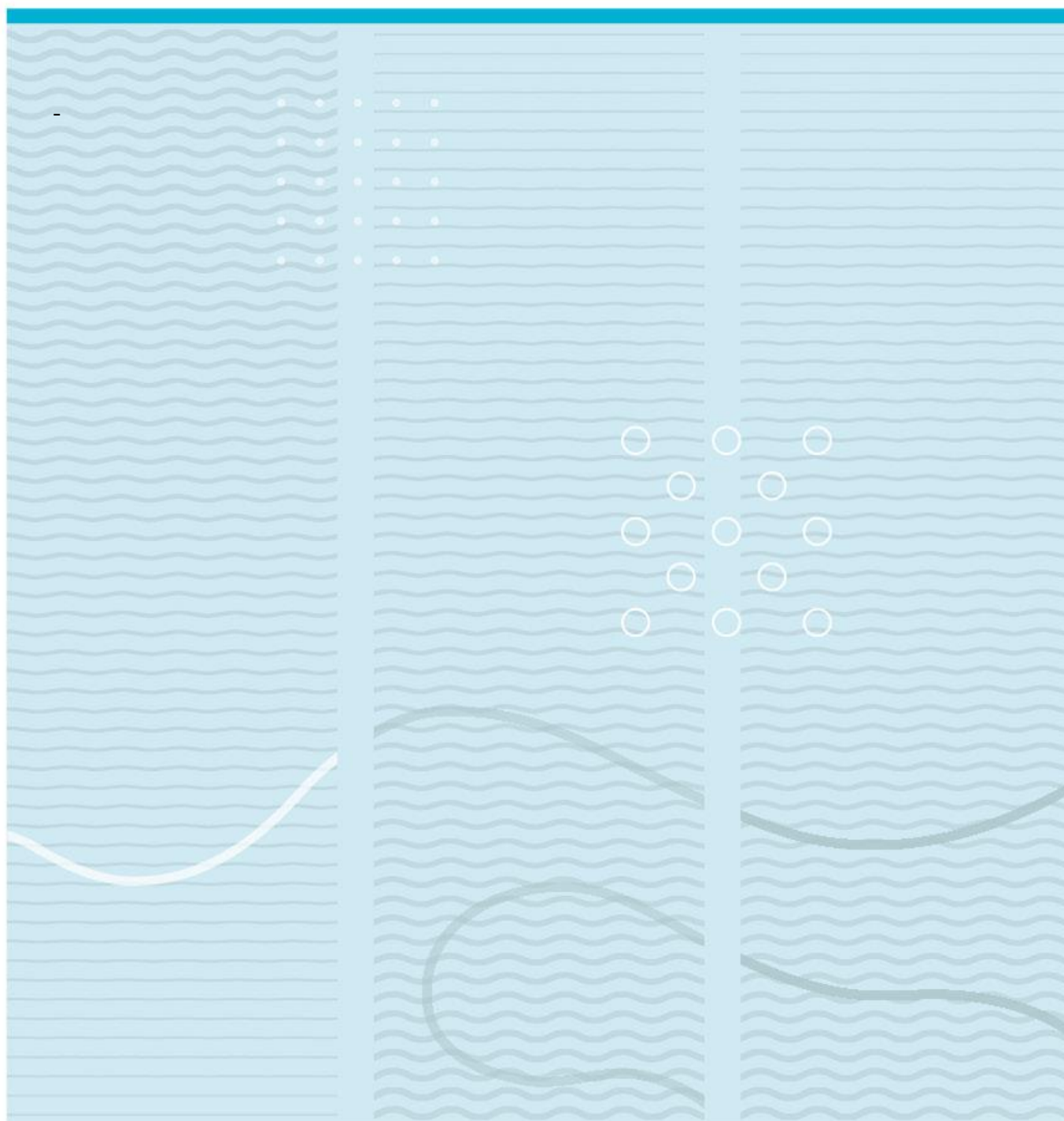


Ungdom og skjermbruk etter leggetid

- En studie av hvordan foreldre håndterer utfordringene og hvilke løsninger de foreslår



Forord

Det er nå fem år siden jeg startet på studiet i helsefremmende arbeid ved Universitetet i Sørøst-Norge. Å studere i godt voksen alder har gitt meg store gleder og mange utfordringer, der den største gleden har vært å få være en del av et studentmiljø og få innsikt i et helt nytt fagfelt.

Det er mange jeg ønsker å takke for den støtte, oppmuntring og hjelp de har gitt meg på veien frem mot at jeg nå endelig kan levere min masteroppgave.

Først vil jeg takke informantene som tok seg tid til å dele sine erfaringer og sin kunnskap med meg, takk for at dere delte så raust fra deres hverdag.

Jeg vil også sende en takk til min hovedveileder Liv Hanson Ausland, førstelektor ved Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag, for god veiledning. Hun hadde tro på meg når jeg var motløs, med sine gode råd og grundige tilbakemeldinger motiverte hun meg til å fullføre oppgaven.

Jeg vil takke Cecilie Innerby og professor Randi Vågø Aas, ved Presenter i Stavanger, for godt samarbeid og at dere har gitt meg gode tips og råd på veien.

Og så vil jeg også takke min venninne Christina Furskog Risa, førsteamanuensis ved Universitetet i Stavanger, for lange gode samtaler.

Videre vil jeg takke min mann og mine barn som til tider har funnet seg i å komme i andre rekke, men likevel tålmodig har støttet meg gjennom hele prosessen.

Til slutt vil jeg takke bibliotekpersonellet ved UNS for all hjelp med søking i databaser og når Endnotebiblioteket mitt plutselig ble slettet.

Solfrid Fuglseth

Vigrestad, mai 2019

Sammendrag

Bakgrunn og formål: Dagens ungdommer bruker stadig mer tid på ulike skjermer og mange tar dem også med seg når de går og legger seg. Der er et økende fokus i samfunnet på mulige negative konsekvenser dette kan ha på ungdommers helse. Hensikten med oppgaven er å finne ut hvordan foreldre håndterer utfordringene i møte med ungdommens skjermbruk etter leggetid. For å svare på problemstillingen ønsket jeg å undersøke hvilke utfordringer foreldrene opplever? Hvordan foreldrene håndterer disse utfordringene? Og hvilke løsninger på utfordringen foreslår foreldrene?

Teori: Oppgavens teoretiske referanseramme er Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell, empowerment/bemyndigelsesteori og Deci og Ryans selvbestemmelsesteori (SDT)

Metode: Det er benyttet kvalitativt forskningsdesign, metoden var fokusgruppeintervju der det praktiske verktøyet idemyldring ble benyttet. Det var 11 informanter, 7 kvinner og 4 menn, alle foreldre til ungdommer i 10. klasse. Dataene ble analysert ved tolkning av meningsinnhold og jeg benyttet tematisk analysemetode.

Funn: Når foreldre beskriver de største utfordringene i møte med ungdommers skjermbruk etter leggetid, legger de vekt på stor tidsbruken på ulike skjermer, tretthet på dagtid, å være en god rollemodell og utfordringen ved å ivareta gode relasjoner ved iverksetting av tiltak.

Foreldrene håndterer ungdommens skjermbruk etter leggetid ved ha regler, iverksette konsekvenser ved brudd på regler og ved å samtale med ungdommen og andre foreldre.

Foreldrene ønsker å heve sin kompetanse innen teknologiske hjelpemidler og hvilke konsekvenser skjermbruk etter leggetid kan få for de unge. Videre ønsker de å både øke og styrke foreldresamarbeid via privat initiativ eller organisert vis skolen. Til slutt anbefaler foreldrene at helsesykepleier har skjermbruk som tema i sine samtaler med ungdommen, og at dette bør bli et tema som tas opp helt fra barna er små.

Konklusjon: Studien viser at foreldrene håndterer utfordringer med ungdommers skjermbruk etter leggetid ved å bevisstgjøre ungdommen på negative konsekvenser slik bruk kan medføre. Videre håndhever de regler og konsekvenser som begrenser bruken. Foreldrene mener kompetanseheving rundt it-tekniske hjelpemidler og konsekvenser av skjermbruk vil gjøre dem bedre rustet til å håndtere utfordringene. I tillegg vil de styrke foreldresamarbeid rundt de unge og ønsker tettere samarbeid med skole og helsesykepleier.

Abstract

Theory: This thesis derives its theoretical resources from Bronfenbrenner’s biological model of development, the empowerment theory, and Deci and Ryan’s self-determination theory (SDT).

Methodology: This thesis uses qualitative research in terms of focus group interviews and the practical tool of brainstorming. The focus group interviews consist of 11 informants — 7 women and 4 men, all of which are parents of youths in 10th grade. Thematic analysis is used to construe the data of opinions.

Findings: When parents evaluate the challenges that arises from screen overuse before bed, they place emphasis on how much time is spend on various screens, tiredness during the day, being a good role model, and the challenge of sustaining good relationships if taking action. Parents handle youths’ screen overuse before bed by implementing rules, and implementing consequences if the rules are breached, and through conversations with youths and other parents.

Parents wish to increase their competency in relation to preventative means of screen overuse and the consequences that arises of excessive use of screens before bed. They also wish to increase and strengthen cooperation amongst parents, either through private initiative or organized by the school. Finally, parents recommend that the public health nurse raise screen overuse as a topic of conversation with youths, and that this should be a topic of conversation from early childhood.

Conclusion: This research shows that parents handle the challenges that arises from youths’ screen overuse before bed by making the youth aware of the negative consequences of screen overuse. Moreover, they implement rules and consequences to limits screen overuse. Parents thinks an increase in competency in terms of preventative means and the consequences that follows from screen overuse will assist them in handling the challenges. Finally, the parents wish to strengthen cooperation amongst parents and wish for a closer collaboration with the school and the public health nurse.

Innholdsfortegnelse

Forord.....	ii
Sammendrag.....	iii
Abstract.....	iv
1 Innledning.....	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	1
1.2 Forskningens hensikt og kunnskapsstatus.....	2
1.3 Problemstilling og forskningsspørsmål.....	5
1.3.1 Relevans.....	5
1.3.2 Oppgavens struktur.....	6
2 Teoretisk referanseramme.....	7
2.1 Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell.....	7
2.2 Bemyndigelse.....	9
2.3 Deci og Ryans selvbestemmelsesteori (SDT).....	11
3 Metode.....	13
3.1 Metodisk tilnærming.....	13
3.1.1 Kvalitativt metode.....	13
3.1.2 Forforståelse.....	13
3.2 Datainnsamling.....	14
3.2.1 Fokusgruppe som metode.....	14
3.2.2 Prosessledning med idemyldring som verktøy.....	14
3.3 Forberedelser.....	15
3.4 Gjennomføring av fokusgruppeintervju.....	16
3.5 Analysen.....	17
3.6 Forskningsetikk.....	19
3.7 Metoderefleksjon.....	20
3.7.1 Dataenes pålitelighet og gyldighet.....	21
3.7.2 Er resultatene generaliserbare?.....	21
4 Funn og drøfting.....	23
4.1 Hvilke utfordringer opplever foreldrene i forhold til ungdommens skjermbruk etter leggetid?.....	24
4.1.1 Å regulere skjermbruken.....	24
4.1.2 Å unngå å skade relasjonen til ungdommen ved iverksetting av tiltak.....	29
4.1.3 Å begrense skjermbruken uten å skade den unges vennerelasjoner.....	31
4.2 Hvordan håndterer foreldrene utfordringene?.....	33
4.2.1 Regler.....	33
4.2.2 Samtaler.....	37
4.2.3 Konsekvenser ved brudd på regler.....	41
4.3 Hva foreslår foreldrene som løsning på utfordringene?.....	44
4.3.1 Kompetansetiltak.....	44
4.3.2 Lokalmiljøtiltak.....	48
4.4 Metodediskusjon.....	53
5 Avsluttende kommentar.....	54
6 Referanser.....	57
Vedlegg.....	64
Vedlegg 1 – Brev til rektorene.....	64
Vedlegg 2: SD godkjenning.....	66

Vedlegg 3: Mitt innlegg på foreldremøter	68
Vedlegg 4 - Informasjonsskriv med samtykkeskjema	72
Vedlegg 5 -Intervjuguide.....	75

Figurliste

Figur 1 – Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell (Bronfenbrenner, Lerner, Hamilton & Ceci, 2005)	9
Figur 2 – Eksempel på Post-it lapper produsert av foreldrene	17
Figur 3 – Eksempel fra tidlig i analyseprosessen av Post-it lapper	18

Tabelloversikt

Tabell 1 – Eksempel fra temaanalyse	18
---	----

Vedlegg

Vedlegg 1 – Brev til rektorene	64
Vedlegg 2 – NSD godkjenning	66
Vedlegg 3 – Mitt innlegg på foreldremøter	68
Vedlegg 4 – Informasjonsskriv med samtykkeskjema	72
Vedlegg 5 – Intervjuguide	75

1 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Jeg jobber som lærer ved en videregående skole og opplever ofte at elevene er trette. Når jeg snakker med elevene om dette, forteller mange at de sover 6–7 timer i ukedagene. Det er som gjennomsnittet av norske ungdommer, som sover litt under 6,5 timer på hverdager. Det er to timer mindre enn anbefalt (Helsedirektoratet, 2018a). Ungdommene begrunner ofte søvnmangelen med skjermbruk etter leggetid, de snakker med venner på sosiale medier eller ser film på PC-en, så går tiden. I begrepet skjermbruk legger jeg bruk av transportable skjermer som mobiltelefon, nettbrett og bærbar PC.

Forskere har funnet at dårlig søvnkvalitet og forkortet søvnlengde påvirker ungdommenes fysiske- og psykiske helse negativt. De finner også økt fare for å utvikle depressive lidelser, overvekt, redusert konsentrasjonsevne og svekket korttids- og arbeidshukommelse (E. Sørensen, 2009). Noen forskere mener derfor at man må sette fokus på ungdom og søvn (Sivertsen, Glozier, Harvey & Hysing, 2015). De ungdommene som rapporterer om minst søvn er også de med størst fravær i videregående skole (Hysing, Haugland, Stormark, Bøe & Sivertsen, 2015).

Bruk av sosiale medier dobler seg fra 12 til 15-års alderen (Medietilsynet, 2018a). Sosiale medier er designet for at vi skal bruke mye tid på dem og at det skal være vanskelig å legge dem fra seg (Hansen, 2019). Forskning har identifisert mangelfull selvregulering som den viktigste prediktoren for utvikling av smarttelefonavhengighet (Hefner, Knop, Schmitt & Vorderer, 2019). Mange foreldre forteller at de opplever ungdommens skjermbruk som utfordrende, og vel 50 % av foreldrene bekymrer seg for tiden barna bruker på internett. Hvor mye skjermtid som er akseptabelt er det området barn og foreldre oftest er uenige om (Olafsson & Stakksrud, 2019).

Erfaringer fra min egen rolle som mor og lærer har vakt min interesse for hvilke konsekvenser ungdommens skjermbruk etter leggetid kan få for dem. Hva gjør foreldre i møte med denne skjermbruken? Hvordan forholder de seg til det? Opplever de dette som utfordrende eller ikke? Disse spørsmålene var mitt utgangspunkt for å gå i gang med denne undersøkelsen.

1.2 Forskningens hensikt og kunnskapsstatus

Ungdom og skjermbruk

Hensikten med studien var å gi et kvalitativt bidrag til å øke forståelsen for foreldrenes utfordringer i møte med ungdommens skjermbruk etter leggetid, hvordan de håndterer utfordringene og hvilke løsninger de ser for seg.

Mye av forskningen rundt skjermbruk og mulige konsekvenser det kan ha på den fysiske- og psykiske helsen er gjort på barn og unge. Medietilsynet (2018a) viser til at barn i snitt er 8, 8 år gamle når de får sin første mobiltelefon. I den eldste aldersgruppen (11 – 18 år) har omtrent alle mobiltelefoner, de fleste har smarttelefon, og som vist til tidligere er godt 50 % av foreldrene bekymret for at barna er for mye på internett (Olafsson & Stakksrud, 2019). Ungdataundersøkelsen 2018, bruker benevnelsen «mye tid på digitale skjermer» ved bruk i tre timer eller mer etter skoletid, og i snitt gjelder dette 63% av ungdommene i 10.klasse (Bakken, 2018). Mange unge tar med seg mobilen når de går og legger seg om kvelden. Slik skjermbruk kan påvirke søvnlengden direkte, da de unge kan ha problemer med å legge skjermene vekk. Søvnkvaliteten kan også påvirkes ved at lyset fra skjermene forstyrrer den innebygde døgnrytmen, og i tillegg forstyrres søvnen fordi de unge utsettes for ulike former for uro og varsler fra digitale enheter i løpet av natten (Hysing, Haugland, et al., 2015).

Urovekkende mange ungdommer sier at de sliter med psykiske helseproblemer, ensomhet og søvnproblemer (Bakken, 2018) og ungdommer med søvnevansker har 4-5 ganger økt risiko for depresjon (Sivertsen et al. 2014b). EU Kids 2019 hevder i sin rapport at det i dag ikke finnes noen systematisk og langsiktig forskning på barn og unges mediebruk, og hvordan det påvirker dem gjennom barndommen. Det gjør at man vet lite om eventuelle langsiktige fordeler og ulemper denne bruken vil kunne ha (Olafsson & Stakksrud, 2019). Andre forskere hevder at gode helsevalg tidlig i livet kan gi dobbel folkehelsegevinst, og at det derfor er beklagelig at det ikke forskes nok på livssituasjonen og helsa til unge mellom 10 og 24 år (Patton et al., 2018).

I boka Skjärnhjärnan (Hansen, 2019) forklarer legen Anders Hansen hvorfor skjermbruk kan være avhengighetsskapende. Han viser til at dopamin er et signalstoff i hjernen som får oss til å velge hva vi skal fokusere på. Dopaminet spiller en viktig rolle i hjernens belønningssenter som påvirker hvilke handlinger vi velger å utføre. Digitale skjermer kan «hacke» seg inn i hjernens belønningssenter og få dopaminnivået til å stige. Spesielt har sosiale medier med sine ulike varslinger denne effekten. Det er disse varslene og spenningen knyttet til at det plutselig

kan dukke opp noe viktig og spennende, som gir dette suget som fører til at vi bruker så mye tid foran skjermene. Utviklere av sosiale medier har nøye studert vårt belønningssystem og er godt kjent med hvordan våre hjerner trigges av overraskelser og usikkerhet.

På den andre siden finnes miljøer som har et mer positivt syn på ungdommers skjermbruk. Rodrigues (2018) omtaler en studie av Jean M. Twenge, hun beskriver de som er født etter 1990 som generasjon iGen, der i-en står for internett. De er første generasjonen som er født inn i en verden der internett er en selvfølgelighet. A. Turner (2015) refererer til den samme generasjonen som generasjon Z. Han hevder at man ikke kan si at denne generasjonen er skjermavhengig, da skjermene og teknologien er en uadskillelig del av livene deres. Han ser ikke på eksplosjonen av teknologi som verken god eller dårlig, det er rett og slett bare virkeligheten. Videre viser hans funn at de unge skiller mellom skole- og fritid når de vurderer nytteverdien av skjerm- og internettbruk. De unge ser stor nytteverdi av skjerm- og internettbruk i sin skole- og arbeidshverdag, mens det faktisk er at kommunikasjonen i større grad flyttes over på sosiale medier, opplever de unge som negativt, da det fører til færre fysiske møter med venner og familie.

Mye arbeid gjenstår på dette forskningsfeltet, men det er høyst sannsynlig at man kan si at mobiltelefonen kan skape avhengighet for sårbare personligheter (De-Sola Gutiérrez, Rodríguez De Fonseca & Rubio, 2016).

Foreldreinvolvering:

Forskningen som har sett på foreldrenes håndtering av ungdommers skjermbruk har så langt jeg har funnet, hatt fokus på håndtering av den totale skjermtiden. Som sagt finner EU Kids online (2019) at godt 50 % av foreldrene (70 % av foreldre under 40 år) bekymrer seg for at barna bruker internett for mye. En undersøkelse fra USA viser at omtrent halvparten av ungdommer i 13-17-års alderen sier de bruker for mye tid på mobiltelefoner og at 2/3 av foreldrene er bekymret for ungdommenes skjermbruk (Jiang, 2018). Jeg har imidlertid ikke funnet forskning som er spesielt spisset mot foreldrenes utfordringer i møte med ungdommers skjermbruk etter leggetid.

Ungdommer er i en fase i livet da de går fra å være barn til å bli voksne, og de skal frigjøre seg fra foreldrene og ta egne beslutninger. Ungdommene får gradvis mer frihet til å bestemme selv og blir i mindre grad overvåket av sine foreldre (Erling & Hwang, 2001).

Som disse funnene viser er mange foreldre urolige for ungdommens skjermbruk og hva det kan føre til, men har de grunn til det? Ungdata-undersøkelsen (Bakken, 2018) har sett på hva ungdommer i Norge driver med på fritiden og hvordan de har det på ulike områder. Undersøkelsen er gjort på ungdomstrinnet og i videregående skoler og viser utviklingstrekk fra 2011 til 2018. Rapporten viser at norsk ungdom stort sett har det bra, de er stort sett veltilpasset, aktive og mer og mer hjemmekjære. De fleste er godt fornøyde med foreldrene, venner og skolen de går på. Likevel er det funn som kan underbygge foreldrenes bekymring. Forskerne finner at flere unge rapporterer at de sliter med sin psykiske helse. De er mindre optimistiske med tanke på fremtiden, og færre enn før tror de kommer til å leve et godt og lykkelig liv. Flere trives dårligere på skolen og synes skolen er kjedelig, og flere tror de kommer til å oppleve perioder uten arbeid.

Foreldrene opplever at de unge tilbringer mye tid med skjermer og forskerne bak Ungdata-rapporten (ibid) beskriver utviklingen innen skjermbruk blant unge som en digital revolusjon. Som nevnt tidligere har 63 % av 10. klassingene en daglig skjermtid etter skoletid på over tre timer og 30 % har en skjermtid på over fire timer. Samtidig ser de en utvikling fra 2011 til 2018 som viser at andelen unge som besøker hverandre i løpet av uka har falt med ca. 10 %. Samme rapport viser til at de som var unge på 80 og 90-tallet, den aldersgruppen som nå er foreldre, brukte mer tid på friluftsliv, idrett og tid sammen med venner enn det dagens unge gjør.

