



UiT Norges arktiske universitet

Det helsevitenskapelige fakultet – Institutt for psykologi

Forholdet mellom foreldres telefonbruk og oppfattet relasjonskvalitet: En experience sampling studie

Pia Stoltenberg Mørk og Martin Kristoffer Hanssen

Hovedoppgave for graden Cand. Psychol. – Desember 2021

Hovedveileder: Monika Abels, biveileder: Solveig Flatebø

**Forholdet mellom foreldres telefonbruk og oppfattet relasjonskvalitet: En experience
sampling studie**

The relationship between parents' phone use and perceived relationship quality: an experience
sampling study

Pia Stoltenberg Mørk

Martin Kristoffer Hanssen

Hovedveileder: Monika Abels

Biveileder: Solveig Flatebø

PSY-2901

Hovedoppgave for graden Cand. Psychol.

Institutt for psykologi – Det helsevitenskapelige fakultet

UiT Norges Arktiske Universitet

Høst 2021

Førord

Denne studien er skrevet som hovedoppgave for profesjonsstudiet i psykologi, ved UiT Norges arktiske universitet. Studentene kontaktet Monika Abels med forespørsel om å skrive en oppgave om foreldres telefonbruk, et tema hun hadde publisert som et mulig hovedoppgaveprosjekt. I utgangspunktet gjaldt dette en oppgave om foreldres holdninger til egen telefonbruk, men etter å ha satt oss inn i eksisterende litteratur på området, ønsket vi å undersøke nærmere hva foreldre bruker smarttelefonen til i samvær med barna.

Studentene har selv utformet problemstilling, utviklet spørreskjemaer, gjennomført datainnsamling, utført statistiske analyser og skrevet oppgaven, under veiledning av Monika Abels. Studentene har hatt et godt samarbeid gjennom prosessen, og arbeidsfordelingen mellom studentene har vært lik.

Vi ønsker å takke veileder for all veiledning og hjelp til denne oppgaven. Vi setter pris på støtten vi har fått underveis i prosessen. Vi ønsker også å takke biveileder Solveig Flatebø for gode innspill i forkant av datainnsamling, samt tilbakemeldinger på utkastene til oppgaven vår. En takk rettes også til Kjærsti Thorsteinsen som ga oss en innføring i multilevel analyse. Til slutt ønsker vi å takke alle som har deltatt i studien.

Sammendrag

Foreldres telefonbruk i samvær med barn øker, og tidligere studier antyder at dette kan ha negative konsekvenser for foreldre-barn relasjonen. Formålet med denne studien var å gi økt kunnskap om hva foreldre bruker telefonen til, hvor distraherede de ble av de ulike aktivitetene, samt hvordan telefonbruken påvirket relasjonen til barnet. Vi brukte experience sampling-metoden til å samle inn data om foreldres ($N = 44$) telefonbruk og opplevd relasjon, 25 ganger i løpet av syv dager. Funnene våre viser at foreldrene rapporterer om en dårligere relasjon til barnet når de bruker telefonen, og at høyere grad av distraksjon er assosiert med dårligere relasjon til barnet. Denne effekten utlignes dersom aktiviteten på telefonen gjøres sammen med barnet. Resultatene viser videre at foreldrene bruker telefonen mest når barna gjør aktiviteter på egenhånd. Vi ser et behov for videre forskning for å øke kunnskapen innenfor feltet, slik at familier kan få veiledning i måter å bruke teknologi på som minimerer de negative effektene på foreldre-barn-relasjonen.

Nøkkelord: Smarttelefon, experience sampling, foreldreatferd, oppmerksomhet, førskolebarn

Introduksjon

Smarttelefonen har fått en sentral rolle i dagens samfunn. Helt siden Apple lanserte sin første iPhone i 2007, har andelen som eier en smarttelefon gradvis økt. I dag har hele 99 % av den norske befolkningen mellom 13 og 66 år tilgang til en smarttelefon, og disse bruker vi til internett (85 %), tekstmeldinger (83 %), telefonsamtaler (80 %), e-post (60 %), musikk (50 %), og mye mer (SSB, 2020a). Bruksmulighetene er utallige, og telefoner og applikasjoner er designet for å fange oppmerksomheten vår slik at vi skal bruke mer tid på de (Eyal, 2014).

Applikasjonen RescueTime har samlet inn data fra 11.000 personer som viste at de gjennomsnittlig sjekket telefonen 58 ganger daglig, og brukte rundt 3 timer og 15 minutter på telefonen hver dag (RescueTime, 2021). I en norsk undersøkelse rapporterte halvparten av deltakerne at de følte seg avhengige av telefonen (Tangsvold-Pedersen & Kreutz-Hansen, 2018). I ytterste konsekvens kalles dette for nomofobi, en frykt for å være uten telefon (King et al., 2013).

Foreldres telefonbruk

Foreldre i dag tilbringer mer tid sammen med barna sine enn foreldre i tidligere generasjoner (Dotti Sani & Treas, 2016). Måltider, lekestunder og rutiner kan oppleves som monotone oppgaver når de utføres gjentatte ganger over tid. På samme måte som resten av populasjonen, fristes også foreldre til å bruke telefonen som underholdning når de kjeder seg. I tidligere generasjoner har det vært vanlig at foreldre har lest papiraviser, sett et tv-program eller lyttet til noe på radioen. I dag konkurrerer barn i tillegg med smarttelefonen om foreldrenes oppmerksomhet (Radesky et al., 2014). Smarttelefonen skiller seg fra de ovennevnte aktivitetene ved at den stort sett alltid er tilgjengelig, at informasjonen kan oppdateres jevnlig og at det er tilgang til mange ulike aktiviteter. Den nette størrelsen gjør at det er lett å ta den med seg når man forlater huset. Mye av det man gjør på telefonen er gjerne

mer oppslukende enn for eksempel å høre på radio. Mens et radioprogram er en form for enveiskommunikasjon som lett kan ignoreres, er det å skrive meldinger eller svare på e-post en toveiskommunikasjon som kan føre brukeren inn i en tilstand kalt «absent presence» (Gergen, 2002, s. 229). «Absent presence» vil si at man er fysisk til stede, men at man er så oppslukt av teknologien man har foran seg at man ikke får med seg det som skjer i omgivelsene. Dette kan for eksempel føre til at man ignorerer samtalepartneren sin fordi man er opptatt av telefonen, et fenomen kalt «phubbing» (phone snubbing). Studier viser at både partnere og barn som bli utsatt for phubbing ofte føler seg avvist, ekskludert eller devaluert (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Pancani et al., 2020).

Gjennomsnittlig har man sett at foreldre sjekker telefonen sin 67 ganger daglig, og bruker rundt 4 timer og 10 minutter på telefonen hver dag (Yuan et al., 2019). Bruken begrunnes ofte med kjedsomhet, ensomhet, (u)vaner, konstante varslinger og et press om å alltid være tilgjengelig, både sosialt og i forbindelse med jobb (McDaniel, 2019). I følge displacement-hypotesen vil tiden foreldre tilbringer på smarttelefonen stjele fra tid med barna, hvilket fører til færre meningsfulle foreldre-barn-interaksjoner (Coyne et al., 2014). Observasjoner fra lekeplassen avdekket at 59 % av omsorgsgivere brukte telefonen mens de hadde tilsyn for barna sine (Hiniker et al., 2015). De fleste brukte kun telefonen i korte perioder av gangen og ventet til barnet var trygt plassert før de brukte telefonen. 40 % av disse foreldrene rapporterte selv at de ønsket å minimere telefonbruken i samvær med barna. Under et restaurantbesøk med barna sine, brukte hele 73 % av omsorgsgivere telefonen (Radesky et al., 2014). I mange av disse tilfellene var foreldrene så oppslukt av telefonen at barna slet med å få kontakt med dem.

Barns utvikling formes av tidlige erfaringer

Foreldres atferd er med på å forme barnets utvikling gjennom stimulering, veiledning og støtte (Fay-Stammach et al., 2014). En god relasjon mellom foreldre og barn kan bidra til å bedre kognitiv-, språklig-, motorisk- og sosioemosjonell utvikling hos barnet (Jeong et al., 2021). Foreldre-barn-interaksjoner med høy foreldresensitivitet bidrar til at spedbarn identifiserer foreldrene som en trygg base for utforskning, samt etablering av en trygg tilknytning (Ainsworth, 1979). De tre første leveårene er barnas hjerner særlig sensitiv for erfaringer fra miljøet, og fravær av nødvendige erfaringer i disse periodene vil kunne bidra til mangler ved psykologisk fungering (Thompson & Nelson, 2001). Verdens helseorganisasjon (WHO) har definert tidlig barndom, fra rundt fødsel til 8 års alder, som en sensitiv periode for barns sosiale og emosjonelle utvikling (Jeong et al., 2020). Her tilegner barnet seg evnen til å håndtere og uttrykke positive og negative emosjoner, samt utvikle nære relasjoner med sine foreldre og andre barn. Et barns erfaringer i tidlige relasjoner danner indre arbeidsmodeller som videre påvirker kognisjon, affekt og atferd i senere relasjoner (Bowlby, 1979, s. 117).

