



LUNDS
UNIVERSITET

Sociologiska institutionen

Ett påbörjat gigantiskt experiment där våra barn får agera mänskliga försökskaniner

- En kvalitativ studie om föräldrars uppfattning om sina barns skärmanvändning

Helen Hammarbäck

Kandidatuppsats: SOCK07, 15 hp

Vårterminen 2023

Handledare: Britt-Marie Johansson

Författare: Helen Hammarbäck

Titel: Ett påbörjat gigantiskt experiment där våra barn får agera mänskliga försökskaniner - En kvalitativ studie om föräldrars uppfattning om sina barns skärmanvändning

Kandidatuppsats: SOCK07, 15 hp, internet

Handledare: Britt-Marie Johansson

Sociologiska institutionen, vårterminen 2023

Abstract

Undersökningar tyder på att skärmanvändningen hos barn och unga ökar och att medieanvändning går allt lägre ner i åldrarna. Barn och unga matas dagligen med en uppsjö av sociala medier. Den ökade tiden för skärmanvändning bidrar till allt mindre tid för socialt samspel och att använda kroppen för fysisk aktivitet. Barn är mottagliga för påverkan där just skärmanvändning kan spela en betydande roll för deras socialisation. Syftet med studien är att undersöka hur några föräldrar upplever att deras barn påverkas av skärmanvändning samt vilka möjligheter och begränsningar föräldrarna upplever att det har att agera för att kunna påverka sina barns skärmanvändning. För att undersöka detta användes kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer. Ett kriterierelaterat ändamålsenligt urval tillämpades där åtta föräldrar som hade barn i åldrarna 7 - 11 år valdes ut och intervjuades.

Studien, liksom tidigare forskning, har synliggjort att barn använder skärmar flera timmar om dagen, vilket uppfattades påverka dem både positivt och negativt. Det handlar bland annat om att barnen leker mindre, är mer stillasittande och har sämre fantasi. Detta gör att barn i mindre utsträckning träffar andra barn fysiskt och de umgås i stället bakom en skärm. Deras humör och attityder påverkas i form av lättretlighet och protester, vilket bidrar till konflikter. Hos föräldrarna skapar barnens skärmanvändning en del oro och dåligt samvete samt att de upplever att det är svårt att styra barnens skärmtid och vilket innehåll de konsumerar. Trots det anser föräldrarna att det är viktigt att barnen använder skärmar för att de ska kunna hänga med i utvecklingen, samt att de upplever att det ger barnen bättre kunskaper i teknik och språk samt gör dem mer kreativa. Studiens övergripande resultat kan tolkas som att den roll som familjen har för barnens primära socialisation utmanas av skärmanvändning som är svår att kontrollera. Sammantaget ger det föräldrarna en ny position i relation till sina barns socialisering, vilket skapar både problem och möjligheter.

Nyckelord: Skärmtid, barn, föräldrar, internet, socialisering

Innehållsförteckning

1. Introduktion	1
1.1 Syfte och frågeställningar.....	2
1.2 Begreppsdefinitioner	2
2. Bakgrund och tidigare forskning	3
2.1 Upplevda effekter av skärmanvändning.....	3
2.2 Social interaktion och sociala relationer.....	4
2.3 Humör, mående och konflikter.....	5
2.4 Lek och rörelse	6
2.5 Lärande och språk	7
2.6 Ideal, förebilder, belöningsystemet och sociala medier.....	8
3. Teoriram	10
3.1 Socialiseringsprocesser	10
3.2 Primär och sekundär socialisering.....	11
3.3 Språk och symbolers roll för socialisering	12
4. Metod	14
1.1 En kvalitativ studie.....	14
1.2 Urval av respondenter	14
1.3 Datainsamling	15
4.4 Bearbetning och tolkning av data.....	17
4.5 Etiska överväganden	18
5. Resultat	19
5.1 Skärmanvändningens tid och innehåll.....	19
5.2 Sociala relationer och konflikter	20
5.3 Humör, attityd och konflikter	22
5.4 Lek och rörelse	23
5.5 Lärande och språk	23
5.6 Ideal och förebilder	24
6. Diskussion, analys och slutsatser	25
Referenser	29
Bilaga 1	32
Bilaga 2	33

1. Introduktion

Undersökningar (se t.ex. Statens medieråd 2019; 2021a; 2021b) tyder på att skärmanvändningen hos barn och unga ökar och det finns en tydlig tendens att vissa former av medieanvändning går allt lägre ner i åldrarna. Den ökade tiden för skärmanvändning bidrar till allt mindre tid för bland annat socialt samspel genom att umgås och prata fysiskt med andra människor och att använda kroppen för fysisk aktivitet (se exempelvis Turkle, 2017; Hansen, 2019). Statens medieråd (2019, s. 8; 2021a; 2021b) visar också att i åldersintervallen 5 - 8 år tittar fler barn än någonsin dagligen på klipp, exempelvis från YouTube. I intervallet 9–12 år är den vanligaste dagliga aktiviteten att titta på film och videoklipp följt av att spela spel och använda sociala medier. För barn mellan 0 – 8 år undersöktes föräldrars uppfattningar om hur barn generellt påverkas av tv/film, datorspel/tv-spel/mobilspel/spel på surfplatta och sociala medier. Föräldrarna förhöll sig övervägande positivt gällande att barn tittar på tv/film i jämförelse med datorspel/mobilspel/spel på surfplatta och var mest negativt inställda till sociala medier. Samtliga skärmaktiviteter uppfattades, i olika grad, stjäla tid från viktigare aktiviteter, att det är beroendeframkallande och gör barn passiva. Föräldrar uppfattade att datorspel/tv-spel/mobilspel/spel på surfplatta i större utsträckning än tv/film gjorde barnen mer aggressiva. Vad gäller sociala medier var föräldrarna i högre grad negativt inställda till detta för att det ansågs kunna bidra till ohälsa, medan den positiva effekten med sociala medier handlade om att det är ett sätt för barnen att umgås (Statens medieråd, 2019, s. 34 - 36). Det finns en mängd råd och tips hur föräldrar kan tänka och agera gällande barns skärmanvändning samt olika former av verktyg för att stötta och prata med barnen om vad som händer på internet (se t.ex. Dunkels, 2021; Solfors 2016 m.fl.).

Frågeställningen för denna studie grundar sig i mina egna föreställningar om att barn som växer upp idag skulle utvecklas och socialiseras på ett annat sätt om de hade växt upp i en tid innan internet fanns, i form av annat beteende, världsuppfattning, språkbruk, ideal, fysisk och psykisk hälsa etc. Den grundar sig även i min oro, tankar, åsikter och diskussioner kring mina barns skärmtid, vad de möter och hur de påverkas. Detta har funnits med mig sedan jag fick mitt första barn för snart tio år sedan. Redan på Barnavårdscentralen fick jag rekommendationer om barns skärmtid och om överkonsumtionens nackdelar. Idag, tio år senare, har jag tre barn där alla är aktiva framför skärmar av olika slag, både hemma och i skolan. De matas dagligen av en uppsjö av appar, spel och sociala medier såsom exempelvis YouTube och TikTok. I och med att barnen blivit äldre upplever jag att det hela tiden försvårar mina möjligheter att både styra

och begränsa barnens användande av skärmar. Givetvis kan jag begränsa skärmtiden i sig, även om det riskerar att leda till konfliktfyllda situationer, men innehållet och den oändliga tillgänglighet som finns att tillgå via internet upplever jag desto svårare att styra och begränsa. Jag ställs då inför frågan hur skärmanvändning påverkar barnen, både ur en negativ- och/eller en positiv aspekt samt vilka möjligheter föräldrar upplever sig ha att kunna hantera de situationer som uppstår.

1.1 Syfte och frågeställningar

Sett mot bakgrund av den problematik som beskrivits inledningsvis är syftet med denna studie att undersöka hur skärmanvändning påverkar de studerade barnens socialisation och föräldrarnas strävan att socialisera sina barn. De centrala frågeställningarna för studien är:

- Hur upplever föräldrar att deras barn påverkas av skärmanvändning?
- Vilka möjligheter och begränsningar upplever föräldrar att de har att kunna påverka sina barns skärmanvändning?

1.2 Begreppsdefinitioner

I denna studie återkommer vissa begrepp som behöver definieras för att förtydliga dess innebörd. Begreppet *skärmanvändning* innefattar användandet av olika typer av skärmar såsom TV, surfplattor, smartphones eller datorer. I denna definition inkluderas antagandet att samtliga skärmar till största del är kopplade till internet där det finns en uppsjö av bland annat filmer, appar, spel och sociala medier såsom exempelvis YouTube, TikTok och Snapchat. Med begreppet *skärmtid* avses den tid som en person konsumerar vid olika typer av skärmar.

2. Bakgrund och tidigare forskning

Det finns ett stort utbud av tidigare forskning inom området som bland annat belyser barns och ungas skärmtid samt hur de använder skärmar (se t.ex. Statens medieråd, 2019; Dunkels, 2022) och det är därför här bara möjligt att redovisa en del av den forskning som existerar och som kan vara relevant för den här studien. I detta avsnitt redovisas tidigare sociologisk, psykologisk och socialpsykologisk forskning som är relevant rörande hur barn påverkas av skärmanvändning och föräldrars syn på hur det påverkar dem som är ansvariga för sina barns socialisering. Materialet utgår bland annat ifrån forskningsöversikter, populärvetenskaplig litteratur samt intervjustudier med barn och unga, föräldrar, läkare, psykologer och forskare. Inledningsvis beskrivs forskning som fokuserar på skärmanvändnings generella negativa och positiva effekter och sedan beskrivs skärmanvändningens påverkan under de teman som synliggjordes under datainsamlingen och när dessa data började att sammanställas.

2.1 Upplevda effekter av skärmanvändning

Oavsett generation ägnas mycket tid åt skärmaktiviteter såsom smartphones, Ipads, datorer eller tv-spel (Nutley, 2022, s. 15). Många har svårt att veta hur de ska förhålla sig till internets alla olika egenskaper och hur detta påverkar dem. Internet ger samtidigt en frihet som kan vara både lockande och skrämmande. Exempelvis har barn, som tidigare generellt sett haft liten makt, kunnat utöka denna makt genom att de fritt kan uttrycka sina tankar och åsikter, samtidigt som de kan fara illa av information som sprids till en enormt stor publik (Dunkels, 2022, s. 33). ”Nätet är en förlängning av våra möjligheter” (Rheingold, 1993 refererad i Dunkels, 2022 s. 33).