Ifølge EU Kids (Olafsson & Stakksrud, 2019) bekymrer de aller fleste unge seg ikke for sin internettbruk i samme grad som foreldrene gjør. De finner at 9% av barn og unge opplever at egen bruk av internett har gått ut over andre sider i livet. På spørsmålet om de tar i bruk internett uten å være interessert, svarer de fleste en gang i måneden eller oftere, det samme gjelder om de har prøvd å bruke mindre tid på internett uten å klare det.

Kanskje kan noe av foreldrenes bekymring forklares med det som kalles «generasjonsgapet»? Bostrom (2000) hevder at alle generasjoner opplever stadige skiftninger. Verden er i stadig utvikling og det omfatter også forskjeller mellom unge og voksnes livsstil og verdier. Hver generasjon møter en verden som er unik og forskjellig fra tidligere generasjons verdener, og unge mennesker justerer og tilpasser seg verden slik den fremstår i dag. Han sier videre at disse endringene ofte betraktes av tidligere generasjoner som negative, og danner kjernen i den kritiske oppfattelsen av ungdommen. Dette skjer på tross av at nye generasjoner historisk sett overgår prestasjonene fra tidligere generasjoner, og at flertallet av ungdommer fortsatt deler

verdiene fra tidligere generasjoner som ærlighet, hardt arbeid og ønske om å bidra positivt i samfunnet.

Foreldrestiler

Der er gjennomført studier som ser på hvordan ulike foreldrestiler påvirker barnas skjermbruk generelt. Her vil jeg trekke frem Trinkner, Cohn, Rebellon og Van Gundy (2012) beskrivelse av tre foreldrestiler. Først den autoritære foreldrestilen, de foreldrene har en tendens til å utforme regler uten diskusjon eller forklaringer, og reglene skal følges uten klager eller spørsmål fra barna. Ofte opplever disse barna ikke foreldrene som ekte autoriteter og de setter seg oftere imot foreldrenes regler. Barna kan oppfattes som respektløse og er mer tilbøyelige til å bryte lover. Videre litt om den autoritative foreldrestilen, de foreldrene oppleves av barna som følsomme, varme og vare for hva ungene trenger. Samtidig har de høye forventninger til sine barn. De voksne forklarer hvorfor reglene er satt, samtidig som de er åpne for barnas mening om reglene. Foreldrene med autoritativ stil får ofte barn som er selvstendige, beherskede og fornøyde. Til slutt en beskrivelse av den ettergivende foreldrestilen, disse foreldrene er ofte åpne og varme overfor barna, men har få grenser. Brudd på regler får ikke nevneverdige konsekvenser for barna og ettergivende foreldre får de minst selvstendige, utforskende og selvbeherskede barna.

1.3 Problemstilling og forskningsspørsmål

For å få en forståelse for foreldrenes utfordringer i møte med ungdommers skjermbruk etter leggetid, har jeg kommet frem til følgende problemstilling:

Problemstilling: Hvordan håndterer foreldrene utfordringer knyttet til ungdommers skjermbruk etter leggetid?

Forskningsspørsmål:

1. Hvilke utfordringer opplever foreldrene i forhold til ungdommers skjermbruk etter leggetid?
2. Hvordan håndterer foreldrene utfordringene?
3. Hva foreslår foreldrene av løsninger på utfordringene?

1.3.1 Relevans

Dette temaet er relevant for helsefremmende arbeid fordi foreldre kan oppleve ulik grad av avmakt i møte med ungdommens skjermbruk etter leggetid. Det kan få negativ innvirkning på

foreldrenes helse (Sorbring, 2014). Å studere hvilke utfordringer foreldrene opplever i møte med denne problemstillingen, hvordan de håndterer disse og hvilke løsninger de ser på utfordringene, kan føre til læring via bevisstgjøring. Det kan frigjøre foreldrenes ressurser og gi dem en opplevelse av i større grad å kunne håndtere sin hverdag. Dette temaet er også relevant fordi skjermbruk etter leggetid går ut over de unges fysiske- og psykiske helse. Målet må være at foreldrene i større grad kan bidra til at ungdommer har makt og kontroll over egen skjermbruk etter leggetid, altså at de er bemyndiget (Green & Tones, 2010).

1.3.2 Oppgavens struktur

I kapittel 2 presenterer jeg utvalgte teorier og forskning på feltet som jeg mener er relevant for å belyse problemstillingen. I kapittel 3 vil jeg redegjøre for metodiske valg og betraktninger som ligger til grunn for studien. I kapittel 4 drøfter jeg resultat fra undersøkelsen opp mot forskning og teoriene jeg har valgt å bruke. I kapittel 5 runder jeg av oppgaven med en avsluttende kommentar og noen tanker om veien videre.

2 Teoretisk referanseramme

2.1 Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell

Jeg har brukt Kvello (1995) når jeg har samlet informasjon om Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell. Jeg finner at Bronfenbrenner legger vekt på hva barnet oppfatter, ønsker, tenker på og lærer, og hvordan slikt psykologisk materiale endres i de miljøer barnet vokser opp i, og integreres med. Den menneskelige utvikling mener Bronfenbrenner omfatter tilpasninger mellom aktivt, voksende menneskers tilværelse og stadig endrende karakteristika i de nærmiljøer mennesket lever i, prosesser som påvirkes av relasjoner mellom miljøene innbyrdes og av de større sammenhengene som omgir nærmiljøet. Individet påvirker og påvirkes av miljøet, og prosesser på ulike systemnivå påvirker hverandre og dermed dem. Bronfenbrenner poengterer at ytre, objektive og materielle forhold styrer og påvirker våre levekår og det er avgjørende hvordan individet selv opplever denne påvirkningen.

Han fant at det er en sammenheng mellom hvor positiv foreldrene vurderer egne barn og egne evner som foreldre, og i hvilken grad foreldre opplevde at venner og naboer er støttende og tilbyr hjelp ved kriser av ulikt omfang. Tilgang til helse- og sosialtjenester ved behov samt en opplevelse av at nabolaget er trygt og sikkert spiller også inn.

Utviklingsøkologiens positive menneskesyn er ledende i arbeidet med foreldre. Det innebærer blant annet at man avviser tiltak som baseres på at foreldrenes underskudd på ferdigheter og innsikt er et behov som skal dekkes gjennom «påfyll» av eksperter. Forebyggende tiltak må snarere aktivt anerkjenne foreldrene og bygge på det positive de allerede gjør, samtidig som en bringer inn nye impulser.

Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell omfatter fire nivåer, mikro-, meso-, ekso- og makrosystemet og modellen er bygd fra kjernen og utover. Modellen er utviklet for å beskrive barns situasjon, men kan brukes på mennesker i alle aldre. Bronfenbrenner oppfatter miljøet som en serie sammenhengende strukturer hvor den ene utgjør kjernen i den neste strukturen, og at det foregår et samspill mellom nivåene.

Mikrosystem er den innerste sirkelen. Her foregår det direkte påvirkning av barnet. Dette omfatter familie, slekt, skole/arbeidsplass, venner og naboer. I dette miljøet utvikler barnet seg, gjør erfaringer og skaper virkelighet. Mikronivået er en tosidig prosess, barnet konstruerer sin virkelighet samtidig som det former barnet. Gjennom indre og ytre påvirkning endres

mikrosystemet. Sosiale relasjoner oppstår når barnet samspiller med og får respons fra andre. Følelsen som oppstår når man samspiller med andre er vesentlig, jo mer positive følelsene er, desto mer utviklingsfremmende er relasjonen. For at en relasjon skal være utviklingsfremmende må den i tillegg være preget av gjensidighet. Følelser mellom de som deltar i aktiviteten og maktbalansen dem imellom påvirker også i hvilken grad relasjonen er utviklingsfremmende.

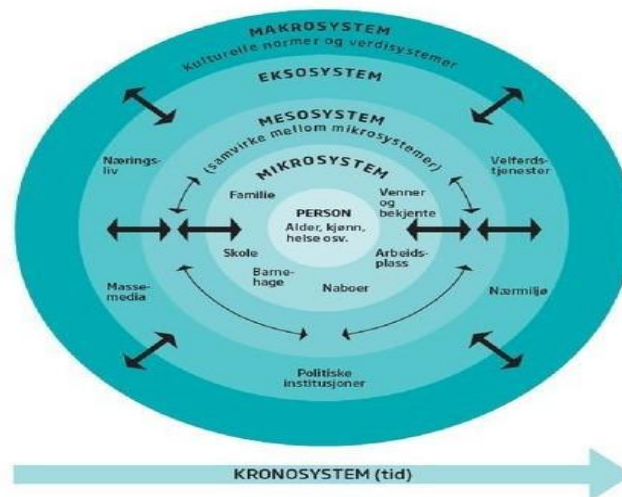
Mesosystemet beskriver samhandling og samspill på tvers av to eller flere mikrosystemer/settinger som individet deltar i. Barnets virkelighet består derfor ikke av isolerte nærmiljø, men av ulike arena der barnet og familien har personlig kontakt med hverandre på tvers av ulike arenaer. Jo bedre kontakt mellom de ulike mesonivåene, desto bedre, så lenge de støtter og utfyller hverandre. Skole og venners familier vil være aktuelle nærmiljøer på mesonivå, som ungdommene og foreldrene jeg fokuserer på beveger seg i. Der kan kvaliteten på relasjonen få betydning for samarbeidet.

Eksosystem er det nivået hvor ungdommenes utvikling påvirkes av settinger de sjelden eller aldri deltar direkte i, men likevel påvirkes de av hendelser på dette nivået.

Makrosystem er den ytterste sirkelen og omfatter samfunnets rammebetingelser som lovverk, handlingsplaner og økonomiske virkemidler som påvirker ungdommene og deres familiers situasjon (Rønningen, 2003).

Bronfenbrenner setter personen i tre tidslinjer for å kunne forstå psykologisk utvikling. En som går fra fødsel til død, en historisk som plasserer individet i en historisk epoke. Der ser man på en rekke samfunnsmessige forhold som påvirker barnets betingelser for oppvekst og utvikling. Den siste er en generasjonslinje som plasserer individet inn i forhold til forutgående og etterfølgende generasjoner. Vi tenker da på personer som er født innenfor en begrenset tidsperiode som har fått livsløpene sine formet av tidens samfunnsmessige forhold (Gulbrandsen, 2017) Hva preger for eksempel generasjon iGen?

Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell har et optimistisk syn på menneskers utviklingsmuligheter der mennesker påvirker- og påvirkes av sitt miljø. I denne gjensidige påvirkningen er det viktig å forstå maktbalansen, hvem har – og i hvilken grad, kontroll over situasjonen? Vi må også forsøke å forstå de emosjonelle sidene ved dette.



Figur 1 – Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell (Bronfenbrenner, Lerner, Hamilton & Ceci, 2005)

2.2 Bemyndigelse

Bemyndigelse er et kontekststøttet og abstrakt begrep, da det finnes ulike definisjoner alt etter i hvilken sammenheng begrepet brukes (Askheim, 2007; Stang 1998). En definisjon på bemyndigelse er: «... en prosess hvor individer, grupper eller samfunn mobiliserer ressurser til å håndtere sine utfordringer» (M. Sørensen et al., 2002. s. 2379).

Innenfor bemyndigelsesperspektivet blir menneskene sett på som aktive og handlende subjekter som kan og vil gjøre sitt beste, men det er en forutsetning at forholdene blir lagt til rette for dem (Askheim, Starrin & Heyerdahl, 2007) Bemyndigelse på individnivå definerer Gibson (1991, s.359) som: «Bemyndigelse er en prosess hvor en hjelper mennesker til å oppnå kontroll over faktorer som påvirker helsen deres».

En forutsetning er at individets egne verdier og ressurser står i fokus, en slik prosess forutsetter også en arena fri for maktbruk (Walseth & Malterud, 2004). Makt og avmakt er essensielt innen bemyndigelse, og Stang (1998 s.24) definerer derfor bemyndigelse som:

«En psykososial prosess hvor det skjer en maktoverføring på individ- og eller systemnivå fra mennesker som har makt og innflytelse til mennesker som opplever at de mangler kontroll over sentrale faktorer i sitt liv, slik at de sistnevnte gjennom erkjennelse av egne ressurser og muligheter, blir gjort i stand til å få kontroll over de faktorer som de opplever som viktige for dem og som dermed gir dem mulighet til å mestre sine liv og sine omgivelser»

En viktig målsetting er at bemyndigelse skal gi den enkelte økt livskvalitet. Det oppnås ved at individet gis mulighet til å påvirke de ulike settingene de deltar i, og at de får makt til å påvirke egne liv. Med tanke på bemyndigelse står derfor kunnskap om maktdimensjonene i samfunnet sentralt, da myndiggjøring handler om overføring av makt fra den som har mye makt til den som har mindre makt. Et viktig aspekt her er at det er ikke sikkert at den som sitter på makten ønsker eller har intensjoner om å gi fra seg makt (Stang, 2003a).

Teorien om bemyndigelse vektlegger at prosessen den enkelte befinner seg i er viktig, den enkelte må definere egne mål og legge en plan for å nå sine mål (Arneson, 2006). Bemyndigelse har en forforståelse om at individet selv vet hva som er best for dem, og at målsettingen er at de skal bli i stand til å ta kontroll over eget liv (Stang, 2003b). Tanken er at dersom mennesket får kunnskap om hva som er bra eller dårlig for helsa, får man bedre forutsetning for å gjøre egne kloke valg, man er bemyndiget (Hanson, 2004). Til grunnlag ligger et positivt menneskesyn som tar utgangspunkt i at dersom det er opp til enkeltindividet, vil det ta valg som er til det beste for dem (Askheim et al., 2007) (Stang, 2003a). Fokuset på at individet har ansvar for egne helsevalg, kan resultere i «victim blaming» der man tillegger enkeltindividet for stort ansvar for sine problemer, og ikke i tilstrekkelig grad ansvarliggjør samfunnet personen lever i (Bunton & Macdonald, 2002).

Denne individualiseringen strider også mot WHO's satsing på støttende sosiale miljøer og «community empowerment». (Who, 1986). WHO's Ottawa Charter hevder at helse skapes der du lærer, arbeider, leker og elsker (Scriven & Hodgins, 2012) og kommuner og stat må vurdere helsekonsekvenser i alle politiske vedtak. For å nå dette målet må tverrfaglig samarbeid økes på tvers av sektorer og nivåer. Godt samarbeid øker sjansen for å lykkes i det helsefremmende arbeidet betraktelig (Green & Tones, 2010).

Bemyndigelse på systemnivå beskrives som prosesser og den måten mennesker, organisasjoner og lokalsamfunn oppnår mestring over sine liv (Rappaport, 1984). Befolkningen trenger støttende strukturer rundt seg for å få til varig endring i livsstilen (Hanson, 2004). Det betyr at mennesker, for eksempel i et lokalsamfunn, sammen iverksetter tiltak som i større grad gjør dem i stand til å ta kontroll over faktorer som har betydning for helse og velvære (Who, 1998). En forutsetning for at bemyndigelsesmodellen skal ha ønsket effekt, er at innbyggerne benytter sin kompetanse individuelt eller i fellesskap til å påvirke systemnivået. Redsel for følgene av meningsytring kan være en hindring for at innbyggerne aktivt påvirker systemet. De må vurdere

den mulige risikoen og forsaker den aktiviteten kan utsette dem for, opp mot nytteverdien (Green & Tones, 2010).

2.3 Deci og Ryans selvbestemmelsesteori (SDT)

Selvbestemmelsesteorien (SDT) ble utviklet av psykologene Edward L. Deci og Richard M. Ryan, på 1970-tallet. Det er en motivasjonsteori som legger samspillet mellom mennesker i omgivelsene til grunn for menneskelig utvikling (Deci & Ryan, 1985).

Krefter i våre omgivelser vil enten fremme eller hemme utviklingen av vår autonomi. Behovet for autonomi refererer til menneskets følelse av å være kilden til egne handlinger. Autonome handlinger kjennetegnes av at de utføres av fri vilje og med en opplevelse av valg. Å være autonom er det motsatte av å føle seg kontrollert av krefter utenfor seg selv (Deci & Ryan, 2002). Ytre motivasjon er beskrevet som en handling utført med et ønske om å oppnå noe mer enn kun å fullføre oppgaven. Utsikter til å oppnå belønninger i form av for eksempel penger, godkjennelse fra en fornøyd forelder eller å unngå straff, kan motivere (Deci et al., 2008)

SDT har et nyansert syn på det å være ytre motivert. I stedet for å konkludere med at all ytre motivasjon er ikke-autonom, hevder teorien at ytre motivasjon kan variere i graden av autonomi. Mennesket vil ønske å internalisere, det vil si, ta til seg verdier og perspektiver fra andre som de føler seg knyttet til eller ønsker å knytte seg til. Man ser for seg en prosess fra ytre regulering til en form for indre motivasjon, med økning i graden av opplevd autonomi (Ryan & Deci, 2000).

I følge SDT er internaliseringsprosessen viktig for menneskelig utvikling, og internaliseringer av sosiale krav og normer er noe vi gjør gjennom hele livet (Jang & Harris, 2008). For at et menneske fullt ut skal internalisere en ytre verdi eller interesse, må vedkommende forstå dens relevans og se verdien av den for ens eget liv (Deci & Ryan, 2002).

Mennesker som er indre motiverte kjennetegnes ved at de handler ut fra egeninteresse og treffer valg i samsvar med egne verdier og overbevisning. Denne formen for motivasjon kommer fra personene selv, noe som fører til at handlingene oppfattes som belønning i seg selv (Deci & Ryan, 1985). Det er den sterkeste formen for motivasjon, med fravær av ytre belønning (Deci et al., 2008).

Teorien hevder at belønninger, tilbakemeldinger og kommunikasjon har påvirkning på den indre motivasjonen (Deci & Ryan, 2002). Blir dette gjort med omtanke for ungdommens behov

for autonomi, kompetanse og tilhørighet kan det forsterke og bidra til opplevelsen av støtte i sitt forsøk på å redusere skjermtiden, men innføres disse med bruk av press vil det svekke deres indre motivasjon (Niemic & Ryan, 2009). Regler med tidsfrister og trusler om konsekvenser, endrer opplevelsen av kontroll over og følelsen av eierskap til egne handlinger, som igjen svekker opplevelse av autonomi (Deci & Ryan, 2002).

3 Metode

3.1 Metodisk tilnærming

I dette kapittelet gir jeg en oversikt over mitt valg av forskningsdesign og en kort innføring i min forforståelse.

3.1.1 Kvalitativt metode

Jeg har valgt et kvalitativt forskningsdesign da det kan gi innsikt i personlige erfaringer og opplevelser (Johannessen, Christoffersen & Tufte, 2010). Jeg ønsket å få innsikt i foreldrenes utfordringer, hvordan de har håndtert utfordringene og hvilke løsninger de så for seg i møte med ungdommers skjermbruk etter leggetid. Temaet skjermbruk etter leggetid er det kun forsket på de siste to tiårene. Når det er begrenset forskning på temaet man skal studere, egnert kvalitativ metode seg godt, og spesielt godt når det stilles store krav til fleksibilitet og åpenhet (Thagaard, 2018). Målet var å forstå forskningsdeltakernes perspektiv, og i denne studien var det foreldrenes utfordringer og løsninger på utfordringene jeg var interessert i å få innblikk i. Kvalitativ metode var derfor et hensiktsmessig valg til å få frem dette. Ved å tilrettelegge for dialog med foreldrene fikk jeg muligheten til å gå dypere inn i et fenomen og få frem sider jeg selv ikke hadde tenkt på (Tjora, 2017).

3.1.2 Forforståelse

Forskerens forforståelse vil påvirke hva han ser etter og hvordan han tolker det han ser og hører. Det beskrives som «brillene vi har på» når vi tolker mennesker eller tekster (Kvale, Brinkmann, Anderssen & Rygge, 2015). Min grad av bevissthet om min forforståelse og mine fordommer, kan ha påvirket mine muligheter for ny forståelse. Det foreldrene fortalte meg under fokusgruppeintervjuene og det skriftlige de produserte, er det materialet jeg skulle forstå og tolke. Min fortolkning kan ha blitt påvirket av de erfaringer jeg har tilegnet meg gjennom hele livet, som mor til fire voksne barn, jobb som lærer i videregående skole i 10 år, ulike studier, informasjon via ulike medier, og tidligere samtaler med ungdommer og foreldre rundt tema skjermbruk. Med bakgrunn i dette hadde jeg en oppfatning av foreldrenes utfordringer i møte med ungdommers skjermbruk. Min forforståelse var at foreldrene opplever det vanskelig å takle disse utfordringene på egenhånd, og at det var lite hjelp å få utenfor hjemmet. Denne forforståelse påvirket nok i noen grad min tolkning av empirien og kan ha ført til at jeg hørte det jeg forventer å høre, som bekreftet min forforståelse (Malterud, 2012). Jeg hadde lest meg

opp på forskning på feltet, både forskning som støttet min forforståelse, men også forskning som konkluderer med at foreldre i overdreven grad bekymrer seg for ungdommers skjermbruk. Det gjorde jeg for å ha en bredere forståelse for temaet og for å redusere faren for at min forforståelse skulle påvirke mine funn.

3.2 Datainnsamling

3.2.1 Fokusgruppe som metode

Malterud (2012) skriver at når man ønsker å undersøke fenomener som gjelder synspunkter, holdninger og erfaringer i miljø der mennesker samhandler, kan fokusgrupper være en relevant forskningsmetode. Metoden bidrar ved sin gruppedynamikk til å mobilisere assosiasjoner og fortellinger om sine erfaringer rundt tema som deltakerne deler med hverandre. Fokusgruppe er en metode som gir informantene stor påvirkning på hva som blir undertema i intervjuet. Forskeren bør i minst mulig grad styre samtalen og tema informantene velger å fokusere på, så lenge de holdt seg innenfor valgte problemstilling. Forskeren bør bare delta i diskusjonene ved å stille oppklarende spørsmål, eller stille spørsmål for å få frem andre synsvinkler. Thomassen (2013) sier at fokusgrupper utgjør en risiko fordi utfallet av samtalen og diskusjonen i prinsippet aldri kan kontrolleres, men at fordelen med fokusgrupper er at man får frem en bredde og variasjon som gir «multiple perspektiver» på valgte tema.