En opplevelse av tilknytning til andre er et grunnleggende menneskelig behov (Baumeister & Leary, 1995; Hawkey & Cacioppo, 2010). I det klassiske still-face eksperimentet (Tronick et al., 1978) kan man se hvilke reaksjoner som oppstår hos spedbarn når de opplever at foreldrene er fysisk til stede, samtidig som de er emosjonelt fraværende. Eksperimentet går ut på at foreldrene plutselig slutter å respondere på barnets forsøk på kommunikasjon over en periode på to minutter. Barnet merker raskt at noe er galt i samspillet, og prøver iherdig å få en respons fra forelder. Tydelige endringer i barnets atferd kan observeres gjennom stress, sinne, tristhet eller tilbaketrekning (Tronick & Beeghly, 2011). Dette mønsteret av atferd hos barna har blitt kalt for still-face-effekten, og er et robust funn som har blitt replisert i mange studier (Mesman et al., 2009). Foreldrene må jobbe for å «reparere» disse bruddene i samspillet for å hjelpe barnet med å oppnå en regulert tilstand.

Hvis dette er vellykket lærer barnet at brudd som oppstår i samspillet er mulig å reparere. Hvis reparasjon ikke finner sted, vil barnet fortsette å være i en tilstand av stress. Gjentatte brudd i interaksjon over tid uten reparasjon vil kunne føre til utviklingsmessige utfordringer hos barnet (Tronick & Beeghly, 2011). Tronick og Beeghly argumenterer for at en forlenget dysregulert tilstand kan bidra til lært hjelpeløshet hos barnet. Foreldre som scroller på telefonen når de er sammen med barna sine er eksempler på slike brudd i interaksjonen i hverdagen, hvor foreldrene plutselig blir utilgjengelige. Stockdale og kollegaer (2020) gjorde en variant av still-face-eksperimentet som involverte telefonbruk. Her undersøkte de barns reaksjoner når foreldrene var opptatt med å se på telefonen, et fenomen som har blitt kalt «technofere» (McDaniel & Coyne, 2016). Resultatene viste at barnet reagerte på samme måte som i den originale studien. Det var en tydelig still-face-effekt, og barna hadde vanskeligheter med å hente seg tilbake til den regulerte tilstanden de hadde før de ble utsatt for technofere. Det er imidlertid verdt å nevne at et perfekt samspill ikke forekommer, selv uten telefonen (Simpson & Rholes, 2010). Brudd i samspillet er regelen fremfor unntaket (Tronick & Gianino, 1986), men jo oftere og mer langvarige disse bruddene er, desto lengre er barnet i en tilstand av dysregulering.

Mulige konsekvenser av foreldres telefonbruk

De siste årene har det blitt større fokus på hvordan telefonbruk påvirker samspillet mellom foreldre og barn. Foreldres telefonbruk er assosiert med færre verbale- og nonverbale interaksjoner med barnet (Radesky et al., 2015), samt færre og strengere responser når barnet forsøker å få kontakt (Abels et al., 2018; Hiniker et al., 2015). Foreldre rapporterer i tillegg at tiden de tilbringer sammen med barnet oppleves som mindre meningsfull når de bruker telefonen mye (Kushlev & Dunn, 2019). Mange anser også telefonen som en kilde til stress og føler seg overveldet av mengden varslinger (Radesky et al., 2016). Det er tydelig at foreldres

evne til å holde øye med barna også begrenses når de er oppslukt av telefonen (Hiniker et al., 2015). Klassiske teorier (Kahneman, 1973; Navon & Gopher, 1979) hevder at mennesker har en begrenset evne til å dele oppmerksomheten mellom ulike aktiviteter. Studier viser at å gjøre flere oppgaver samtidig, også kalt «multitasking», kan føre til dårligere prestasjoner og flere feil (Chen & Yan, 2016). Et eksempel på dette kan være å svare på en e-post fra jobben samtidig som man er på lekeplassen med barnet. Foreldre mener selv at de har vansker med å respondere korrekt på barnets behov når de bruker smarttelefonen (Hiniker et al., 2015). Barn uten tilsyn vil i mange tilfeller forsøke å fange foreldrenes oppmerksomhet gjennom dårlig oppførsel og risikabel atferd, som for eksempel ved å klatre på bord og stoler (Radesky et al., 2014). Alvorlige ulykker kan skje i løpet av sekunder, og man har derfor sett på hvorvidt foreldres telefonbruk også kan knyttes til økning i antall drukningsulykker blant barn i skolealder (Moran, 2010). Her fant man at 27 % av de omsorgsgiverne som ikke hadde tilstrekkelig tilsyn med barna, var distraheret av telefonen. Andre ulykker som ofte knyttes til bruk av telefon, er bilulykker. Hele 80 % av sjåførere med barn i bilen rapporterte at de hadde brukt telefonen mens de kjørte (Roney et al., 2013).

Samtidig rapporterer mange foreldre om positive sider ved smarttelefonbruk. Blant annet gir den lett tilgang til skolerelaterte tjenester, kommunikasjon mellom skole og hjem, legetjenester og sosiale nettverk. Foreldre og barn kan holde kontakten selv om de er fysisk atskilt, planlegge, gjøre avtaler, og både foreldre og barn føler seg tryggere fordi de vet at de kan kontakte hverandre når som helst (Devitt & Roker, 2009). I tillegg har man funnet at mange foreldre brukte telefonen til å søke sosial støtte, søke opp informasjon som kunne styrke de i foreldrerollen, som underholdning for å distrahere seg fra kjedsomhet og negative emosjoner, og som et verktøy for å roe seg ned for å ikke skade barnet verbalt eller fysisk når de opplevde stressende familiesituasjoner (Torres et al., 2021; Wolfers, 2021). Noen studier tyder på at en liten time-out på telefonen kan være bra, da foreldre kan bli mer

oppmerksomme ovenfor barna sine enn før distraksjonen inntraff (Boles & Roberts, 2008; Hiniker et al., 2015). I tillegg til at mange foreldre benytter sjansen til å surfe på telefonen mens barna bruker en egen enhet (Torres et al., 2021), kan smarttelefonen også brukes til å gjøres felles aktiviteter. Forskning viser at når foreldre og barn gjør felles digitale aktiviteter, for eksempel utforsker en internettside sammen, bidrar det positivt til barnets kognitive, sosiale og emosjonelle utvikling på samme måte som når foreldre involverer seg i andre ikke-digitale deler av barnets liv (Clark, 2011). Det finnes også studier som tyder på at de negative effektene ved telefonbruk reverseres når foreldre bruker smarttelefonen til aktiviteter relevant for konteksten sammen med barnet, som for eksempel å ta bilder eller sjekke faktaopplysninger (Kushlev og Dunn, 2019).

Tidligere brukte metoder for å undersøke foreldres telefonbruk

I løpet av de siste årene har ulike metoder blitt benyttet for å undersøke foreldres telefonbruk. Blant dem er observasjonsstudier (Abels et al., 2018; Hiniker et al., 2015; Radesky et al., 2014), selvrappport (Kushlev og Dunn, 2019), intervju og spørreskjema (Hiniker et al., 2015; Radesky et al., 2016), samt monitorering av bruk (Yuan et al., 2019). Intervjuer gir ofte god innsikt i holdninger og mulighet til en grundig undersøkelse av tema, men ikke like god innsikt i hvordan fenomenet opptrer i dagliglivet. Spørreskjema har sine fordeler i at man kan nå ut til mange deltakere samtidig. Ved bruk av selvrappport hender det imidlertid at folk feilaktig rapporterer informasjon som følge av hukommelsesutfordringer (Collopy, 1996) eller sosialt ønskelige responser (King & Bruner, 2000). For eksempel har personer med lav telefonbruk en tendens til å overrapportere sitt bruk, mens personer med høy telefonbruk tenderer mot å underrapportere den faktiske bruken (Stockdale et al., 2020). Medier og helsemyndigheter har hatt et økt fokus på bevissthet rundt skjermtid og telefonbruk (Hansen et al., 2017) noe som kan bidra til stigma knyttet til dette temaet. Studier viser blant

annet at 27 % av foreldre følte seg dømt av andre når de brukte telefonen i samvær med barna (Hiniker et al., 2015).

Observasjoner er en god måte å utforske nye temaer på og sikrer god økologisk validitet. Nyere studier (Yuan et al., 2019) har brukt applikasjoner for å monitorere foreldres skjermbruk ved å kartlegge hvor mye og hvor ofte telefonen brukes, samt hva den brukes til. Denne studien tar dog ikke i betraktning hvorvidt foreldrene er sammen med barna på de aktuelle tidspunktene.

Problemstilling og forskningsspørsmål

For å kunne forstå rollen smarttelefonen har i foreldre-barn-interaksjoner, er det viktig å avdekke nyanser i telefonbruken. Det blir stadig vanligere at foreldre bruker smarttelefonen samtidig som de tilbringer tid sammen med barna sine. Den utstrakte telefonbruken kombinert med lett tilgjengelighet kan føre til mange distraksjoner og avbrytelser i samspillet mellom foreldre og barn, noe som potensielt kan ha negative konsekvenser for barns utvikling og tilknytning. I denne studien ønsker vi derfor å se nærmere på hva foreldre bruker telefonen til i samvær med barna, og hvordan telefonbruken påvirker relasjonen. Vi ønsket å undersøke telefonbruken slik den naturlig forekommer i hverdagen, og valgte derfor å bruke experience sampling som metode for å samle inn data.

