för föräldrar och barn fanns vissa tydliga förväntningar som uttrycktes av både barn och föräldrar. Den mest förekommande var att alla skulle lägga undan sina skärmar i vissa sociala situationer, som under måltider eller samtal. Både barn och föräldrar tyckte också att alla skärmar skulle vara undanlagda under vissa särskilt avsatta stunder. Barnen önskade att deras föräldrar ska vara lyhörda, initiera tid för familjen och följa sina egna regler om skärmförbud, trots att barnen själva kunde ha svårt att följa dessa regler. Hiniker et al. (2016) drog därför slutsatsen är att det fanns en önskan hos både föräldrar och barn att alla familjemedlemmar ska uppmärksamma varandra när de befann sig i varandras sällskap, trots att det ibland var svårt att efterleva i praktiken.

Observationsstudien ”Relationship between Caregiver Distractions and Children's Risk Taking Behaviors on a Playground” undersökte föräldrars distraktion vid sju lekplatser i New York. Studien presenterades 2015 vid Pediatric Academic Societies årliga möte i San Diego. Föräldrar som hade ett barn, mellan cirka arton månader och fem år, med sig till lekparken valdes slumpmässigt ut för observation. En observatör registrerade föräldrarnas beteende under 10-20 minuter och med två minuters intervall kodades fyra olika beteenden: visuell tillsyn, tillsyn via hörsel, engagemang i barnet och distraktion. En annan observatör tittade i stället på hur många gånger barnet tog risker. Forskarna observerade 50 par föräldrar och barn och totalt kodades 371 observationer. Föräldrarna var i någon grad distraherade vid 74 procent av dessa. Skärmar, särskilt mobiltelefoner, stod för 30 procent av den totala distraktionen. Andra distraherande faktorer var att prata med andra vuxna, äta, dricka eller läsa. 30 procent av barnen tog risker av något slag, till exempel att kasta sand, åka nerför rutschkanan med huvudet före, putta andra barn eller hoppa av gungor i rörelse. Resultatet visade att barnen tog risker oavsett föräldrarnas distraktionsnivå, men att barn vars förälder var distraherad hade signifikant högre sannolikhet att ägna sig åt riskfyllda beteenden (Kemp, 2015).

Radesky et al. (2014) undersökte i sin amerikanska observationsstudie hur föräldrars användning av skärmar påverkade deras interaktion med barnen. 55 föräldrar som åt på snabbmatsrestaurang med ett eller flera barn, de flesta i skolåldern, observerades. Måltiden valdes enligt författarna ut som observationssituation då detta dels är en daglig rutin, dels ger



det hälsosamma vinster med kontakt ansikte-mot-ansikte mellan förälder och barn under måltidsstunden. Aspekter av skärmanvändandet kodades och analyserades kvalitativt genom grundad teori. Resultatet visade att totalt 40 föräldrar använde någon typ av skärm under måltiden; användningen varierade från att ha skärmen liggande på bordet till att nästan konstant titta i den.

Det mest framträdande temat i analysen var hur absorberad föräldern blir av sin skärm. Upptagenheten av skärmen definierades genom i vilken utsträckning föräldrarnas främsta intresse och uppmärksamhet riktades mot denna, snarare än mot barnet, och beräknades genom frekvens, varaktighet, hur barnet responderade på föräldrarnas användande och hur föräldern i sin tur svarade på barnets reaktion. Barnens respons varierade från att underhålla sig själva till eskalerande misskötsamhet, i form av gränstestande och provocerande beteende, i syfte att få uppmärksamhet. Det sistnämnda ledde ofta till en negativ respons från föräldern som följd. Föräldrar som i hög grad var absorberade av skärmen reagerade i större utsträckning skarpt på barnets dåliga uppförande. Vid den högsta absorptionsgraden svarade föräldern på frågor utan att titta upp från mobilen, det tog längre tid innan denne reagerade på barnets misskötsamhet och föräldern föreföll okänslig för behov som barnet uttryckte. Författarna avslutade med att konstatera att mer forskning behövs på utfallet av föräldrars skärmanvändande och uttryckte en förhoppning om att deras resultat ”will help generate additional research and discussion about the use of this technology around children” (Radesky et al., 2014, s. 849).

### **Syfte**

Syftet med denna studie är att, genom intervjuer med skärmanvändande småbarnsföräldrar, nå en fördjupad förståelse för hur detta användande tar sig uttryck, vilken mening användandet har för den vuxna individen och vilka följder detta kan ha för relationen mellan förälder och barn.

### **Metod**

Studien genomfördes utifrån en kvalitativ forskningsmetodik, då syftet var att nå en djupare förståelse för föräldrars upplevelser av och reflektioner om sitt användande av skärmar. Kvalitativ metod är den ansats som bäst lämpar sig för att undersöka livsvärlden, den mänskliga erfarenheten såsom den levs, känns, förstås och bemästras, för de individer som utgör studiens intresse. Det primära syftet med kvalitativ forskning är att beskriva och förtydliga levd erfarenhet såsom den upplevs och manifesteras i medvetandet (Polkinghorne, 2005). Den kvalitativa metoden har som främsta fokus att nå nya insikter om ett fenomen, inte att dra slutsatser om orsak och verkan (Willig, 2013).

En litteraturgenomgång som genomfördes inför studien gav vid handen att den forskning som finns inom området endast tangerar studiens syfte. Studien har därför, utöver en förståelsesökande utgångspunkt, även ett explorativt drag som syftar till att identifiera och avgränsa forskningsområdet och inom detta hitta aktuella och intressanta frågeställningar för framtida forskning (Langemar, 2008). En semistrukturerad intervjuform valdes som datainsamlingsmetod. Detta är en lämplig metod för att belysa en individs upplevelser i vardagslivet genom att den erbjuder en ”unik möjlighet att komma åt och beskriva den levda vardagsvärlden” (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 44). Denna metod lämpar sig särskilt väl när kunskapsinhämtning bäst uppnås genom att de facto fråga människor hur de upplever det undersökta fenomenet i sin livsvärld (Langemar, 2008).

Den analysmetod som användes för att bearbeta det empiriska intervjumaterialet var tematisk analys, vilket innebär att man strukturerar materialet efter teman. Denna metod beskrivs som särskilt användbar för kvalitativa studier inom det psykologiska fältet då den erbjuder en teoretisk och praktisk flexibilitet. Metoden ger också grundläggande färdigheter tillämpbara inom vidare kvalitativ forskning (Braun & Clarke, 2006). Analysprocessen präglades av ett induktivt förhållningssätt, vilket innebar att analysarbetet i så stor utsträckning som möjligt skedde utan influens från teoretisk förförståelse visavi studiens syfte. Framtagna teman får på så sätt en nära, och teoretiskt obunden, koppling till det insamlade intervjumaterialet. Först efter analysprocessens slutförande inhämtades relevant teoretisk kunskap för att förstå och belysa de teman som identifierats. Avsikten med studien var att belysa innehållet i informanternas explicita utsagor. Detta innebar att teman identifierades på en semantisk och explicit nivå, enligt Braun och Clarkes (2006) definition av semantisk tolkning. Framtagna teman analyserades sedan utifrån deras mening och implikationer.

### **Förförståelse**

Kvalitativ forskning kräver under hela arbetsprocessen en medvetenhet om och en reflektion över den egna förförståelsen. Förförståelse utgör inom det kvalitativa paradigmet på samma gång en premiss och ett potentiellt hinder för väl genomförd forskning. Den är ett villkor för att kunna generera tillförlitlig kvalitativ forskning i en specifik kontext, samtidigt som förförståelsen utgör en begränsning för att så öppet och förutsättningslöst som möjligt inhämta information om ett ämne: ”Förförståelsen är på gott och ont. Den är en förutsättning för förståelse och sätter samtidigt gränser för vad vi kan förstå” (Langemar, 2008, ss. 23-24). Förförståelsen kan liknas vid ett filter varigenom forskaren insamlar, analyserar och tolkar materialet i studien.

I den här studien innefattade förförståelsen i första hand författarnas egna åsikter om fenomenet som undersöktes, teoretisk förkunskap, livserfarenheter och kunskap om samtals- och intervjuetodik. En del av denna förförståelse delades mellan författarna då båda vid studiens genomförande var studenter på psykologprogrammet vid Lunds universitet, och därmed tillägnat sig en grundläggande psykologisk kunskap om föräldraskap och utvecklingspsykologi. Båda författarna använde själva i relativt stor utsträckning smartphone och andra interaktiva skärmar, vilket medförde en känsla av identifikation under de delar av intervjuerna som berörde teknikanvändande. Förförståelse som utgjordes av författarnas livserfarenheter skilde sig väsentligen åt; till exempel var en av författarna själv en skärmanvändande småbarnsförälder.

### **Kunskapsanspråk**

Braun och Clarke (2006) menar att tematisk analys kan användas inom en rad olika inriktningar inom psykologisk forskning, alltifrån ett realistiskt till ett konstruktivistiskt perspektiv. Analysen fungerar således inom ett brett spektrum av epistemologiska ansatser. Den här studien har sin epistemologiska utgångspunkt i en relativistisk grundval, vilket innebär en syn på kunskap som något relativt. Detta innebär att kvalitativt framställd kunskap är avhängig yttre subjektiva faktorer, till exempel författarnas intentioner med studien, vilka intresseområden dessa önskat få mer vetskap om och vilka frågor studien avsett besvara. Den kunskap som är framtagen genom studien är inte en direkt och exakt avbild av en yttre verklighet, utan snarare ett försök att förstå aspekter av den kontext som undersöks (Langemar, 2008).

Liksom för epistemologiska antaganden finns ett kontinuum av ontologiska uppfattningar om verklighetens beskaffenhet och varande, från positivismens naiva realism till konstruktivismens relativism. Den här studien har sin ontologiska utgångspunkt i den relativistiska positionen, vilket innebär en syn på verkligheten som subjektiv, mångfacetterad och kontextberoende. Detta skiljer sig påtagligt från den naiva realismens uppfattning att det finns *en* sann verklighet, enkel att uppfatta, definiera och mäta. En relativistisk utgångspunkt medför insikten att den verklighet som informanten beskriver ofrånkomligen influeras av individens livserfarenheter och hur dessa begripliggjorts, den sociokulturella kontext personen lever i och interaktionen mellan intervjuaren och informanten i intervjusituationen. Alla dessa faktorer bidrar till att forma individens subjektiva verklighetssyn, vilken i sin tur förmedlas till och tolkas av forskaren. En objektiv verklighetssyn blir därför inte eftersträvansvärd, utan det är individens subjektiva förståelse av sina upplevelser och erfarenheter som utgör kärnan i forskningsprocessen (Ponterotto, 2005).

## **Deltagare**

Studiens informanter bestod av åtta personer som hade barn upp till fem år samt var användare av interaktiva skärmar. Informanterna var mellan 29 och 42 år. Tre av informanterna var föräldralediga, övriga arbetade heltid. Samtliga var högutbildade och hade exempelvis lärar- eller juristexamen.

## **Material**

För inspelning av intervjuerna användes diktafon installerad i smartphone. Som stöd för intervjuaren formulerades en intervjuguide (se Bilaga 5). Intervjuguiden konstruerades enligt en semistrukturerad modell, där en balans mellan styrning från intervjuaren och möjlighet för informanten att tala fritt om ämnet eftersträvades (Willig, 2013). Intervjuguiden inleddes med några bakgrundsfrågor och utgick sedan från fyra olika temaområden: *Användande, Attityd till användande, Relation och Normer och samhällliga värderingar*. Under varje temaområde konstruerades mellan fyra och sju frågeställningar. Frågorna var, beroende av ämne, både av öppen och av sluten karaktär. Vid slutna frågor adderades i guiden exempel på möjliga följdfrågor. Under temat *Normer och samhällliga värderingar* presenterades två, från media, aktuella exempel på skärmförbud för föräldrar (se Bilaga 5). Informanterna gavs möjlighet att utveckla sina tankar om dessa förbud.

## **Urvalsprocedur**

Informanterna rekryterades enligt inklusionskriterierna att de skulle vara föräldrar till ett eller flera barn upp till fem års ålder som sällan, ibland eller ofta använda sig av interaktiva skärmar. Inledningsvis formulerades ett informationsbrev (se Bilaga 2) riktat till verksamhetschefen för en förskola i södra Sverige, med förfrågan om att få rekrytera deltagare till studien via nämnda förskola. Efter godkännande delades intresseanmälningar (se Bilaga 3) ut till samtliga förskoleplatser, totalt 50 stycken. Samtidigt utannonserades en modifierad version av intresseanmälan (se Bilaga 4) på det sociala mediet Facebook. Modifieringen innebar ett något mer lättillgängligt och direkt tilltal, i syfte att nå fram till presumtiva intervjupersoner i deras Facebookflöde. Då inga föräldrar knutna till förskolan anmälde intresse och endast personer i författarnas omedelbara närhet responderade via Facebook, togs beslutet att genom förfrågningar till vänner och bekanta rekrytera för författarna okända personer. Genom detta förfarande rekryterades åtta individer som samtliga uppfyllde inklusionskriterierna. Ytterligare två personer anmälde sitt intresse efter att analysarbetet hade inletts och inkluderades därför inte i studien.

## **Procedur**

De åtta intervjuerna fördelades jämnt mellan författarna. Två intervjuer ägde rum på

institutionen för psykologi i Lund, tre intervjuer ägde rum på informanternas arbetsplats och tre informanter intervjuades av praktiska skäl i sina hem. Samtliga informanter kontaktades först via telefon och delgavs kort information om studiens syfte. Författarna verifierade också att de uppfyllde studiens inklusionkriterier. Tid och plats för intervjuens genomförande avtalades och informanterna uppmanades höra av sig om de hade ytterligare frågor eller fick förhinder att delta. I början av intervjutillfället hölls en kort introduktion om intervjuförfarandet och formalia kring detta. Denna information finns nedtecknad i intervjuguiden (se Bilaga 5). Därefter fick intervjudeltagaren skriva under ett informerat samtycke (se Bilaga 6) innan intervjun inleddes. Intervjuerna varade mellan 34 och 62 minuter.

Två pilotintervjuer genomfördes med småbarnsföräldrar i författarnas närhet som ej hade anknytning till studien. Efter genomförda pilotintervjuer justerades ett antal frågor på semantisk nivå och två frågor samt ett antal följdfrågor togs bort då de inte tillförde något till studiens syfte. Två frågor, om föräldern som förebild samt information från BVC, lades till. Under intervjuerna ställdes samtliga huvudfrågor, medan följdfrågorna anpassades utifrån informanternas svar. Vid behov ombads informanten ge konkreta exempel eller utveckla sitt svar för att undvika missförstånd eller otydligheter. Intervjun avslutades med en möjlighet för informanten att tillägga eventuella tankar eller frågor som uppkommit under samtalet.

Allt analysarbete utfördes gemensamt av författarna, utifrån Braun och Clarkes (2006) modell för tematisk analys, med modifieringen att intervjuerna ej transkriberades. Författarna ville koda materialet utifrån gemensam genomlysning, med avsikten att de båda skulle komma så nära råmaterialet som möjligt utan transkriberingens mellanled. Det inspelade materialet bedömdes också kunna ge en mer direkt ingång till informanternas livsvärld (Polkinghorne, 2005).