3.2.2 Prosessledelse med idemyldring som verktøy

Å lede et fokusgruppeintervju kan sees på som å lede informantene gjennom en prosess. Tanggaard (2016) skriver at prosessledelse går ut på å tilrettelegge for læringsprosesser gjennom involvering av deltakerne via samhandling og dialog, der deltakerne blant annet får mulighet til å skape ny forståelse og nye løsninger. Videre sier han at god prosessledelse har som mål å skape eierskap og kreativitet hos alle de involverte og at viktige ferdigheter hos prosesslederen er å anerkjenne deltakerne og få frem dere styrker på en måte som utløser potensialet i fellesskapet. Dette løste jeg ved å stille kun to forskningsspørsmål der jeg åpnet opp for idemyldring ved at foreldrene fikk tid til å skrive sine ideer ned på gule lapper som de så la frem og utdypet overfor de andre foreldrene.

3.3 Forberedelser

Det var en prosess å komme frem til hvilke foreldre jeg burde snakke med. Da refleksjon krever at man kan se ting litt på avstand, konkluderte jeg med at jeg ville snakke med foreldre til ungdommer i 10. klasse. Disse foreldrene har statistisk sett to til tre års erfaring med ungdommer som bruker skjermer etter leggetid. Tiller (2006) forklarer på en lettfattelig måte hvorfor refleksjon krever distanse til egen erfaring, han beskriver det ved at dersom vi tar fingertuppen for nær nesetippen, ser vi den uklart.

Rekruttering

Jeg rekrutterte foreldre til 10. klassinger fra ungdomsskoler ved å kontakte rektorene ved seks ungdomsskoler på Jæren (vedlegg 1), der jeg spurte om å få fem minutter ved høstens foreldremøte til å presentere min problemstilling og oppfordre foreldrene til å delta på fokusgruppeintervju. Fem rektorer svarte positivt. På foreldremøtene presenterte jeg min studie ved å vise en PowerPoint med min problemstilling, tidligere funn og kort om fokusgruppe som metode (vedlegg 3) der oppga jeg også min kontaktinformasjon.

Fokusgruppens sammensetning

De to fokusgruppene bestod av totalt 11 foreldre, hvorav 4 fedre og 7 mødre. Alle var flerbarnsforeldre. De tilhørte 4 forskjellige skoler og ingen av foreldrene kjente hverandre, utenom et ektepar der begge deltok på samme fokusgruppe. To av foreldrene var mine kollegaer.

Foreldrene kontaktet meg via SMS eller e-post, kontaktinformasjonen fikk de på foreldremøtet. Etter at kontakt var opprettet sendte jeg ut et informasjonsskriv som inkluderte samtykkeskjema (vedlegg 4). Jeg ba dem velge mellom to datoer for gjennomføring av fokusgruppeintervjuene. Det ble derfor foreldrenes valg av dato som ble styrende for sammensetning av fokusgruppene. Det ene fokusgruppen bestod av 7 foreldre, 3 menn og 4 kvinner. Den andre fokusgruppen bestod av 4 foreldre, derav 1 var mann.

Forberedelser til fokusgruppeintervjuene

Jeg reserverte rom ved den videregående skolen der jeg jobber, og avtalte med en bekjent at hun skulle være skriver i begge fokusgruppeintervjuene, slik at jeg kunne fokusere på foreldrene og lede samtalen.

For å sikre lydopptak av fokusgruppeintervjuene lånte jeg en lydopptaker og satte meg inn i bruk av taleopptakeren på min telefon. Jeg ville sikre at jeg hadde opptakene på to enheter i tilfelle en ikke skulle virke eller lydopptaket ved et uhell ble slettet.

Før foreldre kom hadde jeg klargjort et grupperom med plass til 10 personer og satt fram noe å drikke og frukt. Jeg hadde laget navneskilt og funnet frem alt utstyr, informasjonsskriv, intervjuguide og ekstra villighetserklæring dersom foreldrene ikke hadde tatt med den jeg sendte til dem på e-post.

3.4 Gjennomføring av fokusgruppeintervju

Fokusgruppeintervjuene ble gjennomført på kveldstid, foreldrene var informert om at intervjuet ville ta ca. 1 ½ time. Etter en hilserunde gikk jeg gjennom rammene rundt fokusgruppeintervjuet, som personvernreglene og taushetsplikten før foreldrene signerte på samtykkeskjema (vedlegg 4). Etter det spurte jeg om det var greit at jeg tok lydopptak av samtalen og startet så taleopptakeren.

Jeg valgte å gå gjennom den siste forskningen rundt tema ungdom og søvn, ungdom om skjermbruk etter leggetid og frafall i videregående skole, jeg tok også med noen punkt om foreldreinvolvering, dette for at vi skulle ha en felles forståelse for situasjonen (Bakken, 2017; Carter, Rees, Hale, Bhattacharjee & Paradkar, 2016; Hysing, Harvey, Linton, Askeland & Sivertsen, 2016; Hysing, Pallesen, et al., 2015; Innerby, 2017; Livingstone, Mascheroni & Staksrud, 2018).

For å forsikre meg om at informantene hadde en felles forståelse av spørsmålene og fremgangsmåten, delte jeg ut et ark med spørsmålene og detaljert fremgangsmåte i de ulike delene av metoden (vedlegg 5). Gruppene fikk to store flipover ark, penner, tusjer i ulike farger og gule Post-it lapper.

I den åpne fasen jobbet informantene individuelt, oppdraget var at alle skulle skrive ned alle tiltak de hadde gjennomført i møte med ungdommens skjermbruk etter leggetid.

Neste skritt i idedugnaden var at informantene skulle plassere en Post-it-lapp på flipover arket og presentere en av sine ideer. Ingen skulle kritisere innspillene, men de kunne gjerne stille oppklarende spørsmål. Rundene fortsatte til alle hadde plassert alle sine lapper.



Figur 2 – Eksempel på Post-it lapper produsert av foreldrene

Jeg hadde satt av 1 ½ time til gjennomføring av fokusgruppe intervjuet, men da de første 45 minuttene hadde gått, hadde vi kun gjennomført den første idemyldringen. Foreldrene var veldig engasjerte og delte mange ideer som de andre foreldrene ba dem utdype, og samtalen bar preg av flere sterke personlige fortellinger. Etter en rask vurdering bestemte jeg meg for å ikke gjennomføre den planlagte kategoriseringen og evalueringshjulet, da jeg opplevde det som viktig at foreldrene fikk tid til å samtale ferdig om det som kom frem under første idemyldringen.

Vi brukte de neste 45 minuttene på mitt andre forskningsspørsmål, som gikk på hvilke mulige løsninger de så for seg på utfordringene de hadde i møte med ungdommens skjermbruk etter leggetid. Denne runden gikk en del raskere enn den første, foreldrene produserte færre gule lapper og runden med oppklarende spørsmål gikk raskere. Vi ble ferdig på avtalt tid og jeg fikk takket for alle bidrag og gitt tilbud til alle deltakerne om å få tilsendt oppgaven når den er ferdig.

3.5 Analysen

Jeg har gjennomført en kvalitativ studie der tolkning av meningsinnhold inngår i analysemetoden og jeg benyttet tematisk analysemetode (Braun & Clarke, 2006).

Datamaterialet var totalt ca. tre timer med lydopptak fra to fokusgruppeintervju og 102 Post-it lapper med foreldrenes innspill på. Jeg hadde en skriver, hun noterte ned hvem som snakket og i korte trekk det som var budskapet slik hun oppfattet det. Disse notatene bruker jeg som støtte i mitt analysearbeid.

I analysefasen brukte jeg Bruce L. Bergs anbefalte rekkefølge ved kvalitativ analyse (Kvale et al., 2015). Det var totalt 7 kvinner og 4 menn som deltok på de 2 fokusgruppe intervjuene. Jeg har ikke skilt funnene på kjønn, da jeg ikke vurderer det som relevant i denne undersøkelsen.

Jeg sorterte datamaterialet for å finne mønstre, sammenhenger og fellestrekk ved å at jeg først gikk gjennom de 102 Post-it-lappene og satte dem inn under samlende kategorier/begreper/tema (Johannessen et al., 2010).



Figur 3 – Eksempel fra tidlig i analyseprosessen av Post-it lapper

Videre lyttet jeg til lydopptakene gjentatte ganger. Dynamikken i samtalen foreldrene imellom gjorde at jeg opplevde å få innblikk i deres livsverden. Jeg analyserte samtalene for å identifisere dypere meninger og underliggende sammenhenger. Analyseprosessen gikk frem og tilbake mellom lydopptakene, de meningsbærende sitatene jeg hadde transkribert og begrepene/temaene jeg hadde utarbeidet fra Post-it lappene. Jeg ønsket å forstå foreldrenes meninger samtidig som jeg forsøkte å være oppmerksom på at min forforståelse ikke skulle påvirke min tolkning av empirien. Jeg prøvde å se funnene i lys av konteksten og se dem i en helhet. Etter å ha lett etter mønster/tema, og deres dypere mening, avsluttet jeg analyseprosessen da jeg hadde samlet funnene i kategorier og underkategorier som jeg mener beskriver mine funn (Braun & Clarke, 2006) (Tabell 1).

Tabell 1 – Eksempel fra temaanalyse

Forskningsspørsmål	Kategori	Underkategorier	Meningsenhet
Hvilke utfordringer opplever foreldrene i forhold til	Å regulere skjermbruken	Ungdommen bruker mye tid på skjerm	Jeg snakker med ungene om at vi har bare et liv her på jorden, hva vil du fylle det med? Serier på Netflix eller opplevelser sammen med venner?

skjermbruk etter leggetid?		Jeg tenker, den avhengigheten, det er det jeg er redd for, det er ikke alltid innholdet de ser på.
	Ungdommen er trett på dagtid	Jeg ser at min sønn blir så vanvittig trett på dagtid, vi har prøvd å speile han, nå går du på skole, vi tar en alvorsprat om disponering av tid Vi har prøvd å la henne styre skjermbruken helt selv, det var ikke vellykket. Hun var våken om natten, vanskelig å få henne opp, hun sov på skolen, vi merket også at hun måtte sove når hun kom hjem etter skolen, men la seg ikke om kvelden. Vi fikk prøvd det og fant ut at det ikke gikk.
	Å være en god rollemodell	«Rollemodell, jeg ligger selv med mobilen på senga, i tillegg bruker jeg bruker den som vekkerklokke, så jeg er ikke så god rollemodell». «Jeg prøver veldig å være en god rollemodell, jeg sier at nå går jeg og legger meg og legger mobilen her» «Jeg tror vi har kommet så langt at vi trenger hjelp til avvenning, både vi foreldre og ungdommene».

3.6 Forskningsetikk

Metoden jeg har valgt er fokusgruppeintervju og jeg benyttet verktøyet idemyldring, min rolle var som prosessleder. For å velge en slik fremgangsmåte måtte jeg ha tillit til at foreldrene hadde de beste svarene og løsningene på det jeg ønsket å undersøke. Når jeg ba foreldrene om å dele sine erfaringer med meg og de andre i gruppa, var det viktig at jeg møtte dem med respekt, anerkjennelse og tro på at de visste best hvordan deres verden så ut, og at de var ansvarlige i egne liv. Jeg måtte være bevisst på at prosessledelse er moralsk handling, der jeg stilte spørsmål som utfordret foreldrene til å dele biter av sin hverdag, og at det kunne få konsekvenser for dem på kort og lang sikt. Alle som deltok i prosessen hadde ansvar for å ivareta hverandre, men mine holdninger og måten jeg som prosessleder møtte foreldrene, hadde stor betydning for om det

ble et trygt og godt møte. Jeg måtte tilstrebe å opptre på en måte som vekket trygghet og tillit og være meg bevisst at det skulle lite til for å bryte ned tilliten (Tanggaard & Nordland, 2016).

Våren 2018 søkte jeg Norsk senter for forskningsdata, NSD, som vurderte om jeg ivaretar personvernet og om jeg følger retningslinjene i forhold til oppbevaring av data fra mine informanter (Kvale et al., 2015). NSD godkjente mitt prosjekt den 07.03.18, men siden jeg byttet metode, måtte jeg søke om å få endringene godkjent og 01.10.18 fikk jeg godkjenningen fra NSD. Denne gangen ut fra de nye personvernregler som kom høsten 2018 (vedlegg 1).

Datainnsamlingen må bygge på deltakernes informerte samtykke. Det var frivillig å delta og foreldrene kunne trekke seg igjen dersom de ønsket det. Jeg måtte informere om at samtalen ble tatt opp. Jeg hadde taushetsplikt og jobbet etter prinsippet om konfidensialitet i all rapportering.

Forskeren er ofte den med størst makt, det kunne virke hemmende på den frie utfoldelsen i gruppa (Kvale, Brinkmann, Anderssen & Rygge, 2009). Jeg rekrutterte informanter fra skolekretser i en radius på ca. 3 mil og det viste seg at jeg kjente to av foreldrene. Det var viktig at jeg var bevisst på at informantene kunne la seg påvirke av den relasjonen vi hadde og at de tilpasset svarene etter det de trodde jeg ville høre. Jeg kunne heller ikke se bort ifra at det kunne påvirke hva de delte i gruppa, det kunne virke i begge retninger, både at de delte mer enn de hadde tenkt, eller at de holdt ting tilbake.

3.7 Metoderefleksjon

Tjora (2012) hevder at noen tema kan være vanskelige å snakke om. Dersom vi er ute etter hvordan informanten skaper mening eller en forståelse av sin virkelighet på bakgrunn av de erfaringer og opplevelser de har, så kan intervju være en egnet metode å bruke. Han sier videre at fokusgrupper virker aktiverende og mobiliserende og stimulerer til refleksjon, deltakerne inspirerer hverandre og på den måten frembringer flere og nye perspektiver.

Malterid (2012) sier at gruppesamtaler ikke er hensiktsmessig når tema er intimt eller personlig, dersom deltakerne ubevisst eller bevisst gir samme svar som resten av gruppen for å unngå å skille seg ut.

En fallgrube ved intervju er at det alltid vil være en fare for at intervjueren kan virke inn på informantens svar og det kan bli avgjørende for den informasjonen som kommer frem. Tjora (2012) beskriver det ved at det er implisert i intervjuets «natur» at forskeren leder informanten

eller får informanter som spiller «teater». Han peker på et problem til som kan oppstå i intervjusituasjonen og som påvirker empirien, det at informanten forsøker å svare «riktig» på spørsmålene, altså gir svar som bidrar til å stille dem i et godt lys i forskerens prosjekt.

Dette måtte jeg ta hensyn til når jeg analyserte funnene fra fokusgruppeintervjuene, da tema foreldreinvolvering i ungdommers skjermbruk etter leggetid berører familiens samspill og indre anliggende, og derfor kan være svært utfordrende å snakke om.

3.7.1 Dataenes pålitelighet og gyldighet

En masteroppgave kan sees på som et svennebrev innen forskerfaget. Jeg er en uerfaren forsker som prøver å ha et kritisk søkelys på mine valg og påstander. For å gjøre studien så pålitelig som mulig har jeg beskrevet grundig hvordan jeg har gått frem i gjennomføringen. Jeg har forsøkt å være tro mot det foreldrene formidlet og at det jeg har gjort er etterrettelig. Thagaard (2018) påpeker at et viktig element innen en studies pålitelighet er om informantene gir riktig informasjon, da de kan bli påvirket av forskerens forventninger og verdisyn. Jeg har beskrevet min forforståelse og det er viktig at jeg ser på min forforståelse med et kritisk blikk når jeg tolker mine funn.

Malterud (2012) skriver at resultatenes gyldighet påvirkes av om metoden for datainnsamling er hensiktsmessig. Det er derfor viktig med en kritisk refleksjon rundt metodevalg gjennom hele forskningsprosessen. Mitt tema går på foreldrenes utfordringer i møte med ungdommers skjermbruk etter leggetid. Når jeg drøftet mine funn, måtte jeg derfor stille kritiske spørsmål til mitt valg av metode. Ville jeg fått andre svar om jeg for eksempel hadde valgt å intervju foreldrene individuelt?

3.7.2 Er resultatene generaliserbare?

I en kvalitativ studie som min, vil utvalget av informanter være skjevt og ikke representativt for hele populasjonen (Jacobsen, 2015). Jeg rekrutterte informanter ved å delta på foreldremøter, der jeg ba om at de som hadde tanker rundt ungdommers skjermbruk etter leggetid, skulle kontakte meg. Det kan ha ført til at foreldrene jeg rekrutterte ikke gjenspeiler snittet av norske foreldre til 10.klassinger. I og med at jeg kun har intervjuet 11 foreldre om deres utfordringer rundt valgte tema, kan jeg ikke med sikkerhet si at dette gjelder for alle foreldre, men det er heller ikke hensikten i kvalitative studier, sier Kvale og Brinkmann (2015). Målet med kvalitative studier er derimot å belyse informantenes opplevelser og erfaringer i den situasjonen de befinner seg i. Når man skal vurdere om funn i en studie er generaliserbare, må man vurdere

om funnene kan gjøres gjeldende i andre settinger (Jacobsen, 2015). Derfor må de som ønsker å bruke resultatene fra min studie stille seg spørsmålet om mine funn kan overføres til den aktuelle settingen de har fokus på.

4 Funn og drøfting

I denne studien har jeg sett på hvordan foreldre håndterer utfordringer knyttet til ungdommers skjermbruk etter leggetid. For å svare på denne problemstillingen har jeg stilt tre forskningsspørsmål og jeg strukturerer drøftingskapitlet ut fra disse spørsmålene og vil ut fra det svare på problemstillingen.

Innledningsvis oppsummerer jeg kort mine hovedfunn under hvert av forskningsspørsmålene.

1. Hvilke utfordringer opplever foreldrene i forhold til skjermbruk etter leggetid?

- Ungdommen bruker mye tid på skjerm
- Ungdommen er trett på dagtid
- Å være god rollemodell
- Unngå å skade relasjonen til ungdommen ved iverksetting av tiltak
- Å begrense skjermbruk etter leggetid uten at ungdommen mister venner

2. Hvordan håndterer de utfordringene?

- Regler
- Samtaler med ungdommen
- Samtaler med andre foreldre
- Iverksetting av konsekvenser ved brudd på regler

3. Hva foreslår foreldrene av løsninger på utfordringene?

- Foreldrene bør øke sin kompetanse innen IT-teknologi
- Foreldrene bør øke sin kompetanse innen skjermbruk etter leggetid
- Styrket og bedre organisert foreldresamarbeid
- Skolen bør styrke ungdommens kompetanse innen konsekvenser av skjermbruk
- Skolehelsetjenesten bør ha skjermbruk som tema i samtaler med ungdommene

Videre i dette kapitlet blir funnene grundigere presentert, samtidig som jeg diskuterer dem opp mot tidligere forskning og de teoretiske perspektivene jeg har valgt, bemyndigelse, Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell og Deci og Ryans selvbestemmelsesteori.

4.1 Hvilke utfordringer opplever foreldrene i forhold til ungdommens skjermbruk etter leggetid?

4.1.1 Å regulere skjermbruken

Ungdommen bruker mye tid på skjerm

I min studie har jeg valgt å fokusere på skjermbruk etter leggetid, men på grunn av at foreldrene så på ungdommens skjermbruk etter leggetid i sammenheng med den totale daglige skjermbruken, har jeg valgt å ta med noen betraktninger foreldre hadde rundt dette i oppgaven.

Alle foreldrene ga uttrykk for at ungdommene brukte mye tid på ulike skjermer. En formulerte det slik:

Det er en utømmelig kilde for dem disse skjermene, det er mobiler, iPad, PC-spill, Netflix og filmer som går døgnet rundt. Så der må være begrensninger. Vi har opplevd at vi voksne måtte ta ansvar, fordi de unge har et behov for å være 24 timer på, det er det de uttrykker.

Foreldrene definerte ikke hva de la i mye tid, men Ungdata-undersøkelsen 2018 viser at halvparten av ungdommene i Norge bruker mellom 2 og 4 timer daglig på skjerm etter skoletid (Bakken, 2018). Mange unge er enige med foreldre i at de bruker for mye tid på skjerm. Medietilsynet (2018a) finner at 66% av jentene og 45 % av guttene i aldersgruppen 15 -16 år, mener de bruker for mye tid på mobilen, det er en økning på 12% siden 2016.

Ungdommens totale daglige skjermbruk og de konsekvenser det kunne få for livskvaliteten til de unge, var noe foreldrene var opptatt av. En av foreldrene sa:

Jeg snakker med ungene om at vi har bare et liv her på jorden, hva vil du fylle det med?
Serier på Netflix eller opplevelser sammen med venner.

Medietilsynet (2018b) bekrefter at det er flere foreldre som ser på skjermbruk som en utfordring og Olafsson og Stakksrud (2019) finner at 50 % av foreldrene er bekymret for at barna bruker internett for mye. Imidlertid er det bare 9 % av de unge som selv opplever at tiden de bruker på internett skaper problemer for dem. Likevel stilte de foreldrene jeg snakket med spørsmål ved om de unge går glipp av det gode liv? Foreldrene begrunnet sin bekymring med at de unge ofte prioriterer skjermer foran andre aktiviteter som å lese bok, besøke venner, spille brettspill og være aktive ute i naturen. Framtidsutsiktene til mange av dagens unge har likevel blitt dårligere.

Igjen har ungdommen et litt annet syn på det, Ungdata-undersøkelsen (2018) viser at ungdommen rapporterer at de stort sett har det bra, er veltilpasset, aktive og mer og mer hjemmekjære. Likevel finner jeg at nyere forskning underbygger foreldrenes bekymring for at skjermbruk, og da spesielt bruken etter leggetid, skal påvirke ungdommens livskvalitet, da man finner en viss negativ sammenheng mellom mobilbruk på kveld- og nattestid med ungdommers subjektive velvære (Hughes & Burke, 2018).

Det kommer frem i min studie at foreldrene fryktet at stor grad av skjermbruk skulle føre til at ungdommen utviklet skjermavhengighet. De opplevde at de unge hadde problemer med å legge fra seg skjermene, selv om de egentlig kjedet seg og kunne tenke seg å gjøre noe annet. En av foreldrene uttrykte det slik:

Jeg tenker, den avhengigheten, det er det jeg er redd for, det er ikke alltid innholdet de ser på.

Ungdata undersøkelsen sa 20 % av ungdommene sa de hadde prøvd å redusere skjermbruken uten å klare det (Bakken, 2018). Hefner et al. (2019) støtter foreldrene i at det er grunn til å være bekymret dersom ungdommen har problemer med å legge fra seg skjermene, da de finner i sin studie at mangelfull selvregulering trolig er den viktigste prediktoren for utvikling av smarttelefonavhengighet. På den andre side hevder andre forskere at tidsbruk er et lite egnet mål på om ungdommen har et problematisk forhold til skjermbruk (Overå, 2019).