Ved bruk av experience sampling-metoden (ESM), vanligvis kreditert Csikszentmihalyi og kollegaer (1977), bes deltakere om å rapportere hva de gjør, tenker eller føler i øyeblikket, gjentatte ganger over en periode. På denne måten kan man fange opp aspekter ved et fenomen som man ikke får tilgang til gjennom andre metoder. Deltakerne i denne studien fikk flere ganger daglig et varsel på smarttelefonen som ba dem om å fylle ut et spørreskjema. Dette spørreskjemaet inneholdt spørsmål om telefonbruken deres den siste halvtimen og om relasjonen til barna på dette tidspunktet. Med gjentatte målinger over tid kan

man se etter ulike mønstre i atferden både på individ- og gruppenivå. En fordel med experience sampling er at metoden ikke er like utsatt for hukommelseeffekter, men gir et godt øyeblikksbilde av atferden slik den naturlig forekommer i hverdagen.

Foreldres skjermbruk i samvær med barn er et relativt nytt forskningsfelt, og vi vet foreløpig lite om *hva* foreldre bruker smarttelefonen til når de er sammen med barna sine. Det kan tenkes at ulike aktiviteter på telefonen vil være oppslukende i ulik grad, og påvirker relasjonen mellom foreldre og barn på ulike måter. Tidligere forskning tyder på at relasjonen mellom foreldre og barn kan påvirkes negativt når foreldrene bruker smarttelefonen (f.eks. Hiniker et al., 2015; Radesky et al., 2014; Radesky et al., 2015). Enkelte har imidlertid funnet at denne effekten kan reverseres dersom aktiviteten på telefonen gjøres sammen med barnet (Kushlev & Dunn, 2019), eller til og med at det kan påvirke relasjonen positivt at foreldre tar en pause med telefonen (Boles & Roberts, 2008). Med bakgrunn i dette, har vi syv forskningsspørsmål vi ønsker å undersøke.

1. Hva bruker foreldre smarttelefonen til når de er sammen med barna sine?
2. Vil de ulike aktivitetene på telefonen ta oppmerksomheten bort fra barna i ulik grad?
3. Vil foreldre rapportere om en dårligere relasjon til barnet når de bruker telefon, sammenlignet med når de ikke bruker telefon sammen med barnet?
4. Vil foreldre rapportere om en dårligere relasjon til barnet når de er mer distraherete, sammenlignet med når de er mindre distraherete av aktiviteter på telefonen?
5. Vil relasjonen til barnet påvirkes negativt eller positivt dersom aktiviteten man gjør på telefonen er sammen med barnet?
6. Bruker foreldre telefonen mest når de gjør aktiviteter sammen med barna eller når barna gjør aktiviteter uavhengig av foreldrene?
7. Egner experience sampling-metoden seg til å undersøke foreldres telefonbruk?

Metode

Denne studien brukte experience sampling-metoden, som går ut på at deltakerne rapporterer sin atferd, tanker eller opplevelser i øyeblikket gjentatte ganger over en periode. Spørreskjemaleverandøren Qualtrics ble brukt for å innhente responser elektronisk via deltakernes smarttelefoner. Prosjektet er godkjent av forskningsetisk komité ved UiT Norges arktiske universitet og Norsk senter for forskningsdata (NSD).

Deltakere

Utvalget besto av 44 deltakere. Inklusjonskriterier var at de hadde barn mellom 0 og 5 år, samt eide en smarttelefon. Før datainnsamlingen ble alle deltakere informert om formålet med studien, at deltakelsen var frivillig og at de kunne trekke seg når som helst, uten å oppgi noen grunn. Alle som fullførte studien mottok et gavekort på 200 kr som takk for deltakelsen.

Målinger

Nedenfor er målingene som ble brukt i experience sampling skjemaet.

Tilsyn for barn. Ble undersøkt med spørsmålet «har du hatt tilsyn for barnet ditt den siste halvtimen?». Et «nei»-svar ble kodet som 0, og et «ja»-svar ble kodet som 1. Dersom deltakerne ga et nei-svar ble de ikke presentert flere spørsmål.

Aktivitet med barnet. Ble undersøkt med spørsmålet «hva har du og barnet gjort den siste halvtimen», med følgende svaralternativer: «Vi har ikke gjort aktiviteter sammen», «Vi har lekt eller gjort aktiviteter sammen», «Barnet har lekt eller gjort aktiviteter for seg selv», «Barnet har lekt eller gjort aktiviteter med noen andre».

Bruk av telefon. Deltakerne fikk spørsmål om de hadde brukt telefonen den siste halvtimen. Et «nei»-svar ble kodet som 0, og et «ja»-svar ble kodet som 1. De fikk spørsmål om hva de hadde brukt telefonen til, med følgende alternativer: sosiale medier,

telefonsamtale, melding, epost, lese noe, lytte til noe, video, spill og annet. Hvis de trykket på alternativet «annet», ble de bedt om å spesifisere hva de gjorde. Deltakerne kunne velge flere alternativer. Videre ble deltakerne spurt om de bruken av telefon var «relatert til jobb», «for deg selv», «på vegne av barnet» eller «sammen med barnet».

Distraksjon. Ble målt med spørsmålet «hvor mye distraherete x deg fra det du gjorde med barnet?». Spørsmålet ble presentert for hver av alternativene deltaker hadde krysset av i spørsmål om hva de hadde brukt telefonen til. Svaret ble gitt på en skal fra 0 til 100, med ankerpunktene «ikke i det hele tatt» til «svært mye». Oppsummert statistikk for distraksjon var $M = 43,51$, $SD = 30,45$, range = 0 – 100.

Relasjon. Ble målt med spørsmålet «hvordan har relasjonen mellom deg og barnet vært den siste halvtimen?». Svaret ble gitt på en skala fra 0 til 100, med ankerpunktene «svært dårlig» til «svært bra». Oppsummert statistikk for relasjon for alle deltakerne var $M = 86,82$, $SD = 9,78$, range = 60,67 – 100.

Prosedyre og materiell

Deltakerne ble rekruttert via internett, sosiale medier og bekjentskap. De meldte sin interesse via mail eller tekstmelding. Videre fikk de praktisk informasjon om hvordan studiene skulle gjennomføres. I tillegg ble det tydeliggjort for deltakerne at alle deres responser i studien ville forbli anonyme. Dette var viktig for å sikre at de kunne gi ærlige responser og samtidig være trygge på at de ikke kunne bli identifiserte.

Etter at foreldrene hadde gitt et informert samtykke, fylte de ut et innledende spørreskjema bestående av syv spørsmål. De oppga telefonnummer, kjønn, hvor mange foreldre det var i husholdningen, hvor mange års utdanning de hadde, antall barn, hvor gamle barna var og hvordan de ble rekruttert til studien.

Deretter fulgte et «experience-sampling»-skjema, bestående av 6 spørsmål og 10 oppfølgingsspørsmål. Foreldrene fylte ut dette skjemaet 25 ganger fordelt på syv dager. I ukedagene ble det administrert tre ganger mellom kl. 16 og 20, og fem ganger mellom kl. 10 og 18 i helgene. Skjemaene ble sendt ut til faste tidspunkt. Vi anså disse tidspunktene som mest sannsynlige for når foreldrene tilbrakte tid sammen med barna sine, da 93 % av norske barn i alderen 1 – 5 år går i barnehage på dagtid (SSB, 2020b). Skjemaet inneholdt spørsmål om foreldrene hadde vært sammen med barnet sitt den siste halvtimen, hva de gjorde sammen med barnet, hvorvidt de hadde brukt telefonen den siste halvtimen, hvor distraherert de følte seg av de ulike aktivitetene og hvordan de følte at relasjon til barnet var.

Siste dag fylte de i tillegg ut et avsluttende skjema som spurte om hvor interessant det var å delta i studien og hvor strevsomt det var å delta. Et svar ble angitt på en skal fra 0 til 100. Videre ble de spurt om de brukte telefonen mer, mindre eller like mye som vanlig i løpet av denne studien, og om de i løpet av studien har blitt mer bevisst på sitt telefonbruk.

Det ble i forkant av studien gjort en test av hvordan utsending av meldinger fungerte, på denne måten kunne eventuelle problemer med spørreskjemaene eller utsendingen rettes opp før studien startet.

Statistiske analyser

Programvarepakken Statistical Package for the Social Sciences, IBM SPSS (versjon 28), ble benyttet til statistiske analyser. Analysering av data innhentet ved bruk av experience sampling kan gjøres på to måter. Man kan gjøre en analyse av individuelle episoder fra alle deltakerne (mellom-deltaker-nivå), eller så kan man analysere svarene fra hver enkelt deltaker (innen-deltaker-nivå). Førstnevnte gir informasjon om hvordan de ulike deltakerne skiller seg fra hverandre, mens sistnevnte sammenligner deltakeren med seg selv. Siden det er flere datapunkter per deltaker, er det ikke anbefalt å kun gjøre en analyse av individuelle episoder.