På internet finns ett oändligt nyhetsflöde som driver i gång våra nyfikenhetsdrivkrafter. Scrollandet på sociala medier innebär att det inte finns någon naturlig stoppunkt, vilket medför att det blir svårt att sluta titta. Vad som visas i flödet bestäms av utvecklade algoritmer som gör att vi vill fortsätta titta, vilket skapar ett sug efter ett fortsatt användande (Nutley, 2022, s. 187). Detta belyses väl när Tristan Harris, en tidigare anställd på Google, i en intervju medgav att alla människor är uppkopplade till ett system där våra hjärnor är kidnappade och att våra egna val inte är så fria som det verkar (Nutley, 2022, s. 177). Med hjälp av artificiell intelligens kan medierna, exempelvis Youtube, Snapchat, TikTok etc. individanpassa flödet för att fånga uppmärksamheten. Detta baserat på bland annat klickhistorik, sökningar på Google och andra platser på internet (Nutley, 2022, s. 187).

Det är, med den bakgrund som målats upp, viktigt att motivera vuxna att stötta barn och unga att hantera de problem de möter via sina skärmar. I alla tider har ny teknik väckt motstånd och oro hur det ska påverka oss och inte minst hur detta påverkar barns uppväxtvillkor (Dunkels, 2021, s. 11). Den bild som växer fram är att det är starka krafter som påverkar barns socialisering och som ställer nya och svåra krav på föräldrar och hur de kan navigera sina barn i detta landskap. Turkle (2017, s. 86) påstår att det pågår ett gigantiskt experiment där våra barn är mänskliga försökskaniner.

2.2 Social interaktion och sociala relationer

Sociala medier är en del av dagens verklighet och det påverkar oss alla som sociala varelser (Nutley, 2022, s. 128; Giddens & Sutton, 2020, s. 533). Genom årtusenden har våra förfäder levt i grupper mellan 10 och 60 personer. Inom dessa grupper kunde de rankas och klättra i hierarkin beroende på hur väl de uppfyllde gruppens mål gällande exempelvis jaktförmåga eller att kunna göra upp eld etc. I dagens samhälle möter vi fler människor under en dag än vad våra förfäder gjorde under en hel livstid. Utöver det finns även tillgången till hela världens population via sociala medier där vi kan beundra olika personer genom bekräftelse och uppmärksamhet. Det är tvetydigt vilka spelregler som gäller för att en person ska klättra i rang och få högre social status. Denna oändliga kontaktyta gör det möjligt för oss att jämföra vår sociala status med andra (Nutley, 2022, s. 120 – 121). Utifrån den bild av oss själva som vi valt att förmedla ut till andra kan ses vara vårt varumärke som skapas, lanseras, växer och utvärderas av andra. En förfrågan om kontakt eller ”likes” är en bekräftelse i sig på att man är socialt eftertraktad. Det är den moderna valutan för social uppmärksamhet som vi både kan ge andra och längtar efter att få (Nutley, 2022, s. 123).

Många verkar i det nya medielandskap som växer fram prioritera mobiler före att umgås med vänner och familj öga mot öga, trots att vi är omgiven av dem. Både vuxna som barn undviker fysiska samtal och gömmer sig för varandra, samtidigt som de ständigt är uppkopplade mot varandra. Vi föredrar till och med att skicka elektroniska meddelanden framför att mötas fysiskt eller prata i telefon, vilket i förlängningen skapar otrygga relationer (Turkle, 2017, s. 13, 37, 44). Genom att fokusera och rikta uppmärksamheten på en annan fysiskt närvarande människa, att observera och uppfatta små signaler kan vi medvetet och omedvetet tolka människors tankar och intentioner. Ömsesidig ögonkontakt och fysisk beröring ger en rad positiva effekter hos

människor. Det skapar en känsla av tilltro och band till andra samt verkar lugnande och hämmar stress. Detta går vi miste om när sociala relationer mer och mer övergår till distans via skärmar. Då människan är i andras fysiska närvaro aktiveras socialt betingade förhållningsregler som inte blir lika framträdande när samtal sker bakom en skärm. Vid tangentbordet kan vad som helst sägas utan att behöva se eller möta reaktionen hos de som tar emot budskapet, vilket inte framkallar samma känslolåslag som vid fysisk kommunikation. Ord kan användas som annars inte skulle ha använts, alla har lika hög röst och ingen avbryter när någon pratar (Nutley, 2022, s. 130 - 133). Möjligheten att ständigt vara uppkopplad ger inte heller möjlighet att utveckla konsten att kunna umgås med sig själv, att vara ensam med sina tankar och föra dialog med sig själv. ”Om vi aldrig har fått uppleva ensamhetens njutning, känner vi bara ensamhetens panik” (Turkle, 2017, s. 90). Många vet heller inte längre vad de ska göra med sin ensamtid. Offline-ångest driver oss att använda skärmar för att vi ständigt vill känna oss delaktiga i det som händer (Turkle, 2017, s. 93). Människans primitiva rädsla för att bli övergivna och ensamma finns djupt inrotat i oss alla. Det finns ständigt en rädsla för utanförskap, med andra ord en känsla att vara värdelös och att till slut bli ensam (Nutley, 2022, s. 59 - 60).

2.3 Humör, mående och konflikter

Barns ökade skärmanvändning späder på föräldrars oro för hur skärmar påverkar barnen. Hur mycket skärmtid är lämplig, har de sömnstörningar, uppvisar de destruktiva beteenden, riskerar de att bli beroende etc.? Många hävdar att skärmar har förvandlats till ett problem i vardagspusslet som riskerar att orsaka bråk och konflikter samt oro och dåligt samvete hos föräldrar. Konflikterna finns och skapas även på nätet där det finns en mängd sätt att kränka andra människor på. Det kan exempelvis handla om att skicka kränkande text eller bild, eller utan personens vetskap ta bilder eller filma för att användas i kränkande syfte. Det kan även gälla att systematiskt utesluta personer genom att exempelvis skapa olika chattgrupper där en eller några inte får vara delaktiga. Konflikter och mobbning via nätet är ständigt närvarande och följer med den utsatte ända in i hemmet. Studier visar till exempel på att de barn som använder internet mest är också mest utsatta för risken för kränkningar (se t.ex. Dunkels, 2016, s. 39, 47).

Samhället är organiserat på ett sätt som gör att föräldrar arbetar långa dagar och många barn är hemma själva under eftermiddagarna med tillgång till skärmar. När föräldrarna kommer hem från arbetet är de trötta och orkar inte stå emot barnens tjat om skärmtid. Studier, där bland annat läkare, föräldrar och forskare har intervjuats, visar också att en överdos av skärmtid kan

leda till sömnstörningar, nedstämdhet, lättretlighet och plötsliga aggressionsutbrott och rastlöshet (Solfors, 2016, s. 23 – 25). Under det senaste decenniet har användningen av antidepressiva mediciner ökat. Mängder med studier visar samtidigt att det finns kopplingar mellan flitigt användande av mobiltelefoner och stress, depression och ångest. Det har också visat sig att de som använder mobilen mycket även är mer oroliga och får mer ångest när de är utan mobilen. Det finns därför anledning att anta att ett överdrivet användande av digitala skärmar är en av flera riskfaktorer för depression. Skärmanvändning stör även sömnen då det blå ljuset från skärmar stör kroppens dygnsrytm. Det blå ljuset har en förmåga att bromsa produktionen av melatonin, vilket är hormonet som får oss att bli trötta. Även att ha en skärm i sovrummet kopplas också ihop med störd och kortare sömn (Hansen, 2019, s. 83 – 88).

2.4 Lek och rörelse

För mycket skärmtid bidrar ofta till att barn alltmer drar sig undan från kompisar och andra sociala aktiviteter (Solfors, 2016, s. 25). Lek är en viktig del i barns utveckling då den hjälper dem att hantera och förstå sin omgivning, upptäcka sina styrkor och svagheter, stärka sina förmågor och intressen. Via leken utvecklas även sociala, känslomässiga, motoriska och intellektuella förmågor. Det som barn lär sig genom leken ger förutsättningar för att senare kunna klara av att ta in kunskap i skolan (Edenhammar & Wahlund, 2000, s. 6 - 7). Däremot har barn och även vuxna vant sig med att ständigt matas med ett flöde av information och underhållning via skärmar. Det har bidragit till att det är många som uppfattar att de ofta har tråkigt. Så fort något inte stimulerar tillräckligt mycket plockas en skärm fram för att tillfredsställa oss (Turkle, 2017, s. 14). Det är viktigt för barn att ha tråkigt, eftersom det sätter fart på fantasin. Att lära sig att övervinna tristess är ett viktigt steg i utvecklingen, vilket dock är ett steg som många unga inte ges möjlighet att ta idag. De blir obekväma med en stunds ensamhet och förväntar sig att en vuxen ska föreslå någon aktivitet. Om detta inte sker räknar de med att fördriva tiden genom att använda skärm (Turkle, 2017, s. 96 - 97).

Barn i alla kulturer strävar efter samma saker som de ser att vuxna använder, därför vill våra barn också ha telefoner och andra typer av skärmar. Föräldrar som har råd säger sällan nej till att deras barn får tillgång till skärmar. Detta gör att barnen blir tysta, härjar inte omkring och vänder sig inåt. Skärmen har fått i uppgift att göra det som förut var människors jobb, att genom mänskliga ansikten och röster exempelvis spela sällskapsspel eller läsa för barnen. Trots att skärmarna erbjuder en uppsjö av pedagogiska och känslomässiga upplevelser kan de ändå inte

erbjuda den rikedom som finns i ett samtal ansikte mot ansikte (Turkle, 2018, s. 87). Brist på fysiska relationer och att inte ha någon att leka med innebär även att inte få möjlighet att lära sig lekens koder. Utan lek får barn heller inte tillfälle att träna på sådant såsom skillnad mellan verklighet och fantasi eller hur saker och ting är och hur saker och ting kan vara. De får inte heller chansen att ta initiativ eller fatta egna beslut (Edenhammar & Wahlund, 2000, s. 26 - 27).