I forhold til skjermbruken og hvilke medier ungdommen bruker og hvor avhengighetsskapende foreldrene anså de til å være, var foreldrene spesielt skeptiske til sosiale medier, og Snapchat især. En formulerte det slik:

Snapchat er styggingen, de andre sosiale mediene er litt bedre.

Ut i fra foreldrenes uttalelser kan man stille seg spørsmålet om de unge er vår tids teknologiske testpiloter (Mehlsen, 2016). Forskning påviser at skjermbruk, og spesielt bruk av sosiale medier, utløser signalstoffet dopamin som trigger belønningssenteret i hjernen og det kan føre til utvikling av skjermavhengighet (Hansen, 2019) Andre stiller seg spørsmålet om foreldrenes bekymring i stedet bør knyttes til «generasjonsgapet»? Bostrom (2000) forklarer det begrepet ved at tidligere generasjoner historisk sett har et negativt syn på den oppvoksende generasjonens livsstil og veivalg. Eller kan det være at media fokus på ungdommers skjermavhengighet har påvirket foreldrene? Muligens ligger svaret et sted midt imellom, at der

er en viss fare for å utvikle skjermavhengighet, men at «generasjonsgapet» og medieoppslagene forsterker foreldrenes frykt?

Kanskje kan Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell (Kvello, 1995) bidra til å forklare foreldrenes utfordring i møte med ungdommenes skjermbruk? Foreldrene jeg har snakket med har vært med på en eksplosjon innen teknologi og det har stor påvirkning på samfunnet de lever i (A. Turner, 2015). Mine funn kan tyde på at foreldrene opplever utviklingen innen skjerm- og internettbruk som utfordrende i forhold til hvordan de skal oppdra sine barn. Slik jeg tolker mine funn, er foreldrene bekymret for at skjermbruken etter leggetid skal påvirke deres barns livskvalitet i negativ retning. Det kan stemme med Bronfenbrenners teori om at ytre, objektive og materielle og samfunnsmessige forhold kan påvirke barnas oppvekst, utvikling og levekår, i negativ retning. Han påpeker videre at det er avgjørende hvordan individet selv opplever denne påvirkningen, så dersom skjermbruk oppleves som noe positivt kan det kanskje øke ungdommens livskvalitet (Kvello, 1995).

Mennesker påvirker- og påvirkes av sitt miljø, sier Bronfenbrenner (Kvello, 1995). Denne påstanden finner støtte i bemyndigelsesteorien, som i tillegg påpeker at det er viktig å forstå maktbalansen, hvem har – og i hvilken grad, kontroll over situasjonen (Stang, 2003a). Dette kan, slik jeg tolker det, forklare hvorfor noen foreldre til en viss grad kjenner seg maktesløse i møte med ungdommenes stadig økende skjermbruk. Jeg tenker at der er en ubalanse i maktforholdet mellom dem som utvikler sosiale medier og foreldrene, når det kommer til kunnskap om mediens avhengighetsskapende mekanismer (Hansen, 2019).

Mitt metodevalg kan ha påvirket foreldrenes svar, det er et faktum jeg hele tiden måtte ta hensyn til (Tjora, 2017). Jeg valgte å starte opp fokusgruppeintervjuene med å presentere den nyeste forskningen på feltet skjermbruk etter leggetid, forskning som satte fokus på flere negative konsekvenser slik skjermbruk kan medføre. Jeg har stilt meg spørsmålet om det kan ha påvirket svarene jeg fikk?

Ungdommen er trett på dagtid

Alle foreldrene i min studie hadde erfart at ungdommene tok med skjermer på soverommet ved leggetid og de erfarte at ungdommene ofte var trette på dagtid. En forelder fortalte dette:

Vi har prøvd å la henne styre skjermbruken helt selv, det var ikke vellykket. Hun var våken om natten, vanskelig å få henne opp, hun sov på skolen, vi merket også at hun

måtte sove når hun kom hjem etter skolen, men la seg ikke om kvelden. Vi fikk prøvd det og fant ut at det ikke gikk.

En annen formulerte det slik:

Jeg ser at min sønn blir så vanvittig trett på dagtid, vi har prøvd å speile ham, nå går du på skole, vi tar en alvorsprat om disponering av tid.

Innerby (2017) fant at 96% av ungdomsskoleelevene i Rogaland brukte elektroniske enheter etter leggetid, og 60% av ungdommene som deltok i Ungdata undersøkelsen i en kommune i Norge sa at skjermbruk etter leggetid er årsaken til at de sover for lite (Overå,2019). Thomée (2018) har gjennomført en litteraturstudie av 4738 artikler, der konklusjonen er at det er en negativ sammenheng mellom skjermbruk og søvnkvalitet. Spesielt gjelder det ved mobilbruk etter leggetid, som fører til kortere søvntid og dårligere søvnkvalitet. Videre viser forskning at forsinket søvnfase hos unge virker betydelig inn på elevenes dagtidfunksjon (Hysing, Haugland, et al., 2015).

I min studie var det ingen foreldre som direkte sa at de var bekymret for at trettheten skulle føre til at ungdommen ikke fullførte skolegangen, men de de var opptatt av at skjermbruk etter leggetid påvirket ungdommens faglige resultater. Her er hva en fortalte:

Der var en gruppe gutter som la ned hele skolearbeidet, null interesse. Vi fant ut at vi måtte gå sammen å gjøre noe med det.

Forskning støtter foreldrenes bekymring da de finner at det er en sammenheng mellom ungdommer som rapporterer om forsinket søvnfase og lavere karakterer (Mak, Lee, Ho, Lo & Lam, 2012) og de ungdommene med minst søvn, er de med størst fravær i videregående skole (Hysing, Haugland, et al., 2015).

På den andre side avdramatiserer Przybylski (2019) faren ved skjermbruk. Han hevder at skjermbruk har liten innvirkning på barnas søvn. Han finner at hver time foran skjermen gir 3 - 8 minutter kortere søvn, noe som utgjør en redusert søvnlengde på ca. 20 minutt hos en som bruker skjerm inntil 4 timer pr. dag. Han mener at regler som bidrar til å regulere søvnlengde gjør større utslag enn selve skjermbruken.

Det er viktig å ha med seg at det er mange faktorer i ungdommers liv som kan påvirke deres søvnmengde og søvnkvalitet, et eksempel på det er puberteten som også kan påvirke søvnmønsteret (Carskadon, Acebo & Jenni, 2004). Likevel finner jeg at forskning viser at

foreldrenes bekymring i forhold til skjermbruk etter leggetid kan være velbegrunnet, da slik bruk påvirker søvnlengde, søvnkvalitet og subjektivt velvære (Fobian, Avis & Schwebel, 2016). De kan imidlertid diskuteres om påvirkningen er så stor at det gir grunnlag for å si at det er hovedgrunnen til at ungdommen er trett på dagtid.

Å være en god rollemodell

Min studie avdekker at foreldrene opplever utfordringene ved å være gode rollemodeller i forhold til skjermbruk etter leggetid noe ulikt. Noen foreldre sa at de opplevde seg selv som gode rollemodeller, og uttrykte det slik:

Jeg prøver veldig å være en god rollemodell, jeg sier at nå går jeg og legger meg og legger mobilen her.

Andre sa de ikke opplevde seg selv som gode rollemodeller og kom med følgende eksempel:

Rollemodell, jeg ligger med mobilen selv på senga, i tillegg bruker jeg den som vekkerklokke, så jeg er ikke så god rollemodell.

En tredje formulerte det slik:

Jeg tror vi har kommet så langt at vi trenger hjelp til avvenning, både vi foreldre og ungdommene.

Forskning utført av Exelmans og Van Den Bulck (2016) fant at seks av ti voksne som eier en mobiltelefon, tok den med på soverommet, det bekrefter mine funn som viser at foreldre praktiserer dette ulikt. Rapporten EU Kids online (Olafsson & Stakksrud, 2019) viser at 29% av foreldrene svarer at de er veldig enig/ enig i at de er et dårlig forbilde for barnet sitt når det gjelder medie- og teknologivaner. Igjen stemmer det overens med mitt funn som viser at noen foreldre opplever det som utfordrende å være gode rollemodeller.

Foreldres opplevelse av egen skjermavhengighet kan påvirke hvordan de ser på seg selv som rollemodeller (Leslie & Jane, 2015). Foreldre bekjente at deres egen skjermbruk av og til er i strid med de regler de formidler til sine ungdommer. Deres bekymring for barnas skjermbruk, kan altså gjenspeile deres egen opplevelsen av skjermavhengighet. Det er likevel verdt å merke seg, at mange unge setter pris på regler for når og hvor de kan bruke mobilen, selv om de ser at foreldrene ikke selv følger reglene (Hefner et al., 2019).

Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell (Kveller, 1995) kan brukes til å belyse hvorfor foreldrene opplever det å være gode rollemodeller som viktig, men likevel utfordrende.

Bronfenbrenner plasserer familien i mikronivået, der har foreldrene direkte påvirkning på barnet. Innen familien utvikler barnet seg, gjør erfaringer og skaper virkelighet, og det lærer ved å observere. Derfor er det viktig at foreldrene er gode rollemodeller. Samtidig påvirkes foreldrene av ytre, objektive og materielle forhold som styrer og påvirker deres levekår og nærmiljøet de lever i. Jeg tenker da på den teknologiske utviklingen, samfunnets behov for arbeidskraft og den økonomiske utviklingen, som gjør at begge foreldre ofte velger å være i full jobb. En av foreldrene formulerte det slik:

Det er samfunnet rett og slett, vi skal ut, ut, ut å jobbe, og hvem er det som får restene på en måte?

Dette krever at foreldrene er bevisste på og lærer å håndtere forandringene den teknologiske utviklingen medfører, samtidig som de helst arbeider i 100% stilling (Dahl, Bergsli & Van Der Wel, 2014). Det kan være en forklaring på hvorfor foreldre til tider kan oppleve det som utfordrende å opptre som gode bevisste rollemodeller.

Til slutt vil jeg trekke frem en liten refleksjon rundt mitt metodevalg. Jeg valgte fokusgruppeintervju med 5-6 deltakere i hver gruppe. Jeg oppfattet foreldrene som svært kompetente og reflekterte rundt tema skjermtid etter leggetid. Men kan noen av foreldrene ha kjent på at de andre foreldrene kan mer om temaet og takler utfordringene bedre? Er jeg ikke så god rollemodell som jeg trodde?

4.1.2 Å unngå å skade relasjonen til ungdommen ved iverksetting av tiltak

Min studie viser at noen av foreldrene var redde for å skade relasjonen mellom seg og tenårungen når det oppstod uenigheter rundt skjermbruk etter leggetid. En beskrev det slik:

Man blir så opphisset, dersom du skal ta telefonen med tvang, da tvholder de på den og det blir en kamp, sånn skal det ikke være mellom barn og voksne.

Tidligere forskning finner at det ikke er uvanlig at foreldrene opplever økt konfliktnivå med ungdommer tidlig i tenårene, da det er en periode de fleste ungdommene strever etter å bli mer uavhengige av foreldrene, men at forholdet til foreldrene bedrer seg mot slutten av ungdomsårene. Utviklingen kan beskrives med en U-form, der kvaliteten på barnforeldreforholdet først synker for så å stige igjen etter en periode med uenigheter og krangel (Keijsers & Poulin, 2013). Goossens (2006) går så langt at han hevder at å ha konflikter med foreldrene til en viss grad er sunt for ungdommens personlige utvikling, da de lærer å hevde seg og ytre sine behov. Collins og Laursen (2004) sier det samme, og legger til at konflikter

med foreldrene kan være en måte å lære og håndtere konflikter på en konstruktiv måte. De unge utvikler da ferdigheter som de sannsynligvis vil ha nytte av i fremtidige relasjoner.

Et annet funn i min studie er at foreldre utfører tiltak de ikke har tro på når de er i en presset situasjon. En la det frem slik:

Jeg har fjernet mobilen med tvang, når det går for langt og du er irritert nok, det er ikke noe hyggelig, men det blir gjort, men jeg har ikke noe tro på det.

Foreldrene hadde lite tro på autoritære tiltak og maktbruk og de trodde ikke det førte noe godt med seg, heller det motsatte, at det skadet relasjonen til ungdommen. Likevel ble det gjort gjentatte ganger. Foreldrenes oppfatning finner støtte hos Allen, Hauser, Bell og O' Connor (1994). De fant at mange av frustrasjonene knyttet til foreldre-ungdomskonflikter i liten grad er knyttet til selve innholdet i konflikten, men mer til måten konflikten løses på.

Livingstone, Mascheroni, Dreier, Chaudron og Lagae (2015) fant at foreldre via massemedia og samtaler med andre voksne kjente på en forventning om at de måtte håndtere og kontrollere barnas internettbruk for å være en god forelder. Dette kan tyde på at foreldrene har en opplevelse av at for å være gode foreldre bør de kontrollere ungdommens skjermbruk etter leggetid, men at de ikke er trygge på hvordan de best skal håndtere det.

Foreldrene i min studie kjenner på, slik jeg tolker det, en indre konflikt i forhold til bruk av autoritære metoder, hvorfor gjør de det? Kan det være fordi det kommer i konflikt med deres ønske om å bemyndige sine ungdommer? Studier viser at dersom foreldrene har en autoritær tilnærming som begrenser ungdommens deltakelse i beslutninger som angår dem, vil det sannsynligvis bremse ungdommens utvikling mot å bli selvstendig (Allen et al., 1994). Dette stemmer med det Stang (1998) hevder, at for å ivareta prinsippene for bemyndigelse er autonomien, det å få bestemme over seg selv, en viktig dimensjon å ivareta. Det vil si at når ungdommene aktivt får delta i å finne løsninger, vil de oppleve å få mer kontroll og oversikt over egne valgmuligheter. Deci og Ryan (2002) sin selvbestemmelsesteori hevder noe av det samme, at å være autonom er det motsatte av å føle seg kontrollert av krefter utenfor seg selv. Steinberg og Silk (2002) anbefaler derfor at familien bør finne en balanse mellom ungdommens ønske om uavhengighet og foreldrenes ønske om å opprettholde kontrollen over ungdommen.

Foreldrene opplever det utfordrende å tilpasse seg rollen som tenåringsforeldre med mindre kontroll over ungdoms liv, men likevel opplever de at der er en forventning om å kontrollere ungdommens skjermtid etter leggetid. Det kan oppleves vanskelig å snakke om så private ting

i en gruppe med mennesker de ikke kjenner, det burde jeg ha reflektert mer over før jeg valgte metode.

4.1.3 Å begrense skjermbruken uten å skade den unges vennerelasjoner

Får ikke med seg det som skjer på sosiale medier etter leggetid

Mye av kommunikasjonen mellom ungdommer skjer via ulike sosiale medier, det vet foreldrene og det gjør det vanskeligere å sette grenser for skjermbruk etter leggetid. Min studie viser at noen av foreldrene var bekymret for konsekvensene dersom deres ungdom må logge av sosiale medier tidligere enn det vennene gjør. En formulerte det sånn:

De unge sitter på hver sitt soverom, de treffes på nettet, så om jeg tar nettet og sier ingen WiFi, da er det som å si at du ikke får være med vennene dine, så det er veldig slik, skal du eller skal du ikke, skal jeg begrense skjermbruken og nekte han å være med vennen eller ikke? Det er det valget som er vanskelig.

Det kan medføre at ungdommen ikke er oppdatert på det siste og kjenner seg utenfor i samtalen med venner dagen etter. Denne angsten for å ikke få med seg alt som skjer på sosiale medier, har ifølge Eiesland og Mangrud (2017) blitt et begrep, FoMO, som står for «fear of missing out». Denne angsten for å ikke være oppdatert og de konsekvenser det kan medføre i vennegjengen kan forklares ved sosial bytteteori. Den hevder at ingen er interessert i å investere mer enn man får tilbake. Det medfører at i forhold der man opplever å få for lite tilbake, minsker individets interesse i å investere i forholdet (Skaalvik & Skaalvik, 2018), altså opplever venner at du ikke deltar nok, så holdes du utenfor.

Utfordringen for foreldrene er at ungdommen opplever et press og en forventning fra venner om å være pålogget. En sa følgende:

Det er vanskelig, hun må svare vennene og følge opp «dagene» på Snapchat, hun må legge ut, der er et uromoment, jeg må, jeg må.

Ryan og Deci (2017) finner at sosialt press kan påvirke mestringsforventningen hos ungdom i negativ retning. Så når venner utøver press på hverandre med tanke på å være på skjerm etter leggetid, kan noen ungdommer oppleve det som kontrollerende og som en forventning om at de også må være på sosiale medier etter at de legger seg. En av foreldrene formulerte utfordring foreldrene opplever ved å skulle begrense skjermbruk etter leggetid på denne måten:

Det er ikke bare den mobiltelefonen vi tar i fra dem, det er så mye, mye mer.

Blir utestengt fra vennegjengen

Et funn i min studie var at det å ha foreldre som tar initiativ til foreldresamarbeid rundt felles regler for skjermbruk, kunne medført negative konsekvenser for deres ungdom. En forelder fortalte:

Vi blir stemplet som de fæle og stygge, som påvirker alle andre foreldre til å gjøre det som vi har gjort. Det er farlig fordi ungen må ta en del av støytten, vår sønn ble støtt ut av vennegruppa si.

Et annet funn kan tyde på at kvaliteten og prosessen rundt foreldresamarbeid var utslagsgivende for resultatet og konsekvenser av samarbeidet. Blant annet dette ble sagt:

Samtalene startet på Messenger og så tok jeg kontakt med foreldrene på telefon, men så da ble det litt upopulært igjen, for da ble det til at noen foreldre innførte litt av det vi kom frem til, så sa de det til min datter, så følte hun at det var hennes feil.

Dersom jeg tolker dette funnet ut fra Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell (Kvillo, 1995) er vi på makronivået. Der samhandler og samspiller to mikrosystemer, her venners familier. Denne utviklingsteorien vektlegger viktigheten av tett kontakt mellom de aktuelle aktørene, vel og merke så lenge de opptrer støttende og utfyller hverandre, da kvaliteten på relasjonen har betydning for utfallet av samarbeidet. Forskerne Waldrip, Malcolm og Jensen-Campbell (2008) bekrefter dette funnet. De fant at det er viktig å tilstrebe gode prosesser rundt foreldresamarbeid. Dårlige prosesser har vist at ungdom kan oppleve å ikke bli akseptert, med påfølgende utstøting av vennegjengen. De hevder at en ungdom som ikke blir akseptert av sine jevnaldrende, opplever det som verre enn å både bli mobbet og å ha lite venner. Det kan igjen føre til at ungdommen fungerer dårligere sosialt.

Ut ifra foreldrenes beskrivelse av utfordringen rundt mulig utestengelse fra vennegruppa, kan kanskje en løsning være at foreldregruppa og vennegjengen samarbeider rundt utforming av felles regler? Deci og Ryan (2002) slår fast at regler med tidsfrister og trusler om konsekvenser gir en opplevelse av å mangle kontroll og manglende eierskap til egne handlinger. Ungdommene opplever tap av autonomi dersom de får regler utarbeidet av foreldregruppa «tredd ned over hode». Blir derimot reglene utformet i samarbeid med ungdommene, og man tar ungdommens behov for autonomi, deres kompetanse og ønske om tilhørighet på alvor, bemyndiger foreldrene sine ungdommer. Innen helsefremmende arbeid står bemyndigelse av individet sentralt, det innebærer å anerkjenne at det er ungdommen som vet hva som er best for dem og må ansvarliggjøres i forhold til det (Stang, 2003a). Blir prosessen gjennomført med

omtanke for ungdommen og deres behov for autonomi, kan det bidra til at foreldrene opplever større støtte for reglene rundt skjermbruk (Niemiec & Ryan, 2009).

4.2 Hvordan håndterer foreldrene utfordringene?

4.2.1 Regler

Regler for skjermtid etter leggetid

I min studie fant jeg at alle foreldrene hadde, eller hadde hatt, regler for skjermbruk etter leggetid. De fleste hadde regler for hvor lenge ungdommene hadde tilgang til WiFi på kveldstid. En sa det slik:

Det er en utømmelig kilde for dem disse skjermene, det er mobiler, i Pad, PC-spill, Netflix og filmer som går døgnet rundt. Så det må være begrensninger. Vi har opplevd at vi voksne måtte ta ansvar, fordi de unge har et behov for å være 24 timer på, det er det de uttrykker.

En annen la det frem slik:

Jeg merker at det er veldig forskjell på at han vet og kan forutse at klokken det, da går nettet av, dersom jeg bare skrur det av, så blir han sint. Det er viktig at han kan planlegge at han skal spille frem til det klokkeslettet vi har blitt enige om, da er det enklere for han å akseptere og svelge det, eller om jeg bare drar ut ledningen, nå er det slutt, liksom. Enkle, forståelige og forutsigbare regler.

Rapporten til Olafsson og Stakksrud (2019) viser at 40% av 9-17 åringene i Norge har regler for hvor lenge eller når de har lov til å være på internett. Medietilsynet (2018b) finner at 59% av foreldre til 15 -16 åringer er uenige med barna om tidsbruk på internett, likevel er tidsbruk det de fleste familier sier de *ikke* har tydelige regler på.

Jeg fant i min studie, som sitatet ovenfor viser, at regler hadde effekt på ungdommers atferd og Van Der Vorst, Engels, Meeus, Deković og Van Leeuwe (2005) fant at det også har forebyggende effekt også på risikoatferd. De hevder at foreldre som er villige til å lage og håndheve strenge regler for risikofylt atferd, viser seg å ha en beskyttende effekt på ungdommen. Når foreldre håndhever reglene på en trygg måte og forventer at ungdommen følger dem, fant man en tendens til synkende risikoatferd. Overå (2019) spesialrådgiver ved KoRus-Øst, sa i sitt innlegg om ungdom og nettbruk at de har funn som tyder på at familier

som har regler og rammer for skjermbruk har et lavere konfliktnivå enn familier uten slike regler. Han begrunnet det med at i familier der det er uklare grenser og den unge ikke vet hvilke rammer den har å forholde seg til, oppstår det hver dag en dragkamp om skjermtid.

Noen foreldre fortalte at de i ren frustrasjon over konfliktnivået med ungdommen, i perioder hadde gitt ungdommen fullstendig frihet til å selv regulere sin skjermbruk etter leggetid. En forteller:

Vi har prøvd å la henne styre det helt selv, det var etter at vi brukte tvang, vi kjente at det var feil, det var ikke godt for noen, da lot vi henne styre det helt selv. Det var ikke vellykket. Hun var våken om natten, vanskelig å få henne opp, hun sov på skolen, vi merket også at hun måtte sove når hun kom hjem etter skolen, men la seg ikke om kvelden. Vi fikk prøvd det og fant ut at det ikke gikk.