Datapunktene ville da blitt behandlet som uavhengig av hverandre, noe de ikke er (Larson & Delespaul, 1992). Alle signifikanstestene i denne studien ble gjennomført ved å kalkulere gjennomsnittet på innen-deltaker og mellom-deltaker-nivå for hver enkelt deltaker for å ta høyde for dette.

Resultater

Deskriptiv

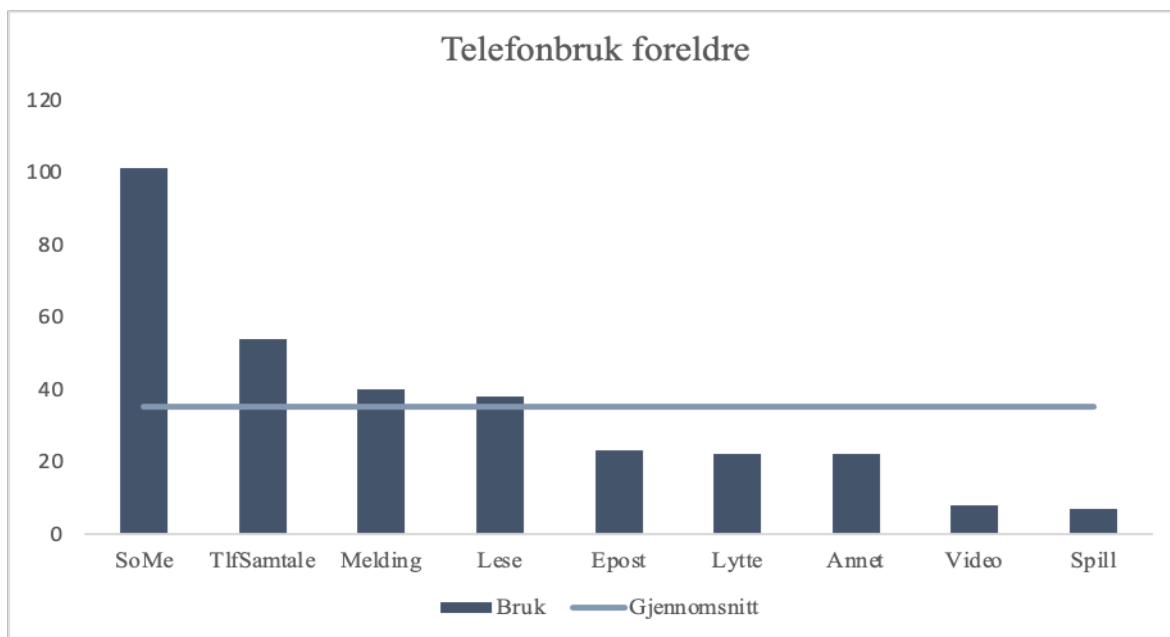
Det endelige datasettet bestod av 1033 observasjoner. I 739 av disse tilfellene hadde foreldrene tilsyn for barna sine, og i 251 tilfeller brukte de samtidig telefonen. Det var totalt 44 deltakere i studien, hvorav 66 % var kvinner og 34 % menn. En av deltakerne fullførte ikke det innledende spørreskjemaet. Deltakerne hadde til sammen 59 barn i alderen 0 – 5 år ($M = 2,96$ år, $SD = 1,61$). 38 av deltakerne (88,4 %) kom fra husholdninger med to foreldre, mens de resterende 5 deltakerne (11,6 %) kom fra husholdninger med én forelder. 7 deltakere (16,3 %) hadde fullført videregående skole, 15 deltakere (34,9 %) hadde utdanning tilsvarende en bachelorgrad og 21 deltakere (48,8 %) hadde utdanning på mastergradsnivå eller høyere. 51,2 % av deltakerne hadde hørt om studien via en bekjent, mens 48,8 % ble rekruttert via sosiale medier.

Forskningsspørsmål

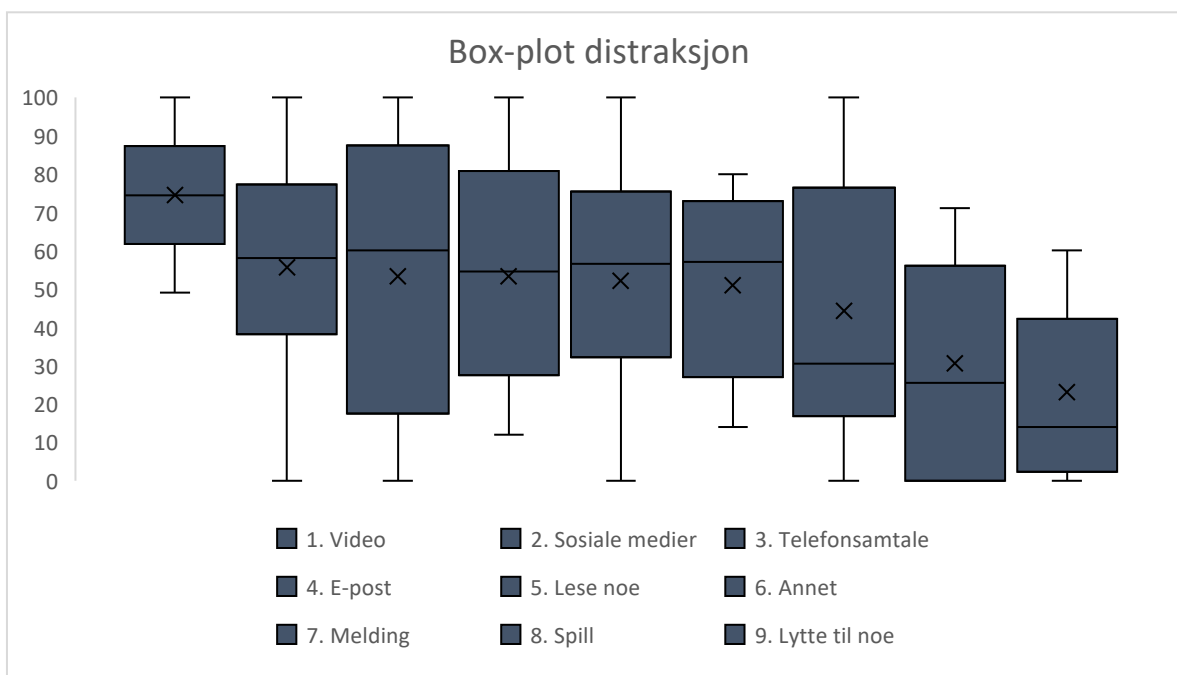
Forskningsspørsmål 1

Telefonbruk ble rapportert i 251 av 739 tilfeller hvor foreldrene hadde tilsyn for barna sine. Av disse tilfellene var 101 sosiale medier (40,2%), 54 telefonsamtale (21,5%), 40 tekstmelding (15,9%), 38 lese noe (15,1%), 23 e-post (9,16%), 22 lytte til noe (8,76%), 22 annet (8,76%), 8 video (3,19%) og 7 spill (2,79% spill). Enkelte ganger brukte foreldrene

telefonen til flere aktiviteter samtidig, og derfor er summen av alle tilfellene fra de ulike kategoriene 315. Se figur 1 for visuell fremstilling av resultatene.



Figur 1. Stolpene illustrerer antall ganger foreldrene har gjort ulike aktiviteter på telefonen mens de hadde tilsyn for barna sine. Den grå linjen viser et totalgjennomsnitt av bruk.



Figur 2. Box-Plotene illustrerer gjennomsnitt og spredning for høyeste distraksjonsskåre hos deltakerne. Krysset viser gjennomsnitt og streken viser median.

Forskningsspørsmål 2

For å undersøke det andre forskningsspørsmålet, regnet vi gjennomsnittet av de høyeste skårene foreldene hadde innenfor de ulike kategoriene. Fordi det var for få rapporterte tilfeller i flere av kategoriene til å gjøre en systematisk sammenligning, blir deltakernes grad av distraksjon presentert fra høyest til lavest gjennomsnitt i Box-Plot i figur 2.

Forskningsspørsmål 3

For å besvare forskningsspørsmål 3, ble det utført en multi-level-modell som undersøkte om det på *mellom-deltaker*- og *innen-deltaker* nivå forelå en effekt av telefonbruk på relasjon. Den avhengige variabelen var *Relasjon* («hvordan har relasjonen mellom deg og barnet vært den siste halvtimen»), og prediktor var *Bruk av telefon* («har du brukt telefonen den siste halvtimen?»). Vi sentrerte prediktorvariabel på to nivåer. På *mellom-deltaker* nivå ved å trekke gruppegjennomsnittet fra hver enkelt skåre. På *innen-deltaker* nivå ved å trekke deltakergjennomsnittet fra hver enkelt deltaker. Resultatene er presentert i tabell 1, og viser en signifikant effekt på *innen-deltaker* nivå. Dette betyr at hvorvidt en deltaker har brukt telefonen eller ikke den siste halvtimen, er relatert til oppfattet relasjonskvalitet. Det var ikke en signifikant effekt på *mellom-deltaker* nivå.