Två intervjuer valdes slumpmässigt ut som underlag för det tematiska analysarbetet. I enlighet med steg ett i Braun och Clarkes modell (2006) genomlyssnades dessa först förutsättningslöst i syfte att bekanta sig med materialet. Vid en andra genomlysning antecknades idéer och tankar inför den fortsatta analysen och vid en tredje genomlysning nedtecknades och tidskodades samtliga utsagor som bedömdes relevanta för studien. I steg två kodades de nedtecknade utsagorna utifrån sitt innehåll och i steg tre fördelades dessa över ett antal övergripande områden beroende av deras kvalitativa likhet respektive särart. Efter detta undersöktes relationen mellan olika koder både inom och mellan områdena. I steg fyra bildades fyra huvudteman och fjorton underteman som därefter utvärderades i relation till varandra och till materialet i sin helhet. Denna granskning ledde till modifieringar av teman

genom strykningar och hopslagningar, vilket renderade fyra huvudteman och tretton underteman. I steg fem utfördes en slutlig granskning av teman och underteman för att definiera varje temas kvalitativa innehåll och säkerställa intern homogenitet och extern heterogenitet (Langemar, 2008). I detta steg namngavs samtliga teman och underteman, utifrån syftet att spegla innehållet och väcka intresse. Utifrån bildade teman genomlyssnades därefter resterande sex intervjuer. Ett schema över framtagna teman, och en kort beskrivning av dess innebörd, användes för att strukturera det resterande materialet. Varje intervju genomlyssnades ett par gånger och allt innehåll av vikt för framtagna teman nedkodades i schemat med tidsangivelser. Inga temamodifieringar aktualiserades, vilket bekräftade relevansen i utvalda teman. I steg sex utvaldes för respektive tema belysande och representativa citat som utförligt beskrevs i den slutliga resultatanalysen. I de fall det bedömdes nödvändigt justerades en del citat för att främja läsbarhet och säkerställa anonymitet. Utsagornas innebörd har med detta inte förändrats eller förvanskats.

### **Etiska överväganden**

Intresseanmälan som lämnades ut till förskola och delades via Facebook innehöll information om studiens syfte, tillämpad metod, konfidentialitet samt möjlighet att ta del av det färdiga forskningsresultatet. De föräldrar som rekryterades genom vänner och bekanta tog del av samma intresseanmälan. Inför intervjuerna delgavs informanterna muntlig information beträffande sekretess, hantering av inspelat material, anonymisering av personuppgifter, vem som var ansvarig för studien samt att deltagandet var frivilligt och kunde, utan att ange skäl, avbrytas närhelst informanten så önskade (Kvale & Brinkmann, 2009). Samtycke till deltagande inhämtades genom skriftligt godkännande av samtliga informanter.

Insamlad data har under studiens genomförande uteslutande granskats av författarna och handledare. Utsagor som omnämner person eller geografisk information som bedömts kunna härledas till enskild informant har anonymiserats. Ljudfiler har avidentifierats och belagts med lösenordsskydd i samband med lagring på författarnas datorer.

### **Resultat**

I följande avsnitt presenteras de fyra huvud- och tretton underteman som utgör studiens resultat (se tabell 1). För att beskriva deltagarnas svar i kvantitativa termer används begrepp som ”en del”, ”flera”, ”de flesta” etcetera (se tabell 2).

Tabell 1

*Studiens resultat indelade i huvud- och underteman*

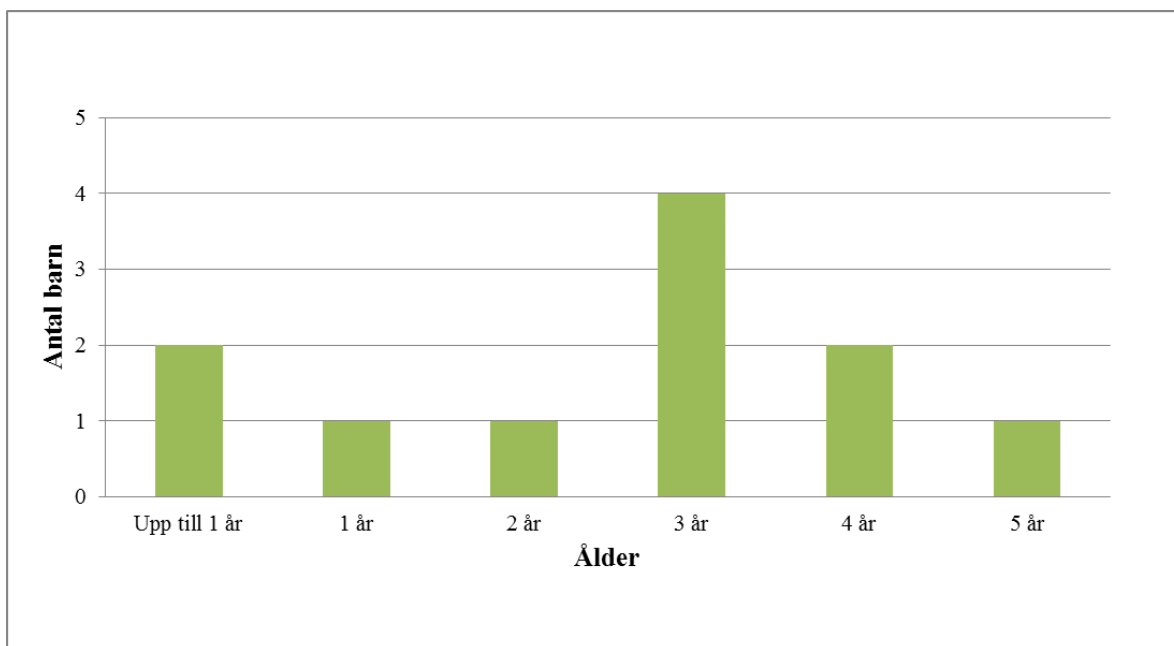
<b>Huvudtema</b>	<b>Undertema</b>
Charmen med skärmen	Att vara vuxen Återhämtning Skärmen som underhållningsredskap Källa till kunskap Skärmen som arbetsredskap
Skärmen i relationen	Umgänge och gränssättning Att se barnet
Skärmens baksida	Det dåliga samvetet Brist på kunskap De gör som jag Skärmens dragningskraft
Synen på skärmen	Dubbla känslor gentemot skärmen Råd och pekpinnar

Tabell 2

*Definition av kvalitativa begrepp*

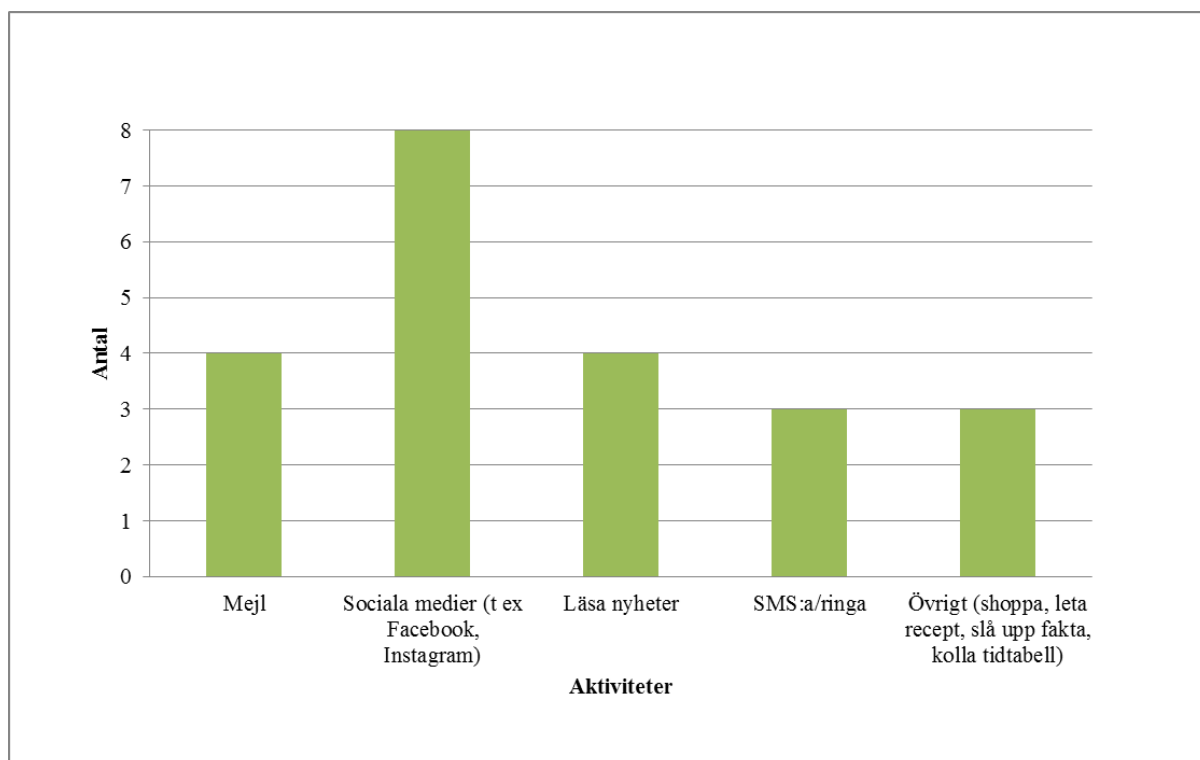
<b>Begrepp</b>	<b>Antal informanter</b>
En	1
En del/några	2-3
Flera/många	4-5
De flesta/nästan alla	6-7
Alla/samtliga	8

Ett par frågor i intervjuguiden var av ren kvantitativ eller beskrivande natur och redovisas inte i form av teman utan figurer. Åldersfördelningen på informanternas barn återfinns i figur 1. Svaret på frågan ”Vad brukar du göra när du använder telefon/platta (när du umgås med barnet)?” redovisas deskriptivt i figur 2. Därefter följer resultatredovisningen, där informanterna benämns med numrering från ett till åtta.



*Figur 1*

Åldersfördelning på informanternas barn



*Figur 2*

Vad informanterna gör på skärmen samtidigt som de umgås med sina barn



## Charmen med skärmen

Detta huvudtema behandlar de fördelar – charmen – som informanterna lyfte fram angående deras skärmanvändande. Fem underteman identifierades.

**Att vara vuxen.** Några informanter berättade om hur skärmen, i synnerhet telefonen, har blivit ett redskap för att få känna sig som mer än bara förälder en stund, det vill säga att ha en egen vuxenidentitet vid sidan av sin identitet som förälder, samt att skärmen gav en möjlighet till utbyte med andra vuxna. Detta var av särskild vikt för de informanter som var föräldralediga, vilket informant 7 exemplifierade:

*Jag är ensam hemma med barnen och då blir jag ju så instängd på något sätt. Och min man jobbar mycket [...] så det är ju väldigt långa dagar ensam vuxen. Då har ju liksom min telefon blivit mitt sätt att inte bli galen i princip [...] För mig har ju telefonen blivit ett sätt att [...] interagera och socialisera med mina... med andra vuxna människor. [...] En tid så kände jag 'jag bryter ihop, alltså det här funkar inte' och då var ju den här mammagruppen på Facebook jätteviktig för mig. För då... just den här känslan att 'jag är nog inte ensam'. Så även Facebook har ju sina positiva sidor i sådana här sammanhang.*

Informant 4 underströk att skärmen möjliggör en lättillgänglig kontakt med omvärlden. Denna vetskap gjorde det mer hanterbart för informanten att tillbringa långa dagar hemma som föräldraledig: *"Och lite ha kontakt med sina vänner och sin omvärld på ett sätt, att inte känna sig helt... bara barn och jag, utan... jamen världen finns därute och jag kan kommunicera med den"*.

**Återhämtning.** Skärmarna utgjorde en viktig möjlighet att få vila från vad som av flera informanter beskrevs som ett ganska intensivt umgänge med barnen, vilket särskilt gällde de informanter som var föräldralediga. Informant 4 berättade att telefonen möjliggjorde en stunds avkoppling:

*Det är ju rätt så skönt att släppa [...] släppa allt runtomkring och slippa tänka. Så är det ju. Jag kan få lite vila, avkoppling. Egentligen så tror jag det [skärmarna]inte är av ondo, utan det kan ibland göra att jag kan ta det lite lugnt [...] det är bra vila, att återhämta sig lite.*

Informant 6, som var föräldraledig, berörde samma behov av vila, och betonade också att telefonen var ett medel för att kunna koppla bort nuet en kort stund och lyfta blicken från

den egna tillvaron:

*Det funkar faktiskt som en typ av mental paus eller så, man har liksom en ursäkt för att ta en paus, fastän man egentligen vet att man inte kommer att hitta någonting... nytt så på telefonen så använder man det lite som en mental paus. [...] Världen blir lite större än bara det man gör exakt här liksom.*

Flera informanter gjorde liknelser mellan föräldraledighet och arbete, och betonade rasternas betydelse för att orka med arbetet. Telefonen utgjorde då en välbehövlig, om än kort, paus från föräldrarollen. Informant 7 utvecklade denna liknelse:

*Det här är ju mitt jobb. Om man nu ser det som så, jag får ju betalt för att vara hemma med mina barn, det är ett jobb. Och även på jobbet så måste du liksom kunna koppla bort... du har ju raster hela tiden på jobbet som du kan göra annat på, som inte arbetsgivaren bryr sig om liksom. Och det behöver man. Även om det kanske är två minuter här, en minut där, eller vadsomhelst, så är det min [namnet]-tid på nåt sätt.*

**Skärmen som underhållningsredskap.** Flera informanter vittnade om hur skärmarna används som ett slags verktyg i umgänget med barnen. Informant 8 uppgav att telefonen användes som ett redskap för underhållning, antingen tillsammans med barnet eller förälder och barn var för sig:

*Till exempel [namn] vill börja dansa till någon låt, ja då sätter man igång nånting på telefonen [...] det är ju inte bara det här med att man skall titta på en skärm utan att jag faktiskt använder mig av själva instrumentet telefonen liksom [...] idag strömmade jag barnprogram, hon ville se något speciellt på barnkanalen.*

Hur skärmen kan användas som en möjlighet till en gemensam stunds förströelse eller rekreation för barnet och föräldern beskrevs av informant 2 på följande sätt:

*Vi kan spela något spel på paddan, vi kan titta på klipp på Youtube som hon tycker om [...] alltså jag låter henne ju inte sitta själv eftersom hon är så liten. Då vill jag ju ha lite koll på vad hon gör. Sen kan hon ju göra det själv, man umgås ju inte alltid, men ibland kan man ju göra det, att man gör det tillsammans, att man spelar om det är*