Skärmar har även bidragit till minskad fysisk aktivitet. I jämförelse med våra förfäder är vi idag i betydligt sämre fysisk form (Hansen, 2019, s. 161). Det kan förklaras med att barnen ägnar sig mer och mer åt skärmaktiviteter, vilket bidrar till ökat stillasittande och därmed minskad tid för fysisk aktivitet. Detta kan i längden innebära att barns lek kan komma att vara mer eller mindre obefintlig (Garrahy, 2009, s. 8). Stillasittandet skapar flera olika hälsofaror. Genom fysisk aktivitet och lek, såsom att hoppa, springa, klättra, cykla eller kasta/sparka boll etc., utvecklas rörelseförmågan och motverkar bland annat depression, ångest, koncentrationssvårigheter och övervikt. Barn som tidigt lär sig vikten av fysisk aktivitet tenderar att vara mer aktiva även i vuxen ålder (Hansen, 2019; Chase, 2009; Ekelund & Nilsson, 2010).

2.5 Lärande och språk

Informationssamhället kräver att både vuxna och barn förstår och kan hantera digitala verktyg. Skärmanvändning kan ses ha många fördelar, bland annat genom användning som ett pedagogiskt verktyg där barn exempelvis lär sig bokstäver och språk eller siffror och matematik etc. via spel, appar eller videoklipp (Jäverbring, 2019). Skolverkets hållning är att digital kompetens behöver grundläggas redan i förskolan för att lära barnen att använda skärmar på fler sätt än endast passiv konsumtion. Barn som är på väg att upptäcka skriftspråk och bokstavsljud kan även använda ett tangentbord som ”pratar ljuden” eller att ”prata ner något till skärmen” via diktering. Detta är hjälpmedel som låter barn vara delaktiga och som kan locka till mer lärande (Jäverbring, 2019).

Genom att anpassa barns skärmanvändning kan de få bättre kunskaper och fler fördelar i skolan. Studier visar till exempel att digitalt spel innebär ett ökat ordförråd, framför allt inom det engelska språket. Barn och unga som spelar fem timmar eller mer per dag har även förmågan att använda fler svåra engelska ord. Med andra ord innebär detta att digitalt spel på fritiden har ett positivt samband med deras engelska kunskaper och färdigheter i skolan (Solfors, 2016, s. 108; Sundqvist & Sylvén, 2012). Skärmar ger även möjlighet för barn att utveckla olika

specialistkompetenser, vilket aldrig förr varit möjligt för tidigare generationer. Med hjälp av tekniken kan de bland annat skapa egna filmer, fotografera, spela in ljud och till och med redigera och korrigera dessa (Solfors, 2016, s. 106). Däremot har studier visat att skärmar som numera används av elever i de flesta klassrum distraherar dem från att fokusera på en specifik skoluppgift till att i stället ägna sig åt många saker samtidigt, så kallad elektronisk multitasking. Att växla mellan olika aktiviteter, flikar eller program på en dator eller att ha mobilen bredvid sig som pockar på uppmärksamhet medför svårigheter att minnas och stör inläringen. Hjärnan har en begränsad förmåga att hålla information i minnet och multitasking leder även till att det tar längre tid och kräver större ansträngning för att lära in ett material (Kraushaar & Novak, 2010; van der Schuur et al., 2015)

Hansen (2019) hänvisar till genomförda studier som visar på att den genomsnittliga IQ:n för befolkningen i Skandinavien sjunkit varje år. Kanske skulle detta kunna bero på bland annat att vi rör allt mindre på oss och det är svårt att sortera all information som är tillgänglig via internet (Hansen, 2019, s. 167 – 168). Hjärnan försöker alltid att spara energi och lägger inte kraft på något den inte behöver. Det finns oändligt med information att tillgå via internet och därför behöver inte hjärnan på samma sätt memorera denna. Desto mer vana vi blir att ta till oss små bitar av information, exempelvis via snabba informationsflöden såsom sms, nyhetsrubriker etc., desto sämre blir vi på att ta till oss stora bitar information. Att kunna se helheten är nödvändigt för att kunna hantera information i en komplex värld (Hansen, 2019, s. 169, 180). Undersökningar som gjorts gällande barn och ungas läsvanor har visat att läsandet på fritiden har halverats på tjugo år och därmed sjunker även läsförståelsen hos barn och unga. Det krävs många timmars läsning för att kunna bli en skicklig läsare och därför är ”spontanläsandet” på fritiden viktigt via bland böcker, morgontidningar, kataloger, veckotidningar etc. I och med digitaliseringen har de fysiska texterna minskat och flyttat in i skärmarna, vilket verkar ha påverkan på läsförståelsen (Solfors, 2016, s. 103 – 105; Skolverket, 2021). Det handlar även om att det är svårare att komma ihåg den text som man läser på en skärm, vilket ger en minskad djupförståelse i jämförelse med att läsa samma text på papper (Delgado et al., 2018).

2.6 Ideal, förebilder, belöningssystemet och sociala medier

Dagligen inspireras och påverkas vi av olika intryck som uppkommer omkring oss, såsom via inlägg på sociala medier från människor runt om i världen. Av egen erfarenhet kan det handla om bilder och videos från vardagslivet, inredning, resor etc eller inlägg som kan påverka idealet

hur en kropp ska se ut, vilka kläder, smink eller prylar vi ska ha. Dessa intryck skapar de uppfattningar som vi har om oss själva, om andra och andra saker, vilket i sin tur påverkar hur vi agerar. Att aktivt integrera med olika medieformer såsom spel och sociala medier verkar ha större effekt och påverkan på bland annat vår självuppfattning och världsbild än vad passivt tv-tittande har (Nutley, 2022, s. 176). På samma sätt som människor kan uppfostras via en religiös tro, kan även den digitala konsumtionen sätta normer och vara betydelsefull för själv- och världsbilden. Frågan är om det är vi själva eller marknadskrafter som står för uppfostran via den digitala världen (Nutley, 2022, s. 177).

Till skillnad från internet speglar den traditionella och analoga kunskapsmiljön, via bland annat läroböcker, uppslagsverk, tv-nyheter och papperstidningar, en form av auktoritet där det är rimligt att i större utsträckning känna tillit till de budskap som förmedlas. På internet finns inte samma kontrollstationer för vad som är källan, vilket gör att ansvaret att sälla och bedöma informationen hamnar hos mottagaren. Vem som helst kan publicera vad som helst på internet. Det har alltid varit viktigt att vara källkritisk till information. Än viktigare är det idag gällande den information som sprids via internet. Detta kritiska tänkande kan även gälla bilder som publiceras på olika sociala medier (Dunkels, 2021, s. 68). Bilder är ett effektivt sätt att visa andra vem vi vill framstå som och det är inte ovanligt att publicerade bilder är korrigerade och manipulerade. Frankrike är till exempel det första landet i världen som infört en lag som kräver att manipulerade bilder måste märkas för att de inte ska bidra ytterligare till en felaktig och orealistisk bild kring kroppsideal. I en enkätundersökning med ca 600 deltagare svarade 34 procent att de upptäckte nya fel med sin kropp efter att de jämfört sig med bilder på sociala medier. Andra studier visar att missnöje med sin kropp ökar och att självbilden samt kroppsuppfattningen försämras vid exponering av orealistiska skönhetsideal (Nutley, 2022, s. 127).

Sammanfattningsvis är de teman som beskrivits i detta avsnitt sådana som på olika sätt har med barns socialisering att göra. I nästa kapitel tar jag en teoretisk utgångspunkt på detta för att skapa en tolkningsram för att bättre kunna förstå varför och på vilka sätt skärmanvändning spelar en viktig roll i barns socialisering.

3. Teoriram

I detta avsnitt tar jag ett mer renodlat sociologiskt perspektiv på hur individer socialiseras som en övergripande teoretisk ram. Detta för att undersöka hur skärmanvändning påverkar barns socialisation och föräldrarnas strävan efter att socialisera sina barn. Inledningsvis definieras begreppet socialisering och sedan hur socialiseringsprocesser tar sig uttryck.

3.1 Socialiseringsprocesser

Socialiseringsteori är ett perspektiv som både öppnar för att bättre förstå hur barn påverkas av att använda skärmar, men också hur det påverkar föräldrar och deras möjligheter att påverka sina barns socialisering. Ett sätt att definiera hur socialisering sker är att ta utgångspunkt i sociologen Parsons försök att förstå hur kultur, struktur och personlighet integreras. Med utgångspunkt i Parsons (1959) klassiska text: "The Social Structure of the Family" kan socialisering beskrivas som att:

Socialisation is simply learning to be social, and works through the giving and withholding of affection and approval in the relation between parents and children. Consequently, children come to adopt the parents' attitudes and standards as their own. Internalisation goes together with identification: children do not behave in certain ways simply to produce parental approval; in addition, they want to become like the parents, to identify with them. They do so by taking on the parenteral attitudes as their own, wanting and approving the same things themselves. (Cuff, Sharrock & Francis, 1998, s. 95).

Både direkta och indirekta erfarenheter spelar roll och påverkar människans socialisering, det vill säga vilka beteendemönster, normer och värderingar som skapas (Berger & Luckmann, 1979). Uttrycket "barn gör inte som du säger, barn gör som du gör" innebär att människor lär sig av att observera andra, så kallad objektinläring. De använder sina kognitiva förmågor såsom uppmärksamhet, tolkning och minne. Exempelvis har det visat sig att barn som fick se vuxna bete sig aggressivt tenderade att bete sig på samma sätt. Modellinläring är också en form av observationsinläring där individen använder sig av andra, vanligtvis av personer de ser upp till och vill efterlikna (Bandura 1977, refererad i Hwang och Nilsson, 2022, s. 48 – 50).

I det följande beskrivs begreppen primär och sekundär socialisation för att ge begreppet en djupare innebörd och sedan språkets- och symbolers roll för socialisering.

3.2 Primär och sekundär socialisering

Familjen är en central social institution med stora variationer där familjemönster skiljer sig mellan olika kulturer och därför ger detta upphov till olika uppväxtförhållanden och skillnader i hur barn socialiseras (Kuhn, 1977, refererad i Giddens & Sutton, 2020, s. 227). Det är, som jag tolkar det, en process som kan uppfattas som naturlig och okomplicerad, samtidigt som den är ytterst komplex. Inte minst gäller det när det tillkommer faktorer som står utanför familjens kontroll, till exempel hur barn använder skärmar med alla impulser och exponeringen som följer med detta. Socialiseringsprocesser kan, som de konkret tar sig uttryck i vardagen, delas upp i primär och sekundär socialisation (Parsons, 1959).