Tabell 1

Parameterestimerer for multi-level-modell av Relasjon som en funksjon av Telefonbruk

Fixed effects (intercept, slopes)	Estimate	(SE)	t^a	p^b	CI_{95}	
					Lower	Upper
Intercept	84,28	(3,90)	21,63	<.001	76,43	92,13
Mellom-deltaker telefon	-2,40	(10,30)	-0,23	.82	-23,19	18,39
Innen-deltaker telefon	-9,08	(1,41)	-6,42	<.001	-11,95	-6,21

Random effects ([co-]variances)	Estimate	(SE)	z	p^b	CI_{95}	
					Lower	Upper
Nivå 2 (mellom-deltaker)						
Intercept	110,88	(31,16)	3,56	<.001	63,919	192,35
Innen-deltaker telefon	14,04	(19,02)	0,46	.46	0,99	199,58
Intercept og innen-d telefon	39,46	(20,15)	1,96	.050	-0,03	78,95
Nivå 1 (innen-deltaker)						
Residual	256,02	(14,30)	17,91	<.001	229,472	285,63
Autocorrelation	0,12	(0,05)	2,38	.018	0,02	0,22

Forskningsspørsmål 4

Forskningsspørsmål 4 ble besvart ved å utføre en multi-level modell som undersøkte om det på *innen-deltaker-* og *mellom-deltaker-nivå* forelå en effekt av distraksjon på relasjon. Den avhengige variabelen var *Relasjon* («hvordan har relasjonen mellom deg og barnet vært den siste halvtimen?») og prediktor *Distraksjon* («hvor mye distraherete x deg fra det du gjorde med barnet?»). Prediktorvariabel ble også her sentrert på to nivåer. Fordi det var mulig å rapportere flere distraksjonsskårer for hver observasjon valgte vi å kun beholde de høyeste distraksjonsskårene fra observasjonen før vi kjørte analysen. Resultatene viser på både *mellom-* og *innen-deltaker-nivå*, at en høyere skåre på *Distraksjon* er assosiert med en lavere skåre på *Relasjon*. Funnet er statistisk signifikant på begge nivåer. Det er imidlertid en sterkere effekt av distraksjon på relasjon på *innen-* sammenlignet med *mellom-deltaker nivå*. Resultatene er presentert i tabell 2. Dette betyr at høyere distraksjon i øyeblikket er mer

assosiert med dårligere oppfattet relasjonskvalitet enn en høy distraksjon i løpet av uken sammenlignet med de andre foreldrene.

Tabell 2

Parameterestimer for multi-level-modell av Relasjon som en funksjon av Distraksjon

Fixed effects (intercept, slopes)	Estimate	(SE)	t^a	p^b	CI_{95}	
					Lower	Upper
Intercept	78,83	(5,24)	15,04	<.001	68,35	89,32
Mellom-deltaker distraksjon	-0,26	(0,09)	-2,90	.006	-0,43	-0,08
Innen-deltaker distraksjon	-9,08	(1,41)	-6,42	<.001	-0,38	-0,12
Random effects ([co-]variances)	Estimate	(SE)	Z	p^b	CI_{95}	
Nivå 2 (mellom-deltaker)						
Intercept	213,89	(36,92)	8,07	<.001	233,54	379,67
Innen-deltaker distraksjon	0,02	(0,03)	0,74	.46	0,001	0,32
Intercept og innen-del. dis.	2,10	(1,94)	1,08	.28	-1,70	5,89
Nivå 1 (innen-deltaker)						
Residual	297,77	(36,92)	8,07	<.001	233,54	379,67
Autocorrelation	-0,07	(0,23)	-0,30	.77	-0,48	0,36

Forskningsspørsmål 5

For å besvare forskningsspørsmål 5, kjørte vi en multilevel analyse som undersøkte om det på *innen-deltaker-* og *mellom-deltaker-nivå* forelå en effekt av telefonbruk med barn på relasjon. Den avhengige variabelen var *Relasjon* («hvordan har relasjonen mellom deg og barnet vært den siste halvtimen?») og prediktor var *Telefonbruk med barn* («er det du gjør sammen med barnet?»). Prediktorvariabel ble også her sentrert på to nivåer. Resultatene viser at det er en signifikant effekt av å bruke telefonen sammen med barnet på innen-deltaker nivå. Resultatene presenteres i tabell 3. Dette betyr at telefonbruk sammen med barnet er relatert til å en bedre oppfattet relasjonskvalitet.

Tabell 3

Parameterestimer for multi-level-modell av Relasjon som en funksjon av Telefonbruk med barn

Fixed effects (intercept, slopes)	Estimate	(SE)	t^a	p^b	CI_{95}	
					Lower	Upper
Intercept	78,60	2,79	28,15	<.001	72,64	84,57
Mellom-deltaker						
TlfMedBarn	36,75	39,18	0,94	.37	-49,89	123,40
Innen-deltaker						
TlfMedBarn	11,19	4,05	2,76	.006	3,19	19,20
CI_{95}						
Random effects ([co-]variances)	Estimate	(SE)	z	p^b	Lower	Upper
Nivå 2 (mellom-deltaker)						
Intercept	161,16	86,04	1,87	.06	56,60	458,89
Within TlfMedBarn	7,61	-	-	-	-	-
Intercept og within TlfMedBarn	-34,97	-	-	-	-	-
Nivå 1 (innen-deltaker)						
Residual	360,85	42,77	8,44	<.001	286,04	455,22
Autocorrelation	0,14	0,25	0,58	0,58	-0,35	0,57

Forskningsspørsmål 6

For å besvare forskningsspørsmål 6, gjorde vi en multilevel analyse som undersøkte om det på *innen-deltaker-* og *mellom-deltaker-nivå* forelå en effekt av aktivitet med barnet og telefonbruk. Den avhengige variabelen var *Telefonbruk* («har du brukt telefon den siste halvtimen?») og prediktor var *Aktivitet med barnet*. Prediktorvariabelen ble kalkulert ved at vi kodet svaret «vi har lekt og gjort aktiviteter sammen» på spørsmålet «hva har du og barnet gjort den siste halvtimen?» som 1, og de resterende alternativene: «vi har ikke gjort aktiviteter sammen», «barnet har lekt eller gjort aktiviteter for seg selv», og «barnet har lekt eller gjort aktiviteter med noen andre» som 0. Prediktorvariabel ble også her sentrert på to nivåer. Resultatene er presentert i tabell 4. De viser at det er en negativ korrelasjon mellom aktivitet med barnet og mobilbruk. Denne effekten er sterkere på *innen-deltaker-nivå* sammenlignet med *mellom-deltakere nivå*.

Tabell 4

Parameterestimer for Multilevel modell for Mobilbruk som en funksjon av Aktivitet med Barnet

Fixed effects (intercept, slopes)	Estimate	(SE)	t^a	p^b	CI_{95}	
					Lower	Upper
Intercept	-0,08	0,37	-0,20	.84	-0,81	0,66
Mellom-deltaker aktivitet	-1,70	0,51	-3,34	<.001	-2,70	-0,70
Innen-deltaker aktivitet	-0,80	0,18	-4,49	<.001	-1,14	-0,45
Random effects ([co-]variances)	Estimate	(SE)	z	p^b	CI_{95}	
					Lower	Upper
Nivå 2 (mellom-deltaker)						
Intercept	0,09	0,08	1,20	.23	0,02	0,48

Forskningsspørsmål 7

For å utforske om experience sampling egner seg som metode for å undersøke foreldres telefonbruk i samvær med barna, administrerte vi et avsluttende spørreskjema med fokus på deltakernes opplevelse av studien. I tillegg benyttet vi deskriptiv statistikk fra deltakernes responser. 97,7 % av deltakerne fullførte undersøkelsen med en svarprosent på minimum 80 % av spørreskjemaene. Totalt hadde de en svarprosent på 93,91 %. 72,8 % ($SD = 18,92$) av deltakerne rapporterte at det var interessant å delta i studien, og 18,63 % ($SD = 19,74$) at det var strevsomt. 87,8 % av deltakerne anga at de brukte telefonen like mye som de vanligvis gjør i løpet av uka studien fant sted, 9,8 % anga at de brukte den mindre enn vanlig og 2,4 % anga at de brukte den mer enn vanlig. 87,8 % av deltakerne rapporterte at de har blitt mer bevisst på sin telefonbruk i løpet av studien.

Diskusjon

Formålet med denne studien var å undersøke hva foreldre bruker smarttelefonen til når de tilbringer tid sammen med barna, samt hvordan de ulike aktivitetene på telefonen påvirker relasjonen mellom foreldre og barn. Etter vår kjennskap er dette den første studien som har

benyttet experience sampling til å undersøke dette temaet, og vi ønsket derfor også å finne ut hvorvidt metoden egner seg til dette.