*nånting som hon spelar. Då är man ju med och förklarar och så.*

De flesta informanter upplevde skärmens roll som underhållningsredskap som någonting övergripande positivt. En del informanter uttryckte emellertid sitt ogillande angående att bruka skärmen som en form av barnvakt, men ansåg det ändå befogat eller nödvändigt i de situationer när informanterna var trötta eller utmattade av antingen arbete, hushållssysslor eller långvarigt, intensivt umgänge med barnen. Informant 7 vittnade om att skärmen som barnvakt blev ett nödvändigt ont när ett syskon föddes:

*Det gick liksom inte. Jag satt och ammade fyrtio minuter i stöten liksom och det var flera gånger om dagen. Vad ska jag göra? Jag var ensam hemma som sagt, min man var borta väldigt länge. Då blev det att jag [...] det här är en så kort period av mitt liv och jag kände... antingen bryter jag ihop eller så låter jag henne helt enkelt ha den här [skärm]tiden. Så jag lät henne sitta vid skärmen där då från att [namn] föddes. Då var hon två och ett halvt.*

**Källa till kunskap.** Flera informanter framhöll hur skärmarna kan tjäna som ett praktiskt hjälpmedel ur lärosynpunkt. Dessa informanter beskrev hur skärmarna kan utgöra ett komplement till förskolans pedagogiska verksamhet. De frågor barnen ställer, som informanten inte själv kan svara på, kan sökas upp via Internet i skärmen tillsammans med barnet. Informant 8 gav ett exempel på detta:

*[Namn] frågar nånting, att man ska visa en bild eller nånting, sånt kan man ju göra också. Där känner jag också att man använder... hon frågar ju mig om något ord... hon frågade mig vad "barockt" var, för det sa dom i nått barnprogram. Då kan man ändå förklara det med hjälp av skärmen. Lite som i skolan.*

Skärmens roll som undervisningsredskap kunde även omfatta möjligheten att på ett enkelt sätt leta fram fakta om ett fenomen med hjälp av Internet, i syfte att underlätta barnens förståelse av sin omvärld. Informant 5 exemplifierade detta:

*... det är att när [namn] kommer och frågar 'Hur ser jorden ut inuti?', då är det ju rätt så lätt att ta fram paddan och så googlar vi upp en bild och så tittar vi på den. Så blir det liksom visuellt för han också.*

Informant 2 skildrade hur skärmar i ett undervisningssammanhang kan skapa stunder av samvaro mellan förälder och barn:

*Om jag får en fråga och jag vet inte, alltså det är samma som att ha Nationalencyklopedins alla band för att slå upp nånting, kolla på bilder och se 'Funkar det?' och 'Hur hänger det ihop?'. Det är bra, det att man har informationen så nära, det kan ge väldigt mycket. [...] Det blir ett sätt att umgås.*

Informant 1 beskrev sina barns skärmanvändande som begränsat främst till ett språkprogram som barnen använde ett par gånger i veckan, och som för dem tjänade som en kombination av nytta och nöje: "De har ju en mamma från [land]. Så vi tänker att de får lära sig lite [språket] också. Så det är lite språklig träning".

**Skärmen som arbetsredskap.** Flera informanter använde skärmen som ett redskap för att arbeta hemifrån. Skärmen beskrevs av dessa informanter som ett tekniskt hjälpmedel som möjliggjorde för dem att kommunicera med arbetsplatsen samt utbyta meddelanden visavi medarbetare eller chef. Informant 1 berättade om hur skärmen underlättade arbetssituationen:

*Alltså, det [skärmen] är ju lättillgängligt. Det kan vara skönt att kunna kommunicera på ett smidigt sätt via mail eller nånting sånt och inte att jag ska vänta tills dan när jag kommer till jobbet på morgonen, då jag har en mailkorg med tjugo mail liksom. Då har jag kunnat beta av det... när jag vill.*

Några informanter gav uttryck för en medvetenhet om att möjligheten att arbeta hemifrån med hjälp av diverse skärmar kunde störa umgänget med barnen och redogjorde för olika sätt att hantera detta. Informant 8 försökte undvika att arbeta från skärmen när barnen var närvarande, och vid tillfällen när det var nödvändigt tydliggjorde informanten för barnen att skärmen användes för just arbete och inget annat:

*Jag försöker att inte göra det [kolla jobbmail] när dom är med. Om det inte är nånting jag vet att jag... går och väntar på. Och då är jag ju också noga med att tala om att jag... nu jobbar jag.*

Informant 4 försökte förlägga arbete vid skärmen till tider då barnet sov: "Det [läsa jobbmail] gör jag inte när hon är med riktigt... för att jag... jag brukar ta det när hon sover.

*[...] Det blir så aktivt när hon är med att jag ofta inte hinner mycket”.*

Att skärmen möjliggjorde utförande av arbetsrelaterade uppgifter utanför arbetsplatsen upplevdes av några informanter som tudelat. Å ena sidan innebar det en större flexibilitet för informanterna att styra sin egen tid och till exempel kunna hämta tidigare på förskola, men å andra sidan blev gränsen mellan arbete och fritid mer flytande. Informant 1, som brukade checka jobbmejl i telefonen samtidigt som informanten umgicks med sina barn, tyckte att det var övervägande positivt att ha jobbets mejl i telefonen:

*Just att jag kan kolla jobbmail och se om det är nånting på jobbet som är akut liksom, nånting man måste ta tag i... ofta är det inte det. [...] Men det är liksom lugnare att kolla att 'det är ingenting'. [...] Och det gör ju också att man kan vara... ha mer flexibla arbetstider [...] just det här att du kanske inte behöver vara på jobbet lika länge... hämta lite tidigare och vara lite mer med barnen.*

### **Skärmen och relationen**

Detta tema berör vilken inverkan skärmen kan ha på relationen mellan barn och förälder och när skärmen kan upplevas som ett potentiellt hot mot denna relation. Två underteman identifierades.

**Umgänge och gränssättning.** Samtliga informanter var överens om att begreppet ”umgås” innebar en samvaro med barnet, i någon form av gemensam eller parallell aktivitet. För de informanter som var föräldralediga med spädbarn var det något svårare att definiera begreppet umgås eftersom i princip all den vakna tiden spenderades med barnet. Den tiden utgjorde då per automatik ett umgänge. För de informanter som hade äldre barn innebar definitionen av att umgås i högre utsträckning att de tog del av en gemensam aktivitet. Informant 2 gav följande exempel på vad det kunde innebära att umgås med sitt barn:

*Det innebär att man gör någonting tillsammans, man får kanske en gemensam upplevelse. Och den upplevelsen kan ju vara allt ifrån att man hittar på någonting, man går till lekplatsen, man går någonstans, eller att man faktiskt sitter tillsammans och tittar på TV eller tittar på Ipaden... men man gör det tillsammans.*

Även om alla informanter kunde definiera vad umgänge innebar för dem uttryckte flera informanter en svårighet att inför barnen tydliggöra skillnaden mellan umgänge och egen tid. Informant 8 berättade om sin farhåga att barnen skulle uppfatta det som att föräldern prioriterade skärmen framför dem, kopplat till att barnen inte förstod när de umgicks

respektive inte umgicks:

*Vissa tillfällen är så lätta att säga, som vid frukostbordet eller middagen, då sitter man inte och grejar med sådana saker [skärmar]. Men sen... som sagt, barnen kanske tycker att jag umgås med dem fast jag anser mig inte göra det. Och då tycker de att 'jamen mamma hon sitter ju alltid med sin telefon'. Fast i mitt sätt att se det så är det ju inte så. [...] Jag skulle vilja försöka få barnen att förstå när det är min tid och inte den gemensamma tiden för det är fortfarande där jag kan känna lite såhär att vad... vad anser dom när mamma sitter och tittar i sin jädrans telefon igen liksom?*

Alla informanter var överens om att måltider i allmänhet och middagen i synnerhet utgjorde ett tillfälle där skärmar helst inte skulle förekomma och samtliga uppgav att middagen var ett tillfälle för dem att umgås med sina barn. Middagsstunden var enligt de flesta den tidpunkt då familjemedlemmarna kunde träffas för att samtala om sin dag och dela en rofylld stund. Nästan alla informanter uppgav att de hade uttalat ett explicit förbud mot skärmar när familjen är samlad vid matbordet. Informant 7 berättade om reglerna hemma hos dem:

*Vi har en regel hemma i familjen att man har inte telefonen när man äter, om man äter tillsammans. Om man är ensam och äter då är det okej. När man äter tillsammans, när vi är fler än en person, då får man inte ha några skärmar. [...] När vi äter tillsammans blir det ingen platta eller andra skärmar.*

Middagen utgjorde en stund av uttalat skärmfri tid. Informant 8 uttryckte tankar om vad middagen kan symbolisera för relationen mellan förälder och barn:

*Det [middagen] är lite heligt för mig. [...] Man ser varandra. Man har inget annat fokus. Man sätter sig ner och tar det lugnt. Det är inte bara i förbifarten. [...] Jag är jättenoga med det. Jag och barnen sitter och äter vid köksbordet. [...] Där har inte telefonen eller plattan eller någonting annat att göra.*

Informant 8 reflekterade också över vad middagsstunden kan innebära ur ett barnperspektiv:

*Att få synas, att faktiskt få uppmärksamhet av de vuxna i ens närhet. Att få frågor om*

*hur ens dag har varit eller bara få höra andra prata. [...] En avslappnad stund. Och att det inte bara är fokus på en massa annat liksom.*

**Att se barnet.** Flera informanter vittnade om att skärmar kan utgöra ett hinder för barn att bli sedda och få uppmärksamhet av sina föräldrar. Informant 7 underströk vikten av att begränsa sin skärmtid till förmån för att vara mottaglig för barnens signaler:

*Jag försöker skapa det här bandet med barnen. Anknytningen. Och då är det ju ändå rätt viktigt att man är närvarande. Och telefonen är ju en bov i dramat, tyvärr. Även för mig som medvetet tänker på det här så blir det att man... att jag sitter där och surfar ändå. [...] När man håller den här saken [skärmen] framför sig... man blir inte närvarande. Då blir inte jag riktigt medveten om vilka signaler mina barn försöker skicka ut till mig. Där känner jag att... jag vill ju vara en närvarande och medveten förälder [...] Så den viktigaste anledningen till att jag ville få bort den [skärmen] var just det här att jag var inte uppmärksam på mina barns signaler.*

Informant 6 observerade ett liknande fenomen, att skärmar kan utgöra ett hinder för att vara en närvarande förälder:

*Det [skärmar] kan nog vara ett hinder för att vara närvarande i hennes lekar. [...] Det är klart att telefonen kan vara en del i det, att man bara inte kan låta den vara... det är en del av det där bruset liksom, som man behöver försöka sortera bort. Och så är det väl också lite med telefonen, det är ett ganska onödigt störningsmoment.*

Samma informant befarade emellertid inte att användandet skulle ha en menlig inverkan på barnens upplevelse av att känna sig sedd: ”Jag har inte tänkt så mycket på att de skulle liksom... ta skada eller tycka att man är frånvarande eller sådär. Utan det är mer den där känslan som jag själv får”.

Informant 5 berättade en historia från ett besök i en simhall där informanten observerade en annan förälder som satt med sin telefon samtidigt som sonen badade:

*Sist var det en pappa som satt och barnet försökte pocka på... 'titta på mig!' alltså såhär skulle visa när han försökte simma och pappan satt i sin telefon. [...] Det känns ju så... när man ser hur den här sonen ville ha sin pappas uppmärksamhet... Det är ju sorgligt. Att telefonen var viktigare... [...] Sen slutade han när barnet kom upp och*

*ville gå på toaletten och sen så hoppade barnet i igen och då var den [telefonen] uppe igen.*

Några informanter resonerade kring en ökad vikt av att se barnet och vara tillgänglig för dess signaler utanför hemmet och menade att barnet då i större utsträckning behöver en uppmärksam och närvarande förälder. Informant 7 undvek att använda skärmar utanför hemmet då denne såg sig själv som barnens trygga punkt i nya och okända miljöer:

*Min regel är, när vi är på till exempel lekplatsen, när vi är utanför vår... sfär, då ska jag vara närvarande till hundra procent. [...] Här hemma i soffan [tillsammans med barnen] så är vi i vår trygga sfär.*

Dessutom undvek flera informanter, ur ett säkerhetsperspektiv, att ta upp skärmar utanför hemmet då det upplevdes påverka förmågan till uppsikt över barnet i till exempel trafiken eller lekparken.

### **Skärmens baksida**

Detta huvudtema behandlar informanternas funderingar kring huruvida deras bruk av skärmar kan ha skadliga implikationer, samt avsaknaden av forskning på detta ämne. Fyra underteman identifierades.

**Det dåliga samvetet.** Samtliga informanter berörde att deras skärmanvändande i samband med umgänget med barnen kan väcka känslor av dåligt samvete. Informant 5 berättade om hur denne upplevde det när barnet påkallade uppmärksamhet och informanten var inne på sociala medier: *"Då får man ju dåligt samvete såklart. För att det är ju inte... Facebook är ju inte mitt barn, som jag ska se växa upp."*

Kopplat till det dåliga samvetet reflekterade informant 1 kring sin skärmanvändning och funderade på vad barnen tyckte om informantens skärmtid:

*Vad är man för förälder som sitter och tittar på telefonen istället för att leka med sina barn... Att leka med barnen istället känns ju viktigare. [...] Och då börjar man reflektera kring... vad tänker mina barn när jag håller på med den?*

En del informanter belyste hur tidsödande skärmarna är och kopplade det till upplevelsen av dåligt samvete. Informant 3 berättade om sina försök att begränsa sitt användande vid umgänget med barnet:



*Jag tycker att det är lite skrämmande för det tar över så himla mycket tid! Så därför måste... därför försöker vi, jag säger både till min sambo och till mig själv att vi får försöka att lägga dem nu [skärmarna]. Vi kan sitta hur mycket vi vill när hon väl har gått och lagt sig sen, men att man måste försöka tänka att nu är det hennes vakna tid. Det kan jag få dåligt samvete över ibland, att man sitter för mycket med telefonen.*

Informant 5 reflekterade kring fenomenet att tid ofta upplevs som en bristvara, samtidigt som mycket tid läggs på att sitta framför skärmar. Informanten hade därför försökt minska sin skärmtid i umgänget med sitt barn:

*Det är ju därför jag har försökt ta bort det. För att det tar... för mycket liksom... tid. Man säger att man inte har tid till något, men all den tid man lägger, eller la, där skulle man kunna göra betydligt mycket mer saker med.*

Informant 1 gav också i viss mån uttryck för dåligt samvete men menade samtidigt att ett kontrollerat bruk av skärmar inte riskerade att påverka relationen mellan förälder och barn: ”Såpass mycket tycker jag inte att jag använder det så att det skulle påverka nån form av... att vi skulle få, bättre eller sämre relation med varandra, absolut inte.”