Den primära socialisationen sker tidigt i livet och den sekundära sker när barnet blivit lite äldre och pågår sedan under resten av livet. I den primära socialiseringen spelar familjen och närmiljön stor roll, men ju äldre barnet blir desto mer kommer andra faktorer in och spelar en viktig roll. En individ föds inte in som medlem i samhället, utan blir det genom interaktionen med andra människor (Berger & Luckmann, 1979, s. 153). Under den första fasen lär sig barnet språket och de viktigaste beteendemönstren. Detta utgör sedan den grundläggande strukturen för all sekundär socialisering. Början på denna process är internaliseringen som är grunden till förståelse av medmänniskorna och att uppleva världen som meningsfull och social verklig. Redan som nyfödd formas successivt varje individ till en kompetent person för att passa in och fungera i samhället. Det innebär att bli medveten om sig själv och skaffa de kunskaper och färdigheter som anses nödvändiga för den kultur som barnet föds in i. Alla föds in i en existerande social struktur där betydelsefulla individer ingår, främst inom familjen. De övervakar, påtvingar och påverkar barnets socialisering och förmedlar den sociala världen genom att överföra attityder och roller som barnet sedan övertar och gör till sina egna. Genom att kunna identifiera sig med betydelsefulla individer på ett känslomässigt plan skapar sedan barnet en förmåga att identifiera sig med sig själv. Roller och attityder från betydelsefulla individer generaliseras till roller och attityder som gäller i allmänhet, vilket kallas ”den generaliserade andre”. När detta sker kan individen även identifiera sig med en allmänhet av andra, det vill säga med ett samhälle (Berger & Luckmann, 1979, s. 153 – 157).

Den sekundära socialiseringen innefattar den senare delen av barndomen och som pågår under efterföljande faser i livet. Den sker till exempel när en redan socialiserad individ förs in i nya sammanhang med nya normer och värderingar som skiljer sig från de egna (Berger &

Luckmann, 1975, s. 150). I enlighet med Berger och Luckmann (1975) skriver även sociologerna Giddens och Sutton (2020, s. 227) att andra typer av socialiserande krafter börjar överta familjens uppgift och påverkar individen. Dessa krafter innefattar skolan, vänner, organisationer, massmedier, arbetsplatser och inte minst, det som är i fokus för denna studie, hur skärmar kommit att bli en allt mer betydelsefull faktor för socialisering. Dessa sammanhang och sociala interaktioner lär individen de värderingar, normer och övertygelser som tillsammans bildar samhällets kulturella mönster.

Sekundär socialisation är tätt sammankopplat till utbildningssystemet och spelar en viktig roll när barn socialiseras. Genom utbildning internaliserar barn de sociala regler och normer som bidrar till att samhället fungerar och övar in speciella färdigheter som krävs för att kunna fylla någon av de roller som krävs i det specialiserade yrkeslivet (Durkheim, 2011 [1925], refererad i Giddens & Sutton, 2020, s. 567; Berger & Luckmann, 1975, s. 162).

3.3 Språk och symbolers roll för socialisering

Alla människor, vare sig de vill det eller inte, är en del av den digitala revolutionen. Medier formar och skapar individens bild av världen och spelar därför också en viktig roll i socialisationsprocessen (Giddens & Sutton, 2020, s. 533). Min tolkning är att användning av skärmar vidgar världen på ett mer eller mindre oförutsägbart sätt, både för barnet och föräldrarna. Beroende på vilket sätt vi använder mediekkanaler kommer detta att ge upphov till sociala effekter (Giddens & Sutton, 2020, s. 230, 533). I mediasamhället spelar symboler och språk en viktig roll för hur individer socialiseras. Den sociala verkligheten skapas av hur människor beskriver och tolkar vad som sker. Det sociala livets regler, både vardagens och samhällets, speglas av språkets normer samt hur vi använder olika symboler (Berger & Luckmann, 1983, refererad i Harste & Mortensen, 2007, s. 156). Symboler kan även användas för att utöva makt, vilket enligt min mening, är en central aspekt av vad som sker vid skärmanvändning. Symbolisk makt innebär en viss social hierarki som legitimeras och naturaliseras så att den uppfattas som objektiv, nästan som en naturlag. Mest effektivt är den makt som inte uppfattas som makt, men som ändå bidrar till att reglera och styra såväl människors tankar som handlingar. Den uppfattas då som något naturligt och nödvändigt, snarare än medvetet och konstruerat och uppfattas därför inte som maktutövning (Bourdieu, 1984; Foucault, 1961/1983; Bauman 1991; Hall 1997, refererad i Johansson & Lalander, 2018, s. 182, 185). De som är föremål för symbolisk makt delas in i mer eller mindre fördelaktiga kategorier och stereotyper. När barn använder skärmar

utsätts de för mängder av symboler som påverkar dem och hur de förstår verkligheten utan att de är medvetna om det. Detta utmanar både familjens primära socialisations-, men även skolans sekundära socialisationssträvanden.

4. Metod

I det här avsnittet beskrivs inledningsvis valet av studiens undersökningsdesign och därefter hur datainsamlingen har genomförts. Därefter beskrivs hur det insamlade datamaterialet har bearbetats och tolkats. Löpande genom kapitlet diskuteras undersökningsdesignens för- och nackdelar.

1.1 En kvalitativ studie

Då syftet med den här studien är att undersöka några föräldrars uppfattningar om hur deras barn påverkas av skärmanvändning och föräldrarnas strävan att socialisera sina barn valde jag att använda kvalitativ metod. Skälet till detta är att det skapar goda möjligheter att fördjupa förståelsen av hur intervjupersoner tolkar den sociala verkligheten och att förstå denna utifrån deras synvinkel och erfarenheter (Bryman, 2011, s. 362; Kvale & Brinkman, 2009, s. 17). Studien har en induktiv ansats då jag började med att skapa en intervjuguide utifrån mina förkunskaper inom området. Jag började tidigt i studien att genomföra intervjuer och kunde då synliggöra några återkommande teman. Utifrån dessa började jag sedan söka relevant tidigare forskning och teorier (Bryman, 2011, s. 28 - 29).

1.2 Urval av respondenter

Studien baseras på ett begränsat antal informanter. För att täcka in så många aspekter som möjligt som kan ha betydelse för deras uppfattningar användes ett kriterierelaterat ändamålsenligt urval, vilket är en form av icke-sannolikhetsurval (Merriam, 1994, s. 62). Utifrån studiens syfte tillfrågades därför några föräldrar som jag visste har barn födda mellan år 2012 – 2015, både flickor och pojkar som använder skärmar. Denna åldersgrupp intresserade mig särskilt eftersom jag själv har barn i dessa åldrar. Föräldrarna till dessa barn skulle dessutom själva vara vana skärmanvändare samt variera gällande kön, ålder och utbildningsbakgrund. Jag tillfrågade tio föräldrar som uppfyllde dessa kriterier, där åtta föräldrar ställde upp att delta i studien (se Tabell 1. nedan). Dessa föräldrar tillfrågades då de antogs kunna ge sina synpunkter på detta specifika fenomen på grund av att de uppfyllde de kriterier som var uppställda och kunde på så sätt bidra med sina erfarenheter (Merriam, 1994, s. 61).

Tabell 1. De studerade föräldrarnas bakgrund.

Förälder	Kön	Utbildning	Ålder	Civilstatus	Kön och antal barn	Barn födelseår	Dagliga skärm-användare	Skärmar i hemmet
1	Kvinna	Högskola / universitet	33	Sambo	Pojke 2 st	2012 2015	Ja	1, 2, 3, 4
2	Man	Högskola / universitet	40	Gift	Flicka 2 st	2012 2013	Ja	1, 2, 3, 4
3	Kvinna	Högskola / universitet	41	Gift	Flicka 2 st	2012 2013	Ja	1, 2, 3, 4
4	Kvinna	Gymnasie	34	Gift	Flicka 1 st	2014	Ja	1, 2, 3, 4
5	Man	Gymnasie	37	Sambo	Pojke 2 st	2012 2015	Ja	1, 2, 3, 4
6	Kvinna	Gymnasie	34	Sambo	Flicka 2 st	2012 2015	Ja	1, 2, 3, 4
7	Man	Högskola / universitet	35	Sambo	Flicka 2 st	2012 2014	Ja	1, 2, 3, 4
8	Kvinna	Högskola / universitet	40	Särbo	Pojke 2 st	2013 2015	Ja	1, 2, 3, 4

* Olika typer av skärmar i hemmet: (1) TV, (2) Surfplatta, (3) smartphone, (4) Tv-spel.

Min uppfattning är att det troligen diskuteras mer gällande ungdomars skärmanvändning än vad gäller de yngre barnen, vilket också var en av anledningarna till att föräldrar med barn i de aktuella åldrarna valdes. Barn är mottagliga för påverkan som kan antas vara betydelsefull för deras socialisering och identitetsskapande, där just skärmanvändning kan spela en betydande roll. Avsikten med urvalet var dock inte att ge en genomsnittsåsikt som på något sätt skulle motsvara den genomsnittliga populationen (Merriam, 1994, s. 61).

1.3 Datainsamling

De intervjupersoner som tackade ja till att medverka i studien fick ett missivbrev som skickades ut via e-mail (se bilaga 1). Detta syftade till möjligheten att kunna förbereda sig inför intervjun, informera om studiens syfte samt för att informera om de rättigheter som intervjupersonerna har (Bryman, 2011, s. 131 - 132).

Målet var att genomföra intervjuerna med god kvalitet genom en grundlig planering, i stället för att intervjua så många som möjligt. Det insamlade materialets kvalitet är den viktigaste aspekten som jag så långt möjligt har strävat efter att uppnå (Trost, 1997, s. 110). Under de avslutande intervjuerna nåddes en mättnadspunkt där ingen betydande ny information eller infallsvinklar tillkom. Med andra ord hade troligtvis inte fler genomförda intervjuer gett någon ny information av värde. Därför valde jag i stället att inte genomföra några ytterligare intervjuer.

Jag kunde på så sätt ägna mer tid åt att förbereda och analysera intervjuerna (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 129).