Funnene fra studien viser at foreldre tilbragte mest tid på sosiale medier mens de hadde tilsyn for barna sine. I tidligere studier har man sett at foreldre generelt tilbringer mer tid på enkelte sosiale medier enn voksne som ikke har barn (Duggan et al., 2015). Særlig foreldre av yngre barn kan føle seg isolert fra omverden og bruker sosiale medier for å unnsnippe kjedsomhet og for å søke kontakt med andre voksne (Ante-Contreras, 2015; Torres et al., 2021). Nest mest tid brukte foreldrene i studien vår på telefonsamtaler, og på tredje plass var tekstmeldinger. Begge disse er også plattformer for kommunikasjon og kan gjenspeile et behov for å opprette kontakt med andre mennesker. Videre så vi at foreldre brukte tid på lesing, e-post eller lytte til noe. I svært få tilfeller så de på video, spilte eller gjorde andre ting, som å sjekke temperaturen. Til sammenligning fant en studie av Yuan et al. (2019) at foreldre brukte mest tid på oppgavespesifikke applikasjoner, som å sjekke kart, vær og lignende, med gjennomsnittlig 55 minutter per dag. Denne kategorien tilsvarer kategorien vi valgte å kalle for «annet» bruk. Videre brukte de 49,3 minutter daglig på sosiale medier, 46,1 minutter daglig på kommunikasjon via tekstmeldinger og telefonsamtaler, og 41,4 minutter på underholdningsapplikasjoner som YouTube og Netflix. Andre aktiviteter var internett, e-post, bilder og shopping. Deres studie tok imidlertid ikke i betraktning hvorvidt foreldrene var sammen med barna på de aktuelle tidspunktene.

Figur 2 viser en oversikt over hvor distraherede foreldre rapporterte at de ble av de ulike aktivitetene på smarttelefonen. Ut fra denne kan vi lese at video var den mest oppslukende aktiviteten. Dette funnet må tolkes med forsiktighet, da gjennomsnittet for video var basert på få tilfeller (se figur 1) og derfor innebærer mindre variasjon i svarene. Deretter kommer sosiale medier, telefonsamtaler og e-post, med ganske like gjennomsnitt. Alle disse er aktiviteter som innebærer høy grad av dialog, noe som kan være mer oppslukende og føre

brukeren inn i en tilstand av absent presence (Gergen, 2002). Tidligere studier har funnet at foreldrene som snakket i telefonen likevel var mer visuelt oppmerksom på barna sine enn de som skrev meldinger eller sveipet på telefonen (Radesky et al., 2014). De fant også at telefonsamtaler vanligvis ikke varte like lenge som sveipingene gjorde. De fleste tilfellene av e-post-kommunikasjon i denne studien var knyttet til jobb, og det kan tenkes at dette fører til høyere grad av distraksjon. Gjennomsnittlig distraksjon for lesing ligger også på linje med de ovennevnte aktivitetene. Til tross for at lesing er en form for enveiskommunikasjon, tillater det leseren å leve seg inn i teksten gjennom visualisering og tempo, hvilket overgår graden av distraksjon man oppnår gjennom radio og TV (Gergen, 2002).

Distraksjon kan også være knyttet til varighet av telefonbruken. Radesky et al. (2014) fant at foreldre som bare brukte telefonen i korte øyeblikk, var mindre oppslukt og klarte å balansere oppmerksomheten mellom telefonen og barnet. Dette kan være med på å forklare hvorfor tekstmeldinger kommer lengre ned på listen over distraherende aktiviteter. Å skrive eller lese meldinger kan være en relativt kortvarig aktivitet.

Å lytte til noe var nederst på lista over hvor distraherende de ulike aktivitetene var. Fordi lytting er en form for enveiskommunikasjon, er det lettere å fase dette ut som bakgrunnsstøy dersom noe annet krever oppmerksomhet (Gergen, 2002). Som regel innebærer det også at man kan være visuelt oppmerksomme på barna, og at man har hendene fri.

En studie av Hiniker et al. (2015) viser at foreldre ikke nødvendigvis har så god innsikt i hvor oppslukte de blir av det de gjør på telefonen. Blant deltakerne i studien var det bred enighet om at det var vanskelig å få med seg alt som skjedde i omgivelsene mens de brukte telefonen. Samtidig var de sikre på at de klarte å ha tilstrekkelig tilsyn med barna sine. Da deltakerne ble spurt om hva barna deres gjorde mens de var på telefonen, var svarene ofte vage og defensive, som for eksempel at «barnet fortsatte å leke med det de holdt på med». I

den samme studien ble det også observert at foreldre som brukte telefonen ignorerte barnet i 56 % av tilfellene hvor barnet forsøkte å få kontakt med forelderen.

Resultatene fra vår undersøkelse viser videre at foreldre gjennomsnittlig bedømmer relasjonen til barna som dårligere i tilfeller hvor de bruker telefonen, sammenlignet med tilfeller de ikke bruker telefonen. Tidligere studier støtter også opp om at foreldres telefonbruk kan ha negative konsekvenser for relasjonen (Abels et al., 2018; Hiniker et al., 2015; Kushlev & Dunn, 2019; Radesky et al., 2014). Det kan imidlertid ikke konkluderes med at foreldres telefonbruk er årsaken til en dårlig relasjon til barnet. I en studie av Torres et al. (2021), beskriver mange av foreldrene at de brukte telefonen som et hjelpemiddel for å komme seg bort fra situasjonen når barnet var vanskelig. Dermed kan det også tenkes at foreldres telefonbruk øker som en konsekvens av at relasjonen er dårlig. Dette kalles for retningsproblemet. Det kan også hende at en ukjent tredjevariabel er årsaken til begge. For eksempel kan det tenkes at depresjon er årsaken til både økt telefonbruk og en dårlig relasjon til barnet (Newsham et al., 2020). I fremtiden trenger vi flere eksperimentelle studier for å kunne fastslå årsakssammenhenger og avdekke mulige tredjevariabler.

Funnene våre viser videre at når foreldre er mer distraherede av aktiviteter på telefonen, rapporterer de å ha en dårligere relasjon til barnet. Bruk av telefon når vi er sammen med barn krever at vi deler oppmerksomheten vår, noe forskning gjentatte ganger har vist at vi ikke er spesielt gode på (Navon & Gopher, 1979). I følge Kahneman (2012, s. 48-49) vil personer som er distraherede kunne oppleve at atferden blir mer impulsstyrt. En distraheret forelder kan ha vanskeligheter med å stoppe impulsen til å bli irritert eller gi en streng respons. Sjansen for at dette skjer øker med belastning på oppmerksomhetsressursene, når evnen til å reflektere mer rundt egne måter å reagere på og håndtere situasjoner er kompromittert. En forelder som ikke var distraheret av noe på telefonen, ville kanskje klart å «tatt et steg tilbake» og gjort et

bevisst valg om at de ikke handle på impulsen til å bli irritert på barnet som kanskje egentlig bare hadde et ønske om å få oppmerksomhet.

Foreldre som er oppslukt av det som skjer på telefonen, kan også ende opp med å ignorere barna sine, slik at de føler seg avvist (Pancani et al., 2020). Dette kan være vanskelig for et barn å oppleve, da foreldrene er en viktig kilde til barnas opplevelse av trygghet og sosial støtte. En studie av McDaniel og Radesky (2018) viser en økt forekomst av både internalisert og eksternalisert problematferd hos barn som opplever å bli ignorert. Forfatterne er naturligvis forsiktige med å konkludere med en kausal sammenheng, men det kan tenkes at atferden er et resultat av barna prøver å oppnå kontakt med foreldrene. På den andre siden kan det tenkes at foreldre tyr til distraksjon når barnet er vanskelig, fordi de trenger en liten pause (Torres, 2021; Wolfers, 2021). Sannsynligvis går sammenhengen begge veier.

Funnene våre viser også at foreldrenes opplevelse av relasjonen til barnet ser ut til å påvirkes av om aktiviteten på telefonen er sammen med barnet eller ikke. Når foreldre gjør en aktivitet på telefonen sammen med barnet, rapporterer de om en bedre relasjon enn når bruken er for dem selv. En systematisk oversiktsartikkel (Ewin et al., 2020) over temaet «joint media engagement», viser til motstridende resultater om det å gjøre felles aktiviteter på telefonen er assosiert med bedre relasjonskvalitet eller ikke. Det kan tenkes at grunnen til slike sprikende resultater er at de har undersøkt ulike aktiviteter, og at kanskje enkelte aktiviteter sammen på telefonen er bedre for relasjonen enn andre. En metaanalyse av Xie og kollegaer (2018) viser at å lese en bok sammen kan ha positiv innvirkning på opplevd foreldre-barn relasjon, og at en mulig faktor er de interaktive kvalitetene ved boken som bidrar til å styrke samspillet mellom foreldre og barn. Det kan derfor tenkes at aktiviteter hvor telefonen brukes som et interaktivt verktøy, for eksempel å bruke en læringsapplikasjon eller kommunisere med slektninger, vil ha mer positiv innvirkning på relasjonen enn passiv videotitting sammen. Fordi ikke all telefonbruk har negativ innvirkning på foreldre-barn-relasjonen, kan foreldre med fordel også

veiledes i sunne måter å bruke teknologi sammen med barnet på, fremfor å kun motta informasjon om negative konsekvenser og anmodninger om å redusere bruken. I vår studie har det ikke vært mulig å gjøre en systematisk sammenligning av om ulik bruk har betydning for relasjon, på grunn av for få observasjoner av telefonbruk sammen. Det kan imidlertid også her være et retningsproblem. Det kan tenkes at aktiviteter sammen på telefonen som oftest skjer når relasjonen i utgangspunktet er god.