Informant 5 uttryckte explicita känslor av att föräldraskapet påverkades negativt i samband med skärmanvändandet:

*Jag upplever det så och jag känner mig som en sämre förälder, om jag samtidigt håller på med den [skärmen] och barnet. Så det är kanske det också som gör att jag inte tar fram den [skärmen] så mycket när hon är vaken.*

En del informanter uttryckte en upplevelse av att riskerna med småbarnsföräldrars nyttjande av skärmar överdrivs från samhällets sida. Informant 4 uttalade visserligen dåligt samvete kring sitt användande, men ville samtidigt nyansera bilden och ifrågasatte om föräldrar, och då i synnerhet mödrar, orättfärdigt skuldbeläggs för sitt skärmbruk:

*Jag tycker bara att jag sett den här sidan när man kritiserar föräldrarna och liksom bloggar om det och så... om att det är hemskt att föräldrar håller på så mycket [med skärmar]. Jag vet inte... jag tycker att det ger lite väl mycket dåligt samvete åt alla mammor, alla kvinnor, att vara perfekta. Man får aldrig ta det lite lugnt.*

**Brist på kunskap.** Flera informanter berörde avsaknaden av konklusiv forskning avseende om och hur föräldrars skärmanvändande påverkar relationen till barnen. Många av dessa informanter gav uttryck för en osäkerhet kring sin användning av skärmar och kopplade detta till brist på kunskap. Informant 1 uttryckte sin upplevelse: *”Jag tror inte innerst inne att det är bra... men, det är bara min teori, det finns inget belägg för det”*.

Informant 6 gav uttryck för en ambivalent inställning till huruvida nyttjandet av skärmar är potentiellt skadligt eller inte:

*Man har en känsla av att det inte riktigt är... bra. [...] Det känns inte som ett jättestort problem heller. [...] Nya saker kan utmålas som stora hot, men kanske bara är [nytt]. Men, det finns uppenbarligen en väldigt stor beroendeframkallande kraft i det... vilket kan vara... men, samtidigt är det ju inte farligt... eller jo i trafiken kan det vara farligt.*

I brist på vetenskapligt stöd tenderade flera informanter att luta sig mot egenskapade teorier eller en form av magkänsla kring hur föräldrarnas skärmtid eventuellt påverkade relationen med barnen. Informant 1 uttryckte vidare sin åsikt beträffande följder av sitt användande: *”Det är säkert... eller det vet jag inte, men jag har inte tänkt så mycket på att dom skulle... ta skada eller tycka att man var frånvarande. Men, ja, det är mer den där känslan jag själv får”*.

Hälften av informanterna ansåg att det troligen inte var gynnsamt för relationen till barnet att i alltför stor utsträckning nyttja skärmar, medan andra hälften gav uttryck för att det sannolikt inte märkbart skulle påverka relationen. Informant 3 uttryckte med viss reservation att relationen troligen inte skulle påverkas: *”Jag tror inte att det [användandet] påverkar vår relation, men det vet man ju aldrig riktigt”*.

Informant 7 jämförde bruket av skärmar med passiv rökning, där det senare fenomenet, till skillnad från det första, varit föremål för omfattande forskning. Detta har lett till väl belagd kunskap om den passiva rökningens skadeverkningar. Informantens kunskap om passiv rökning illustrerade att reaktionen blev starkare när fenomenets skadeverkningar var välkända:

*Men, går du ut och går med någon... med någon som kanske har ett nyfött barn och så röker mamman för fullt. Då kan jag ju själv känna... att det ju inte är riktigt okej [...] för barnet får ju allt på sig. Men, jag tänker inte på samma sätt om jag ser nån som går med telefonen och barnvagnen. [...] Men, det är ju vad jag känner och tycker.*

**De gör som jag.** De flesta informanter hade inga explicita regler avseende sina barns skärmanvändande. Detta motiverades utifrån barnens låga ålder och att barnen självmant brukade tröttna på skärmen efter en stund. Nästan samtliga informanter delgav en medvetenhet om att deras skärmanvändande satte exempel för hur deras barn ville använda skärmar. Dessa informanter uttryckte att de såg sig som föredömen för sina barn. För en del av informanterna handlade det om att göra sitt eget bruk av skärmar till ett gott exempel för barnen att ta efter och visa dem hur skärmanvändandet kan vara något fördelaktigt. Informant 4 gav sitt perspektiv på att vara ett föredöme för sitt barn:

*Jag tänker att det är viktigt att leva som man lär. Det ser jag mig själv som... en förebild som de kommer ta efter. [...] Nästan att man använder den som en bok, alltså att man kan sitta i soffan och ta det lugnt och bläddra i Ipad eller bok.*

Informant 8 gav ett exempel på hur man kan agera för att visa sina barn att en ständig tillgång till skärmen inte nödvändigtvis behöver innebära att man måste vara alltså tillgänglig:

*När någon har ringt... att jag kan ringa den personen sen. Då har de frågat 'Vem var det, mamma?' [svar] 'Det var min kompis, [namn], men jag kan ringa henne sen' för jag behöver inte prata nu liksom.*

Informant 3 gav uttryck för sin syn på sig själv som föredöme. Informanten menade att det inte räcker att säga till sina barn hur och när man ska använda sig av skärmar, utan att föräldern måste visa det i handling: "Mitt barn gör ju inte som jag säger utan som jag gör".

Vetskapen om att de utgjorde en förebild för sina barn hade fått de flesta informanter att försöka begränsa sitt eget skärmbbruk i syfte att föregå med gott exempel, vilket informant 1 uttryckte på följande sätt:

*Om jag sitter mycket med telefonen kommer det innebära att jag då sätter exempel för hur dom kommer vilja göra. [...] Och det kanske jag inte vill, att de skall med sin telefon. [...] Sätter jag då exempel för hur man använder telefonen, om jag använder den mycket så är det inte så bra. Så jag försöker... undvika det... göra det lite i smyg.*

En del informanter försökte således dölja sitt skärmanvändande för barnen då de var närvarande medan andra valde att förlägga de aktiviteter som involverade skärmar till efter nattning, för att undvika att sätta dåliga exempel av användning inför sina barn. Informant 5

hade som strategi att i möjligaste mån ha sin telefon undanlagd till barnet hade somnat:

*För sitter vi med en telefon i handen och sitter och tittar så är det klart att det påverkar... då vill hon ju också det. Och det är ju därför jag försöker att... jag vill ju inte att hon ska ha den för mycket. [...] Därför försöker jag ju ha dom riktlinjerna att jag försöker att inte ha den för mycket. [...] Så får jag göra det jag ska när hon har somnat sen.*

**Skärmens dragningskraft.** Samtliga informanter vittnade om en upplevelse av att skärmar har en starkt vanebildande inverkan och många informanter beskrev skärmens absorberande egenskaper. Informant 4 beskrev hur uppmärksamheten lätt kan förflyttas från barnet till skärmen och hur skärmen, till skillnad från andra aktiviteter, kräver avsevärt mer koncentration:

*Det kan jag ibland märka när jag har skrivit ett sms, eller typ om jag... de få gångerna jag har gått ut på nätet eller Facebook när jag har henne, alltså det är så lätt att bli uppslukad av det som händer på skärmen! Att man liksom missar 'Oj, hur kom hon dit?!' alltså att hon kröp. Man liksom kan missa... det är en helt annan sak faktiskt om vi håller på och diskar eller om du bläddrar i en tidning, du blir inte lika uppslukad av det.*

Några informanter beskrev sina skärmar som beroendeframkallande. Informant 6 reflekterade kring behovet av att titta på sin skärm:

*Det är bara för att... Det är som en liksom... det är lite som ett beroende eller så, som bara dyker upp... Att man måste kolla Facebook när man liksom har en liten kort ledig stund över. I stället för att stå och titta upp i himlen liksom.*

Informant 8 beskrev en upplevd kontrollförlust över sitt eget skärmbbruk och hur detta tog sig uttryck. Informantens användande flyttades från datorn till att endast utövas på mobilen och med detta ökade också den absorberande effekten:

*Mitt egna användande av telefonen blev ju väldigt stort ett tag. Alltså det var verkligen så att... jag slutade använda min dator och använde bara min telefon. Och i och med den skiftningen så blev det väldigt mycket att jag hamnade på... jag flöt iväg*

*väldigt mycket! Och då sa han [partnern] faktiskt ifrån till mig att jag grejade väldigt mycket med telefonen.*

Informant 8 resonerade också om behovet av ständig stimulans från skärmar och beskrev hur denne har börjat uppmärksamma sitt beteende och ifrågasätta syftet med att slentrianmässigt titta i telefonen:

*Jamen... varför kan inte jag bara sitta här... utan att göra någonting? Eller varför kan jag inte stå och vänta på bussen utan... alltså jag tror att det har gjort att jag liksom har blivit mer uppmärksam även när jag är med... alltså hur jag använder mig av telefonen överhuvudtaget.*

Informant 5 jämförde sin relation till sitt barn med relationerna via skärmar, i det här fallet sociala medier, och ifrågasatte den prioriteringsordning som ibland kunde uppstå:

*Det blir ju en form av uppvaknande för en. Är det viktigare att titta vad min gamla mellanstadiekompis gjorde, som jag inte har sett på tio år... vad den gjorde i förmiddags än att vara med mitt eget barn? Och då tycker jag ju såklart att mitt eget barn faktiskt är viktigare.*

Informant 3 berättade om en upplevelse av att inte till fullo vara medveten om hur mycket tid skärmen egentligen tog i anspråk från umgänget med barnen. Informanten menade även att en utomstående perspektiv var nödvändigt för att medvetandegöra beteendet:

*Ibland är man inte riktigt medveten om vad man själv gör. Jag kan se det på min sambo, men inte på mig själv riktigt [...] man ser det inte riktigt på samma [...] när jag ser han är han utanför mig på nåt sätt.*

En del av informanterna gav uttryck för att skärmens dragningskraft influerades av vilken miljö de befann sig i. Dessa informanter menade att huruvida de var hemma med barnen eller utanför hemmets väggar hade en direkt inverkan på deras användning, men även att barnens kontaktsökande kunde förändras. Informant 8 resonerade kring hur sambandet mellan en vistelse på annan ort hos barnens morföräldrar och dennes minskade skärmtid kunde förstås, i termer av att upplevelsen av en annan miljö ledde till ett minskat behov av skärmen. Miljöombytet, som innefattade en ökad förekomst av social interaktion, resulterade i

minskat skärmbbruk. Detta ledde i sin tur till att informantens barn blev mer benägna att söka kontakt med föräldern i jämförelse med i hemmiljön:

*Barnen kommer nog absolut till... alltså jag blir mer tillgänglig, absolut, på ett annat sätt. [...] För då sitter jag ju mer i köket med min mamma och pratar. Det känns... vet du vad jag tror att det handlar om? Jag tror att det är barnen som tar mer kontakt med mig också. Frågan är om det kan vara så... att när dom ser att jag har telefonen så kanske dom kopplar det till att jag är upptagen... där uppe har jag inte ett behov av att hänga med, på samma sätt... det [att använda skärmen] känns inte lika aktuellt på nåt sätt.*

### **Synen på skärmen**

Informanternas berättelser gav vid handen att det finns en aktuell samhällsdebatt angående småbarnsföräldrars skärmanvändande. Många informanter vittnade om pågående diskussioner i flera forum, bland annat på sociala medier, i konventionell media samt med arbetskamrater, släktingar och vänner. Två underteman identifierades.

**Dubbla känslor gentemot skärmen.** Några informanter uttryckte åsikten att småbarnsföräldrars skärmbbruk är olämpligt i sammanhang där barnet uppenbart och upprepat söker förälderns uppmärksamhet. Informant 1 gav uttryck för uppfattningen att människor i allmänhet troligen skulle reagera likartat:

*Detta är bara utifrån hur jag själv tycker nu, men som jag antar att kanske andra också då tycker, om det är till exempel någon som står med sin telefon eller Ipad, och det är ett barn som liksom hela tiden 'Pappa, pappa, pappa!' och försöker få uppmärksamhet... och föräldern inte bryr sig om det, då kan jag tycka 'Vad är det för förälder?'*

Informant 7 berättade om sina tankar rörande andra småbarnsföräldrars skärmanvändande. Informanten resonerade utifrån barnets behov av bli uppmärksammat av sin förälder, men uttryckte samtidigt att det kan vara vanskligt att döma andra då motivet för skärmanvändandet är okänt. Andras åsikter beträffande detta beteende berördes likaså i utsagan:

*Jag brukar reagera själv, för jag tycker att... barn använder ju sin förälder för att 'checka av'. Och jag tycker att om man är frånvarande då... då blir barnet otryggt*

*helt enkelt, för mig är det viktigt att jag får ett tryggt barn. [...] På jobbet har dom sagt några gånger att 'det ser konstigt ut när man ser en förälder står och gungar sitt barn [på lekplatsen] och har en telefon i andra handen'. [...] Men, sen kan jag känna att [...] det är väl det att det är lätt att döma någon när man inte har gått i deras skor. Det kanske finns en anledning till att personen står och gungar sitt barn och tittar på sin telefon, det kanske är något viktigt! Det kanske är ett ögonblick.*

Informant 4 gav uttryck för åsikten att det i vissa fall kan vara befogat att kritisera småbarnsföräldrars användande, men att många får utstå ett obefogat fördömande av sitt skärmanvändande. Informanten menade att barn av idag snarare får ett övermått av uppmärksamhet från sina föräldrar:

*Det har blivit ett sånt jätteupprop nu mot föräldrar som kollar Facebook och sånt där på telefoner och det är klart, jag förstår... jag har en kompis som känns väldigt beroende av sin telefon, men jag kan också känna att det är lite överdrivet för dom flesta är ju inte sådana. Jag tror inte att barn nånsin har haft så mycket uppmärksamhet från sina föräldrar som dom faktiskt har nu. [...] Jag känner lite att det är så att man kräver lite väl mycket av föräldrarna, alltså man kan inte ge bekräftelse till barnen hela tiden. Det tror jag inte heller är bra för barnen att känna att så fort jag vill nånting så ska mina föräldrar stå parat. Dom måste också få lära sig att vänta.*

Informant 5 menade att skärmen i sig omgärdas av tabun och gjorde en jämförelse mellan skärmen och boken. Informanten ansåg att synen på en upptagen förälder i stor utsträckning påverkas av vilket medium denne ägnar sig åt:

*Det är klart att det ser trevligare och bättre ut med en bok än en Ipad. [...] Det ser ju mer... det är bättre att läsa en bok än att ligga med en padda. Jag hittar inte ordet för det... Det är inte lika fint att ligga med en Ipad. Fast du kan ju läsa böcker på en Ipad också... men det är det ju ingen som vet [om jag läser en bok på Ipaden].*

**Råd och pekpinnar.** Ingen av informanterna hade fått några råd eller riktlinjer från barnavårdande instanser, såsom BVC och förskolor, angående sin egen skärmanvändning. En informant hade fått råd från BVC angående barnets skärmtid. Flera informanter såg emellertid att det kan finnas ett behov av information, men informant 1 pekade samtidigt på att det kan

vara svårt för nämnda instanser att ge råd på grund av bristande forskningsunderlag: ”*Det finns ju ingen forskning som att det är skadligt direkt. Och då kan väl dom [BVC] inte komma och säga vad dom tycker. [...] Det är säkert en känslig fråga*”.