Continente X., et al (2017) sine funn støtter foreldrene i at det er krevende å håndheve regler overfor ungdommer i 13 – 19 års alderen og forskerne anbefalte derfor å sette inn målrettet arbeid mot de yngre barna, for å etablere regler og grenser for skjermbruk som barna internaliserer. Ryan og Deci (2017) selvbestemmelsesteori forklarer denne prosessen ved at barna som føler seg knyttet til sine foreldre, vil ønske å ta til seg foreldrenes verdier og perspektiver, og at der skjer en prosess fra ytre regulering til en form for indre motivasjon, med økning i graden av opplevd autonomi.

I min studie var det fokus på regler for skjermbruk etter leggetid, så tallene jeg viser til lenger oppe fra rapporten til Olafsson og Stakksrud (2019) kan ikke helt sammenlignes da de går på regler for total daglige tidsbruken på internett. Mine funn kan likevel tyde på at foreldrene som deltok i min studie, i større grad enn snittet av norske foreldre fokuserer på regler for skjermbruk. Rekrutteringsmetoden jeg benyttet kan kanskje forklare noe av forskjellen. Jeg deltok på foreldremøte til 10. klassinger og sa at jeg gjerne ville snakke med foreldre som var opptatt av og/eller hadde erfaring med ungdommers skjermbruk etter leggetid, kanskje hadde jeg fått helt andre svar om jeg hadde rekruttert informanter på en annen måte (Johannessen et al., 2010)?

Regler for oppbevaring av skjermer på nattestid

Alle foreldrene fortalte at de hadde, eller hadde prøvd ut regel for oppbevaring av skjermer utenfor soverommet på nattestid. En sa:

Mine unger har måtte lade mobilen på kjøkkenet når de skal legge seg, det er leggetid og de går i fra mobilen.

Som nevnt tidligere fant Innerby (2017) at 96% av ungdomsskoleelevene i Rogaland brukte elektroniske enheter i senga. Det tilsier at foreldre til ungdom i denne aldersgruppa har fått en ny utfordring. Hos tidligere generasjoner handlet konflikten om antall timer ungdommen tilbrakte foran TV-en, som stort sett befant seg i familiens fellesareal. Nå tar ungdommene med skjermene inn på soverommet, det fører til at foreldrene ikke lenger kan videreføre regler de har adoptert fra tidligere generasjoner, men det må utformes og testes ut nye regler (Griffiths, Benrazavi & Teimouri, 2016).

Jeg fant at noen foreldre opplever lite konflikter rundt regelen for oppbevaring av skjermer utenfor soverommet. De unge ga uttrykk for at det var greit å legge mobilen på kjøkkenet, det var nesten en lettelse å slippe å bli forstyrret om natten. En fortalte:

Faktisk nå når de har måttet levere telefonen en stund synes de det er greit, de kjenner at det er godt, og slippe all lyden og sånn.

Hva kan være grunnen til det? Punamaki, Wallenius, Nygard, Saarni og Rimpela (2007) hevder at noe av det som avgjør om de unge godtar og følger regler, er i hvilken grad reglene ble utformet ved gjensidig diskusjon, snarere enn at foreldrene alene bestemte. Det er i full overensstemmelse med Ryan og Deci (2017) sin selvbestemmelsesteori og teori om bemyndigelse (Stang, 2003a).

Andre foreldre opplevde det som svært utfordrende å få ungdommen til å etterleve denne regelen, at det ble krangel og konflikt hver kveld. En la det frem slik:

Vi prøver å få de til å lade iPad og mobil en annen plass enn på soverommet, det er ikke alltid like lett å få til.

Det kan være mange og sammensatte grunner til det, men forskerne finner at kvaliteten på forholdet mellom foreldre og ungdommen har innvirkning på hvordan ungdommen forholder seg til regler innad i familien. Foreldre-ungdom forholdet blir ofte mer konfliktfylt når barnet går over i puberteten, da de strever med å frigjøre seg fra foreldrene og tøyser grensene (Punamaki et al., 2007).

Regler angående apper og varslinger

Kun en av foreldrene fortalte at han i samråd med den unge skrudde av varslene på telefonen om kvelden, han begrunnet det med at ungdommen ikke skulle bli forstyrret av mobilen etter leggetid. Han uttrykte det sånn:

Vi har blitt enige om å skru av notifications på telefonene slik at det ikke plinger midt på natten.

Medietilsynet (2018b) skriver i sin rapport at 45 % av foreldrene har brukt filter eller innstillinger på ulike medier for å begrense innholdet. De legger inn begrensninger på ulike apper og spill som kan lastes ned, og filter på hvilke nettsider som kan besøkes. Nå har jeg kun intervjuet 11 foreldre, men ut fra tallene til Medietilsynet kan det se ut som at foreldrene i mitt datamateriale utnyttet denne muligheten i mindre grad enn gjennomsnittsforeldrene. Det kan, som jeg skal komme inn på sener, skyldes at flere av foreldrene ønsket mer teknologisk kunnskap. Medietilsynet (2018b) skriver i sin rapport at bruk av filter og innstillinger på ulike medier er vanligst frem til barna er i 12-årsalderen. Andre har funnet at spesielt foreldre til ungdommer i alderen 13-19 år opplever det utfordrende å håndtere regler og teknologi som skal begrense skjermbruk (Continente et al., 2017). Det stemmer også med Sanders, Parent, Forehand og Breslend (2016) sine funn som konkluderer med at foreldrene lykkes bedre med å begrense skjermbruken hos de yngste aldersgruppene enn hos ungdommer i 13 – 17 års alderen.

Foreldrene i min studie pekte ut Snapchat som det sosiale mediet som flest ungdommer bruker. Medietilsynet (2018a) bekrefter at Snapchat ligger på topp blant 15–18- åringene med Facebook og Instagram på henholdsvis andre- og tredjeplass. Foreldrene opplevde at Snapchat stresset ungdommene og at tjenesten kan virke avhengighetsskapende. En beskrev det sånn:

Snapchat, det må bare boikottes av alle tenker jeg, det er min drøm.

En annen tilføyde:

Ja, det er designet for at de skal være på, på Snapchat skal du være på og sende så og så mange meldinger innenfor 24 timer. De lager det for at det skal bli vanedannende.

Jeg tolker foreldrenes uttalelser dit hen at de til tider føler seg maktesløse, de bruker verktøy som regler, konsekvenser, filter, skru av varslinger på mobilen, men fortsatt opplever de bruken som problematisk. Min antagelse bekreftes av Williams (2001) da hans funn viser at foreldre ofte føler seg maktesløse når de prøver å kontrollere ungdommens risikable atferd.

Hva kan grunnen til det være? Jeg velger å belyse det ut fra Bronfenbrenners bioøkonomiske utviklingsmodell (Kvelling, 1995). Han sier at de unge påvirkes og påvirker av ulike nivåer i utviklingsmodellen. På mesonivå påvirkes de av vennenes holdninger og forventninger til bruk av sosiale medier, som kan være motstridende med de forventningene foreldrene har til ungdommen. Da utsettes ungdommen for et krysspress mellom ulike mikronivåer som utløser en lojalitetskonflikt i ungdommen. Erling og Hwang (2001) hevder at i ungdomstiden blir tilknytning til venner viktigere for ungdommen og jevnaldrende sine verdier og holdninger påvirker de unge i større grad og foreldrenes påvirkningskraft svekkes.

Videre vil jeg trekke inn Bronfenbrenners makrosystem (Rønningen, 2003), for å forklare hvorfor foreldrene kan føle maktesløshet. I makrosystemet, det ytterste nivået, finner vi økonomiske-, ideologiske- og kulturelle forhold som påvirker ungdommen og deres familiers situasjon. Her inngår den økte globaliseringen, internettets- og sosiale mediers påvirkning. Dersom Hansen (2019) har rett i sin beskrivelse av de kyniske og avhengighetsskapende virkemidlene som utviklerne av sosiale medier benytter, kan jeg forstå at foreldrene føler en viss maktesløshet. Men et hovedpoeng i Bronfenbrenners modell (Kvelling, 1995) er at hvert nivå i modellen påvirker hverandre, det betyr at de unge og foreldrene på mikronivået faktisk også kan påvirke makronivået. Det kan for eksempel gjøres ved å boikotte Snapchat, men kampen kan kanskje karakteriseres som kampen mellom David og Goliat?

4.2.2 Samtaler

Samtaler med ungdommene

I denne studien undersøkte jeg hvordan foreldre håndterte utfordringer knyttet til ungdommers skjermbruk etter leggetid. Et viktig funn var at alle foreldrene var opptatt av å prøve å finne ut av dette sammen med ungdommen. Foreldrene sa at de gjentakende ganger hadde snakket med ungdommene om regler for- og konsekvenser av skjermbruk etter leggetid. Ifølge foreldrene var samtale det viktigste virkemidlet til at ungdommen skulle bli mer bevisst i sin skjermbruk etter leggetid. En sa:

Vi har hatt veldig fokus på dette å snakke om søvn, søvn og mobilbruk, at det må tones ned før leggetid, det er ting vi har snakka mye om.

En annen fortalte:

Vi har familiemøter iblant, da tar vi opp forskjellige ting, et tema kan være mobilbruk.

En tredje formulerte det slik:

Jeg kan begynne med det første, det jeg synes har vært mest vellykket, det er jo det at vi snakker med dem hele tiden om faktisk dette her, hvilke konsekvenser det får dersom de får for lite søvn, å ja, hva mobilbruken gjør med dem.

Mine funn tyder på at foreldrene jeg intervjuet hadde større fokus på samtale rundt tema skjermbruk enn snittet av norske foreldre. Medietilsynet (2018b) fant at 76 % av foreldrene praterte ofte eller av og til med barna om hva de opplever på internett og gjør med mobilen.

Et annet funn er at foreldrene mente det var avgjørende for utfallet av samtalen at ungdommen opplevde medvirkning, at de ble tatt på alvor og fikk være med på å bestemme hvilke regler som skulle gjelde. En sa:

Jeg tror det er viktig at ikke det er vi som hele tiden forteller dem hva de skal gjøre, men vi stiller spørsmål slik at de kommer frem til løsningen selv.

En annen uttrykte det slik:

Hun var med og påvirket klokkeslettet, vi ville ha klokken 22.00 for da legger vi oss, hun ville ha klokka 23, så da ble det 22.30, så ja, hun var med å bestemme.

Denne holdningen hos foreldrene finner støtte i (Byrnes, 2002; Koerner, Wallace, Lehman & Raymond, 2002) sin forskning. De fant at foreldre med en autoritær foreldrestil, som har en tendens til å kontrollere beslutningsprosessen uten å ta hensyn til den unges synspunkter og innspill, og uten å forklare årsakene til sine avgjørelser, svekker ungdommens evne til å ta egne beslutninger. De fant videre at foreldre som oppfordret til åpen dialog og verdsatte ungdommens meninger, førte til at de unge lærte viktigheten av god kommunikasjon. Slik kunne foreldrene bidra til å utvikle ungdommens tro på egne beslutningsferdigheter. Keller og Whiston (2008) uttrykker det samme og hevder at når foreldre kan vise de unge at de har tillit til de unges evne til å ta viktige beslutninger, vil de sannsynligvis øke sine beslutningsferdigheter.

Dialog viser seg å være den mest brukte samtaleformen blant foreldre og ungdommer i 9 – 16 års alderen i Europa, og det er den samtaleformen som forskning finner har størst potensiale til å minimere risiko ved skjermbruk, uten å gå glipp av de positive sidene (Hefner et al., 2019). Foreldre med autoritativ foreldrestil benytter denne samtaleformen, disse foreldrene stiller høye krav til de unge, men er varme og følsomme overfor hva ungdommen trenger. De forklarer

hvorfor reglene er satt, men er også åpne for å høre ungdommens mening om grensene. De med autoritativ foreldrestil får oftere barn som er selvstendige, beherskede og fornøyde (Trinkner et al., 2012).

I min studie kom det frem at noen foreldre også inkluderer ungdommens vennegjeng i samtalen rundt konsekvenser av skjermbruk. En sa:

Jeg har snakket med henne og hennes venninner sammen om konsekvenser av at de ligger på mobilen, de får poser under øynene, vi får gode samtaler, vi er ikke alltid enige, men ja, jeg tror det er viktig.

Slik jeg tolker dette funnet, ser foreldrene gevinsten av å ha gode relasjoner og gode samtaler med vennegjengen. Slike samtaler kan gi vennene en opplevelse av «å være i samme båt» og at de i fellesskap kan finne måter å håndtere mulige konsekvenser ved skjermbruk etter leggetid? For at utfallet av slike samtaler skal ha positiv effekt, hevder Bronfenbrenner at det er avgjørende at relasjonen er god og støttende. Individet påvirkes og påvirker hverandre og kvaliteten på relasjonen har betydning for samarbeidet (Kvelling, 1995).

I sitatet over sier forelderen at selve samtalen er viktig. Slik jeg tolker denne uttalelsen, så prøver ikke forelderen å overbevise ungdommen, men slå seg til ro med at de er uenige. Skaalvik og Skaalvik (2018) vektlegger at dersom foreldrene har som mål å fremme ungdommens bemyndigelsesprosess slik at den kan ta gode valg, er det viktig å fokusere på positivt ladet samhandling. Ser vi det i lys av Ryan og Deci (2017) selvbestemmelsesteori, kan det bidra til å utvikle ungdommens indre motivasjon for endring. Deci og Ryan hevder at kommunikasjon som ivaretar ungdommens behov for autonomi og verdsetter dens kompetanse, stimulerer utvikling av indre motivasjon. De beskriver indre motivasjon som det man gjør av egen interesse, uten eksternt press. Det er en opplevelse av å kunne bestemme selv, og kan ha positiv effekt på atferd. Slike samtaler som sitatet refererer til, kan slik jeg forstår det, bidra til å bevisstgjøre vennegjengen om mulige konsekvenser av skjermbruk etter leggetid, som igjen kan bidra til at de tar grep for å regulere sin skjermbruk, av egen fri vilje.

Samtaler med andre foreldre

I min studie fant jeg at foreldrene til vennegjenger hadde samarbeidet om å lage felles regler for hvor lenge ungdommen skulle ha tilgang til WiFi etter leggetid. Samarbeidet hadde kommet til både gjennom privat initiativ og organisert via skolen. Noen opplevde samarbeidet som konstruktivt, der foreldrene ble enige om felles regler. En sa:

Vi har snakka med foreldrene til vennegruppa, foreldrene til dem han er sammen med, vi har etablert de samme tidspunktene for stenging av nettet på kveldstid, det har fungert.

Samtaler mellom foreldre der hovedmålsettingen er å stå sammen for å finne gode løsninger på utfordringer i hverdagen, kan plasseres inn under begrepet sosial støtte (House & Kahn, 1985) Foreldrene til en vennegjeng kan være nære venner, men ofte er de i beste fall det man kaller bekjente. Det trenger ikke å være utslagsgivende for resultatet av samarbeidet. Sandstrom og Dunn (2014) fant at samarbeid mellom mennesker som er knyttet sammen med svake bånd, likevel kan bidra til å forbedre foreldre- og ungdommers livskvalitet. Foreldrene har ulike kvaliteter og ved et samarbeid som bygger på foreldrenes ulikheter og styrker, kan de i fellesskap finne løsninger og utforme regler sammen.

Det at foreldregruppa snakker sammen gir dem tilgang til verdifulle ressurser. Foreldre som uttrykker bekymring, for eksempel for ungdommens skjermbruk, sier de har særlig behov for hjelp fra andre foreldre (Helsedirektoratet, 2018b). Dagens foreldre kan ikke adoptere regler rundt skjermbruk fra sin foreldregenerasjon, da blir det spesielt viktig at foreldrene samarbeider for å hjelpe hverandre med å utvikle foreldrerollen. Når ungdommene vet at foreldrene kommer sammen, at de bryr seg og snakker om hvordan de kan best støtte sine ungdommer til å bli mer bevisste i sin skjermbruk, kan det virke tryggende på ungdommen (Curry & Holter, 2019).

Videre fant jeg at de ikke er gitt at man får til å etablere foreldresamarbeid, i alle fall ikke ved privat initiativ, en forelder sa dette:

Jeg har kommunisert med andre foreldre fordi jeg ville høre hva andre foreldre gjør, hva som er vanlig, hvilken praksis er det, jeg fant fort ut at det ikke er vanlig å snakke om det, de hadde ikke tenkt så nøye over det. Så jeg følte ikke jeg kom så mye lenger.

Grunnene til at denne foreldereren satt igjen med denne opplevelsen kan være mange. Kanskje kjente ikke de andre foreldrene seg igjen i problemstillingen? Eller de hadde ikke overskudd til å ta fatt på problemet? Kanskje de ikke kjente hverandre godt nok til at det var naturlig å samarbeide om et såpass ømtålig tema? Kanskje hadde de ikke tid? Ut fra det som kom frem i fokusgruppeintervjuet fant jeg ikke belegg for å si noe om grunnen til at denne foreldereren ikke fikk gehør, men Bronfenbrenner (Kvello, 1995) kan kaste lys over noen mulige grunner. Han vektlegger i sin bioøkonomiske utviklingsmodell, at sosial tilhørighet og positive relasjoner er viktige mestringsbetingelser. Når man kommuniserer oppstår følelser, jo mer positive disse følelsene er, desto mer utviklingsfremmende er relasjonen. For at en relasjon skal være

utviklingsfremmende må den i tillegg være preget av gjensidighet. Følelser mellom de som samhandler, eller mellom de man inviterer inn til samhandling, og maktbalansen dem imellom påvirker også i hvilken grad relasjonen er utviklingsfremmende.

Kategoriene tillit og toleranse påvirker også barrieren for deltakelse i sosiale grupper. Mangel på slike, kan hemme samarbeid, for eksempel i en gruppe foreldre i et lokalsamfunn. En generelt tillitsfull og tolerant holdning gjør det lettere å få kontakt med andre (Helsedirektoratet, 2018b).

4.2.3 Konsekvenser ved brudd på regler

Jeg fant at foreldrene i noen grad iverksatte konsekvenser dersom ungdommene ikke fulgte de fastsatte reglene. En beskrev det sånn:

Vi har innført konsekvens, dersom tenåringen ikke følger reglene vi er enige om, så blokkerer vi nettet hele neste dag, det virker. Da vet de at med en gang de bryter reglene så er de uten nett dagen etter. Klare regler og konsekvenser, det fungerer.

Griffiths et al. (2016) hevder at foreldre har et ansvar for å forsøke å kontrollere ungdommers tidsbruk foran ulike skjermer, og Trinker finner at det blant annet kan gjøres ved at foreldrene utformer og innfører regler med påfølgende konsekvenser (Trinkner et al., 2012). Slik jeg tolker sitatet ovenfor hadde noen foreldrene gode erfaringer med innføring og håndheving av konsekvenser.

Andre fortalte at det var utfordrende å være konsekvent overfor ungdommen. En formulerte det slik:

Det krever litt av meg å være konsekvent, da må jeg være der, stille opp.

En annen sa:

Det glir ut, det bli for ubehagelig å være i.

Et tredje utsagn:

Jeg er jo trette enn ungene mine, så utfordringen blir å følge opp det vi har bestemt, det er mye jobb å følge opp alt sammen nå når det er så mange dingser over alt.

Jeg tolker foreldrenes uttalelser dit hen at de ikke alltid klarte å følge opp reglene og konsekvensene i den grad de ønsket. En konsekvens av det kan være at ungdommen opplever foreldrene som ettergivende. Steinberg og Silk (2002) fant i sin forskning at konflikter mellom

tenåringer og foreldre ofte blir løst gjennom ettergivenhet eller at foreldrene velger å overse problemet. Det støtter opp under mine funn som tyder på at foreldre kan oppleve det å håndheve konsekvenser som så krevende at de velger å overse regelbrudd.

Det kom frem at foreldrene var bevisste på at de kunne bli oppfattet som ettergivende om de ikke maktet å følge opp bestemmelsene i forhold til skjermbruk etter leggetid: En sa det sånn:

Når du har flere kamper gående, da du må velge dine kamper.

Slik jeg tolker foreldrene mente de at de ikke burde «true» med konsekvenser de ikke klarte å følge opp. Den holdningen støttes av forskning som hevder at ungdommen kan miste noe av respekten for sine foreldre dersom de opptrer ettergivende. Det kom ikke frem i hvilken grad foreldrene var bevisste på mulige konsekvenser av en ettergivende foreldrestil, men Trinker hevder at ettergivende foreldre som ikke setter seg i respekt, i større grad får ungdommer som er mindre selvstendig, mindre utforskende og har nedsatt selvbeherskelse (Trinker et al., 2012).

Når foreldrene iverksetter konsekvenser ved brudd på reglene, opplever de unge å bli styrt av ytre kontroll. Det motsatte av å føle seg kontrollert av krefter utenfor seg selv, er autonome handlinger. De kjennetegnes av at de utføres av fri vilje og krefter i ungdommens omgivelser kan enten fremme eller hemme utviklingen av deres autonomi (Deci & Ryan, 2002). Ytre motivasjon er beskrevet som en handling utført med utsikter til å oppnå belønninger i form av fornøyd foreldre eller å unngå straff (Deci et al., 2008) Slik jeg tolker foreldrene så innfører de konsekvenser i god mening, de vil så gjerne at ungdommene skal få nok søvn, derfor bruker de regler og konsekvenser for å begrense skjermbruken etter leggetid. Forskning viser imidlertid at avkommet av autoritære foreldre setter seg oftere imot foreldrenes regler og opptrer mer respektløst og er mer tilbøyelige til å bryte lover (Trinker et al., 2012). Jensen, Arnett, Feldman og Cauffman (2004) finner at ungdommer som opplever at de burde ha mer å si i sitt eget liv, i større grad lyver for sine foreldre.

Men er det sånn at foreldre ikke bør benytte foreldrebestemte regler og konsekvenser? Nei, Decy og Ryans selvreguleringsteori forklarer at en autoritær foreldrestil også kan lede til indre motivasjon, da ytre motivasjon kan variere i graden av autonomi. De ser for seg en prosess fra ytre regulering til en form for indre motivasjon, med økning i graden av opplevd autonomi (Deci & Ryan, 2002). Dersom det sosiale presset kommer fra personer som har stor betydning

for ungdommen, som her foreldrene, og dere meninger oppleves som viktige, kan det føre til en positiv effekt på atferden (Næss, Elstad, Westin & Mæland, 2009).