Videre fant vi at å gjøre en aktivitet sammen med barnet var assosiert med mindre bruk av telefonen. Foreldrene brukte telefonen mest når barnet gjorde en aktivitet alene eller sammen med andre. Det foreligger observasjonsstudier fra USA som viser at 73 % av foreldrene brukte telefonen når de spiste med barn på restaurant (Radesky et al., 2014), og at 33 % foreldre brukte telefonen under en laboratorieundersøkelse av foreldre-barn interaksjon (Radesky et al., 2015). En studie av Hiniker og kollegaer (2015) viser at 59 % av foreldrene brukte telefon når de hadde tilsyn til barna sine på lekeplassen. Samtidig har det i Norge i de siste årene vært et økt fokus i medier og fra helsemyndigheter om å bruke telefonen mindre når man er sammen med barna. I en undersøkelse av McDaniel (2019) rapporterer foreldre at de har lagt merke til at telefonbruken har en negativ innvirkning på relasjonen. Mange foreldre har derfor begynt å benytte seg av ulike strategier for å minimere telefonbruken, som for eksempel å la telefonen ligge hjemme, i bilen, i veska, eller å bruke telefoner uten smartfunksjoner i samvær med barna (Hiniker et al., 2015). Foreldre bedømmer andre foreldres bruk av telefon sammen med barn som negativt (Wolfers, 2021), og føler seg selv dømt når de bruker telefonen (Hiniker et al., 2015). Det kan tenkes at foreldrene i vår studie også har gjort seg disse erfaringene, og at de derfor bruker telefonen mindre når barna er til stede.

Studiens høye fullførelsesrate, i tillegg til at deltakerne selv rapporterte at det var interessant og lite strevsomt å delta, tyder på at experience sampling egner seg godt for å

samle inn data om foreldres telefonbruk. De fleste deltakerne svarte også at de hadde blitt mer bevisst på sin egen telefonbruk i løpet av studien. Å bli bevisst sin egen atferd er det første steget mot en atferdsendring (Prochaska & DiClemente, 1983). Helsemyndighetene i Norge har allerede begynt å informere foreldre om hvilke konsekvenser deres telefonbruk kan ha for samspillet med barnet (Hansen et al., 2017). Det kan likevel tenkes at foreldre ikke er like bevisste på sin egen telefonbruk i hverdagen. Studier viser at det er diskrepans mellom hvor mye foreldre tror de bruker telefonen, og hvor mye de faktisk bruker den (Yuan et al., 2019). Aktivitetsmålere som gir individer tilbakemelding på fysisk aktivitet i løpet av dagen, bidrar til økt aktivitetsnivå (Jauho et al., 2015). På samme måte kan det tenkes at varslinger om telefonbruk gjennom dagen, kombinert med forhåndskunnskap om negative konsekvenser, kan være med på å redusere foreldres telefonbruk i samvær med barna. I en studie av Hiniker et al. (2015) rapporterte nærmere halvparten av foreldrene at de ønsket å begrense telefonbruken. Likevel var de fleste negative til å prøve et verktøy som kan bidra til å redusere skjermtid gjennom monitorering av bruk.

Begrensninger og fremtidig forskning

En åpenbar begrensning med denne studien var at det var få deltakere ($N = 44$), og resultatene må derfor tolkes med forsiktighet. Flere av deltakerne ble også rekruttert via bekjentskap, noe som kan føre til en skjevhet i utvalget. Fordi norske helsemyndigheter anbefaler at foreldre begrenser telefonbruken i samvær med barna, i tillegg til at det finnes et visst stigma i samfunnet knyttet til foreldres telefonbruk i samvær med barn, kan det tenkes at foreldrene i undersøkelsen avga svar i tråd med det de mener er sosialt akseptabel atferd, også kalt sosial ønskverdighet. Dette er en utfordring i alle studier som benytter seg av selvrapport. Derfor ville det ha vært nyttig og interessant for fremtidig forskning å undersøke hvordan foreldres telefonbruk påvirker relasjonen fra barnets perspektiv, eller at dette ble bedømt av en utenforstående part. En annen mulig begrensning er knyttet til måten vi stilte spørsmålene

på i spørreskjemaene. Vi valgte for eksempel å ikke definere hva vi mente med ordet «relasjon» i spørsmålet om hvordan foreldre opplevde at relasjonen til barnet hadde vært den siste halvtimen. Dette gjorde vi bevisst fordi vi tenkte at det ville være mindre strevsomt for deltakerne å besvare spørsmålene dersom de kunne svare basert på hva de intuitivt legger i begrepene. Fremtidige studier kan ta utgangspunkt i kartleggingsverktøy som for eksempel Child-Parent Relationship Scale (Pianta, 1992) for å avdekke nyanser i foreldre-barn-relasjonen, og hvordan de ulike fasettene påvirkes av telefonbruk.

Andre aspekter som burde undersøke nærmere, er hvor mye tid foreldre bruker på telefonen når de er sammen med barna, da dette kan være av stor betydning for samspillet. Fremtidig forskning kan også undersøke om forskjeller i foreldres telefonbruk kan knyttes til barnets alder eller temperament.

Konklusjon

Forskningsfeltet som omhandler foreldres telefonbruk i samvær med barn er fortsatt i et tidlig stadium, og det er mange nyanser som burde utforskes nærmere. Vår studie har gitt økt innsikt i hva foreldre bruker telefonen til, samt hvor distraherede de føler seg av de ulike aktivitetene. Vi fant at foreldre opplever relasjonen til barnet som dårligere i tilfeller hvor de bruker telefonen. I tillegg ser vi at når foreldre i større grad er oppslukt av aktiviteten på telefonen, bedømmer de relasjonen til barnet som dårligere enn i tilfeller hvor de er mindre oppslukt av aktiviteten på telefonen. Denne effekten ser ut til å utlignes dersom aktiviteten på telefonen gjøres sammen med barnet. Vi fant også at foreldre bruker telefonen mest når barna gjør aktiviteter på egenhånd. Til slutt fant vi ut at experience sampling fungerer godt som metode for å samle inn data om foreldres telefonbruk i samvær med barn.

Økt kunnskap om dette temaet kan bidra til at foreldre og barn blir i bedre stand til å takle den nye teknologiske hverdagen og ta hensiktsmessige valg. I dag kommer

helsemyndigheter med anbefalinger om å kutte ned telefonbruk i samvær med barna, men effekten av dette er foreløpig ikke kjent. Vi ser et behov for videre forskning slik at klinikere kan gi familier veiledning i måter å bruke teknologi på som minimerer de negative effektene på foreldre-barn relasjonen.

Referanser

- Abels, M., Vanden Abeele, M., Van Telgen, T., & Van Meijl, H. (2018). Nod, nod, ignore: An exploratory observational study on the relation between parental mobile media use and parental responsiveness towards young children. *The talking species: Perspectives on the evolutionary, neuronal, and cultural foundations of language*, 195-228.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932–937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.v10.932>
- Ante-Contreras, D. (2016). Distracted parenting: How social media affects parent-child attachment. *Electronic Theses, Projects, and Dissertations*. 292. <https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd/292>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Boles, R. E., & Roberts, M. C. (2008). Supervising children during parental distractions. *Journal of pediatric psychology*, 33(8), 833-841. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsn021>
- Bowlby, J. (1979) *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Chen, Q., & Yan, Z. (2016). Does multitasking with mobile phones affect learning? A review. *Computers in Human Behavior*, 54, 34-42. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.047>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Clark, L. S. (2011). Parental mediation theory for the digital age. *Communication theory*, 21(4), 323-343. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2011.01391.x>

- Colloy, F. (1996). Biases in retrospective self-reports of time use: An empirical study of computer users. *Management Science*, 42(5), 758-767.
<https://doi.org/10.1287/mnsc.42.5.758>
- Coyne S. M., Padilla-Walker, L. M., Fraser, A. M., Fellows, K., & Day, R. D. (2014). “Media time= family time” positive media use in families with adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 29(5), 663-688. <https://doi.org/10.1177/0743558414538316>
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R. & Prescott, S. The ecology of adolescent activity and experience. *J Youth Adolescence* 6, 281–294 (1977).
<https://doi.org/10.1007/BF02138940>
- Devitt K., & Roker, D. (2009). The role of mobile phones in family communication. *Children & society*, 23(3), 189-202. <https://doi.org/10.1111/j.1099-0860.2008.00166.x>
- Dotti Sani, G. M., & Treas, J. (2016). Educational gradients in parents' child-care time across countries, 1965–2012. *Journal of Marriage and Family*, 78(4), 1083-1096.
<https://doi.org/10.1111/jomf.12305>
- Duggan, M., Lenhart, A., Lampe, C., & Ellison, N. B. (2015). *Parents and social media*. Pew Research Center. <http://www.pewinternet.org/2015/07/16/parents-and-social-media/>
- Eyal, N. (2014). *Hooked: How to build habit-forming products*. Penguin.
- Ewin, C. A., Reupert, A. E., McLean, L. A., & Ewin, C. J. (2021). The impact of joint media engagement on parent–child interactions: A systematic review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(2), 230-254. <https://doi.org/10.1002/hbe2.203>
- Fay-Stammach, T., Hawes, D. J., & Meredith, P. (2014). Parenting influences on executive function in early childhood: A review. *Child Development Perspectives*, 8(4), 258-2.
<https://doi.org/10.1111/cdep.12095>
- Gergen, K. J. (2002). *The challenge of absent presence*. Cambridge University Press.