Informant 3 ansåg emellertid det befogat av BVC att aktualisera ämnet och pekade på att BVC redan tar upp andra frågor som rör barnens psykiska välmående:

*Det hade väl inte varit fel att ta upp det på BVC. [...] Jag tycker absolut att det kan uppmärksammas. Det är ju så himla mycket annat som uppmärksammas, då är det väl faktiskt en ganska viktig sak att man inte använder den [skärmen] för mycket och tar barnens tid.*

Vad gäller de explicita förbud och påbud som förekommer vid en del simhallar och förskolor rådde det delade meningar om hos informanterna. Gällande simhallarna var de flesta informanter överens om att ett skärmförbud i simhallar är helt befogat, men detta motiverades snarare ur ett säkerhetsperspektiv än att det skulle ha någon inverkan på relationen mellan förälder och barn. Angående påbudet om att lägga undan mobilen vid hämtning och lämning på förskolan var oenigheten bland informanterna större. Informant 1 problematiserade detta utifrån bristen på vetenskapligt stöd att föräldrarnas skärmanvändande skulle kunna störa samvaron med barnen:

*Att man sätter upp regler för hur en förälders och ett barns förhållande ska vara liksom. Finns det någon studie som visar på om det är bra eller dåligt? Det vet vi ju inte riktigt så... hur kan dom [förskolan] döma? [...] Det är ju deras [förskolans] uppfattning om att det är det som gäller, men... finns det några belegg för det?*

Informant 8 tyckte tvärtom att påbudet på förskolor var berättigat och resonerade utifrån barnens och förskolepersonalens perspektiv:

*Vad gäller förskolan... jag menar... här kommer jag, jag har inte träffat mitt barn på hela dagen, jag kanske behöver fråga någonting eller en pedagog behöver fråga mig någonting, eller mitt barn vill berätta någonting för mig. För tusan, då ska jag väl kunna vara tillgänglig! Det handlar om mitt barn. Så anser jag. Jag kommer ihåg att jag tyckte att den där skylten på förskolegrinden var fin.*



## Diskussion

### Resultatdiskussion

Syftet med denna studie var att nå en fördjupad förståelse för hur småbarnsföräldrars skärmanvändande tog sig uttryck, vilken mening användandet hade för individen och vilka följder detta kan ha haft för relationen mellan förälder och barn. De huvudteman som identifierats är: *Charmen med skärmen*, *Skärmen och relationen*, *Skärmens baksida* och *Syner på skärmen*.

**Charmen med skärmen.** Resultatet från intervjuerna visar att det finns tydliga fördelar med skärmanvändande. Många informanter upplever att skärmarna fyller flertalet viktiga, ibland oundgängliga, funktioner för att få vardagen att fungera. Sociala medier, exempelvis grupper på Facebook, kan bli en räddning under långa föräldralediga dagar utan någon möjlighet att träffa andra vuxna för social interaktion. I föräldragrupper på nätet kan föräldrar finna stöd från andra som befinner sig i samma situation och som har barn i samma ålder. Skärmen blir då ett exempel på Lazarus (2012) tredje typ av copingstrategi; att söka, skaffa och använda socialt stöd. Att informanterna i studien så tydligt framhåller skärmens sociala funktion kan också kopplas till Pinkers (2015) forskning om betydelsen av interaktion med andra människor för individens välmående. Det kan möjligtvis vara så att föräldralediga småbarnsföräldrar saknar de naturliga sammanhang för samvaro som Pinker beskriver och att digital interaktion delvis blir en ersättning för dessa.

Resultatet visar att sociala medier upptar en betydande del av informanternas skärmtid. På frågan ” Vad brukar du göra när du använder telefon/platta (när du umgås med barnet)?” (se bilaga 5) svarar alla åtta informanter spontant att de ägnar sig åt sociala medier. Detta kan jämföras med övriga rapporterade aktiviteter som tre-fyra svarar att de ägnar sig åt (se figur 2). Denna studie syftar inte till att mäta skärmaktiviteter i kvantitativa termer, men noteras kan att andelen som ägnar sig åt sociala medier är högre än i Statens medieråds (2016a) rapport, som visar att 58 procent av de svarande ägnar sig åt sociala medier när de använder Internet på sin fritid. Skillnaden beror troligtvis på flera olika faktorer men en möjlig delförklaring är att sociala medier har större betydelse för småbarnsföräldrar. Detta ligger i linje med forskning som visar på vikten av socialt stöd och en känsla av sammanhang för förstagångsföräldrar (Ahlborg et al., 2013).

Skärmen erbjuder en möjlighet att kunna, åtminstone virtuellt, förflytta sig utanför hemmets gränser, ta del av skeenden i umgängeskretsen och hålla kontakt med nära och kära. Tillvaron som föräldraledig kan vara påfrestande och umgänge genom skärmen kan enligt studiens deltagare göra vardagen mer hanterbar. Denna upplevelse ligger i linje med

Antonovskys (1993) tankar om hur hanterbarhet, tillsammans med begriplighet och meningsfullhet, utgör grunden för den känsla av sammanhang som influerar hur en individ hanterar påfrestningar. Att åtnjuta stöd från ett socialt nätverk har därtill visat sig vara av stor vikt för småbarnsföräldrars välbefinnande, inte minst under föräldraledigheten (Ahlborg et al., 2013).

Livet som småbarnsförälder är arbetsamt och stundtals mycket krävande, vilket aktualiserar behovet av avkoppling och rekreation. Skärmen skapar ett incitament att skifta fokus från föräldraskapets intensiva tillvaro till något mera kravlöst i syfte att få njuta en stunds behaglig distraktion och vila. Att distraktionen stundtals är ytterst kortvarig, någon minut här och där, tycks spela mindre roll. Mikropauserna kan utgöra exempel på både emotions- och problemfokuserade copingstrategier (Lazarus, 2012), vilka kan hjälpa till att underlätta för småbarnsföräldrar. Det är av vikt att understryka att användning av skärmen som en form av copingstrategi kan möjliggöra tillfällig lättnad, men att de långsiktiga konsekvenserna av detta användande i dagsläget ej är kända.

Skärmens praktiska design, lättillgänglighet och smidiga gränssnitt öppnar upp en hel värld av hjälpmedel för att lätta den arbetsbelastning som följer med föräldraskap. Skärmen kan till exempel tjäna som underhållning för barnet när föräldern inte kan eller orkar vara fullt ut närvarande i lekar eller andra aktiviteter. Att barnet kan titta på ett TV-program eller spela spel på skärmen samtidigt som föräldern ammar ett småsyskon är ett exempel på detta. Föräldern kan via skärmen skapa en stunds tidsfördriv åt barnen via barnprogram, filmklipp, musikstycken eller spel. Skärmen medger också flexiblare arbetstider om man har ett arbete som delvis kan utföras hemifrån. Att kunna ha kortare arbetsdagar och hämta tidigare på förskola överväger för vissa informanter i studien nackdelen med att skärmanvändandet kan påverka umgänget med barnet under tiden de arbetar vid skärmen.

Skärmen kan fungera både som en möjlighet till kunskapsinhämtning och som ett redskap som skapar tillfällen till samvaro mellan föräldrar och barn. Resultatet visar att skärmen för genererar naturliga tillfällen till inläring för barn och möjlighet till umgänge mellan föräldrar och barn, till exempel genom att tillsammans se på film på skärmen. Att föräldern och barnet på detta sätt delar upplevelsen av att använda skärmen har flertalet positiva implikationer, till exempel kan föräldern affektintona de känslor av upprymdhet och nyfikenhet som skärmanvändandet väcker hos barnet. Affektintoning, som är en del av den socioemotionella utvecklingen barnet måste få tillägnat sig (Stern, 2003), kan äga rum vid gemensam samvaro vid skärmen likväl som vid andra aktiviteter. Även då barnet ensamt fokuserar på exempelvis ett språkprogram på skärmen kan detta fokus förstärkas genom att

föräldern finns närvarande i rummet för att möjliggöra affektintoning. När föräldern läser av, svarar på och delar barnets nyfikenhet för programmet hjälper detta barnet att bibehålla koncentration och nyfikenhet. Detta bidrar dels till en gynnsam ackommodation av nyförvärvade kunskaper och färdigheter, dels till socioemotionella framsteg (Jonsson & Clinton, 2006).

**Skärmen och relationen.** Resultatet visar att samtliga informanter är måna om att måltider skall vara en skärmfri stund, vilket ligger i linje med Pinkers (2015) forskning rörande de salutogena effekterna av att dela måltider med familj och vänner. Informanternas utsagor rörande skärmfria måltider kan beaktas i ljuset av deras höga utbildningsnivå, kopplat till Statens medieråds (2016c) rapport som visar att högutbildade föräldrar har tydligare regler och begränsningar för barnens skärmanvändande. Detta kan tyda på att deltagarna i denna studie har en ökad medvetenhet om skärmanvändandets konsekvenser, både för barnets och för egen del, i sociala sammanhang. Det går inte att dra slutsatsen att alla småbarnsföräldrar i Sverige på samma sätt värnar om måltider som skärmfria situationer.

De flesta informanter uttrycker en medvetenhet om att inte låta skärmanvändandet ta överhanden i samvaron med barnet. I intervjumaterialet finns genomgående uttalanden som visar att barnet alltid kommer i första hand för studiens deltagare. För att barnet ska kunna träna sin mentaliseringsförmåga krävs också att föräldern är närvarande i tillräckligt stor utsträckning för att anknytningssystemet inte ska aktiveras och undertrycka mentaliseringsförmågan (Fonagy, 2007). Forskningen av Lindsey och Caldera (2015) kan emellertid tolkas som att på att föräldrarnas skärmanvändande inte per automatik behöver ha skadliga följder då förälder och barn inte alltid kan eller bör befinna sig i synkroniserat tillstånd. Skärmen kan möjligtvis, vid måttligt användande, tillföra element av gränssättning, fokusskifte och stimulans i dyaden. Några informanter understryker också att de medvetet tillåter sig att använda skärmar samtidigt som barnen är närvarande och att skärmar, precis som andra aktiviteter, tränar barnen i att hantera det faktum att de inte alltid kan ha föräldrarnas fulla uppmärksamhet.

Det finns emellertid en risk med att tro att föräldern inte fyller någon funktion när barnet sitter nöjt och tyst för sig själv. I intervjuresultatet framkommer att många informanter passar på att titta i sin skärm när barnet inte kräver föräldrarnas uppmärksamhet, men studien av Jonsson och Clinton (2006) visar att affektintoning har en viktig funktion för barnet även när det ”ser ut” att klara sig själv. Detta kan vara av vikt att notera om skärmanvändandet börjar ta överhanden vid umgänge med barnet, även om barnet verkar nöjt.

Den stora frågan för många föräldrar, så även i denna studie, är huruvida barn riskerar att påverkas av föräldrarnas skärmanvändande. Det finns idag inget enkelt och entydigt svar på detta. Den stora psykologiska utvecklingen äger för det lilla barnet rum i samspel med en närvarande, uppmärksam och tillgänglig förälder. Ett skärmanvändande behöver emellertid inte utesluta ett fullgott föräldraskap. Att utföra aktiviteter tillsammans framför skärmen kan vara positivt för barnets kommunikativa utveckling, som bland annat ligger till grund för en gynnsam språkutveckling. Detta kan förstås i ljuset av Vygotskijs (1987) sociala inlärningsteori.

**Skärmens baksida.** Ett överanvändande av skärmar när barnet är närvarande kan på längre sikt leda till att en diskontinuitet uppstår i barnets inre arbetsmodell, rörande förväntan på föräldrarnas respons (Broberg et al., 2008). Även ett måttligt användande ger emellertid föräldrar skuld- och skamkänslor och uppstår både för att föräldern tar tid från barnet och lägger på skärmen i stället samt för att skärmen tar fokus från barnet eller den gemensamma aktiviteten. Skuld känslorna uttrycks som dåligt samvete, vilket upplevs särskilt starkt när barnet själv påkallar uppmärksamhet och föräldern sitter försjunken i skärmen. Skuld känslan hjälper samtidigt till att reglera beteendet och minska skärmanvändande när det upplevs ha tagit för mycket tid i anspråk. Det dåliga samvetet tjänar på så sätt som en varningssignal när skärmen tillåts ta för stort utrymme och riskerar att gå ut över barnet. Skamkänslor uppkommer oftast i jämförelse med andra och i offentliga sammanhang där omgivningen kan upplevas som dömande. Skam är på samma sätt en emotion som reglerar beteende (Oatley et al., 2006) och den potentiella risken att uppleva skam gör att en del till exempel undviker att ta upp sin skärm på bussen när barnet är vaket eller när man gungar i lekparken.

Enligt flera informanternas utsagor kan tid framför skärmen kopplas till en upplevelse av att känna sig otillräcklig och som en sämre förälder. Tid är en bristvara för många småbarnsföräldrar och att prioritera skärmtid framför till exempel lek med barnen ger dåligt samvete och självkritiska tankar, till exempel att man borde engagerat sig mer i barnets lek eller varit mer närvarande när barnet ställt frågor eller velat visa föräldern något. En oro rör också vad barnen ska tänka när de ser föräldern sitta framför skärmen i stället för att umgås med dem och det finns en rädsla att barnet ska känna sig bortprioriterat till förmån för en skärm. Vissa föräldrar löser detta med att gå undan eller inte visa så tydligt för barnet att man använder en skärm, medan andra talar om för barnet vad föräldern ska göra på skärmen och varför det är viktigt. Föräldrar som arbetar hemifrån under barnets vakna tid försöker göra det tydligt för barnet att de måste arbeta en stund vid skärmen. Detta kan vara ett led i att undvika

dåligt samvete eller att känna sig som en dålig förälder som sitter framför en skärm i stället för att umgås med barnet.

I artikeln av Zamore och Östberg (2012) diskuterar barnpsykologen Malin Bergström föräldrars upplevelse av skuld kopplat till skärmanvändande. Hon menar att småbarnsföräldrar tilldelas en roll av samhället där de förväntas representera ett särskilt ideal vad gäller barnuppfostran. Detta ideal går stick i stäv med att föräldern mobilsurfar i samband med umgänge med barnen, vilket sannolikt bidrar till ett stigmatiserande av interaktiva skärmar. Bergströms slutsats är att omgivningens signaler i stor utsträckning bidrar till bilden av skärmen som något ”fult” samt till småbarnsföräldrars skuldbeläggande av sig själva.

Flera informanter undviker att tillhandahålla skärmen som ett tidsfördriv för barnen, vilket kan vara kopplat till den skam- och skuldupplevelse som omgärdar skärmen. Det är inte helt oproblematiskt att använda skärmen som ”barnvakt”, då uppgiften att stimulera barnet å ena sidan anses vara föräldrarnas och inte bör tillfalla ett tekniskt redskap, men å andra sidan ses som ett nödvändigt ont då tillvaron ibland inte skulle gå ihop utan skärmen som hjälpmedel.