Intervjuerna genomfördes under ett tidigt skede av studien för att få så god tid som möjligt åt att bearbeta, analysera och tolka det insamlade materialet. Jag använde mig även av en dagbok för att kunna planlägga studien och för att löpande kunna föra kortare anteckningar över vad som skulle genomföras och vad som hade genomförts. Detta gjorde att jag kunde få en god översyn av det insamlade materialet (Patel & Davidson, 2003, s. 63). Intervjuerna genomfördes med hjälp av en intervjuguide (se bilaga 2) som innehöll en uppsättning med öppna frågor som mer eller mindre fungerade som en minneslista för att genomföra intervjun. Intervjuguiden utformades genom att först registrera bakgrundsinformation om föräldrarna och barnen. Sedan formulerades frågor som kunde operationalisera de två centrala frågeställningarna för studien. Det kom att skapa frågor gällande barnens skärmtid, föräldrarnas kontroll över skärminnehållet och hur barnen prioriterar skärmtid. Frågorna kategoriserades sedan under olika teman. Dessa teman speglade mina egna uppfattningar om hur jag själv tror att barnen påverkas av skärmanvändning, som jag sedan så långt möjligt försökte jämföra med vad jag kunde hitta i den litteratur som jag hade kommit i kontakt med. Intervjuguidens utformning justerades vid några tillfällen där vissa frågor formulerades om och några nya teman lades till efter vad som framkom under intervjuerna. Exempelvis var temat ”lek” inte med i intervjuguiden från början men lades senare till eftersom detta tema diskuterades under de första två intervjuerna. Intervjuguiden var flexibel i den mening att vissa frågor kunde uteslutas om de kändes överflödiga eller att nya frågor och teman tillkom om intervjupersonens svar gav upphov till detta. Sammanfattningsvis började jag med att konstruera en intervjuguide utifrån mina förkunskaper kring området och efter intervjuerna kunde jag synliggöra några teman som var angelägna och som var återkommande. Efter det kunde jag söka relevant tidigare forskning och teorier.

Insamlingen av data skedde i form av individuella semistrukturerade intervjuer som tog mellan 45 minuter och upp till en timme att genomföra. Jag eftersträvade en mer samtalsliknande intervju och därför kunde även ordningsföljden förbises. Beroende på vad intervjupersonerna själva tog upp för ämnen under intervjun lyfte även jag visa oberörda teman som jag ansåg var aktuella att prata om (Repstad, 1993, s. 60 - 61). Fördelen med att hålla frågorna öppna i intervjuguiden var att intervjupersonerna inte påverkades att ge förutbestämda svar. De kunde fritt berätta om sina uppfattningar och erfarenheter, vilket gjorde det möjligt för mig att följa upp

intressanta svar som intervjupersonerna i sin tur fick möjlighet att fördjupa, utveckla och tänka över (Repstad, 1993, s. 60). Nackdelen med de öppna frågorna var att några informanter blev tvungna att fundera och reflektera över sådant som de kanske inte tidigare gjort, vilket kunde bidra till att jag fick hjälpa till med någon ledande följdfråga (Larsen, 2007, s. 47).

Med samtycke från intervjupersonerna spelades intervjuerna in. Detta för att inte gå miste om viktig information. Inspelat material är även fördelaktigt för att slippa lägga fokus på att anteckna under intervjuerna då jag i stället kunde koncentrera mig på vad intervjupersonen sade och jag kunde på så sätt fånga upp lösa trådar i svaren och komma med relevanta följdfrågor (Repstad, 1993, s. 61).

4.4 Bearbetning och tolkning av data

Jag bearbetade, analyserade och sammanställde det insamlade materialet tematiskt. Jag uppfattar det som att fördelen med detta är att det blir systematiskt och skapar en överskådlig struktur. Det underlättar även att kunna koppla resultatet till tidigare forskning inom respektive tema. Rennstam och Wästerfors (2015, s. 12) skriver om tre typer av problem som behöver hanteras: 1) kaosproblemet, 2) representationsproblemet samt 3) auktoritetsproblemet. Dessa problem kan hanteras med hjälp av tre steg: 1) sortera, 2) reducera och 3) argumentera.

Efter varje genomförd intervju transkriberades tillämpliga delar av det inspelade materialet. Eftersom överföringen av intervjuer från ljud till text är ett mödosamt arbete som tar mycket tid valde jag att nöja mig med en komprimerad redogörelse som innebar att ordagrant skriva ut det intervjupersonerna sa som ansågs vara intressant och relevant att ha med i studien (Repstad, 1993, s. 78). För att garantera att jag inte missade viktiga delar från intervjuerna lyssnade jag upprepade gånger på det inspelade materialet.

Efter att transkriberingarna var genomförda använde jag mig av en matris som hjälpmedel för att få en överblick av den insamlade informationen, vilket underlättade att kunna se om det fanns några mönster i materialet (Larsen, 2007, s. 97). Intervjupersonerna placerades längs den ena linjen och frågor/ämnen längs den andra där svaren sedan fylldes i rutorna. Vissa teman kunde senare slås ihop för att sedan redovisas i resultatet. Efter att materialitet hade sorterats fanns det många relevanta aspekter för studien och eftersom det inte går att presentera allt valde jag att reducera materialet till en hanterbar mängd. Detta gjordes genom att välja ut och lyfta

fram några av de teman som hade identifierats (vilka redovisas i resultatavsnittet) och som var relevanta i relation till studiens syfte (Rennstam & Wästerfors, 2015, s. 103 - 104). Detta låg sedan till grund för att skapa en struktur för redovisningen av studiens resultat. Jag har valt att låta informanternas uppfattningar och röster vara okommenterade i resultatavsnittet för att så långt som möjligt spegla deras bild. I det avslutande kapitlet Diskussion, analys och slutsatser analyseras resultatet som kopplas till tidigare forskning och teorier. Där hanteras även hur studiens forskningsfrågor har kunnat besvaras samt vilka slutsatser som kan dras ur detta.

4.5 Etiska överväganden

Det är viktigt att skydda studiens deltagare när forskning bedrivs, vilket görs genom att ta hänsyn till olika etiska aspekter - informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet. Jag valde att informera och tydliggöra studiens syfte för att på så sätt minimera risken att deltagarna i studien inte skulle lida skada. Frivilligheten att delta framhölls genom att respondenterna fick samtycka till att medverka i studien. Utöver detta kunde respondenterna när som helst avbryta intervjun samt välja att inte besvara en eller flera frågor. Innan varje intervju informerade jag om att hantering och lagring av det insamlade materialet endast skulle användas i forskningssyfte och att det kommer att raderas efter att uppsatsen är färdigställd (Vetenskapsrådet, 2018).

5. Resultat

I detta avsnitt redovisas inledningsvis föräldrarnas uppfattning om deras möjligheter att kunna begränsa barnens skärmtid samt hur de kan kontrollera skärminnehållet. Fortsättningsvis redogörs föräldrarnas uppfattning om hur deras barn påverkas av skärmanvändning gällande fem identifierade kategorier: (1) sociala relationer och konflikter, (2) humör, attityd och konflikter, (3) lek, (4) lärande och språk samt (5) ideal och förebilder.

5.1 Skärmanvändningens tid och innehåll

Av de åtta föräldrar som intervjuades var samtliga vana skärmanvändare med flera timmars skärmtid om dagen. Föräldrarnas skärmanvändande innefattade främst telefoner och datorer, både i privat syfte och arbets- eller studiesammanhang. 7 av 8 föräldrar uppskattade att deras barn använde skärmar i snitt 4 - 5 timmar om dagen. Det kunde dock bli fler timmar under helger och lov, men även färre timmar under sommarhalvåret då det var enklare med utomhusaktiviteter. Dessa föräldrar påpekade även att tiden för skärmanvändning var för mycket, att den egentligen skulle behöva begränsas ytterligare, men att det kunde upplevdas påfrestande att begränsa skärmtiden. Det framkom också att för mycket skärmtid påverkade föräldrarnas dåliga samvete: ”Det är min uppgift som förälder att kontrollera skärmtiden. Jag kan bli besviken på mig själv när jag ger dem mer tid än vad jag hade tänkt, det ger mig dåligt samvete” (Förälder 8). Skärmtiden begränsas bland annat via familjedelning, där barnens skärmtid kan ställas in och schemaläggas samt genom att fysiskt plocka bort möjligheten att använda skärmar. Flera av föräldrarna pekade på att begränsningen av skärmtid påverkades av deras egen dagsform och sysselsättning. Exempelvis framkom det att det var svårare att begränsa skärmtiden om de själva är trötta eller om de har mycket att stå i, såsom arbete hemifrån, matlagning eller andra vardagssysslor.

Barnens skärmtid påverkas av hur vi mår och hur mycket vi har för tillfället i livet. Om vi har det stressigt och har massa saker att göra så är det ju lätt att de får sitta lite extra för att vi ska kunna göra det vi behöver. Om någon är psykiskt trött så kan skärmtiden dra iväg. Det handlar om dagsformen skulle jag säga, ibland har man inte orken att säga nej, eller stå på sig att de ska stänga av, man orkar inte ta fighten. Men om man i stället är fit for fight, så är det enklare att begränsa skärmarna. (Förälder 2)

De flesta föräldrar berättar om att deras barn skulle kunna sitta med skärmar större delen av dagen om de själva fick välja, medan några föräldrar upplever att deras barn blir rastlösa efter för mycket skärmanvändning och att barnen själva tar initiativ till andra aktiviteter.

De skärmaktiviteter som framför allt föräldrarna lyfte fram som samtliga barn föredrog var att titta på Youtube-klipp. Spelet Roblox var även en vanlig förekommande skärmaktivitet samt en del TV- spel såsom Minecraft och Fortnite, främst bland pojkarna. Bland flickorna var sociala medierna TikTok och Snapchat vanligt förekommande skärmaktiviteter.

Det framkom att föräldrarna uppfattade det svårt att kontrollera och begränsa skärminnehållet. Det går att kontrollera vilka appar barnen får använda, men trots vissa försök att ställa in åldersspann och andra föräldrafunktioner upplevde föräldrarna svårigheter att kontrollera vad barnen tar del av, vilka personer de har kontakt med och vad de skriver till varandra. ”Vi kan inte kontrollera allt olämpligt som finns tillgängligt för dem, det finns inte en möjlighet att kunna kontrollera det. Jag vet inte hur det skulle gå till” (Förälder 3). För att öka möjligheten att få större insyn i vad barnen gör på internet framkom det att det krävs att barnen frivilligt berättar eller visar vad som sker för någon vuxen.

5.2 Sociala relationer och konflikter

Vad gäller de sociala relationerna berättade föräldrarna att barnen umgås med sina vänner, men att det ofta sker via telefon eller skärmar. Antingen spelar de spel på telefonerna/surfplattorna med vänner på distans, genom att ringa till varandra samtidigt som de spelar tillsammans. ”De kan sitta och prata i telefon, samtidigt som de spelar tillsammans och man säger ’men träffas och lek i stället!’. Jo fast, det här är ju deras sätt att umgås på idag. Det är ju både bra och dåligt” (Förälder 1). Barnen träffar också vänner en hel del fysiskt och även då spelar de spel på telefonerna eller tittar på Youtube-klipp tillsammans.