- Hansen, S. A., Strømsvåg, K. H., Valla, L., & Misvær, N. (2017). Mobilbruk kan skade samspillet med barn. *Sykepleien*, *105*(9), 50-53.
<https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2017.63259>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, *40*(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hiniker, A., Sobel, K., Suh, H., Sung, Y. C., Lee, C. P., & Kientz, J. A. (2015). Texting while parenting: How adults use mobile phones while caring for children at the playground. *Proceedings of the 33rd annual ACM conference on human factors in computing systems* (pp. 727-736). <https://doi.org/10.1145/2702123.2702199>
- Jauho, A. M., Pyky, R., Ahola, R., Kangas, M., Virtanen, P., Korpelainen, R., & Jämsä, T. (2015). Effect of wrist-worn activity monitor feedback on physical activity behavior: a randomized controlled trial in Finnish young men. *Preventive medicine reports*, *2*, 628-634. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.07.005>
- Jeong, J., Franchett, E. E., Ramos de Oliveira, C. V., Rehmani, K., & Yousafzai, A. K. (2021). Parenting interventions to promote early child development in the first three years of life: A global systematic review and meta-analysis. *PLoS medicine*, *18*(5), e1003602. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003602>
- Kahneman, D. (1973). *Attention and effort* (Vol. 1063, pp. 218-226). Prentice-Hall.
- Kahneman, D. (2012). *Tenke, fort og langsomt*. Pax.
- King, M. F., & Bruner, G. C. (2000). Social desirability bias: A neglected aspect of validity testing. *Psychology & Marketing*, *17* (2), 79-103. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6793\(200002\)17:2<79::AID-MAR2>3.0.CO;2-0](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6793(200002)17:2<79::AID-MAR2>3.0.CO;2-0)

- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Kushlev, K., & Dunn, E. W. (2019). Smartphones distract parents from cultivating feelings of connection when spending time with their children. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1619-1639. <https://doi.org/10.1177/0265407518769387>
- Larson, R., & Delespaul, P. A. E. G. (1992). Analyzing Experience Sampling data: A guidebook for the perplexed. i M. W. deVries (Red.), *The experience of psychopathology: Investigating mental disorders in their natural settings* (s. 58–78). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511663246.007>
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85.
<http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000065>
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child development*, 89(1), 100-109.
<https://doi.org/10.1111/cdev.12822>
- McDaniel, B. T. (2019). Parent distraction with phones, reasons for use, and impacts on parenting and child outcomes: A review of the emerging research. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 72-80. <https://doi.org/10.1002/hbe2.139>
- Mesman, J., van IJzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2009). The many faces of the Still-Face Paradigm: A review and meta-analysis. *Developmental review*, 29(2), 120-162. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.02.001>

- Moran, K. (2010). Watching parents, watching kids: Water safety supervision of young children at the beach. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 13(4), 269-277. <https://doi.org/10.25035/ijare.04.03.06>
- Navon, D., & Gopher, D. (1979). On the economy of the human-processing system. *Psychological review*, 86(3), 214. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.86.3.214>
- Newsham, G., Drouin, M., & McDaniel, B. T. (2020). Problematic phone use, depression, and technology interference among mothers. *Psychology of Popular Media*, 9(2), 117–124. <https://doi.org/10.1037/ppm0000220>
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous computing*, 16(1), 105-114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- Pancani, L., Gerosa, T., Gui, M., & Riva, P. (2020). “Mom, dad, look at me”: The development of the Parental Phubbing Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, <https://doi.org/10.1177/0265407520964866>
- Pianta, R. C. (1992). Child-parent relationship scale. *University of Virginia*, 11, 39-41.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of consulting and clinical psychology*, 51(3), 390. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>
- Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M., & Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 133(4), 843-849. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3703>
- Radesky, J.S., Miller, A. L., Rosenblum, K. L., Appugliese, D., Kaciroti, N., & Lumeng, J. C. (2015). Maternal mobile device use during a structured parent–child interaction task. *Academic pediatrics*, 15(2), 238-244. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2014.10.001>

- Radesky, J. S., Kistin, C., Eisenberg, S., Gross, J., Block, G., Zuckerman, B., & Silverstein, M. (2016). Parent perspectives on their mobile technology use: The excitement and exhaustion of parenting while connected. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 37*(9), 694-701. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000357>
- Roney, L., Violano, P., Klaus, G., Lofthouse, R., & Dziura, J. (2013). Distracted driving behaviors of adults while children are in the car. *Journal of trauma and acute care surgery, 75*(4), 290-295. <https://doi.org/10.1097/TA.0b013e3182924200>
- Rosen, C. (2008). The myth of multitasking. *The New Atlantis, (20)*, 105-110. <http://www.jstor.org/stable/43152412>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2010). Attachment and relationships: Milestones and future directions. *Journal of Social and Personal Relationships, 27*(2), 173-180. <https://doi.org/10.1177/0265407509360909>
- Stockdale, L. A., Porter, C. L., Coyne, S. M., Essig, L. W., Booth, M., Keenan-Kroff, S., & Schvaneveldt, E. (2020). Infants' response to a mobile phone modified still-face paradigm: Links to maternal behaviors and beliefs regarding technofence. *Infancy, 25*(5), 571-592. <https://doi.org/10.1111/infa.12342>
- Tangsvold-Pedersen, A. and H. Kreutz-Hansen (2018). Halvparten føler seg mobilavhengige. *VG*. hentet 10/11, 2021, fra <https://www.vg.no/spesial/2018/de-skjermavhengige/undersokelsen/>.
- Thompson, R. A., & Nelson, C. A. (2001). Developmental science and the media: Early brain development. *American Psychologist, 56*(1), 5. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.1.5>
- SSB (2020a). *Fakta om internett og mobiltelefon*. <https://www.ssb.no/teknologi-og-innovasjon/faktaside/internett-og-mobil>
- SSB (2020b). *Barnehager*. <https://www.ssb.no/utdanning/barnehager/statistikk/barnehager>

- Torres, C., Radesky, J., Levitt, K. J., & McDaniel, B. T. (2021). Is it fair to simply tell parents to use their phones less? A qualitative analysis of parent phone use. *Acta Paediatrica*.
<https://doi.org/10.1111/apa.15893>
- Tronick, E., Als, H., Adamson, L., Wise, S., & Brazelton, T. B. (1978). The infant's response to entrapment between contradictory messages in face-to-face interaction. *Journal of the American Academy of Child psychiatry*, *17*(1), 1-13.
[https://doi.org/10.1016/S0002-7138\(09\)62273-1](https://doi.org/10.1016/S0002-7138(09)62273-1)
- Tronick, E. Z., & Gianino, A. F. (1986). The transmission of maternal disturbance to the infant. *New Directions for Child Development*, *34*, 5–11. <https://doi.org/10.1002/cd.23219863403>
- Tronick, E., & Beeghly, M. (2011). Infants' meaning-making and the development of mental health problems. *American Psychologist*, *66*(2), 107-119.
<https://doi.org/10.1037/a0021631>
- Wolfers, L. N. (2021). Parental mobile media use for coping with stress: A focus groups study. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *3*(2), 304-315.
<https://doi.org/10.1002/hbe2.252>
- Xie, Q. W., Chan, C. H., Ji, Q., & Chan, C. L. (2018). Psychosocial effects of parent-child book reading interventions: a meta-analysis. *Pediatrics*, *141*(4): e20172675
<https://doi.org/10.1542/peds.2017-2675>
- Jeong, J., Franchett, E., Yousafzai, A. K. (2020). *World Health Organization Recommendations on Caregiving Interventions to Support Early Child Development in the First Three Years of Life: Report of the systematic review of evidence*. Harvard.

Yuan, N., Weeks, H. M., Ball, R., Newman, M. W., Chang, Y. J., & Radesky, J. S. (2019).

How much do parents actually use their smartphones? Pilot study comparing self-report to passive sensing. *Pediatric research*, 86(4), 416-418.

<https://doi.org/10.1038/s41390-019-0452-2>

Zalani, R. *Screen Time Statistics 2021: Your Smartphone Is Hurting You*. Hentet 05.11.21

<https://elitecontentmarketer.com/screen-time-statistics/>