Synen på skärmen kan betraktas utifrån både ett individual- och ett samhällsperspektiv. Studiens resultat återspeglar några faktorer som påverkar hur skärmens varande uppfattas. Fenomenet interaktiv skärm är så pass nytt att det endast finns mindre kvantitativa studier som fokuserar på en avgränsad och mätbar aspekt av användandet, som till exempel barns risktagande i lekparken (Kemp, 2015). Bristen på mer komplex forskning om skärmanvändandets eventuella negativa implikationer gör att informanterna i stället får lita till egenskapade teorier eller till sin magkänsla om hur barnet eller relationen eventuellt påverkas. Här finns det två linjer; de som är av uppfattningen att det troligen inte är gynnsamt för relationen till barnet att i alltför stor utsträckning nyttja sig av skärmar och de som menar att det sannolikt inte påverkar relationen. En del av informanterna använder skärmen vid umgänge med barnen trots antagandet att det kan vara negativt för relationen. En möjlig förklaring till detta är att skärmanvändandet också erbjuder många fördelar, vilket kanske gör att de eventuella nackdelarna förbises.

Bristen på kunskap om skärmarnas eventuella negativa implikationer reflekteras också i avsaknandet av information från barnavårdande instanser, såsom BVC och förskola. På grund av brist på objektiv kunskap blir det upp till den enskilde föräldern att ta ställning i frågan. Detta kan möjligen leda till dåligt underbyggda beslut om hur skärmar ska användas i vardagen, utan kontroll för hur eventuella konsekvenser för utveckling och relation tar sig uttryck.

Resultatet visar att de flesta informanter, med hänsyn till barnens låga ålder, inte har explicita gränser eller regler för barnens skärmanvändning. Regleringen hade i stället en mer implicit karaktär, genom att föräldern agerar som en modell för barnet avseende hur och när skärmar ska användas. Det framkommer alltså en tanke om att man som förälder bör utgöra en god förebild för sina barn gällande skärmanvändning, vilken kan ha både positiva och negativa sidor. Deltagarna i studien konstaterar att barnen inte gör som föräldern säger, utan tar efter deras beteende, vilket gör föräldrarna medvetna om hur de agerar. Detta ligger i linje med studierna av Lauricella et al. (2015) och Jago et al. (2014) som båda påvisar att föräldrarnas egen skärmtid är den starkaste prediktorn för barnets skärmtid. För föräldrar som börjar oroa sig över sitt barns skärmtid kan det därför vara effektivt att börja med att se över sitt eget användande. Minskar detta skapas också för barnet fler potentiella stunder av samvaro med föräldern utan skärmar.

Skärmens absorberande inverkan omnämns av samtliga informanter. Skärmanvändandet beskrivs i termer av beroende, vilket ligger i linje med de slutsatser som Wincent (2015) och Weinstein och Lejoyeux (2015) drar om skärmens beroendeframkallande egenskaper. Som resultatet visar utgör sociala medier en betydande del av skärmens dragningskraft. Individen får via sociala medier en snabb och direkt bekräftelse, vilket gör att beteendet förstärks genom aktiveringen av hjärnans belöningssystem.

Ett överanvändande av skärmar kan leda till en ond cirkel enligt Turkles (2011) forskning som visar att individer som vanemässigt kommunicerar digitalt så småningom tenderar att föredra virtuell snarare än verklig kommunikation. I studiens resultat finns tendenser som indikerar att virtuell kommunikation stundtals ersätter kommunikation med partner och barn. Enligt Turkles resonemang skulle en förälder som i stor utsträckning använder sig av skärmar teoretiskt sett löpa en risk att med tiden bli mindre receptiv för barnets kontaktsökande.

För att hantera skärmens absorberande kraft har flera informanter minskat sitt användande. Detta då de upptäckt hur mycket tid det tar i anspråk och dessutom insett att de ofta tittar på skärmen utan att ha något explicit syfte. Resultatet vittnar också om upplevda svårigheter att avbryta sitt användande eller skifta fokus från skärmen till barnets förhåvanden.

**Synen på skärmen.** Av resultatet framgår att skärmanvändandet till viss del betraktas som något tabubelagt. En jämförelse mellan att använda en skärm och att läsa en bok ger en svårdefinierad upplevelse av boken som något ”finare och bättre”. Beskrivningen kan knytas till den skamupplevelse som berörs av flera informanter.

Resultatet visar också att den rådande samhällsdebatten är en bidragande orsak till synen på skärmen. Debatten äger ofta rum i sociala medier, chattforum, bloggar etcetera där starka och ofta negativa åsikter uttrycks. Det finns även en diskussion som pågår i konventionell media i form av exempelvis tidningsartiklar samt i samtal med vänner och arbetskamrater. I debatten beskrivs ofta småbarnsföräldrars skärmanvändande i stigmatiserande ordalag och skildras som en grund till försämrat relationsskapande med barnen. Många informanter undviker på grund av detta att bli upptagen med sin skärm när barnet är närvarande. Skuld- och skamkänslor är samtidigt en tudelad fråga, där skuldbeläggandet från allmänhetens och samhällets sida av vissa informanter upplevs som orättfärdigt. Ett sätt att bemöta detta skuldbeläggande kan vara att hänvisa till just bristen på forskning om farorna med skärmanvändande.

Signaler som skickas från förskolor och simhallar, i form av förhållningsregler för telefoner och surfplattor, ger en tydlig fingervisning om hur samhället uppfattar skärmanvändande småbarnsföräldrar. Påbud från diverse förskolor, gällande att stänga av mobilen i samband med hämtning och lämning av barn, bemöts på olika sätt av informanterna. En del anser det vara fullständigt befogat med hänsyn till barnets kontaktsökande i samband med hämtning, andra ger uttryck för att förskolan inte har mandat att lägga sig i föräldrarnas och barnets relationsskapande. Den sistnämnda ståndpunkten motiveras främst med hänsyn till brist på forskning rörande skärmarnas inverkan på föräldrabarn-relationen.

### **Sammanfattning av slutsatser**

Resultatet i denna studie tyder på att skärmanvändandet ibland upplevs som vanebildande och beroendeframkallande. Fenomenet är relativt nytt vilket gör att forskningen är i sin linda. Småbarnsföräldrars skärmanvändande fyller emellertid ett antal viktiga funktioner och utmynnar i en mängd känslor knutna till dessa. Skärmen som redskap för stressreducering, avledning och förströelse beskrivs som starka fördelar. Dessa utsagor kompletteras trots det med känslor av skuld, skam och otillräcklighet, delvis kopplat till rådande samhällsdebatt rörande skärmen och föreställningar om vad ett gott föräldraskap innebär. Skärmanvändandet är i det avseendet inte en privat angelägenhet utan en aktivitet som alla anser sig ha rätt att uttrycka åsikter om. Resultatet visar också att studiens deltagare är måna om att det ska finnas skärmfri tid i relationen och att vissa stunder, exempelvis måltider, ska vara helt skärmfria. Det finns också en viss oro över att inte veta om skärmanvändandet kan ha negativa implikationer för relationen mellan barn och förälder, vilket är kopplat till en av informanterna uttalad kunskapsbrist. Liksom grammfonen, radion,

televisionsapparaten, videobandspelaren, tv-spelet och datorn ursprungligen har bemötts med misstänksamhet har också användandet av interaktiva skärmar till viss del stigmatiserats. Detta speglas i informanternas reflektioner kring allmänhetens stundom nedvärderande syn på skärmanvändande. Skärmanvändandet uppfattas också som en del av det tyckande och kritiserande som informanterna i den här studien generellt upplever att föräldrar får utstå.

### **Metoddiskussion**

**Metodval.** För att uppnå syftet att få en fördjupad förståelse för föräldrars användande av skärmar i samband med umgänget med sina barn valdes en kvalitativ ansats. Den semistrukturerade intervjuformen medger en möjlighet att avgränsa ett fokusområde, men lämnar också utrymme för informantens egna reflektioner (Willig, 2013). Fokusgrupper utgör en alternativ metod men valdes bort med hänsyn till en känsla av ofrihet som ett gruppbaserat samtal riskerar att medföra. Enskilda intervjuer bedömdes möjliggöra en avkopplad och otvingad miljö för informanten att delge en uppriktig bild av sitt förhållningssätt till skärmanvändande. Den induktiva utgångspunkten påverkade valet av frågor till intervjuguiden på så sätt att guiden utformades efter författarnas intresse snarare än en teoretisk grundval.

Den flexibilitet som tematisk analys erbjuder kan betraktas som en nackdel då den potentiellt innebär en brist på ett tydligt metodologiskt tillvägagångssätt. Braun och Clarkes (2006) skildring av metoden innefattar emellertid en detaljerad beskrivning av en steg-för-steg-procedur som tillämpats av författarna. Detta har skapat en metodologisk stringens och klarhet, vilket innebär en ökad möjlighet för utomstående att jämföra och värdera forskningsresultatet. Beslutet att inte transkribera togs med avsikt att i minsta möjliga mån påverka källmaterialet och hålla sig så nära informanternas utsagor som möjligt (Polkinghorne, 2005). Då studien har bedrivits av två författare bedömdes det vara en fördel i analys- och tolkningsarbetet att båda lyssnat igenom samtliga intervjuer. På detta sätt fick även den som inte intervjuat en bättre förståelse för de intervjuer som genomförts av den andre författaren. Lyssning, i stället för läsning, bedömdes ge den som inte intervjuat en känsla för samspelet mellan intervjuare och informant. Detta då lyssning erbjuder en möjlighet att exempelvis ta del av språkliga nyanser, såsom tonfall och betoningar, vilket riskerar att gå förlorat vid transkribering. En nackdel med att inte transkribera är att man kan gå miste om en större överblick över insamlad data. Möjligheten att använda ordbehandlingsprogram för att söka efter frekvent använda ord eller en specifik utsaga går också förlorad. Avsikten i den tematiska analysen var att söka kontext och känsla i informanternas utsagor och därefter analysera materialet på semantisk nivå. Därför bedömdes



fördelarna med att inte transkribera överväga nackdelarna.

**Rekrytering och urval.** Bristande respons från den primära urvalsgruppen, föräldrar anknutna till en förskola i Sydsverige och efterlysning av intervjupersoner via Facebook, tvingade författarna att tänka om avseende rekryteringsförfarandet. Den bristfälliga responsen kan ha flera orsaker, till exempel att ämnet upplevs för känsligt att tala om i en intervjustudie med psykologstudenter, tidsbrist eller ointresse för ämnet. Det kan vara så att de presumtiva deltagarna inte kände sig unikt tillfrågade på grund av det breda tilltalet i frågan. Den lyckade rekryteringen via bekanta bekräftar till viss del den senare hypotesen, då flera informanter explicit uttryckte att de ställde upp för att de blivit tillfrågade av släktingar eller vänner och därför kände sig särskilt utvalda.

Fyra av informanterna rekryterades via en intresseförening, tre genom en anhörigs arbetsplats och en hade ingen anknytning till övriga. Ingen hänsyn togs till kön, ålder eller utbildningsnivå. Homogeniteten avseende utbildningsnivå kan ha inneburit en begränsning i bredd rörande informanternas utsagor. Langemar (2008) gör emellertid gällande att en avgränsning i bredd kan vara nödvändig för att nå större informationsdjup. Tre av informanterna var föräldralediga, vilket gav andra infallsvinklar på hur skärmanvändandet hanterades då dessa hade ett tidsmässigt större umgänge med barnet.

Inklusionskriterierna var att informanterna skulle ha ett eller flera barn upp till fem år samt sällan, ibland eller ofta använda skärmar samtidigt som de umgicks med sina barn. Avsikten med detta var att skapa en utökad informationsbredd. En risk med att inte kontrollera för en jämn fördelning över de olika frekvenserna av användning var att samtliga rekryterade informanter endast skulle tillhöra en kategori av användare, till exempel sporadiska. Enligt Kvale (1997) måste man i sitt forskningsarbete göra en avvägning mellan att generera ett kvalitativt representativt urval och de resurser i form av tid, arbetsinsatser och ekonomi som detta kräver. Med hänsyn till detta, och utmaningen att överhuvudtaget få deltagare till studien, utfördes rekryteringen utifrån de resurser som för författarna stod till buds. Författarna valde av begränsade ekonomiska resurser att inte erbjuda ersättning för deltagande. Resultatet visar att de rekryterade deltagarna utgörs av högutbildade och välinformerade föräldrar. Om kompensation för deltagande hade erbjudits skulle detta eventuellt resulterat i att individer som motiveras av ersättning i högre utsträckning hade sökt sig till studien. Författarnas hypotes är att detta möjligtvis skulle gett andra perspektiv på skärmanvändande, då deltagarna i den aktuella studien föreföll motiveras av studiens syfte. Denna hypotes baseras på att ingen informant aktualiserade frågan om ersättning samt att alla informanter uttryckte intresse för ämnet och bidrog med väl genomtänkta funderingar kring

sitt eget användande.

**Intervjuförfarande.** Tre av intervjuerna ägde rum under informanternas arbetstid på deras gemensamma arbetsplats. För ändamålet fick dessa informanter själva bestämma en ostörd plats i anslutning till deras dagliga arbetsmiljö. Tre av informanterna intervjuades i sin hemmiljö och två på Institutionen för psykologiska lokaler i Lund. Enligt Langemar (2008) kan valet av informantens arbetsplats, hemmiljö eller neutral plats, såsom för undersökningen speciellt iordningsställd lokal, vara ett gott val då man bör eftersträva att utjämna eventuella statusskillnader mellan intervjuaren och informanten. Institutionens lokaler kan ur detta hänseende, från informantens sida, ha uppfattats som en neutral plats eller gett en känsla av underläge. Författarna utförde fyra intervjuer var, då två intervjuare skulle kunna upplevas som pressande eller obekvämt för informanten. Det faktum att sex av informanterna intervjuades i för dem familjära miljöer medförde troligtvis en upplevelse av en trygg zon, vilket kan ha inneburit en större öppenhet och frihet i informanternas berättande. I en intervjusituation finns likväl alltid en risk för social önskvärdhet som kan ha präglat uppriktigheten i informanternas svar.

Samtliga intervjuer genomfördes utan störningsmoment från utomstående, med undantag av en som utfördes i hemmiljö där informantens barn var närvarande i ett angränsande rum. Detta kan ha inverkat på intervjuarens och informantens förmåga att fokusera på samtalen, vilket också beaktades i samband med genomlysning och analys genom att inga utsagor användes där det var svårt att uppfatta exakt vad informanten sagt.

**Validitet.** För kvantitativ forskning finns vedertagna definitioner av validitetsbegreppet och på vilka premisser validiteten ska bedömas. Shadish, Cook och Campbell (2002) inkluderar i sin definition fyra aspekter av validitet: extern, intern, statistisk och begreppslig validitet. Kvantitativ forskning har sin epistemologiska och ontologiska utgångspunkt i en positivistisk tradition, med en objektiv syn på verklighet och kunskap. Inom det kvalitativa forskningsparadigmet, vars epistemologiska och ontologiska syn på verkligheten befinner sig i andra änden av ett vetenskapsteoretiskt kontinuum, krävs därför en annan syn på validitet (Md. Ali & Yusof, 2011) som delvis ersätter och kompletterar de aspekter av validitet som Shadish et al. (2002) föreslår.