Det positiva med skärmanvändning som påverkar de sociala relationerna var möjligheten att lättare kunna hålla kontakt med vänner och spela med dem på distans. De kan även prata och träffa nya vänner i olika åldrar som bor på andra orter eller länder samt att de kan umgås även om de är sjuka eller av annan anledning inte har möjlighet att ses fysiskt. Däremot hade flera föräldrar uppfattningen om att det kändes bättre när barnen träffades fysiskt för att spela tillsammans, då de ändå får någon slags fysisk kontakt med andra barn.

Det som lyftes fram som negativa effekter gällande skärmanvändning och de sociala relationerna var att barnen blir osociala då de inte interagerar så mycket med varandra när de umgås med varsin skärm. Om de blir sittandes hemma ensamma med skärmen finns det risk att de kan få känslan av ensamhet och att de inte har några riktiga fysiska vänner. Föräldrarna poängterade

vikten av att umgås fysiskt, att prata med varandra, att ha ögonkontakt, läsa kroppsspråk m.m., vilket försvinner vid skärmanvändning. Skärmanvändningen kunde även hämma barnen att kontakta vänner för att leka och hitta på något fysisk. ”Om hon sitter med skärm och om någon kommer och knackar på och vill leka, då kan hon välja bort kompisar och väljer skärm i stället” (Förälder 3)

Barnens, och föräldrarnas, skärmanvändning påverkar även de sociala relationerna i familjen. Skärmarna stjäl mycket tid, vilket gör att tiden tillsammans blir mindre. I stället för att prata om sin dag vid middagsbordet är det lätt hänt att äta middagen tillsammans framför TV eller att fredagsmyset spenderas tillsammans i soffan med varsin skärm. Flera föräldrar uttryckte en önskan om att byta ut skärmanvändningen mot att exempelvis oftare spela ett spel tillsammans. Några föräldrar ansåg dock att det var positivt när de såg på en film eller serie tillsammans med barnen, eftersom det ändå upplevs att de gör något tillsammans och något som de sedan kan prata om. Samtliga föräldrar lyfte även den negativa aspekten då barnen kommunicerar med sina vänner via text genom exempelvis Snapchat eller SMS. Barnen anses vara för små för att kunna formulera sig på ett tydligt sätt och det blir ofta svårigheter att tolka en text. Detta skapar ofta missförstånd och leder till konflikter mellan vänner. Förälder 4 berättar att barnen ofta blir sura på varandra när de kommunicerar via text och att det då inte enbart är snälla saker de skriver till varandra. Barnen har svårt att tolka hur texten är avsedd för mottagaren, eftersom det inte går att avläsa tonläge, ansiktsuttryck eller kroppsspråk som vid ett fysiskt samtal. Förälder 3 lyfter även nackdelen att en konflikt som har startat i skolan mellan kompisar ofta fortsätter hemma genom att de fortsätter skriva till varandra via Snapchat eller SMS, vilket ofta förvärrar situationen. Det finns även risk att barnen går ihop i grupp och ger sig på någon enskild person via Snapchat: ”Man försöker prata med dem om det, men de förstår inte alltid. Det blir ju mobbing, men de tänker kanske inte att det man skriver tas emot på samma sätt som om man säger det direkt till personen” (Förälder 2). Föräldrarna redogör att det som barnen skriver, ser eller tar emot via sociala plattformar kan påverka dem negativt.

Den största nackdelen och det jobbigaste tycker jag, det är att de påverkas så mycket av vad som skrivs på sociala medier. Det uppstår så mycket konflikter och missförstånd mellan kompisar, på olika sociala plattformar. Det är bråk och tjafs om olika saker, det kan vara ’hon har så många likes’ eller att de ser att två kompisar har jätteroligt och lägger ut det på Snapchat och då blir någon utanför. Mycket sånt. Man jämför, det blir utanförskap och man känner sig exkluderad liksom, i olika sammanhang. Då märker jag att de blir ledsna. (Förälder 6)

Trots föräldrarnas oro och vetskapen att barnen kan fara illa på olika sätt via olika sociala plattformar är det flera som poängterar den oro som verkar vara starkare än detta. Det handlar om en rädsla att barnet skulle bli utanför eller exkluderat om de inte får använda sig av de sociala medier eller de spel som deras kompisar använder sig av. Exempelvis säger förälder 4 att: "[...] hon berättade att alla kompisar i skolan hade Snapchat, så till slut gav vi med oss. Vi blev ju rädda att hon skulle bli utanför."

5.3 Humör, attityd och konflikter

Under intervjuerna framkom det att föräldrarna upplevde att deras barns humör och attityder påverkas av skärmanvändning, vilket i sin tur bidrar till konflikter mellan barnen och föräldrarna. Vissa föräldrar hade lagt märke till skillnader mellan perioder med mycket skärmtid respektive perioder med lite eller ingen skärmtid. Då barnen haft mycket skärmtid skapade detta oftare och fler konflikter än under perioder då barnen haft mindre eller ingen skärmtid. "Jag märker ganska stor skillnad om det har varit en intensiv period där de har tittat mycket, då är det mycket bråk och det påverkar humöret rent allmänt. Alltså, desto mer de sitter, desto sämre humör" (Förälder 2).

Föräldrarna berättar även att det inte är ovanligt att det förekommer tjat om skärmtid. Vissa av föräldrarna försöker då använda skärmtid som en morot för att få barnen att exempelvis först göra läxor, hjälpa till hemma eller utföra andra saker innan de får sin skärmtid. Om barnen blir avbrutna eller störda under den aktiva skärmtiden, exempelvis genom att prata med barnet eller om de behöver avbryta för middag blir de ofta irriterade och har svårt att lyssna. Det gör i sin tur att föräldrarna upplever sig som tjatiga och blir arga. Flera anser att detta är ett resultat av att barnen "fastnar i skärmen" och omvärlden runt omkring dem försvinner. Barnen kan även upplevas som mer lättirriterade och blir sura om det exempelvis går dåligt i ett spel och att de använder en hårdare attityd samt att de trissar upp varandra när de spelar. När skärmtiden är slut, om den begränsas eller tas bort helt skapas konflikter. Många föräldrar vittnar om att barnen protesterar genom utbrott, att de bli sura, arga, skriker och bråkar, vilket leder till att föräldrarna själva blir irriterade och det blir en dålig stämning i hemmet. Förälder 5 berättar bland annat att "dessa konflikter kan förstöra nästkommande inplanerad aktivitet, eftersom föräldern och barnen är i konflikt med varandra på grund av skärmtiden". Några av föräldrarna redogör även att mycket skärmtid kan göra att barnen upplevs trötta, sega, låga samt omotiverade att

göra andra saker såsom att umgås med kompisar och att de blir bekväma med att bara vara hemma.

5.4 Lek och rörelse

Föräldrarna verkar urskilja att skärmanvändningen ser olika ut under sommarhalvåret respektive vinterhalvåret. Under sommarhalvåret anser de flesta föräldrar att barnen är mer aktiva, leker och är ute mer än under vinterhalvåret, då mycket av tiden går till skärmanvändning. Något som samtliga föräldrar lyfte som en orosfaktor var att skärmar bidrar till stillasittande och mindre fysisk aktivitet i vardagen. Föräldrarna ansåg att det är svårt att motivera barnen att släppa skärmarna för att leka fysiska lekar.

Om de ska välja andra aktiviteter på egen hand så måste det vara ett mer attraktivt alternativ än att sitta med skärmen, det måste vara något ännu roligare som lockar liksom, annars väljer de skärmen i första hand, så är det (Förälder 7).

När barnen har avslutat och lagt ifrån sig skärmarna beskrivs de till en början som rastlösa och att de behöver få hjälp av en vuxen för att komma i gång med lek och hitta på något annat att göra. Detta kräver att de behöver börja tänka själva och använda fantasin, vilket inte behövs bakom en skärm. Samtliga föräldrar upplever att barnens egen fantasi försämras i och med skärmanvändningen. Däremot verkar barnens lek påverkas av det de ser via exempelvis Youtube, olika serier eller från spel de spelar. Genom detta får barnen hjälp på traven till nya idéer, lekar samt andra kreativa aktiviteter som de sedan utvecklar. De kan exempelvis leka olika karaktärer de ser på och göra olika ”challenges”. ”De blir inspirerade genom vad de ser på Youtube [...] de kan till exempel leka olika figurer eller djur eller bygga något som de sett i ett klipp. De blir kreativa och gör det de ser” (Förälder 7).

5.5 Lärande och språk

En av de mest positiva aspekterna med barnens skärmanvändning handlade just om att de lär sig mycket genom att använda skärmar. Den mest framträdande fördelen var att barnen lär sig språk då de upplevs ha god förståelse och kan prata en hel del engelska. Eftersom många klipp på Youtube samt de flesta spel är på engelska verkar det bidra till att barnen behärskar det engelska språket redan i tidig ålder. Något annat som föräldrarna var positiva till var att barnen, via skärmanvändning, blir duktiga på teknik och hänger med i utvecklingen. ”Samhället går mer och mer mot den digitala världen. Om de inte lär sig nu så kommer de att ligga efter, både

i skolan men även när de blir äldre och ska söka jobb” (Förälder 5). Även i skolan använder de datorer till att genomföra skoluppgifter, vilket exempelvis kan handla om att skriva, läsa, räkna eller geografi. Andra positiva aspekter är att de exempelvis kan lära sig att baka, rita, pyssla, dansa eller att sminka sig via bland annat Youtube-klipp. ”Det är såna saker som de antagligen aldrig hade kommit på att göra annars, om de inte hade tittat på olika klipp och så. De kollar ju också för att kunna vara kreativa och göra likadant. Det ser jag som positivt” (Förälder 1).