Jeg benyttet idemyldring som verktøy i fokusgruppeintervjuet, den metoden og det verktøyet kan åpne for at foreldrene deler mer enn de hadde tenkt å gjøre. Når foreldrene snakket om hva de hadde gjort for å håndtere ungdommens skjermbruk etter leggetid, delte de historier som gjorde inntrykk på meg som forsker. Jeg må stille meg spørsmålet om personlige erfaringer de delte kan slå tilbake på dem i etterkant, at de gikk fra fokusgruppen og angret på noe de hadde fortalt (Tanggaard & Nordland, 2016).

En mulig positiv effekt av å velge fokusgruppe som metode, er at foreldrene ved å delta fikk bekreftelse fra de andre på sin håndtering av utfordringene og de fikk nye ideer til hva de kunne prøve ut. På den måten kan fokusgruppeintervju ha en bemyndigende effekt på de som deltar ved å øke deres bevissthet rundt tema (Stang, 2003a).

Jeg må også stille meg spørsmål om jeg hadde fått andre svar dersom jeg hadde invitert inn foreldre til ungdommer som går 3. året på videregående?

I bemyndigelsesteorien setter man fokus på den enkeltes muligheter, det kan bidra til å skape skyldfølelse hos den som ikke klarer å følge opp de målene man har satt seg. Foreldrene fortalte at de til tider ikke fulgte opp regler og konsekvenser i forhold til ungdommers skjermbruk etter leggetid, og etter min oppfatning var dette noe foreldrene opplevde vanskelig å snakke om, men de forsøkte ikke å fraskrive seg sitt ansvar i møte med denne utfordringen. Jeg tolker disse funnene som om foreldrene kjenner på en viss avmakt, de vil så gjerne men ser at de i varierende grad lykkes. Rønning (2007) sier noe om at man ikke kan se på, for eksempel problemer som oppstår innad i familien, isolert fra samfunnet familien er en del av. Rønning påpeker at det er viktig å huske på at aktør og struktur henger sammen, som tilsier at foreldrenes valg er et produkt av både individuelle faktorer og samfunnsmessige forhold. Tidligere har jeg stilt spørsmål ved om dagens unge er «samfunnets teknologiens testpiloter»(Mehlsen, 2016)? Sett i lys av det er det betimelig å spørre om det er rett å gi foreldrene alene ansvaret for opplæring og kontroll av disse «testpilotene», eller om lokalmiljøet, storsamfunnet og teknologiens utviklere i større grad må stilles til ansvar? I neste kapittel drøfter jeg hvilke løsninger foreldrene så på utfordringene ved ungdommers skjermbruk etter leggetid.

4.3 Hva foreslår foreldrene som løsning på utfordringene?

4.3.1 Kompetansetiltak

Om IT-teknologi

I min studie fant jeg at foreldre så på det å tilegne seg mer kunnskap om teknologiske hjelpemidler til å kontrollere og begrense nettbruk, som en løsning på utfordringene i møte med ungdommers skjermbruk etter leggetid.

Jeg kunne godt tenke meg å lære mer om teknologi, jeg kan ikke nok, jeg kan jo gå på Youtube og søke, jeg vil lære, men jeg vet ikke hva jeg skal søke på.

Slik jeg tolker dette funnet var det et ønske hos foreldrene om å tilegne seg kunnskap om teknologiske hjelpemidler, men at foreldrene trengte hjelp til å finne ut hva de bør ha kunnskap om, og hvor de kunne finne denne kunnskapen. Olafsson og Stakksrud (2019) sine funn, som viser at kun 10% av norske barn i alderen 13 -17 år opplever at foreldrene bruker teknologiske hjelpemidler for å kontrollere, stoppe/begrense nettbruk og hvem de er i kontakt med på sosiale medier. Slik jeg tolker dette funnet, kan det se ut som om nesten alle norske foreldre har lite kunnskap om eller bevisst velger å ikke bruke denne type teknologiske hjelpemidler.

I min studie kom det også frem at foreldrene hadde behov for mer kunnskap om det ungdommen bruker skjermene til. En sa dette:

Vi som foreldre og voksne må utdanne oss litt, sosiale medier, hvor er ungen hen?
Ungene ligger langt foran oss.

En annen sa:

Vi som voksne må fordype oss i de sosiale mediene.

Olafsson og Stakksrud (2019) fant at etter hvert som barna blir eldre, synker foreldrenes interesse for innholdet i mediene ungdommen bruker, da ca.17 % av ungdommer i alderen 13-17 år sa at foreldrene spør hva de gjør på internett. På samme tid fant Medietilsynet (2018a) at ca. 62% av 15-åringene sa at foreldrene kjenner til alle sosiale medier de bruker. Det kan tyde på at mange unge opplever at foreldrene har gode kunnskaper om deres skjerm og mediebruk selv om de ikke spør så mye etter. Når i tillegg ca. 45 % av foreldrene i Medietilsynets rapport (2018b) svarte at de har veldig/ganske bra kjennskap til 15 åringenes mobil og nettbruk kan det tyde på at foreldrene jeg snakket med enten hadde store forventninger til eget kunnskapsnivå eller at de tilhører de 55 % voksne som har liten kunnskap om ungdommens mobil- og nettbruk.

Når jeg ser mitt funn opp mot Olafsson og Staksrud sine funn, kan det se ut til at mange foreldre har behov for mer kunnskap om hva de unge bruker skjermene til. Min studie kan ikke si noe om hvor stor foreldregruppe dette gjelder, men jeg finner at der er et tydelig behov.

Jeg fant at foreldre kan ha en oppfatning av at de har et stort behov for å øke sin kunnskap, så stort at det kanskje kan hindre dem i prøve å finne løsninger på utfordringene. En fortalte dette:

Det er så komplisert dette her at det blokker helt ut for meg. Det blir for komplisert.

Enkelte av foreldrene foreslo derfor at det burde utvikles teknologiske hjelpemidler som alle kan bruke, selv de med liten eller ingen teknologisk kunnskap. En sa:

Jeg har veldig tro på dette med teknologi, noe som er lett å bruke, teknologi for «dummies».

Når vi vet at ca. 90 % av norske barn *ikke* opplever at foreldrene benytter teknologiske hjelpemidler til kontrollere, stoppe/begrense nettbruk og hvem de er i kontakt med på sosiale medier (Olafsson & Stakksrud, 2019), kan det kanskje tolkes dit hen at flere foreldre i Norge kan ha behov for teknologi for «dummies»? En annen mulighet er selvsagt at de ikke kjenner til muligheten eller har tatt et bevisst valg om å ikke benytte denne type teknologi.

Et par av foreldrene som deltok i min studie hadde meget god innsikt i teknologi generelt og teknologiske hjelpemiddel spesielt. De kom med konkrete forslag på løsninger som vil gjøre begrensning av skjermbruk lettere å administrere for foreldrene. En formulerte det slik:

Jeg savner å kunne filtrere ut nettstedene via ruterens som ungdommen ikke skal ha tilgang til.

En annen sa:

Man skulle kunne programmere snapp-en til et tidspunkt den skulle sendes.

De andre foreldrene fortalte at de ønsket å utvikle sin teknologiske kunnskap fordi de mente det ville bidra til mer effektiv begrensning av skjermbruk etter leggetid. Sanders (2016) støtter denne oppfattelsen, da han fant at foreldre som bruker sin teknologiske kunnskap kombinert med samtaler med ungdommen lyktes bedre i å begrense og kontrollere skjermtid, enn foreldre som var i dialog med ungdommen rundt tema men uten å kombinere det med bruk av teknologiske hjelpemidler.

Et utsagn som omhandlet behovet for kompetanse skilte seg ut fra det de andre foreldrene formidlet da en sa:

Jeg tror dere kan slappe av litt, uansett hvor mye ingeniør eller overingeniør dere hadde vært så ville dere ikke fått kontroll.

Denne forelderen hadde, slik jeg tolket det, en avslappet holdning til viktigheten av kunnskap om teknologiske hjelpemiddel. Sanders et al. (2016) fant at en kombinasjon av samtaler og teknologisk kunnskap ga best resultat i forhold til å begrense skjermbruk. Hefner et al. (2019) støtter Sanders sine funn, men konkluderer med at kvaliteten på relasjonen foreldrene har til ungdommen og i hvilken grad de snakker med den unge om deres skjermbruk, har større påvirkning på resultatet enn hva foreldrene vet om mobiltelefoner og apper. Det gir støtte til min informant, som sier at foreldre kan senke skuldrene litt i forhold til hvor mye kunnskap om teknologiske hjelpemidler de må ha, vel og merke så lenge de har en god relasjon til sin ungdom og har en dialog med dem rundt tema skjermbruk.

Om konsekvenser av skjermbruk etter leggetid

Alle foreldrene i min studie påpekte at de hadde behov for mer kunnskap om mulige negative konsekvenser av skjermbruk etter leggetid. En formulerte det sånn:

Jeg ønsker en enkel forklaring som er liksom, sånn er det, for jeg må innrømme at når min sønn spør hvorfor han må gi fra seg mobilen, så er det ikke alltid like lett å svare.

Foreldrene var tydelige på at de ønsket å benytte denne kunnskapen når de snakket med ungdommen om dette temaet. En sa:

Da ønsker jeg en god forklaring på hvorfor de skal legge mobilen ut, at ungdommen får en forståelse, de trenger kunnskaper om dette for å få en forståelse for det.

I 2017 fant forskere at overraskende mange ungdommer ikke hadde kunnskap om de mulige negative konsekvensene av skjermbruk etter leggetid. De fant at 52% av ungdommer mellom 12 og 18 år som brukte skjerm etter leggetid, rapporterte om større innsovningsproblemer og dårligere søvnkvalitet enn de som ikke brukte skjerm etter leggetid. Mange ungdommer trodde feilaktig at skjermbruk hjalp dem til at de sovnet raskere, og for mange ungdommer hadde skjermbruk blitt en del av den faste innsovningsrutinen (Amra et al., 2017). Dette funnet bekrefter at der er et behov for mer kunnskap på dette feltet.

Foreldrene er de som i størst grad tar ansvar for å snakke med de unge rundt mobil og internettbruk, og Medietilsynets undersøkelse fra 2018 finner at 75 % av foreldrene ofte eller av og til snakker med ungdommer i 13- 16 års alderen om hva de gjør på mobilen og internett (Medietilsynet, 2018b). Jeg ikke funnet forskning som sier noe om i hvilken grad foreldre snakker med ungdommen spesifikt om skjermbruk etter leggetid, men mine funn tyder på at foreldrene ønsket å bidra til å bevisstgjøre ungdommene på mulige konsekvenser av skjermbruk etter leggetid.

Foreldrene ønsket enkle retningslinjer for skjermbruk etter leggetid. En formulerte det slik:

Jeg ønsker retningslinjer som er standard, som hadde vært for alle, som sier noe om hva som er greit, slik at det ikke bare er vi som kommer på det i vårt hjem,
en enkel foreldreguide.

Det kom også forslag om at det kunne settes i verk nasjonale kampanjer med fokus på dette temaet. En sa:

Kanskje vi må kjøre «stygg røykekampanje» der fokus er å bevisstgjøre foreldre om negative sider ved skjermbruk?

En slik kampanje vil bidra til å sette fokus på utfordringen, men Green og Tones (2010) hevder at enkeltstående kampanjer i moderat grad bidrar til endringer i en stor målgruppe. De påpeker også viktigheten av å ikke bruke press og indoktrinering, da det strider mot sentrale prinsipper i helsefremmende arbeid. Også andre advarer mot å iverksette «skremselskampanjer», da det kan føre til «victim blaming» der enkelt individ blir tillagt for stort ansvar for sine problemer, samtidig som samfunnet personen lever i, ikke pålegges ansvar i stor nok grad (Bunton & Macdonald, 2002).

Slik jeg tolket funnene i min studie, opplevde foreldre en viss grad av avmakt i møte med ungdommens skjermbruk etter leggetid. Foreldrene formidlet at de manglet kunnskap og fikk for lite hjelp og støtte i lokalmiljøet. De var også redde for å skade relasjonen til sine barn dersom de ikke håndterte utfordringene på en hensiktsmessig måte. På tross av dette fant jeg at foreldrene ønsket å bidra til at deres ungdommer i større grad skulle bli i stand til å regulere sin skjermbruk etter leggetid. For å mestre denne oppgaven formidlet foreldrene at de trengte mer kunnskap om teknologiske hjelpemiddel, og om mulige konsekvenser av skjermbruk etter leggetid. Mestringsforventning er sentralt i bemyndigelsesprosessen (Green & Tones, 2010) og er en avgjørende faktor for at foreldrene skal oppleve å ha kontroll i eget liv. Dersom foreldrene

forventer å lykkes, fører det til en atferd som gir økte muligheter for suksess (Skaalvik & Skaalvik, 2018). Jeg finner at kunnskap er en faktor foreldrene mener vil øke deres mulighet til å mestre utfordringene i møte med skjermbruk etter leggetid. Det stemmer med bemyndigelsesteorien, som hevder at kunnskap øker handlingskompetansen til individet og styrker dets evne til å ta avgjørelser og mestre sine egne og sine omgivelers liv (Stang, 2003a).

Generelt i samfunnet kan foreldre oppleve et press om å være perfekte foreldrene, det vil si en tendens til å tro at andre har høye krav til dem, og at de andre vil bli skuffet hvis de ikke leverer opp til disse forventningene (Lee, Schoppe-Sullivan & Kamp Dush, 2011). Det kan også være aktuelt i min studie. Når jeg tolker mine funn må jeg ta i betraktning at jeg kjente to av foreldrene og at jeg startet opp fokusgruppen med å sette fokus på kunnskap ved å presentere siste forskning innen fagfeltet. Begge disse faktorene kan ha påvirket informantene slik at de prøver å svare riktig i forhold til det de tror jeg vil høre, som at kunnskap er viktig.

4.3.2 Lokalmiljøtiltak

Problemstillingen som jeg søkte å finne svar på i denne studien var hvordan foreldre håndterer utfordringer knyttet til ungdommers skjermbruk etter leggetid. Jeg har tidligere drøftet to av forslagene foreldrene hadde til løsning på utfordringene, som er å øke sin kompetanse innen områdene teknologiske hjelpemiddel og mulige konsekvenser av skjermbruk etter leggetid. Foreldrene hadde flere forslag til løsninger som jeg har samlet under lokalmiljøtiltak, det går på økt og forbedret organisering av foreldresamarbeid og at skolen og skolehelsetjenesten bør ha økt fokus på skjermbruk etter leggetid.

Styrke foreldresamarbeidet

Jeg har tidligere dokumentert (kapittel 4.2.2) at foreldrene hadde snakket med eller har gjort forsøk på å snakke med foreldre i vennegjengen om sine utfordringer i møte med ungdommers skjermbruk etter leggetid. Foreldrene hadde blandede erfaringer med slikt samarbeid, men mine funn tyder likevel på at de ønsket at slikt samarbeidet bør styrkes. En uttrykte det på denne måten:

Dette har blitt nevnt før, men jeg drømmer om foreldregrupper der det blir akseptert å snakke om det, hva mitt barn holder på med, å diskutere sånn som vi gjør nå, det er veldig nyttig.

Jeg finner støtte til foreldrenes utsagn i Ottawa Charteret, der vektlegges støttende miljøer for å styrke helsen (Who, 1986). Befolkningen trenger støttende strukturer rundt seg for å få til

varig endring i livsstilen (Hanson, 2004). Det finnes også forskning som tyder på at sosial støtte er særlig viktig når et individ må håndtere en stressende situasjon, som når foreldre må håndtere gjentakende konflikter med sin ungdom. Støtten har også en allment positiv betydning for psykisk helse, uavhengig av stress (B. J. Turner & Turner, 1999).

Jeg finner at foreldrene drømmer om godt foreldresamarbeid, men at de har erfaringer som tilsier at det kan være utfordrende å få det til å fungere etter intensjonen. En sa:

Drømmen er foreldresamarbeid, men den drømmen er vanskelig, fordi vi foreldre er ikke like.

Ut ifra Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell er venners familier aktuelle aktører i nærmiljøer på mesonivå, som ungdommene og foreldrene jeg fokuserer på beveger seg i (Kvello, 1995). Kvaliteten på relasjonen mellom foreldrene og mellom ungdommene kan få betydning for foreldresamarbeidet. For at foreldre, for eksempel i en vennegruppe, skal oppleve at samarbeidet bidrar positivt inn i bemyndigelsesprosessen, må de møte hverandre med tillit og respekt. Først da kan det oppstå prosesser der foreldrene via disse samtaleene blir gjort oppmerksom på sine begrensninger og sine ressurser (Stang, 1998). Denne bevisstgjøringen kan så sette foreldrene i stand til å gjøre endringer til det bedre i sine liv, som å gå i dialog med sin ungdom og sammen finne gode løsninger som fungerer for begge parter. Imidlertid må man ikke overse foreldrenes redsel for at deres meningsytringer innad i foreldregruppen kan få følger. Denne redselen kan være til hinder for at foreldrene velger å delta. De må vurdere den mulige risikoen og forsaker denne aktiviteten kan utsette dem for, opp mot nytteverdien (Green & Tones, 2010). I denne diskusjonen må det også tas hensyn til at ungdommen har ulike utgangspunkt, for eksempel med tanke på hvor mye søvn de trenger. Det kan derfor være utfordrende for familier å håndheve felles regler som ikke er i overensstemmelse med ungdommens behov og forutsetninger (Overå, 2019).

Mine funn viste at foreldrene har samarbeidet med andre foreldre rundt regler for skjermtid etter leggetid (kap. 4.2.2) samarbeidet kom i stand både via privat initiativ og ved at skolen organiserte samarbeidet. Slik jeg tolker mine funn ønsker foreldrene at skolen i større grad skal ta initiativ til å organisere foreldresamarbeid.

Skolen kunne godt tatt initiativ til foreldresamarbeid, jeg tror det er mange foreldre som hadde vært interesserte.

Foreldrene foreslo også at foreldremøter kan brukes som samarbeidsarena og videre at foreldrerådets arbeidsutvalg (FAU) ved skolen kunne være initiativtaker til å organisere foreldresamarbeid. En uttalte:

Kanskje FAU kan organisere en form for informasjonsmøte eller diskusjonsgrupper, så kunne det gitt initiativ til lokale grupper der foreldrene rundt en vennegjeng kan lage lokale enigheter, regler.

Jeg fant ikke forskning som belyser i hvilken grad skolen organiserer foreldresamarbeid, men Medietilsynet (2018b) fant at åtte av ti foreldre mente foreldre og voksne i barnets nærhet bør ha det største ansvaret for å beskytte barn og unge i deres mediebruk, men de fant også at forholdsvis mange mente at skolen bør ta større ansvar. Derimot mente relativt få at myndighetene måtte ta mer ansvar gjennom informasjon eller staten via reguleringer. Disse funnene viser at det er vanskelig å endre oppfattelsen av at foreldrene er ansvarlig for barnas oppdragelse, foreldre og deres barn blir sett på som en enhet og det gjør det vanskelig å flytte ansvar fra foreldrene og over på samfunnsnivå, som for eksempel lokalsamfunnet og skole (Bostrom, 2000).

Skolen

Som jeg har vist til tidligere mente foreldrene at en løsning på utfordringene kunne være å øke sin kompetanse innen IT-teknologi/hjelpemidler og påvirkningen skjermbruk kan ha på deres ungdommer. Flere foreldre uttalte at de ønsket et samarbeid med skolen rundt dette. De sa blant annet dette:

Det er foreldrene som har ansvar, men både skole og det offentlige kunne gjort noe. Vi kan få inn gjesteforelesere til skolen der de snakker om dette temaet.

Foreldre stilte spørsmål ved om læreren var den som skulle stå for opplæringen, da de hadde erfart at lærere kunne ha en autoritær tilnærming. En uttrykte dette:

Jeg ønsker kunnskap fra en nøytral part, kanskje fra eldre ungdommer. Ikke lærer, for ofte er de litt autoritære.

Hvorfor foreldrene ikke ønsker å samarbeide med autoritære lærere, kan forklares ved forskning som finner at lærere som tilnærmer seg foreldrene som at de "vet best", øker usikkerheten til foreldrene, og kan føre til at foreldrene i større grad vegrer seg for å ta opp vanskelige spørsmål (Berglyd, 2003), og som nevnt tidligere kan tema ungdommers skjermbruk etter leggetid være

krevende og sårt for foreldrene å snakke om. Bronfenbrenner avviser også i sin utviklingsmodell at foreldrenes mangel på kunnskap er noe ekspertene, her lærerne, passivt kan «fylle på». Tvert imot hevder han at forebyggende tiltak som involverer foreldredeltakelse må bygge på det positive foreldrene allerede gjør, anerkjenne deres kompetanse og samtidig bringe inn nye impulser (Kvello, 1995).

Foreldrene hadde et ønske om at både ungdommen og foreldrene burde få mulighet til å høre og lære det samme ved at skolen helst kjører felles undervisning for begge gruppene samtidig: En forklarte det slik:

Ungdommen og foreldrene bør høre det samme, når foreldrene har hørt det samme som ungdommene har hørt, da kan vi litt mer speile dem, hva var det de snakket om og hva betyr det for deg?

Foreldrenes ønske finner støtte i forskning som hevder at en viktig oppgave skolen har er å støtte opp under foreldrenes oppdragelsesevne, og støtte foreldrene i deres arbeid med barnets utvikling og læring (Holthe, 2000) Annen forskning som omhandler digitalisering i skolen har funnet at foreldrene er de som er mest skeptiske til dette, og de poengterer at den beste måten å møte foreldrenes skepsis på er å tilby god og tidlig informasjon til foreldrene og at de aller helst bør tas med i prosessene rundt digitalisering i skolen (Johanson & Karlsen, 2018). Selv om den siste forskningen omhandler digitalisering i skolen mener jeg at den belyser skolen oppgave med å legge til rette for samarbeid med foreldrene og tilby dem kompetanseheving for å trygge dem i sin foreldrerolle i møte med den digitale verden.