Begreppet extern validitet kan i kvalitativ forskning jämföras med termen generaliserbarhet, vilket belyses i ett eget avsnitt i denna metoddiskussion. Intern validitet handlar inom kvalitativ forskning inte bara om huruvida de slutsatser som dragits är valida utan kan sägas omfatta hela forskningsprocessen från formulering av syfte, metodval och datainsamling till analysprocess, resultat och slutsatser. Alla dessa steg bör uppfylla kraven på

validitet med hänsyn till urvalsgrupp och kontext. Till exempel bör metodologin väljas med hänsyn tagen till kulturell och social kontext för att fenomenet med rättvisa ska kunna belysas. Datasamlingen har skett utan en på förhand bestämd teoretisk referensram, i motsats till kvantitativ forskning där hypoteser vanligtvis formas och undersöks baserat på teoretisk förkunskap. Den tematiska analysen har följt en stringent metod som ökar processens transparens och därmed också dess validitet. Begreppet tillförlitlighet kan ses som den kvalitativa forskningens motsvarighet till intern validitet och belyses vidare i nedanstående stycke. Statistisk validitet är inte tillämplig i fråga om kausalitet eftersom detta inte alls undersöks i kvalitativ forskning. Tvärtom har författarna noggrant undvikit antydningar om kausala slutsatser mellan skärmanvändande och dess eventuella konsekvenser då detta inte är studiens syfte. Slutligen kan begreppsvaliditet ha viss relevans för denna studie genom att författarna noggrant funderat över vilken begreppslig terminologi som ska användas i intervjuguiden för att konkretisera och belysa fenomenet. Därtill utformades en intervjuguide med relativt hög grad av struktur, i syfte att i så stor utsträckning som möjligt använda samma begrepp och ställa liknande följdfrågor i alla intervjuer. Ett exempel på den relativt höga strukturen är den kursiverade texten i intervjuguiden (se Bilaga 5) som syftar till möjliga följdfrågor och/eller utgör ett stöd för intervjuaren, till exempel när konkretisering av informanternas svar bör efterfrågas.

**Tillförlitlighet.** Den kvalitativa forskningens beskrivande natur ställer särskilda krav på forskaren att betrakta sig själv som ett redskap för kunskapsinhämtning. Detta innebär att forskaren via sin teoretiska och erfarenhetsmässiga förförståelse samt emotionella inblandning oundvikligen har en inverkan på datasamling och analys (Morrow, 2005). Förförståelse går ej att fullständigt parentessätta, det vill säga kontrollera för, men forskaren bör försöka minimera dess inflytande genom att medvetandegöra hur förförståelsen ser ut och vad den kan innebära för forskningsarbetet. För den aktuella studien beaktades författarnas utbildningsbakgrund, erfarenhet av skärmanvändande och det faktum att en av författarna var småbarnsförälder. Dessa förutsättningar bedömdes kunna inverka på intervjusituationen i form av styrande tolkningar och sammanfattningar samt en, av författarna undermedveten, påverkan på informanternas utsagor. Risken beaktades att författarnas förförståelse skulle medföra en kontextuell tolkning av materialet i form av en subjektiv förvanskning i analysarbetet. Under arbetet med studien eftersträvade författarna att fortlöpande reflektera över sina förförståelser och därigenom åsidosätta dem när så behövdes. Författarna tog exempelvis hänsyn till sin teoretiska förförståelse som blivande psykologer och eftersträvade att undvika implicita tolkningar av informanternas utsagor i intervjusituationen. Vid

oklarheter ombads informanterna i stället att konkretisera och utveckla sina uttalanden.

Författarna valde att utföra den tematiska analysen på semantisk nivå och på så sätt ytterligare kontrollera för risken att övertolka informanternas utsagor på en underliggande nivå. Att all kodning och tematisering av intervjuerna utfördes av författarna tillsammans gav ökad möjlighet att gemensamt diskutera och verifiera framtagna teman samt utvärdera tolkningar av dessa. Morrow (2005) diskuterar också huruvida en teoretisk förförståelse kan inverka negativt på forskningsprocessen. Den beskrivs å ena sidan som en grogrund för partiskhet, eller bias, men å andra sidan som ett sätt att vidga författarens perspektiv kopplat till aktuellt forskningsämne. Utifrån Morrows och Langemars (2008) beskrivning av förförståelse valde författarna att endast genomföra en översiktlig litteraturgenomgång inför studiens genomförande.

**Generaliserbarhet.** Kvalitativa studier gör inget anspråk på att uttala sig om frekvens eller mängd. Författarna har uteslutit kvantitativa generaliseringar över större populationer. Langemar (2008) diskuterar kvalitativ representativitet utifrån att uppnå både bredd och djup i informationsinsamlingen; att erhålla en adekvat mängd liksom ett innehåll med god tolkningsbarhet för ökad förståelse. Med hänsyn till detta kan man snarare diskutera representativitet för mönster eller fenomen inom urvalsgruppen. Studien gör inte anspråk på att beskriva orsakssamband utan på att uppnå en fördjupad förståelse för informanternas livsvärld. Genom denna förståelse ämnar studien beskriva informanternas upplevelser och därmed tillföra kunskap som kan skapa grogrund för framtida forskning. Att gruppen är homogen avseende framförallt utbildningsnivå bör beaktas vid bedömning av resultatets kvalitativa representativitet.

**Etiska ställningstaganden.** Etiska överväganden och bedömningar har skett fortlöpande under hela forskningsprocessen (Kvale & Brinkmann, 2009) beskriver grundläggande riktlinjer för etiska överväganden kopplade till kvalitativ forskning i allmänhet och intervjuer i synnerhet. Utifrån detta informerades samtliga deltagare inför intervjun om studiens syfte, tillämpad metod, konfidentialitet och möjlighet att ta del av forskningsresultatet. I samband med intervjun informerades deltagarna åter om dessa förutsättningar och därtill även om tystnadsplikt, hantering av inspelat material och möjlighet att avbryta studien om så var önskvärt. Deltagarna fick även skriva under en samtyckesblankett där de bekräftade sitt deltagande och att de hade tagit del av den aktuella informationen. Samtliga intervjuer avslutades genom att informanterna fick ställa eventuella frågor och delge synpunkter på intervjun. Ljudfilerna har lösenordsskyddats och identifierats med bokstavs- och sifferkombinationer. Under analysarbetets gång har författarna gjort

kontinuerliga övervägningar kring kontextuell datainformation som riskerat att kompromissa deltagarnas anonymitet. I aktuella fall har citat justerats med hänsyn till konfidentialitet utan att inverka på autenticitet.

### **Framtida forskning**

Avsnittet om tidigare forskning i denna uppsats visar att det bedrivs forskning om ämnet skärmanvändande småbarnsföräldrar, men att denna ännu inte är så etablerad. Det finns få publicerade studier i ämnet som genomgått peer review granskning. Skärmarna är med största sannolikhet här för att stanna och såväl positiva som negativa implikationer av användandet behöver därför undersökas vidare. Framtida kvalitativa studier om föräldraskap kopplat till fenomenet skärmanvändande skulle kunna möjliggöra ytterligare förståelse för hur skärmanvändandet tar sig uttryck och vilken social och emotionell funktion det fyller för föräldern. Ytterligare forskning skulle förhoppningsvis kunna nyansera de konfliktfyllda känslor som förknippas med användandet av interaktiva skärmar i samband med barnomsorg och i förlängningen ge upphov till mer konkreta råd och strategier för småbarnsföräldrar.

Det ligger i samhällets och föräldrars intresse att fördjupa forskningen rörande vilka effekter ett överanvändande av skärmar har på föräldraskapet. Detta gäller, vilket tidigare forskning visar, både för föräldrar till yngre och äldre barn. Att det finns en avsaknad av forskning med slutsatser om orsak och verkan bekräftades under litteratursökningen (se Bilaga 1) till denna uppsats. För ändamålet bör den utmaning som longitudinella studier innebär antas, i syfte att kunna dra kausala slutsatser beträffande om och hur ett överanvändande kan inverka på föräldrarollen samt vilka konsekvenser detta kan få för barnets kognitiva och socioemotionella utveckling. Dessa kausala slutsatser efterfrågas och torde gagna en utökad kunskapsbank som kan ligga till grund för funktionella interventioner, avsedda att förebygga och behandla eventuella svårigheter förknippade med skärmanvändande. Att nya medier och ny teknik initialt ofta bemöts med skepsis och oro är också ett område för framtida forskning, i syfte att underlätta anpassningen till ny teknik utan att skam tillförs användaren.

Framtida forskning beträffande fenomenet skärmen, hur uppfattningen om den har utvecklats och formats och vilka implikationer detta har för småbarnsföräldrars användande, kan sammanfattningsvis bidra till en mera nyanserad bild av dess varande. Detta kan innebära en minskad stigmatisering och ett mer funktionellt användande av skärmen som källa till kommunikation, avkoppling och kunskapsinhämtning för småbarnsföräldrar.

## Referenser

- Ahlborg, T., Berg, S. & Lindvig, J. (2013). Sense of coherence in first-time parents: A longitudinal study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 41(6), 623-629. doi:10.1177/1403494813484992
- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725-733. doi:10.1016/0277-9536(93)90033-Z
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Berk, L.E. (2012). *Infants, children, and adolescents*. Boston, MA: Pearson.
- Blankens, C. (2014). *Sluta ha dåligt mobil-samvete nu*. Hämtat 20 januari 2016 från Blankens: <http://ceciliablankens.se/2014/07/04/ska-sluta-ha-daligt-mobil-samvete-nu/>
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2, Separation: anxiety and anger*. London: Hogarth.
- Brander, M. (2015). *Föräldrars mobilanvändande kan skada barnen*. Hämtat 29 februari 2016 från Sveriges Radio: <http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=95&artikel=6317827>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T. & Mothander, A. (2008). *Anknytning i praktiken: tillämpningar av anknytningsteorin*. Stockholm: Natur och kultur.
- Bäck-Wiklund, M. & Bergsten, B. (2010). *Det moderna föräldraskapet: en studie av familj och kön i förändring*. Stockholm: Natur & kultur.
- Bøe, S. (2008, Januari 7). Småbarnsföräldrar blir allt tröttare. *Dagens Nyheter*. Hämtat från: <http://www.dn.se>
- Börnhorst, C., Wijnhoven, T. M. A., Kunešová, M., Yngve, A., Rito, A. I. & Lissner, L. (2015). WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: associations between sleep duration, screen time and food consumption frequencies. *BMC Public Health*, 15(1), 1-11. doi:10.1186/s12889-015-1793-3
- Denti, L., Barbopoulos, I., Nilsson, I., Holmberg, L., Thulin, M., Wendeblad, M., Andén, L. & Davidsson, E. (2012). *Sweden's largest Facebook study* (Gothenburg Research Institute (GRI); University of Gothenburg, School of Business, Economics, and Law, Gothenburg Research Institute, 2012:3). University of Gothenburg, Faculty of Social

- Sciences; Department of Psychology; School of Business, Economics, and Law;  
Gothenburg Research Institute.
- Diamant, A. (2015). *Barnläkare oroas av barns skärmtid*. Hämtat 1 april 2016 från Sveriges Radio: <http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=83&artikel=6130217>
- Facebook. (2016). Newsroom. Hämtat 28 april från Facebook:  
<http://newsroom.fb.com/company-info/>
- Fonagy, P., Gergely, G. & Target, M. (2007). The parent-infant dyad and the construction of the subjective self. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(3-4), 288-328.
- Hart, S. (2009). *Anknytning och samhörighet*. Malmö: Gleerup.
- Hiniker, A., Schoenebeck, S. Y. & Kientz, J. A. (2016). Not at the dinner table: parents' and children's perspectives on family technology rules. *Proceedings of the 19th ACM Conference on Computer-Supported Cooperative Work & Social Computing*, 19(0), 1376-1389. doi:10.1145/2818048.2819940
- How TV affects your child*. (n.d.). Hämtat 5 mars 2016 från <http://kidshealth.org/en/parents/tv-affects-child.html#>
- Hwang, P. & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Jago, R., Thompson, J. L., Sebire, S. J., Wood, L., Pool, L. & Zahra, J. (2014). Cross-sectional associations between the screen-time of parents and young children: Differences by parent and child gender and day of the week. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(54), 1-14. doi:10.1186/1479-5868-11-54
- Jonsson, C-O. & Clinton, D. (2006). What do mothers attune to during interactions with their infants?. *Infant & Child Development*, 15(4), 387-402. doi:10.1002/icd.466
- Kemp, C. (2015). *Cell phones take parents' attention away from kids on playgrounds*. Hämtat 3 april 2016 från American Academy of Pediatrics/Medicalxpress:  
<http://medicalxpress.com/news/2015-04-cell-parents-attention-kids-playgrounds.html>
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lagercrantz, H. (2013, Januari 9). Mycket tid framför skärm splittrar barns liv. *Läkartidningen*. Hämtat från <http://www.lakartidningen.se>
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi: att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber.