5.6 Ideal och förebilder

Något som till största del lyfts fram som en negativ aspekt är hur skärmanvändningen påverkar ideal och förebilder. Det finns mängder med influencers och Youtubers som blir förebilder och personer som barnen ser upp till. Det kan handla om att de vill ha samma märkeskläder eller dyra prylar m.m. ”Det är lätt för dem att tro att man ska ha råd med alla de där sakerna, de vill ju ha det som de här förebilderna har” (Förälder 8). Det kan även handla om kroppsideal: ”På TikTok är det mycket smala tjejer i magtröjor som dansar och de vill ju också se ut så. Det är klart de påverkas. De vill efterlikna med kläder, smink och hår.” (Förälder 6). Några av föräldrarna uttryckte även att problem kan uppstå när barnen tycker att de inte fått så många ”likes” på något inlägg som de publicerat på sociala medier. Det skapar en situation där de jämför sig själva med andra och hur många ”likes” andra har fått på sina inlägg. Föräldrarna uttrycker även oro att de lär sig fula ord som de tar efter och använder, trots att de inte alltid vet vad de betyder. Det kan även florera låtar som innehåller fula ord. Eftersom allt är så lättillgänglig så finns det en uppfattning bland föräldrarna att detta påverkar barnen i allt lägre åldrar.

6. Diskussion, analys och slutsatser

Syftet med denna studie har varit att undersöka hur skärmanvändning påverkar de studerade barnens socialisation och föräldrarnas strävan att socialisera sina barn. De centrala frågeställningarna för studien är:

- Hur upplever föräldrar att deras barn påverkas av skärmanvändning?
- Vilka möjligheter och begränsningar upplever föräldrar att de har att kunna påverka sina barns skärmanvändning?

Utifrån *studiens första frågeställning* om hur föräldrar i vardagen uppfattar att deras barn påverkas av skärmanvändning ligger studiens resultat väl i linje med tidigare forskning och erfarenheter om detta. Den påverkan som barnen utsatt för är omfattande. En klar majoritet av föräldrarna uppskattade att deras barn använde skärmar i snitt 4 - 5 timmar om dagen. På motsvarande sätt som Turkle (2017) visat, berättade föräldrarna att barnens skärmanvändning påverkar de sociala relationerna med vänner och familjen, då de sitter med skärmar i stället för att exempelvis leka eller umgås fysiskt. Barnen ansågs även ha svårt att formulera sig på ett tydligt sätt i text och att det ofta blev missförstånd och konflikter när de kommunicerade. Turkle (2017) pekar på att vad som helst kan sägas bakom en skärm utan att behöva se eller möta reaktionen hos den som tar emot budskapet. Även detta skapar nya mönster för hur socialisering sker.

Barnens humör och attityder ansågs påverkas, där mycket skärmtid skapade fler konflikter än under perioder då barnen haft mindre eller ingen skärmtid. Solfors (2016) skriver att en överdos av skärmtid kan leda till bland annat lättretlighet och plötsliga aggressionsutbrott. Mycket skärmtid kunde även göra barnen trötta och omotiverade att göra andra aktiviteter. Flera studier visar att det finns kopplingar mellan flitigt användande av mobiltelefoner och stress, depression och ångest (Hansen, 2019). Lek och att övervinna tristess är en viktig del i barns utveckling (Edenhammar & Wahlund, 2000). Dunkels (2016) skriver att det ständiga flödet av underhållning från skärmar har bidragit till att många uppfattar att de ofta har det tråkigt. Det är viktigt för barn att ha det tråkigt, eftersom det sätter fart på fantasin (Turkle, 2018). När barnen möter nya situationer via sina skärmar, på det sätt som den här studien visar, bidrar det till utveckling på ett sätt som tidigare socialiseringsmönster inte gett möjlighet till.

Föräldrarna uppfattade att skärmanvändning bidrar till att barnen hänger med i utvecklingen. Studier har visat att digitalt spelande medför ett ökat ordförråd inom det engelska språket

(Solfors, 2016; Sundqvist & Sylvén, 2012). Andra positiva aspekter som föräldrarna lyfte var att barnen exempelvis lär sig att baka, rita, eller dansa via bland annat Youtube-klipp. Solfors (2016) instämmer i detta och menar att skärmar ger möjlighet för barn att utveckla specialistkompetenser.

Utifrån *studiens andra frågeställning* om vilka möjligheter och begränsningar föräldrar upplever att de har att kunna påverka sina barns skärmanvändning är resultatet även här väl i linje med tidigare forskning. I enlighet med Dunkels (2016) studier framkom det att för mycket skärmtid påverkade föräldrarnas dåliga samvete. De menade att barnens skärmanvändning behöver begränsas, men de såg samtidigt detta som en utmanande uppgift. Liksom Hansen (2019) pekade flera av föräldrarna på att skärmtiden påverkades av deras egen dagsform och vardagliga sysslor. Föräldrarna poängterade också vikten av att umgås fysiskt, att prata med varandra, att ha ögonkontakt, läsa kroppsspråk m.m., vilket försvinner vid skärmanvändning (se t.ex. Turkle, 2017). Trots föräldrarnas oro och vetskap att barnen kan fara illa på olika sätt på nätet verkade rädslan för att barnet skulle bli utanför eller exkluderat vara starkare, exempelvis om de inte fick använda sig av de sociala medier eller de spel som deras kompisar använder sig av. Nutley (2022) skriver att människans primitiva rädsla för att bli övergivna och ensamma finns djupt inrotat i oss.

De flesta föräldrar ansåg att det är svårt att motivera barnen att släppa skärmarna för att leka fysiska lekar. Detta skapade en oro över ett ökat stillasittande, mindre fysisk aktivitet i vardagen och sämre fantasi. Hansen (2019) framhåller att skärmar i längden bidrar till flera olika hälsofaror. Chase och Garrahy (2009) menar att den ökade skärmanvändningen kan innebära att barns traditionella sätt att leka mer eller mindre kommer att försvinna i framtiden och därmed påverka deras socialisering.

Föräldrarna berättade hur skärmanvändningen påverkar ideal och förebilder genom många influencers som barnen möter genom sina skärmar. Det kan handla om kroppsideal, att de vill ha vissa märkeskläder eller dyra prylar m.m. Studier visar att missnöjet med sin kropp ökar och att självbilden försämras vid exponering av orealistiska skönhetsideal (Nutley, 2022). Att jämföra sig med andra skapar problem, exempelvis när barnen tycker att de inte fått lika många ”likes” på sociala medier som andra. Nutley (2022) menar att denna oändliga kontaktyta gör

det möjligt för att ständigt jämföra vår sociala status med andra. "Likes" är den sociala valutan för social uppmärksamhet som vi ständigt längtar efter att få.

Det finns således många negativa aspekter av skärmanvändning. Barn träffar i mindre utsträckning andra fysiskt, deras humör och attityder påverkas, vilket bidrar till konflikter (Solfors, 2016). Det är vanligt med missförstånd vid textkommunikation, liksom att medier gör det möjligt att jämföra sin sociala status med andra (Nutley, 2022). De framträdande positiva aspekterna är att skärmanvändning bidrar till ett ökat ordförråd samt ger möjlighet till att utveckla olika specialistkompetenser. Det bidrar även till möjligheten att utöka kontaktnätet med nya sociala relationer. Föräldrarna samt att de upplever det svårt att styra skärmtid och vilket innehåll de konsumerar. Trots det anser föräldrarna att det är viktigt att barnen hänger med i utvecklingen genom att vara aktiva skärmanvändare.

Utifrån *den övergripande teoretiska ramen* förefaller det möjligt att påstå att barns skärmanvändning påverkar deras socialisering och föräldrarnas strävan att socialisera sina barn. Ett konkret exempel på detta är hur föräldrarna både försöka påverka hur mycket tid barnen använder sina skärmar, även vilket innehåll de konsumerar. Det ses genomgående som en svår uppgift. Hur individer socialiseras påverkas av hur kultur, struktur och personlighet samverkar (Parsons, 1959), vilket även skiljer sig mellan olika kulturer och förändras över tid (Kuhn, 1977, refererad i Giddens & Sutton, 2020, s. 227). Ett exempel på detta är att när skärmar blivit som mycket vanligare har detta på kort tid förändrat föräldrarnas förutsättningar att socialisera sina barn. Begreppet socialisering kan förstås som att det är den process där barnet lär sig att bli en social varelse i relation till sina föräldrar (Cuff, Sharrock & Francis, 1998). Det är vad Parsons (1959) benämner som primär socialisation. Genom den digitala revolution som vi alla är en del av, vare sig vi vill det eller inte (Giddens & Sutton, 2020), försätts barnen genom sin skärmanvändning i en ny form av en sekundär socialisation, vilket den här studien är ett annat tydligt exempel på. Detta sker när barnen möter normer och värderingar som skiljer sig från de egna (Berger & Luckmann, 1979). Det kan till exempel ske genom modellinlärning, det vill säga att barnen efterliknar personer som de möter på sina skärmar och som de ser upp till (Bandura 1977, refererad i Hwang och Nilsson, 2022). Socialiseringen förstärks när detta uppfattas som något naturligt och självklart och då barnen inte förstår att de utsätts för en ständig påverkan genom algoritmer (symbolisk makt) (Hall 1997, refererad i Johansson & Lalander, 2018). Detta ger föräldrarna en ny position i relation till sina barns socialisering, vilket skapar både problem och

möjligheter (Giddens & Sutton, 2020). Inom denna ram har den här studien på ett konkret sätt synliggjort hur de intervjuade föräldrarna upplever att deras barn påverkas och hur detta förändrar föräldrarollen. Resultatet visar att barnen utsätts för nya typer av situationer som inverkar på barnens primära och sekundära socialisation och föräldrarnas strävan att socialisera sina barn. Det verkar då som att föräldrarnas möjligheter att påverka barnens socialisering minskar desto mer de använder skärmar.

Slutsatser

Studiens övergripande resultat kan tolkas som att den roll som familjen har för barnens primära socialisation (Parsons, 1959; Berger & Luckmann, 1979; Giddens & Sutton, 2020; Kuhn, 1977; Durkheim, 2011 [1925]) utmanas av nya och andra krafter genom den skärmanvändning som föräldrarna ofta har svårt att kontrollera och styra. Barnens sekundära socialisation påverkas också genom en tilltagande digitalisering i skolan. En sammanfattande slutsats är att såväl familjens som skolans strävan att socialisera barnen kan sägas vara utmanade. Den teoretiska ramen gällande socialisation har kunnat bidra till att synliggöra att barnens skärmanvändning är en viktig del av både den primära och sekundära socialisationen och att socialiseringsmönstren håller på att förändras. Parsons (1959) försök att förstå hur kultur, struktur och personlighet integreras är således fortfarande lika aktuell, men i takt med att samhället förändras kommer det in nya faktorer som påverkar hur detta sker.