Der er skoler som har startet opp foreldresamarbeid rundt digitaliseringen i skolen. I boka «Unge digitale dannelse» (Søndergaard, 2017) viser de til et eksempel fra Danmark, Viborg kommune. De har gjennomført ulike forebyggende tiltak organisert av fagpersoner innen skole og helsetjenesten som foreldresamarbeid rundt tema unges digitale dannelse, tilpasset alderen fra 1. til 9. klasse. Utdanningssektoren i Norge ser også behovet for å sette fokus på blant annet mediebruk og levevaner. Fra høsten 2020 skal grunnskolen innføre nye læreplaner der det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring blir et gjennomgående tema. Skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. Det skal settes fokus på områder som levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, forbruk og personlig økonomi (Utdanningsdirektorater, 2019).

Skolehelsetjenestens bidrag

Jeg fant at foreldrene hadde erfart at helsesykepleier ved skolen i liten grad bidro til å bevisstgjøre de unge i forhold til sin skjermbruk. En fortalte:

Hun har også snakket med helsesykepleier (ny tittel for helsesøster), de har snakket om mange ting, de har kommet inn på at hun er trett på grunn av mobilbruk, men jeg opplevde ikke at helsestasjonen hadde noe særlig å bidra med.

Foreldrene mente at helsesykepleier innehar en rolle der hun i større grad kan snakke med ungdommene om deres skjermbruk og dermed i større grad bidra inn i deres bemyndigelsesprosess mot å bli selvregulerte sin skjermbruk. En formulerte det slik:

Helsesykepleieren skal jo snakke med ungdommene, de skal jo snakke med hver ungdom, de kan jo ha dette som et tema de har fokus på fast i disse samtalenene.

Foreldrene jeg snakket med hadde ungdommer i 10.klasse, men foreldrene anbefalte at helsesykepleier starter tidlig med å bevisstgjøre barna på mulige konsekvenser av skjermbruk. En formulerte det slik:

Helsesykepleier må begynne med disse samtalenene når de får første mobilen, den får de når der yngre og yngre, jeg tror de er 6-7 år.

Dette funnet støttes slik jeg tolker det av Ottawa-charteret (Who, 1986), der en av de fem hovedstolpene er at helsesektoren i økende grad må bevege seg i en helsefremmende retning. Skolehelsetjenesten og helsestasjon for ungdom har som mål å styrke og fremme helse og mestring på befolkningsnivå. I hele helsetjenesten er det et stort potensial for helsefremmende og forebyggende innsats. Helsedirektoratet har utformet innsatsområder, et av dem er skolering av helsepersonell i betydningen av søvn, som innebærer opplæring i søvnhygiene, søvnrestriksjon, stimuluskontroll og avslapningsteknikker (Helsedirektoratet, 2018a).

Min studie fant at foreldrene så på økt og forbedret samarbeid mellom foreldre, skole og skolehelsetjenesten som en løsning på utfordringen med ungdommers skjermbruk etter leggetid. Det er i overensstemmelse med den helsefremmende tankegangen da godt samarbeid øker sjansen for å lykkes i det helsefremmende arbeidet betraktelig (Green & Tones, 2010). Dette funnet støttes også av Bronfenbrenner utviklingsøkologiske modell som peker på sammenhengen mellom foreldrenes positive vurdering av egne evne som foreldre og det at foreldrene følte at venner og naboer kan gi støtte og hjelp i kriser av ulikt omfang, og at de har tilgang til helse- og sosialtjenester ved behov (Kvillo, 1995).

4.4 Metodediskusjon

Med tanke på at jeg oppsøkte foreldremøte til 10.klassinger og ba om at foreldre som hadde erfaringer og tanker rundt ungdoms skjermbruk etter leggetid, er det sannsynlig at mine informanter er over gjennomsnittet interessert i og engasjert i dette temaet, noe mine funn også kan tyde på. Dersom jeg hadde rekruttert informanter på en annen mer tilfeldig måte, ville mine funn nok sett annerledes ut.

Videre kan min for forståelse og kommunikasjonsform ha påvirket samtalen med foreldrene og min tolkning av funnene. Da jeg lyttet til lydfilene fra fokusgruppeintervjuene, hørte jeg at jeg noen ganger stilte ledende oppfølgingsspørsmål og til og med avsluttet foreldrenes setninger dersom de tenkte litt lenge. Det bør vektlegges når andre tar stilling til mine funn.

Til slutt vil jeg nevne at jeg har reflektert over om jeg burde ha supplert fokusgruppeintervjuene med individuelle intervju. Det ville gitt meg anledning til å stille oppfølgingsspørsmål da vi kom inn på ømtålige tema, noe som ville styrket mine funn og min forståelse av problemstillingen.

5 Avsluttende kommentar

Denne studien hadde som målsetting å finne ut hvordan foreldre håndterer utfordringer knyttet til ungdommers skjermbruk etter leggetid. Jeg ønsker at kunnskap om hvilke utfordringer foreldrene møter og hvordan de kan løses, vil bidra til å styrke foreldrenes bevissthet rundt temaet og dermed øke deres handlingskompetanse. Med bakgrunn i drøfting av de tre forskningsspørsmålene i forrige kapittel, vil jeg i dette kapitlet prøve å oppsummere og svare på problemstillingen: «Hvordan håndterer foreldrene utfordringer knyttet til ungdommers skjermbruk etter leggetid?».

Denne studien viser at foreldrene opplevde flere utfordringer i møte med ungdommers skjermbruk etter leggetid. De formidlet at de manglet kunnskap om hvilke konsekvenser denne skjermbruken kan få for de unge. Det gjør det utfordrende å argumentere overfor ungdommen for hvorfor mobilen bør ligge utenfor soverommet om natten. Foreldrene ønsket å regulere tiden ungdommen kan være på internett etter leggetid, men de opplevde at det var vanskelig å finne enkle teknologiske hjelpemidler til den bruk. Det er heller ikke uproblematisk for foreldrene å innføre regler som legger til rette for at den unge kan få nok søvn. Dilemmaet de identifiserte var om nok søvn skulle prioriteres foran ungdommens behov for å være på sosiale medier med venner, da det kan ha betydning for kvaliteten på vennskap med jevnaldrende.

Foreldrene var også usikre på om de er gode nok rollemodeller for ungdommen i forhold til skjermbruk etter leggetid. Til slutt vil jeg fremheve at foreldrene var urolige for at de stadige konfliktene rundt skjermbruk etter leggetid kunne skade deres relasjon til ungdommen.

Foreldrene hadde gjennomført mange ulike tiltak for å prøve å regulere ungdommenes skjermbruk etter leggetid. Jeg vil spesielt fremheve det tiltaket foreldrene hadde mest tro på, det var å snakke med ungdommene om mulige konsekvenser skjermbruken kan få for dem. De håndhever også regler og konsekvenser ved brudd på reglene. Foreldrene anbefalte at ungdommene var med å utforme disse reglene og konsekvensene. I tillegg hendte det at foreldrene til vennegjengen samarbeidet om utforming av felles regler.

Jeg har identifisert noen løsninger som foreldrene så på disse utfordringene. Foreldrene ønsket å heve sin kompetanse innen teknologiske hjelpemidler og konsekvenser av skjermbruk etter leggetid, gjerne i samarbeid med grunnskolen. De anbefaler også økt og forbedret foreldresamarbeid, enten via privat initiativ eller organiser via skolen. De ønsket også at skolen og helsesykepleieren i større grad skal snakke med barna om konsekvenser av skjermbruk, helst fra barna er små.

Implikasjoner for hvordan foreldre bedre kan løse utfordringene i møte med ungdommens skjermbruk etter leggetid

Det er viktig at foreldrene blir sett og hørt, at samfunnet tar utfordringer de opplever i møte med ungdommers skjermbruk på alvor. Det bør legges til rette for at foreldrene opplever støtte fra andre, helst via å legge til rette for foreldresamarbeid.

Foreldrene må også få økt sin kompetanse innen teknologiske hjelpemidler og tema som angår skjermbrukens påvirkning på den fysiske- og psykiske helsen. Her kan både skolen og helsesykepleier bidra.

Det er også viktig at ungdommens stemme blir ivaretatt, de bør medvirke i prosessene både når det kommer til kompetanseheving og utforming av regler og konsekvenser. Kanskje vil det beste være om det blir tilrettelagt for prosesser der foreldrene og de unge samarbeidet om dette?

Jeg vil understreke at forskning på tema skjermbruk etter leggetid må være lett tilgjengelig og enkel å forstå. Den bør tilpasses ulike modningsnivå da barna får sin første mobiltelefon når de er 8,8 år gamle (Medietilsynet, 2018a) og bør følges av enkle tips og råd.

Jeg støtter Pattons forskning som understreker at det må en bred tilnærming for at de unge skal kunne ta gode helsevalg. Utdanning er et viktig satsingsområde da skjermvaner dannes i ung alder og disse vanene ofte følger med inn i voksenlivet. Da er det ekstra viktig at ungdommen bemyndiges til å ta gode helsevalg, og det er det først og fremst samfunnet som må legge til rette for (Patton et al., 2018).

Videre forskning

Basert på at denne studien identifiserer flere utfordringer foreldre opplever i møte med ungdommens skjermbruk etter leggetid, vil jeg foreslå noen områder man kan forske på.

Et sentralt spørsmål det bør forskes videre på er hvordan foreldresamarbeid med fokus på barns skjermbruk best kan organiseres og driftes. Hvem bør ta initiativ eller invitere til foreldresamarbeid? Bør det være betalte fagpersoner med i gruppen for å strukturere og sikre kvaliteten på samarbeidet? Bør ungdommene inviteres inn? Hvor gamle bør barna være når slike foreldregrupper startes opp for å ha best effekt? Er det FAU som kan løse dette oppdraget på den mest hensiktsmessige måten? Finnes det ressurser og er der interesse for slikt engasjement hos ansatte og ledelse i skolen?

Min studie viser også at det er behov for lett tilgjengelige foreldreguider, der foreldrene finner informasjon om teknologiske hjelpemidler som kan brukes opp mot skjermer og sosiale medier. Foreldrene etterspør også foreldreguider på regler og konsekvenser tilpasset ulike aldersgrupper. Det bør forskes videre på hvordan slike guider bør utformes for at de skal være enkle i bruk og lett tilgjengelige. Hva bør den inneholde og på hvilke plattformer bør den være tilgjengelig?

Jeg ville anbefale at man forsker på hvilken instans som bør være det naturlige førstevalget som foreldrene kontakter når de trenger hjelp til å finne løsninger i møte med barnas skjermbruk? Hva med skolehelsetjenesten? Har de ressurser og kompetanse til å bidra inn i denne problematikken og i tilfelle på hvilken måte?

6 Referanser

- Allen, J. P., Hauser, S. T., Bell, K. L. & O' Connor, T. G. (1994). Longitudinal Assessment of Autonomy and Relatedness in Adolescent-Family Interactions as Predictors of Adolescent Ego Development and Self-Esteem. *Child Development*, 65(1), 179-194. doi: 10.1111/j.1467-8624.1994.tb00743.x
- Amra, B., Shahsavari, A., Shayan-Moghadam, R., Mirheli, O., Moradi-Khaniabadi, B., Bazukar, M., . . . Kelishadi, R. (2017). The association of sleep and late-night cell phone use among adolescents. *Jornal de Pediatria*, 93(6), 560-567. doi: 10.1016/j.jped.2016.12.004
- Arneson, H. (2006). *Empowerment and health promotion in work life* (Doktoravhandling). Linköping universitet, Linköping.
- Askheim, O. P., Starrin, B. & Heyerdahl, C. H. (2007). *Empowerment : i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Bakken, A. (2017). *Ungdata, Nasjonale resultater 2017*. (NOVA Rapport 10/17). Oslo: NOVA Hentet fra file:///C:/Users/fuglseth/Downloads/Opprettet-Ungdata-rapport-2017-4-august-2017-web-utg-med-omslag.pdf
- Bakken, A. (2018). *Ungdata. Nasjonale resultater 2018*. (NOVA Rapport 8/18). Oslo: NOVA Hentet fra file:///C:/Users/fuglseth/Downloads/Ungdata-2018.%20Nasjonale%20resultater%20(3).pdf.
- Berglyd, I. R. W. (2003). *Skole-hjem-samarbeid : avstand og nærhet*. Bergen: Fagbokforl.
- Bostrom, M. (2000). *Teenhood: Understanding attitudes toward those transitioning from childhood to adulthood*. Washington D.C: Frameworks Institute.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Bronfenbrenner, U., Lerner, R. M., Hamilton, S. F. & Ceci, S. J. (2005). *Making human beings human : bioecological perspectives on human development*. Thousand Oaks, Calif: Sage Publications.
- Bunton, R. & Macdonald, G. (2002). *Health promotion: disciplines, diversity, and development* (2nd ed. utg.). London: Routledge.
- Byrnes, J. P. (2002). The development of decision-making. *Journal of Adolescent Health*, 31(6), 208-215. doi: 10.1016/S1054-139X(02)00503-7
- Carskadon, M. A., Acebo, C. & Jenni, O. G. (2004). Regulation of adolescent sleep: implications for behavior. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021, 276.
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D. & Paradkar, M. S. (2016). Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202-1208. doi: 10.1001/jamapediatrics.2016.2341
- Collins, W. A. & Laursen, B. (2004). Parent-adolescent relationships and influences. I L. Lerner & L. Steinberg (Red.), *Handbook of Adolescent Psychology* (s. 331-361). New York.

- Continente, X., Pérez, A., Espelt, A. & López, M. J. (2017). Media devices, family relationships and sleep patterns among adolescents in an urban area. *Sleep Medicine*, 32, 28-35. doi: 10.1016/j.sleep.2016.04.006
- Curry, K. A. & Holter, A. (2019). The Influence of Parent Social Networks on Parent Perceptions and Motivation for Involvement. *Urban Education*, 54(4), 535-563. doi: 10.1177/0042085915623334
- Dahl, E., Bergsli, H. & van der Wel, K. A. (2014). *Sosial ulikhet i helse: En norsk kunnskapsoversikt*. Oslo: Fakultetet for samfunnsforskning, Høgskolen i Oslo og Akershus,.
- De-Sola Gutiérrez, J., Rodríguez de Fonseca, F. & Rubio, G. (2016). Cell-Phone Addiction: A Review. *Frontiers in psychiatry*, 7, 175.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, N.Y: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Hunsley, J., Pelletier, L. G., Vallerand, R. J. & Koestner, R. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185. doi: 10.1037/a0012801
- Eiesland, I. & Mangrud, M. S. (2017). Adoption of social media technology: the effect of always logged-in, return on time and fear of missing out: BI Norwegian Business School.
- Erling, A. & Hwang, P. (2001). *Ungdomspsykologi. Utveckling och livsvillkor*. Stockholm: Natur Kultur Akademisk.
- Exelmans, L. & Van Den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, 148, 93-101. doi: 10.1016/j.socscimed.2015.11.037
- Fobian, D. A., Avis, C. K. & Schwebel, C. D. (2016). Impact of Media Use on Adolescent Sleep Efficiency. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 37(1), 9-14. doi: 10.1097/DBP.0000000000000239
- Gibson, C. H. (1991). A concept analysis of empowerment. *Journal of Advanced Nursing*, 16(3), 354-361. doi: 10.1111/j.1365-2648.1991.tb01660.x
- Goossens, L. (2006). The many faces of adolescents autonomy: Parent-adolescent conflict, behavioural decision-making, and emotional distancing. I S. Jackson & L. Goossens (Red.), *Handbook of adolescent Development* (s. 135-153). Hove, East Sussex: Psychology Press.
- Green, J. & Tones, K. (2010). *Health promotion: planning and strategies* (2nd ed. utg.). Los Angeles: Sage.
- Griffiths, M. D., Benrazavi, R. & Teimouri, M. (2016). Parental mediation and adolescent screen time: A brief overview. *Education and Health*, 34(3), 70-73.
- Gulbrandsen, L. M. (2017). *Oppvekst og psykologisk utvikling* (2. utg. utg.). Oslo: Universitetsforl.

- Hansen, A. (2019). *Skärmhjärnan*: Bonnier Fakta.
- Hanson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.
- Hefner, D., Knop, K., Schmitt, S. & Vorderer, P. (2019). Rules? Role Model? Relationship? The Impact of Parents on Their Children's Problematic Mobile Phone Involvement. *Media Psychology*, 22(1), 82-108. doi: 10.1080/15213269.2018.1433544
- Helsedirektoratet. (2018a). *Folkehelse og bærekraftig samfunnsutvikling: Helsedirektoratets innspill til videreutvikling av folkehelsepolitikken*. Oslo: Helsedirektoratet Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1461/Folkehelse%20og%20%C3%A6rekraftig%20samfunnsutvikling%20IS-2748.pdf>.
- Helsedirektoratet. (2018b). *Styrkebasert tilnærming i lokalt folkehelsearbeid: Innbyggerinvolvering, myndiggjøring og deltakelse*. Oslo: Helsedirektoratet Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1438/Styrkebasert%20tiln%C3%A6rming%20i%20lokalt%20folkehelsearbeid.pdf>.
- Holthe, V. G. (2000). *Foreldreinnflytelse i skolen : rettighet, forhandling og kompromiss*. Oslo: Universitetsforl.
- House, J. H. & Kahn, R. L. (1985). Measures and concepts of social support. I S. Cohen & S. A. Syme (Red.), *Social Support and Health*. (s. . 83--100). Toronto: Academic Press.
- Hughes, N. & Burke, J. (2018). Sleeping with the frenemy: How restricting 'bedroom use' of smartphones impacts happiness and wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 85, 236-244. doi: 10.1016/j.chb.2018.03.047
- Hysing, M., Harvey, A. G., Linton, S. J., Askeland, K. G. & Sivertsen, B. (2016). Sleep and academic performance in later adolescence: results from a large population-based study. *Journal of Sleep Research*, 25(3), 318-324. doi: 10.1111/jsr.12373
- Hysing, M., Haugland, S., Stormark, K. M., Bøe, T. & Sivertsen, B. (2015). Sleep and school attendance in adolescence: Results from a large population-based study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 43(1), 2-9. doi: 10.1177/1403494814556647
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Jakobsen, R., Lundervold, A. J. & Sivertsen, B. (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open*, 5(1). doi: 10.1136/bmjopen-2014-006748
- Innerby, C. K. (2017). *Bruk og konsekvenser av elektroniske enheter etter leggetid. En tverrsnittsstudie blandt elever i åtte ungdomsskoler* (Universitetet i Stavanger). Cecilie Karstad Innerby, Stavanger.
- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? : innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3. utg. utg.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Jang, H. & Harris, K. R. (2008). Supporting Students' Motivation, Engagement, and Learning During an Uninteresting Activity. *Journal of Educational Psychology*, 100(4), 798-811. doi: 10.1037/a0012841
- Jensen, L. A., Arnett, J. J., Feldman, S. S. & Cauffman, E. (2004). The Right to Do Wrong: Lying to Parents among Adolescents and Emerging Adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(2), 101. doi: 10.1023/B:JOYO.0000013422.48100.5a

- Jiang, J. (2018). How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device Distractions: Pew Research Center.
- Johannessen, A., Christoffersen, L. & Tufte, P. A. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg. utg.). Oslo: Abstrakt.
- Johanson, L. B. & Karlsen, S. S. (2018). *Restart: å være digital i skole og utdanning*. Oslo: Universitetsforl.
- Keijsers, L. & Poulin, F. (2013). Developmental Changes in Parent-Child Communication throughout Adolescence. *Developmental Psychology*, 49(12), 2301-2308. doi: 10.1037/a0032217
- Keller, B. K. & Whiston, S. C. (2008). The Role of Parental Influences on Young Adolescents' Career Development. *Journal of Career Assessment*, 16(2), 198-217. doi: 10.1177/1069072707313206
- Koerner, S., Wallace, S., Lehman, S. & Raymond, M. (2002). Mother-to-Daughter Disclosure After Divorce: Are There Costs and Benefits? *Journal of Child and Family Studies*, 11(4), 469-483. doi: 10.1023/A:1020987509405
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M. & Rygge, J. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M. & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg., 2. oppl. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvello, Ø. (1995). *Selvoppfatning, sosialt nettverk og Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell* (Hovedoppgave). Universitetet i Trondheim, Trondheim.
- Lee, M. A., Schoppe-Sullivan, S. J. & Kamp Dush, C. M. (2011). Parenting Perfectionism and Parental Adjustment. *Personality and Individual Differences*, 52(3). doi: 10.1016/j.paid.2011.10.047
- Leslie, H. & Jane, V. (2015). UK children's experience of smartphones and tablets: Perspectives from children, parents and teachers: LSE.
- Livingstone, S., Mascheroni, G., Dreier, M., Chaudron, S. & Lagae, K. (2015). How parents of young children manage digital devices at home: the role of income, education and parental style. London, UK: EU Kids Online,.
- Livingstone, S., Mascheroni, G. & Staksrud, E. (2018). European research on children's internet use: Assessing the past and anticipating the future. *New Media & Society*, 20(3), 1103-1122. doi: 10.1177/1461444816685930
- Mak, K.-K., Lee, S.-L., Ho, S.-Y., Lo, W.-S. & Lam, T.-H. (2012). Sleep and Academic Performance in Hong Kong Adolescents. *Journal of School Health*, 82(11), 522-527. doi: 10.1111/j.1746-1561.2012.00732.x
- Malterud, K. (2012). *Fokusgrupper som forskningsmetode for medisin og helsefag*. Oslo: Universitetsforl.
- Medietilsynet. (2018a). *Barn og medier undersøkelsen 2018: 9-18-åringen om medievaner og opplevelser*. Norge: Medietilsynet Hentet fra <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2018-barn-og-medier>.