- Lauricella, A. R., Wartella, E. & Rideout, V. J. (2015). Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36(0), 11-17. doi:10.1016/j.appdev.2014.12.001
- Lazarus, R. S. (2012). Evolution of a model of stress, coping, and discrete emotions. I V. H. Rice (Red.), *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory, and practice* (pp. 199-223). Thousand Oaks, CA.: SAGE Publications, Inc.
- Lindkvist, I. (2014). *Sex år sedan Iphone 3G kom till Sverige*. Hämtat 12 april 2016 från 99mac: <http://www.99mac.se/artikel/5542-sex-ar-sedan-iphone-3g-kom-till-sverige>
- Lindsey, E. W. & Caldera, Y. M. (2015). Shared affect and dyadic synchrony among secure and insecure parent-toddler dyads. *Infant & Child Development*, 24(4), 394-413.
- Md. Ali, A. & Yusof, H. (2011). Quality in qualitative studies: The case of validity, reliability and generalizability. *Issues in Social & Environmental Accounting*, 5(1/2), 25-64.
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250-260.
- Oatley, K., Keltner, D. & Jenkins J. M. (2006). *Understanding emotions*. Malden, MA.: Blackwell Publishing Professional.
- Pinker, S. (2015). *The village effect: why face-to-face contact matters* (2. uppl.). London: Atlantic Books.
- Polkinghorne, D. E. (2005). Language and meaning: data collection in qualitative research. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 137-146.
- Ponterotto, J. G. (2005). Qualitative research in counselling psychology: a primer on research paradigms and philosophy of science. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 126-136. doi: 10.1037/0022-016752.2.126
- Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J. & Kaplan-Sanoff, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 133(4), 843-9. doi:10.1542/peds.2013-3703
- Sandow, E. (2015, December 15). Mobilen ger mig skuld känslor. *Upsala Nya Tidning*. Hämtat från <http://www.unt.se>
- Shadish, W. R., Cook, T. D. & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston: Houghton Mifflin.
- Statens folkhälsoinstitut (2004). *Nya verktyg för föräldrar: förslag till nya former av föräldrastöd*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Statens medieråd. (2016a). *Föräldrar & medier 2015*. Stockholm: Statens medieråd. Hämtat från



- <http://statensmedierad.se/download/18.7a953dba14fef1148cf3b2f/1442841919942/Foraldrar-och-medier-2015.pdf>
- Statens medieråd. (2016b). *Småungar & medier 2015*. Stockholm: Statens medieråd. Hämtat från <http://statensmedierad.se/download/18.7a953dba14fef1148cf3a0e/1442841273052/Små-ungar-och-medier-2015.pdf>
- Statens medieråd. (2016c). *Ungar & medier 2015: demografi*. Stockholm: Statens medieråd. Hämtat från <http://statensmedierad.se/download/18.24d1e3b61513e2cb2f48ad59/1449480094181/Ungar-och-medier-2015-demografi-ver1.pdf>
- Statens medieråd. (2016d). *Stöd till bildmaterial om familjeliv, små barn och medier*. Stockholm: Statens medieråd. Hämtat från <http://statensmedierad.se/download/18.bba11431531d74fc354c360/1456936751304/StprocentC3procentB6d-Familjeliv-smprocentC3procentA5-barn-och-medier.pdf>
- Stern, D.N. (2003). *Spädbarnets interpersonella värld: ett psykoanalytiskt och utvecklingspsykologiskt perspektiv*. Stockholm: Natur och kultur.
- Sveriges television. (2016, Mars 11, 19:30). Skärmtid: Råd från barnavårdscentralen. *Rapport (nyhetsprogram)*. Kan erhållas via: [privatkopior@svt.se](mailto:privatkopior@svt.se)
- Turkle, S. (2011). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.
- Vygotskij, L.S. (1987). *The collected works of L.S. Vygotsky. Vol. 1, Problems of general psychology including the volume thinking and speech*. New York: Plenum Publishers.
- Weinstein, A. & Lejoyeux, M. (2015). New developments on the neurobiological and pharmaco-genetic mechanisms underlying internet and videogame addiction. *American Journal on Addictions*, 24(2), 117-125.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. Adventures in theory and method. Buckingham: Open University Press.
- Wincent, P. (2015). *Den digitala drogen: konsten att hantera din teknik*. Helsingborg: Hoi.
- Winnicott, D.W. (1983). *Barnet, familjen och omvärlden*. Stockholm: Natur och kultur.
- Zamore, M. & Östborg, M. (2012). Skulden kan göra oss till bättre föräldrar!. *Vi Föräldrar*, s. 39-44. Hämtad från Mediarkivet.

**Litteratursökning**

Författarna har inför denna uppsats sökt efter studier som undersökt föräldrars skärmanvändande samtidigt som de umgås med sina barn. Vid litteratursökningen användes Lunds universitets biblioteks samlade söktjänst LUBsearch för att hitta artiklar som genomgått peer review-granskning. En kompletterande sökning gjordes även i databaserna PsycINFO, PubMed och ScienceDirect för att kontrollera att ingen relevant litteratur missats. Databasen Artikelsök användes för att söka efter svenska tidnings- och tidskriftsartiklar i ämnet, vid denna sökning översattes nedanstående begrepp till svenska.

Följande söktermer användes huvudsakligen, i olika kombinationer:

- Screen/technology/smartphone/tablet use
- Mobile/digital device
- Mobile phones
- Cell phone
- Parents/Caregivers
- Parental care/parenting
- (Young) children
- Infants
- Parent-child interaction
- (Parent) screen time
- Parental attitudes
- Limit phone use + parents
- Child development (intellectual, emotional, social)
- Child behavior

Detta resulterade i en peer review-granskad artikel (Radesky et al., 2014). Inga andra relevanta studier, även med undantag för kravet om peer-review granskning, kunde identifieras i nämnda databaser. Endast en studie som ingår under uppsatsavsnittet ”Forskning om föräldrars skärmanvändande” har därför genomgått referentgranskning, övriga har hittats genom sökning i söktjänsterna Google och Google Scholar. Författarna har utan framgång försökt hitta fler studier genom att granska referenslistor i utvald litteratur, men även om det finns mycket forskning på fenomenet skärmanvändande identifierades inga peer-review-granskade artiklar som undersökte skärmanvändning samtidigt som föräldraskap utövas.

Efter datainsamlingen utförts genomfördes också litteratursökningar för att hitta artiklar och studier av relevans för studiens resultat, till exempel med sökorden ”parents” och ”sence of coherence”. Fler specifika sökningar gjordes också efter studier som omfattade de ämnen som togs upp under intervjuerna. Vid dessa användes, tillsammans med ovan listade sökord, följande söktermer i olika kombinationer:

- Family meals/times
- Rules
- Playground
- Distraction
- Attention
- Guilt
- Shame
- Stress
- Tiredness/weariness/fatigue
- Coping
- Modelling
- Bad conscience



# LUNDS UNIVERSITET

*Institutionen för psykologi  
Psykologprogrammet*

Lund, januari 2016

Hej!

Vi genomför under våren en examensuppsats inom ramen för psykologprogrammet vid Lunds universitet. Denna uppsats baseras på intervjuer av föräldrar till barn mellan 0 och 5 år. Syftet med intervjuerna är att öka förståelsen för föräldrars användande av interaktiva skärmar (till exempel smartphones och surfplattor) i olika sammanhang då de umgås med sina barn.

Vi är intresserade av att rekrytera föräldrar till denna studie via er förskola och skulle vilja lämna information och intresseanmälan på förskolans avdelningar. Intervjuerna kommer att ske i lokaler utanför förskolans verksamhet. Både förskolan och intervjudeltagarna kommer att aidentifieras i studien.

Det färdiga examensarbetet kommer att publiceras på universitetets hemsida (<http://www.lu.se/studera/examen-och-karriar/examensarbete-och-uppsats>) där det finns möjlighet att ta del av resultaten.

Vi beräknar att starta intervjuerna i mitten av februari, därför är det bra om vi kan få dela ut informationsbladen på förskolan så snart som möjligt.

Har Ni några frågor om studien går det utmärkt att ställa dessa till bifogade kontakter.

Med vänlig hälsning,

Magnus Anlander & Åsa Gustafsson

Magnus Anlander  
073-XXX XX XX  
Mejladress

Åsa Gustafsson  
073-XXX XX XX  
Mejladress

Handledare: Per Johnsson,  
universitetslektor vid Institutionen för psykologi, Lunds universitet  
Kontakt: [per.johnsson@psy.lu.se](mailto:per.johnsson@psy.lu.se)



# LUNDS UNIVERSITET

*Institutionen för psykologi  
Psykologprogrammet*

Lund, januari 2016

Hej!

Vi genomför under våren en examensuppsats inom ramen för psykologprogrammet vid Lunds universitet. Denna uppsats baseras på bland annat intervjuer av föräldrar till barn mellan 0 och 5 år. Syftet med intervjuerna är att öka förståelsen för föräldrars användande av interaktiva skärmar (till exempel smartphones och surfplattor) i olika sammanhang då de umgås med sina barn.

Vi söker därför dig som har ett eller flera barn i denna ålder och som har erfarenhet av att sällan, ibland eller ofta använda dig av skärmar av olika slag samtidigt som dina barn är närvarande. Intervjuerna beräknas ta max 60 min. Intervjudeltagaren kommer att avidentifieras i studien. Vi beräknar att intervjuerna kommer starta i mitten av februari.

Det färdiga examensarbetet kommer att publiceras på universitets hemsida (<http://www.lu.se/studera/examen-och-karriar/examensarbete-och-uppsats>) där det finns möjlighet att ta del av resultaten.

Om du är intresserad av att delta är du välkommen att kontakta oss antingen via mejl eller via telefon. Vi ser fram emot att höra av dig och har du några frågor om studien är du självklart välkommen att ställa dessa!

Med vänlig hälsning,

Magnus Anlander & Åsa Gustafsson

Magnus Anlander  
073-XXX XX XX  
Mejladress

Åsa Gustafsson  
073-XXX XX XX  
Mejladress

Handledare: Per Johnsson,  
universitetslektor vid Institutionen för psykologi, Lunds universitet  
Kontakt: [per.johnsson@psy.lu.se](mailto:per.johnsson@psy.lu.se)



**LUNDS**  
UNIVERSITET

*Institutionen för psykologi*  
*Psykologprogrammet*

## **Är du en smartphone-användande småbarnsförälder?**

### **Vill du dela med dig av dina erfarenheter av ditt användande?**

Användandet av smartphones och surfplattor har ökat explosionsartat de senaste åren; uppkoppling och digital gemenskap finns blott ett knapptryck bort.

Vad har detta för betydelse för hur vi umgås med varandra i allmänhet och med våra barn i synnerhet?

Vi genomför under våren en studie vid institutionen för psykologi vid Lunds universitet. Denna studie baseras på bl a intervjuer av föräldrar till barn mellan 0 och 5 år. Syftet med intervjuerna är att öka förståelsen för föräldrars användande av interaktiva skärmar (till exempel smartphones och surfplattor) i olika sammanhang då de umgås med sina barn.

Vi söker därför dig som har ett eller flera barn i denna ålder och som har erfarenhet av att sällan, ibland eller ofta använda dig av skärmar av olika slag samtidigt som dina barn är närvarande. Intervjuerna beräknas ta max 60 min och ditt deltagande i studien är helt aidentifierat. Vi beräknar att intervjuerna kommer starta i mitten av februari.

Dina erfarenheter utgör en viktig del av studien och är du intresserad av att delta är du välkommen att kontakta oss antingen via mejl eller telefon.

Vi ser fram emot att höra av dig!

Magnus Anlander  
073-XXX XX XX  
Mejladress

Åsa Gustafsson  
073-XXX XX XX  
Mejladress

## Intervjuguide

### Introduktion

- Hej, tack för att du ställer upp på den här intervjun!
- Innan vi börjar har jag några praktiska saker att gå igenom:  
Intervjun kommer att spelas in för att vi ska kunna analysera materialet, sedan kommer inget material att sparas utan ljudfiler och annat arbetsmaterial raderas när uppsatsen är godkänd. Dina svar kommer också att anonymiseras, så det kommer inte att gå att identifiera vem du är.
- Jag vill också säga att det inte finns något rätt eller fel svar på frågorna jag kommer att ställa, det vi är intresserade av är din personliga erfarenhet och dina tankar kring detta.
- Du har rätt att när som helst avbryta ditt deltagande utan att berätta någon orsak för mig.
- Har du några frågor innan vi börjar?
- Fylla i samtyckesformulär.

### Bakgrundsinformation

- Ålder på föräldern?
- Ålder på barnet/n?
- Familjesituation?
- Föräldraledig eller arbetar?
- Vilka skärmar använder du? Vilken använder du mest? Är det olika i olika sammanhang?

### Användande

- Hur länge har du använt dig av smartphone och andra interaktiva skärmar? Har ditt användande förändrats över tid?
- Vad innebär det för dig att ”umgås” med ditt barn? (*Begreppet ”umgås” har olika betydelser för olika människor, det är viktigt för oss att veta vad begreppet umgås betyder för just dig/Vad som är att umgås för en person kan betyda något annat för en annan person. Exemplifiera!*)
- Händer det att du använder någon form av skärm när du umgås med ditt barn?
- Vad brukar du göra när du använder telefon/platta (när du umgås med barnet)? (*sociala medier, mejl, blogg, spel, ”nyttogrejer” som kolla tidtabell, kolla öppettider osv*)
- Vid vilka situationer, när du umgås med ditt barn, brukar du använda dig av skärmar? T ex mat, lek, transport (t ex på buss/tåg) *Exemplifiera! Fråga om situation/exempel. T ex: När du och barnet leker? När barnet leker själv? När barnet leker med andra?*
- Har du regler/riktlinjer för ditt eget användande av skärmar? Om ja → hur ser reglerna ut? Hur har du kommit fram till just de reglerna?
- Har du regler/riktlinjer för ditt barns användande av skärmar?

### Attityd till användande

- Har du reflekterat kring ditt eget användande av skärmar i umgänget med ditt barn?
- Är du nöjd med hur ofta och hur länge du brukar använda skärmar samtidigt som du umgås med ditt barn? Finns det något i ditt användande av skärmar du skulle vilja ändra på?

- Finns det situationer då du verkligen inte skulle använda skärmen när du umgås med ditt barn? Exemplifiera!
- Har du diskuterat skärmanvändande med andra, t ex partner/familj/vänner? Om ja → vad har framkommit i de samtalen?
- Ser du dig själv som en förebild för ditt barn, vad gäller hur och när man använder sig av interaktiva skärmar? Om ja → hur/på vilket sätt? Om nej → varför inte?

## Relation

- Tror du att ditt användande av skärmar påverkar din relation till ditt barn? Ja/nej → på vilket sätt/hur/varför/varför inte?
- Hur uppfattar du att ditt föräldraskap påverkas av ditt användande av skärmen?
- Finns det något i relationen till ditt barn som skulle vara annorlunda om du inte kunde använda några skärmar alls under till exempel en vecka?
- Har ditt barn någon gång reagerat på ditt användande? Hur kände du/vad gjorde du?
- Har andra reagerat på ditt skärmanvändande i samband med att du umgås med ditt barn, t ex partner/familj/vänner?
- Scenario: Tänk dig att du sitter och äter middag med familjen. Var har du din skärm? (*Undanlagd/Ligger på bordet/Ligger i fickan eller handen/Påslagen/Avslagen?*)
- Scenario: Tänk dig att du har bjudit vänner på middag. Var har du din skärm? (*Undanlagd/Ligger på bordet/Ligger i fickan eller handen/Påslagen/Avslagen?*)

## Normer och samhälleliga värderingar

- Hur tror du människor i allmänhet tänker/känner kring föräldrar som tittar på sina skärmar när de umgås med sina barn? Tror du det finns skillnader mellan hur människor reagerar beroende på om de själva har barn?
- Har det här ämnet, det vill säga hur du som förälder förhåller dig till skärmar när du umgås med ditt barn, berörts på till exempel BVC, i föräldragrupper, på förskolan? Om ja → Vad kom i så fall fram i de samtalen? Om nej → vad tänker du om att det inte har diskuterats?
- Två exempel (bad och förskolor):  
Högevallsbadet i Lund är ett i raden av badhus som infört skärmförbud för föräldrar. Förbudet infördes, enligt ett citat från badhuschefen, bland annat för att ”allt fler föräldrar surfar på nätet i stället för att bada med barnen” och ”Skärmar distraherar och ska därför lämnas hemma. Vi är måna om säkerheten...”. Det finns även förskolor som infört mobilförbud för föräldrarna. Här är ett citat från en sådan förskola: ”Föräldrars fingrande på mobiler stör samspelet med barnen”.
- Vad tänker du om dessa två exempel på skärmförbud? Behövs sådana här förbud?

## Avslut

- Finns det något som du har kommit att tänka på under intervjun som du skulle vilja lägga till?





**LUNDS**  
**UNIVERSITET**

*Institutionen för psykologi*  
*Psykologprogrammet*

### **Samtyckesformulär**

---

- Jag har tagit del av ovanstående information och samtycker härmed till att delta i intervjustudien. Mitt deltagande är helt frivilligt och jag har rätt att när som helst avbryta mitt deltagande utan att meddela någon orsak.