Den här studien kan inte göra anspråk på att resultatet är möjligt att generaliseras. Resultatet kan dock sägas ligga i linje med vad andra studier har visat, framför allt att det finns många problematiska effekter som drabbar barnens socialisering och föräldrarnas möjligheter att påverka denna. Det framstår som att det finns ett fortsatt behov av forskning på bred front, både inom olika akademiska discipliner och med olika metoder, inom samtliga teman som den här studien, liksom en rad andra studier, har synliggjort. Fenomenet är relativt nytt och vi vet antagligen ännu inte vad det faktiska utfallet gällande skärmanvändning blir i det långa loppet.

Referenser

- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1979). *Kunskapssociologi: Hur individer uppfattar och formar sin sociala verklighet*. Wahlström & Widstrand.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber AB.
- Chase, M. A., & Garrahy, D.A. (2009). Ideas exchange: "How important is activity in young children (preschool) to a lifetime of physical activity?". *Strategies – A Journal for Physical and Sport Educators*. 22(5), 8.
<https://doi.org/10.1080/08924562.2009.10590833>
- Cuff, E.C., Sharrock, W.W., & Francis, D.W. (1998). *Perspectives in Sociology*. Routledge.
- Delgado, P., Vargas, C., Ackerman, R., & Salmerón, L. (2018). Don't throw away your printed books: A meta-analysis on the effects of reading media on reading comprehension. *Educational Research Review*, 25, 23-38. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.003>
- Dunkels, E. (2016). *Nätmobbing, näthat och nätkärlek: Kunskap och strategier för en bättre vardag på nätet*. Gothia utbildning.
- Dunkels, E. (2021). *Skärmstark: Handbok för vuxna om unga och skärmar*. Verbal förlag.
- Dunkels, E. (2022). *Vad gör unga på nätet?*. Gleerups utbildning AB.
- Edenhammar, K., & Wahlund, C. (2000). *Utan lek ingen utveckling: Metoder och förutsättningar för barns lek*. Rädda barnen.
- Ekelund, U., & Nilsson, A. (2010). Utomhuslekens betydelse för fysisk aktivitet bland barn. *Svensk idrottsforskning*. 2, 30 – 33. <https://www.idrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Utomhusleken-barn.pdf>
- Giddens, A., & Sutton, P. W. (2020). *Sociologi*. Studentlitteratur.
- Harste, G., & Mortensen, N. (2007). Sociala interaktionsteorier. I H. Andersen & L. B. Kaspersen (Red.), *Klassisk och modern samhällsteori* (s. 149 – 166). Studentlitteratur.
- Hansen, A. (2019). *Skärmhjärnan: Hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade deprimerade och ångestfyllda*. Bonnier Fakta.
- Hwang, P., & B, Nilsson. (2022). *Utvecklingspsykologi*. Natur & Kultur.
- Johansson, T., & Lalander, P. (2018). *Vardagslivets socialpsykologi*. Liber AB.

- Jävebring, K. (2019). Den digitala resan har börjat. *Förskole tidningen*. 5. <https://www.forskoletidningen.se/5-2019/den-digitala-resan-har-borjat>
- Kohn, M. (1977). *Class and conformity*. Dorsey Press.
- Kraushaar, J. M., & Novak, D, C. (2010). Examining the Affects of Student Multitasking With Laptops During the Lecture. *Journal of Information Systems Education*, 21(2), 241 – 251. Från <http://jise.org/Volume21/n2/JISEv21n2p241.pdf>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur AB.
- Larsen, A. K. (2007). *Metod helt enkelt: En introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. Gleerups utbildning AB.
- Merriam, Sharan. B. (1994). *Fallstudien som forskningsmetod*. Studentlitteratur.
- Nutley, S. (2022). *Distraherad: hjärnan, skärmen och krafterna bakom*. Natur & kultur.
- Patel, R., & Davidsson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en forskningsundersökning*. Studentlitteratur AB.
- Skolverket. (2021). *PIRLS: en studie om läsförmåga*. Hämtad den 20 maj 2023 från <https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/internationala-jamforande-studier-pa-utbildningsområdet/pirls-internationell-studie-om-lasfor-maga-hos-elever-i-arskurs-4>
- Repstad, P. (1993). *Närhet och distans - Kvalitativa metoder i samhällsvetenskap*. Studentlitteratur AB.
- Rheingold, H. (1993). *The Virtual Community*. MIT Press.
- Rennstam, J., & Wästerfors, D. (2015). *Från stoff till studie: om analysarbete i kvalitativ forskning*. Studentlitteratur AB.
- Solfors, B. (2016). *Skärmtid: Familjens guide till den digitala vardagen*. Harper Collins Nordic AB.
- Statens medieråd. (2019). *Småungar och medier 2019*. Hämtad den 5 februari 2022 från <https://www.statensmedierad.se/download/18.1ecd0017633a0d6666153/1607512034789/Sm%C3%A5ungar%20och%20medier%202019%20tillganglighetsanpassad.pdf>

- Statens medieråd. (2021a). *Ungar medier 2021*. Hämtad den 5 februari 2022 från https://www.statensmedierad.se/download/18.57e3b0a17a75fbf0654916e/1632377641632/Ungar%20och%20medier%202021_anpassad.pdf
- Statens medieråd. (2021b). *Ungar medier 2021*. Hämtad den 5 februari 2022 från https://www.statensmedierad.se/download/18.57e3b0a17a75fbf0654916e/1632377641632/Ungar%20och%20medier%202021_anpassad.pdf
- Sundqvist, P., & Sylvén, L. K. (2012). Gaming as extramural English L2 learning and L2 proficiency among young learners. *ReCALL: the Journal of EUROCALL*, 24(3), 302-321. <https://doi.org/10.1017/S095834401200016X>
- Trost, J. (1997). *Kvalitativa intervjuer*. Studentlitteratur AB.
- Trost, J., & Levin, I. (2018) *Att förstå vardagen: Med utgångspunkt i symbolisk interaktionism*. Studentlitteratur AB.
- Turkle, S. (2017). *Tillbaka till samtalet: Samtalets kraft i en digital tid*. Didalos.
- van der Schuur, W. A., Baumgartner, S.E., Sumter, S. R., & Valkenburg, P.M. (2015). The consequences of media multitasking for youth: A review. *Computers in Human Behavior*, 53, 204 – 215. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.035>

Bilaga 1

Missivbrev

Hej (Namn).

Jag vill än en gång tacka dig för att du vill ställa upp på en intervju i samband med mitt examensarbete, vilket är till stor hjälp för mig. Syftet med denna studie är att undersöka hur några föräldrar upplever att deras barn, i åldrarna 7-11 år (födda 2012 – 2015), påverkas av skärmanvändning samt vilka möjligheter och begränsningar föräldrarna upplever att det har att agera för att kunna påverka sina barns skärmanvändning. Studien kommer att presenteras i form av en uppsats vid Lunds Universitet.

Målsättningen är att intervjun, som spelas in och transkriberas i tillämpliga delar, inte ska ta mer än en timme. Intervjun sker i en öppen, samtalsliknande form och kommer utgå från tre huvudfrågor:

1. Hur upplever du att ditt/dina barn påverkas av skärmanvändning?
2. Vilka möjligheter och problem upplever du med skärmanvändning?
3. Vilka handlingsalternativ upplever du ha för att kunna påverka ditt/dina barns skärmanvändning?

Beroende på vad som framkommer i det öppna samtalet har jag en del egna frågor som jag kommer att beröra.

Min förhoppning är att den här studien kommer att kunna bidra till att öka förståelsen av hur föräldrar upplever hur deras barn påverkas av skärmanvändning, vilka problem och möjligheter som de ser i detta och vilka handlingsalternativ de upplever sig ha för att kunna påverka skärmanvändningen.

Jag kommer att förhålla mig till de etiska principerna:

- Informationskravet: Den intervjuade ska informeras om studiens syfte.
- Samtyckeskravet: Det är frivilligt att delta i intervjun samt att den intervjuade när som helst har möjlighet att avbryta intervjun eller välja att inte besvara en eller flera frågor.
- Konfidentialitetskravet: De intervjuade skall ges största möjliga konfidentialitet och personuppgifterna skall förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem. När studien är slutförd kommer inspelningarna makuleras. Endast skribenten av uppsatsen kommer ha tillgång till materialet.
- Nyttjandekravet: De insamlade uppgifterna kommer endast användas för forskningsändamål samt kommer den intervjuade vara anonym. Du kommer få ta del av den färdiga uppsatsen.

Jag ser fram emot att ses på intervjun (DATUM OCH KLOCKSLAG)

Med vänlig hälsning

Bilaga 2

Intervjuguide

Bakgrundsfrågor (om barn och förälder)

1. Hur många barn har du, flickor/pojkar och i vilka åldrar?
2. Vilken typ av arbete, eller annan form av sysselsättning har du för närvarande?
3. Hur ser din utbildningsbakgrund ut?
4. Hur använder du själv olika typer av skärmar, såsom TV, surfplattor, smartphones eller datorer?

Barnens skärmanvändning

5. Hur ofta (t.ex. dagligen, timmar/dag) använder ditt/dina barn någon typ av skärm?
6. Vilken typ av innehåll brukar barnet/barnen föredra att göra när de använder någon typ av skärm?
7. Vad anser du att barnet/barnen prioriterar om de får möjligheten att välja mellan skärmanvändning och andra typer av aktiviteter, t.ex. utöva någon sport, leka med kompisar, vara ute, utflykter, etc.?
8. Hur mycket upplever du att du som förälder kan påverka barnets/barnens skärmanvändning och dess innehåll? På vilket sätt kan du kontrollera / på vilket sätt kan du inte kontrollera?

Föräldrarnas syn på sitt/sina barns skärmanvändning

9. Tycker du att det finns negativa /positiva effekter med skärmanvändning? / Anser du att skärmar påverkar barnet/barnen på ett negativt/positivt sätt?
10. Hur tänker du generellt kring ditt/dina barns skärmanvändning?
 - *Sociala relationer (familj vänner)*
 - *Mående*
 - *Beteende, humör,*
 - *Konflikter*
 - *Lärande, språk*
 - *Ideal och förebilder*
 - *Lek*
11. Vad tror du skulle hända och hur det skulle påverka barnet/barnen om skärmanvändning helt uteslöts ur deras liv?
12. Finns det ytterligare aspekter som du skulle vilja lägga till?

Tack för din medverkan!