- Medietilsynet. (2018b). *Foreldre og medierundersøkelsen 2018. Foreldre til 1 -18 åringer om medievaner og bruk*. Norge: Medietilsynet Hentet fra <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2018-foreldre-og-medier>
- Mehlsen, C. (2016). *Teknologiens testpiloter*. København: Mindspace.
- Niemiec, C. P. & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *School Field*, 7(2), 133-144. doi: 10.1177/1477878509104318
- Næss, Ø., Elstad, J. I., Westin, S. & Mæland, J. G. (2009). *Sosial epidemiologi: sosiale årsaker til sykdom og helsesvikt*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Olafsson, K. & Stakksrud, E. (2019). *Tilgang, bruk, risiko og muligheter. Norske barn på Internett. Resultater fra EU Kids Online-undersøkelsen i Norge 2018*. Oslo: EU Kids Online Hentet fra <https://www.uio.no/english/research/strategic-research-areas/nordic/research/research-groups/living-the-nordic-model/news/eu-kids-online-hovedrapport-for-norge-2019.pdf>
- Overå, S. (2019, mai). *Konferansen Ungdom og nettbruk*, PsykOpp. Stavanger.
- Patton, G., Olsson, C., Skirbekk, V., Saffery, R., Wlodek, M., Azzopardi, P., . . . Sawyer, S. (2018). *Adolescence and the next generation* (s. 458-466H). London.
- Przybylski, A. K. (2019). Digital Screen Time and Pediatric Sleep: Evidence from a Preregistered Cohort Study. *The Journal of Pediatrics*, 205, 218-223.e211. doi: 10.1016/j.jpeds.2018.09.054
- Punamaki, R.-L., Wallenius, M., Nygard, C.-H., Saarni, L. & Rimpela, A. (2007). Use of Information and Communication Technology (ICT) and Perceived Health in Adolescence: The Role of Sleeping Habits and Waking-Time Tiredness. *Journal of Adolescence*, 30(4), 569-585. doi: 10.1016/j.adolescence.2006.07.004
- Rappaport, Julian. (1984). Studies in Empowerment: Introduction to the Issue. *Prevention in Human Services*, 3(2-3), 1-7. doi: 10.1300/J293v03n02_02
- Rodrigues, J. (2018). Smartphones: fundamentally reshaping today's teenagers: iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy: and completely unprepared for adulthood (Jean M. Twenge). *Church, Communication and Culture*, 3(1), 75-79.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. doi: 10.1006/ceps.1999.1020
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory : basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Rønning, R. (2007). 'Brukermidvirkning og empowerment - gammel vin på nye flasker? I O. P. Askheim & B. Starrin (Red.), *Empowerment: i teori og praksis* (s. 34-46). Oslo: Gyldendal akademiske.

- Rønningen, G. (2003). Nærmiljø. Nostalgi - eller aktuell arena i forebyggende og helsefremmende arbeid? I M. B. Mittelmark & H. A. Hauge (Red.), *Helsefremmende arbeid i en brytningstid: fra monolog til dialog?* (s. 52 - 73). Bergen: Fagbokforl.
- Sanders, W., Parent, J., Forehand, R. & Breslend, N. L. (2016). The Roles of General and Technology-Related Parenting in Managing Youth Screen Time. *Journal of Family Psychology*. doi: 10.1037/fam0000175
- Sandstrom, G. M. & Dunn, E. W. (2014). Social Interactions and Well-Being: The Surprising Power of Weak Ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910-922. doi: 10.1177/0146167214529799
- Scriven, A. & Hodgins, M. (2012). *Health promotion settings: principles and practice*. London: SAGE.
- Sivertsen, B., Glozier, N., Harvey, A. G. & Hysing, M. (2015). Academic performance in adolescents with delayed sleep phase. *Sleep Medicine*, 16(9), 1084-1090. doi: 10.1016/j.sleep.2015.04.011
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2018). *Skolen som læringsarena : selvoppfatning, motivasjon og læring* (3. utg. utg.). Oslo: Universitetsforl.
- Sorbring, E. (2014). Parents' Concerns About Their Teenage Children's Internet Use. *Journal of Family Issues*, 35(1), 75-96. doi: 10.1177/0192513X12467754
- Stang, I. (1998). *Makt og bemyndigelse : om å ta pasient- og brukervedvirkning på alvor*. Oslo: Universitetsforl.
- Stang, I. (2003a). Bemyndigelse. I M. B. Mittelmark & H. A. Hauge (Red.), *Helsefremmende arbeid i en brytningstid : fra monolog til dialog?* (s. 141 - 161). Bergen: Fagbokforl.
- Stang, I. (2003b). Bemyndigelse : en innføring i begrepet og "empowermenttenkningens" relevans for ansatte i velferdsstaten (s. s. 141-161). Bergen: Fagbokforl., cop. 2003.
- Steinberg, L. & Silk, J. S. (2002). Parenting adolescents. I M. H. Bornstein (Red.), *Handbook of parenting* (Vol. 1, s. 103-133). London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Søndergaard, P. S. (2017). *Unges digitale dannelse* P. S. Søndergaard (Red.).
- Sørensen, E. (2009). Søvnforstyrrelser hos barn og ungdom. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 129(19), 2000-2003.
- Sørensen, M., Graff-Iversen, S., Haugstvedt, K. T., Enger-Karlsen, T., Narum, I. G. & Nybø, A. (2002). "Empowerment" i helsefremmende arbeid. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 122(24), 2379-2383.
- Tanggaard, P. & Nordland, D. (2016). *Prosesslederboka : lær å lede gode prosesser og møter*. Oslo: Kommuneforl.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitative metoder* (5. utg. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thomé, S. (2018). Mobile phone use and mental health. A review of the research that takes a psychological perspective on exposure. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(12). doi: 10.3390/ijerph15122692

- Tiller, T. (2006). *Aksjonslæring - forskende partnerskap i skolen : motoren i det nye læringsløftet* (2. utg. utg.). Kristiansand: Høyskoleforl.
- Tjora, A. H. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Trinkner, R., Cohn, E. S., Rebellon, C. J. & Van Gundy, K. (2012). Don't Trust Anyone over 30: Parental Legitimacy as a Mediator between Parenting Style and Changes in Delinquent Behavior over Time. *Journal of Adolescence*, 35(1), 119-132. doi: 10.1016/j.adolescence.2011.05.003
- Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and Social Interest. *The Journal of Individual Psychology*, 71(2), 103-113. doi: 10.1353/jip.2015.0021
- Turner, B. J. & Turner, J. R. (1999). Social Integration and Support. I C. Aneshensel & J. C. Phelan (Red.), *Handbook of the Sociology of Mental Health*. (s. 301-319). New York: Kluwer Academic Publishers.
- Utdanningsdirektorater. (2019). Fagfornyelsen. Hentet 20.04.2019 fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagfornyelsen/>
- Van Der Vorst, H., Engels, R. C. M. E., Meeus, W., Deković, M. & Van Leeuwe, J. (2005). The role of alcohol-specific socialization in adolescents' drinking behaviour. *Addiction*, 100(10), 1464-1476. doi: 10.1111/j.1360-0443.2005.01193.x
- Waldrip, A. M., Malcolm, K. T. & Jensen-Campbell, L. A. (2008). With a Little Help from Your Friends: The Importance of High-Quality Friendships on Early Adolescent Adjustment. *Social Development*, 17(4), 832-852. doi: 10.1111/j.1467-9507.2008.00476.x
- Walseth, L. T. & Malterud, K. (2004). Salutogenese og empowerment i allmennmedisinsk perspektiv. *Tidsskrift for Den norske legeförening*, 124(1), 65-66.
- WHO. (1986). The Ottawa Charter for Health Promotion. Hentet 18.09.2014 fra www.who.int
- WHO. (1998). Health Promotion Glossary. Hentet 26.oktober 2014 fra <http://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf>
- Williams, P. (2001). Alcohol-related social disorder and rural youth victims and perpetrators. (Peer Reviewed)(Cover Story). *Youth Studies Australia*, 20(3), 11.

Vedlegg

Vedlegg 1 – Brev til rektorene



Til

August 2018

Rektor

Invitasjon til å delta i undersøking om foreldras tankar om ungdommars internett bruk etter leggetid, og korleis foreldra kan gjere ungdommane sjølvregulerte i sin skjermbruk etter leggetid?

God dag!

Eg er masterstudent i Helsefremmande arbeid ved Universitetet i Sørøst – Norge.

Eg skal i gang med ein studie der eg ønskjer å sjå på kva foreldra til ungdommar i 10.klasse opplever at dei har behov for av kunnskap og støtte, for i større grad å kunne gjere sine ungdommar sjølvregulerte i sin skjermbruk etter leggetid.

Dette er ein del av ein større studie om ungdommars deltaking i skule og arbeidsliv, som gjennomførast av Presenter og Universitetet i Stavanger. Ved årsskiftet 2016/17 gjennomførte Cecilie Innerby, ei undersøking i forbindelse med sin master, #nattpånett, der ho undersøkte unge sin skjermbruk etter leggetid og samanhengen med trøttheit på dagtid. Der var elevar ved din skule invitert til å delta, og min undersøking er ein oppfølgjar av Innerby sin studie.

Informasjon om studien:

Forsking viser at utbreiing og bruk av internett og sosiale media er svært høgt i Noreg, samanlikna med andre vestlege land. Norske ungdommar viser klart størst teikn på overdriven nettbbruk samanlikna med resten av Norden.

Det er kjent samanheng mellom søvnevanskar og jobbfråvær hos vaksne, og den naturlege parallellen hos ungdom vil vere søvnevanskar og skulefråvær. Tal frå NAV viser at kvar tredje ungdom fell ut av vidaregåande skule. Det får store konsekvensar både for den enkelte og for samfunnet. Det har vore stort fokus på

skulefråvær i Norge, og fleire meiner søvn er eit område ein bør rette merksemd mot.

Undersøkingar viser at foreldre kan påverke ungdommar sin skjermbruk når dei har kunnskap om teknologien dei brukar, og nyttar der den kunnskapen i sitt arbeid med å utvikle ungdommane sin digitale danning.

Studien sitt formål:

Formålet med hovudprosjektet er å utvikle ny kunnskap og innsikt i kva som påverkar unge si deltaking i skulegang og arbeidsliv. Eit tema er skjermbruk etter leggetid og søvnmangel. I denne studien vil eg kartlegge kva kunnskap og støtte foreldra meiner dei har behov for, for å gjere ungdommane meir sjølvregulerte i sin skjermbruk etter leggetid.

Metode og etiske vurderingar:

Eg kontaktar rektorar ved ungdomsskular på Jæren for å be om å få kome på foreldremøte hausten 2018 for å invitere foreldra til å delta på fokusgruppeintervju. Når tolv foreldre har sagt ja til å delta, stoppar eg rekrutteringa.

Deltakarane signerer informert samtykke ved oppmøte til fokusgruppeintervjuet og alle data blir lagra på ein sikker måte.

Tidsperspektiv og gjennomføring:

Det er ønskjeleg å arrangere to fokusgruppeintervju med fem - seks deltakarar i kvar gruppe, innan utgangen av oktober 2018. Planen er å rekruttere deltakarar til fokusgruppe intervju å treffe foreldre til 10.klassingar på haustens foreldremøte. Eg vil be rektorane ved fleire ungdomsskular på Jæren om å få fem minutt på foreldremøte til å informerer om masterprosjektet og be foreldre som er interesserte i delta, om å melde seg til meg i rett i etterkant av møtet.

Er det spørsmål til masterprosjektet, kan du kontakte underteiknande på mobil nummer 90959866, eller e-post: solfrid.fuglseth@gmail.com

Eg tar kontakt med deg nokre dagar etter at du har mottatt denne e-posten for å få bekrefte at e-posten er mottatt og om eg denne hausten kan få moglegheit til å delta på foreldremøte til 10. klassene på din skule.

Med vennleg helsing

Solfrid Fuglseth

Masterstudent i Helsefremmande arbeid

Vedlegg 2: SD godkjenning



Liv Hanson Ausland

3603 KONGSBERG

Vår dato: 08.03.2018

Vår ref: 58988 / 3 / HJT

Deres dato:

Deres ref:

Vurdering fra NSD Personvernombudet for forskning § 31

Personvernombudet for forskning viser til meldeskjema mottatt 05.02.2018 for prosjektet:

58988	<i>Hvordan kan forelder styrke unge jenter og gutters evne til å bli selvregulerte i sin skjermbruk etter leggetid? Hvilken støtte og opplæring har foreldrene behov for i den forbindelse?</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Høgskolen i Sørøst-Norge, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Liv Hanson Ausland</i>
Student	<i>Solfrid Fuglseth</i>

Vurdering

Etter gjennomgang av opplysningene i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon finner vi at prosjektet er meldepliktig og at personopplysningene som blir samlet inn i dette prosjektet er regulert av personopplysningsloven § 31. På den neste siden er vår vurdering av prosjektopplegget slik det er meldt til oss. Du kan nå gå i gang med å behandle personopplysninger.

Vilkår for vår anbefaling

Vår anbefaling forutsetter at du gjennomfører prosjektet i tråd med:

- opplysningene gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon
- vår prosjektvurdering, se side 2
- eventuell korrespondanse med oss

Vi forutsetter at du ikke innhenter sensitive personopplysninger.

Meld fra hvis du gjør vesentlige endringer i prosjektet

Dersom prosjektet endrer seg, kan det være nødvendig å sende Inn endringsmelding. På våre nettsider finner du svar på hvilke [endringer](#) du må melde, samt endringsskjema.

Opplysninger om prosjektet blir lagt ut på våre nettsider og i Meldingsarkivet

Vi har lagt ut opplysninger om prosjektet på nettsidene våre. Alle våre institusjoner har også tilgang til egne prosjekter i [Meldingsarkivet](#).

Vi tar kontakt om status for behandling av personopplysninger ved prosjektslutt

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Ved prosjektslutt 23.12.2018 vil vi ta kontakt for å avklare status for behandlingen av personopplysninger.

Se våre nettsider eller ta kontakt dersom du har spørsmål. Vi ønsker lykke til med prosjektet!

Marianne Høgetveit Myhren

Håkon Jørgen Tranvåg

Kontaktperson: Håkon Jørgen Tranvåg tlf: 55 58 20 43 / Hakon.Tranvag@nsd.no

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Solfrid Fuglseth, solfrid.fuglseth@gmail.com

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 58988

Du har opplyst i meldeskjema at utvalget vil motta skriftlig informasjon om prosjektet, og samtykke skriftlig til å delta. Vår vurdering er at det reviderte informasjonsskrivet til utvalget, mottatt 07.03.2018, er godt utformet.

Personvernombudet forutsetter at du behandler alle data i tråd med Høgskolen i Sørøst-Norge sine retningslinjer for datahåndtering og informasjonssikkerhet. Vi legger til grunn at bruk av privat pc er i samsvar med institusjonens retningslinjer.

Prosjektslutt er oppgitt til 23.12.2018. Det fremgår av meldeskjema at du vil anonymisere datamaterialet ved prosjektslutt.

Anonymisering innebærer vanligvis å:

- slette direkte identifiserbare opplysninger som navn, fødselsnummer, koblingsnøkkel
- slette eller omskrive/gruppere indirekte identifiserbare opplysninger som bosted/arbeidssted, alder, kjønn
- slette lydopptak

For en utdypende beskrivelse av anonymisering av personopplysninger, se Datatilsynets veileder:

<https://www.datatilsynet.no/globalassets/global/regelverk-skjema/veiledere/anonymisering-veileder-041115.pdf>

Vedlegg 3: Mitt innlegg på foreldremøter



FORELDREMØTE 10. KLASSE
FRØYLAND UNGDOMSSKULE | 20.09.18

KVEN ER EG?

Solfrid Fuglseth frå Vigrestad

Masterstudent i helsefremmende arbeid
ved Universitet i Sørøst- Norge

Sjkepleiar og lærar ved Bryne vgs

FORSKNINGSMILJØET EG SAMARBEIDER MED

PRESENTER i Stavanger: *Making sense of science*

Professor ved UiS: Randi Vågø Aas

Forskningsassistent: Cecilie Innerby

#NATTPÅNETT OG «IN-SCHOOL-PROJECT»

- Tar ungdommen din med seg mobil eller nettbrett i senga når han/ho legg seg?
- Er det vanskelig å vekke han/ henne om morgenen?
- Er du bekymra for at dette går ut over nattesøvn og skoleprestasjonar?

Då er du ikkje aleine og du den eg søker etter!

FUNN : #NATT PÅ NETT

I 2016/17 var 440 ungdommar i 8. klasse i Rogaland med i spørjeundersøking ang. skjermbruk etter leggetid.

FUNN:

96% av ungdommane brukar elektroniske enheter etter leggetid, mobil var det vanlegaste (88%)

99% av ungdommane følte seg trøtte på dagtid

Det var avdekkta samanheng mellom kor ofte ungdommane kopla seg på internett etter leggetid og trøttheit på dagtid.

I 10. klasse var det ikkje forskjell mellom jenter og gutar i pålogging etter leggetid

*Anna forskning viser samanheng mellom søvnmangel og fråfall i vidaregåande skule

FORELDREINVOLVERING

Det eg vil undersøkje i mi masteroppgåve:

Hvordan styrke foreldrenes ferdigheter i å gjøre sine ungdommer selvregulerte i forhold til skjermbruk etter leggetid?

.....

Eg søker foreldre til 10. klassingar som vi delta i eit gruppeintervju (1 -1 ½ t)

Veke 40

Stad: Bryne vgs.

USIKKER? DU TENKER KANSKJE....

- det er eit ømtøllig tema; er eg for ettergivande? Burde eg hatt klarare grenser?
- eg bruker jo sjølv mobilen etter leggetid, bør eg slutte med det?
- Vår ungdom bruker ikkje nettet etter leggetid, eg eg då i målgruppa?
- at du ikkje har noko å bidra med (det er det mest sannsynleg heilt feil)
- må sette av inntil to timar til gruppeintervjuet i ein elles travel kvardag.

DU ER MED I TREKNING AV GAVEKORT I BRYNEGAVEKORT PÅ 500 KR

KONTAKTINFORMASJON

Solfrid Fuglseth

Mobil nr 90959866

E-post: solfrid.fuglseth@gmail.com

Melde interesse innan 21.09.18

Ved stor interesse (meir enn 10-12 stk, blir det loddtrekning)

Det er mulig å trekke seg frå undersøkinga når det måtte vere, utan å måtte oppgi grunn

Alle data blir lagra på sikker måte, alle uttalelsar som blir brukt i oppgåva blir anonymisert.

Vedlegg 4 - Informasjonsskriv med samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet

Foreldreinvolvering i ungdommers skjermbruk etter leggetid?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hva foreldre gjør for at deres 10.klassing skal bli selvregulerte i sin skjermbruk etter leggetid og om det er noe foreldrene tenker at de kunne gjort bedre på dette området. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Informasjon om studien:

Forskning viser at utbredelse og bruk av internett og sosiale medier er svært høyt i Norge, sammenlignet med andre vestlige land. Norske ungdommer viser klart størst tegn på overdreven nettbruk sammenlignet med resten av Norden.

Det er en kjent sammenheng mellom søvnmangler og jobbfravær hos voksne, og den naturlige parallellen hos ungdom vil være søvnmangler og skolefravær. Tall fra NAV viser at hver tredje ungdom faller ut av videregående skole. Det får store konsekvenser både for den enkelte og for samfunnet. Det har vært stort fokus på skolefravær i Norge, og flere mener søvn er et område man bør rette oppmerksomheten mot.

Undersøkelser viser at foreldre kan påvirke ungdommene sin skjermbruk når de har kunnskap om teknologien ungdommen bruker, og bruker den kunnskapen i sitt arbeid med å utvikle ungdommenes digitale dannelse.

Studien sitt formål:

Formålet med hovedprosjektet er å utvikle ny kunnskap og innsikt i hva som påvirker unge sin deltakelse i skolegang og arbeidsliv. Et tema er skjermbruk etter leggetid og søvnmangel. I denne studien vil jeg kartlegge hva foreldrene gjør allerede og hva foreldrene mener de har behov for, for å gjøre ungdommene mer selvregulerte i sin skjermbruk etter leggetid.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Jeg er masterstudent i helsefremmende arbeid ved Universitetet i Sørøst-Norge og min veileder er Liv Hanson Ausland, førstelektor.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg kontaktet rektorer ved ungdomsskoler på Jæren og bad om å få komme på høstens foreldremøte i 10. klasse for å rekruttere deltakere til fokusgruppe intervju, og jeg fikk fem minutt på foreldremøte ved din skole til å informere om masterprosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Det er ønskelig at du deltar på et fokusgruppeintervju bestående av fem – seks deltakere innen utgangen av oktober 2018. Gruppeintervjuet varer i 1 – 1 ¼ time.

Du signerer informert samtykke ved oppmøte til fokusgruppeintervjuet og alle data blir lagra på ein sikker måte på PC med innloggingskode og i skuff med lås.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

- Det er kun meg som student som får tilgang til dine personopplysninger
- Jeg vil lagre lydopptaket fra gruppeintervjuet på en PC sikret med innloggingskode. Kontaktopplysningene dine vil jeg lagre i en låsbar skuff og alle opplysninger du gir i fokusgruppeintervjuet anonymiseres og kan derfor ikke knyttes opp mot enkeltpersoner i det ferdigstilte arbeidet. Jeg informerer på fokusgruppeintervjuet at alle deltakerne har taushetsplikt om i forhold til det vi snakker om i gruppa.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes i juni 2019, da blir lydopptaket og dine personopplysninger slettet fra PC og alle papir med personinformasjon blir makulert.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

Liv Hanson Ausland, førstelektor og veileder: e-post Liv.H.Ausland@usn.no telefon: 31009120/97599077

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

Med vennlig hilsen

Liv Hanson Ausland, førstelektor
Daglig ansvarlig/ veileder/primærkontakt
e-post: Liv.H.Ausland@uen.no
solfrid.fuglseth@gmail.com
tlf.nr.: 31009120/97599077

Solfrid Fuglseth
Masterstudent
e-post:
tlf.nr.: 90959866

Samtykkeerklæring

- Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet Foreldreinvolvering i ungdommers skjermbruk etter leggetid, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:
 - å delta i fokusgruppeintervju
 - at mine personopplysninger lagres etter prosjektslutt, til juni 2019

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. juni 2019

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 5 -Intervjuguide

Intervjuguide

Gruppene skal ha to store flipover ark, hver sin tasje i ulike farger og gule klistrelapper.

1. Jobbe individuelt:
 - Skrive hva du har gjort/gjennomført (som fungerte eller ikke fungerte) for at din datter/sonn skal klare å begrense sin skjermbruk etter leggetid.

2. Presentere dine gule lapper for gruppa
 - Gruppemedlemmene skal plassere en gul lapp på flipover arket og presentere en av sine ideer. Ingen skal kritisere eller diskutere, men de andre på gruppen kan gjerne stille oppklarende spørsmål. Rundene fortsatte til alle hadde plassert alle sine lapper.

3. Kategorisering av tiltakene
 - Gruppa diskuterte og kategoriserte ideene. Det er ønskelig med maksimalt 8 – 10 kategorier. Det skal formuleres samlede og beskrivende navn for hver kategori. Kategoriene som ble resultatet fra denne fasen, skal skrives på flipover arket.

PAUSE: liten beinstrekk

4. Jobbe individuelt:
 - Skrive ned dine ideer om hva kunne gjort bedre/annerledes for at din ungdom skal bruke mindre tid på skjermen etter leggetid. Tenke på hva du personlig kunne gjort bedre og hva du kunne få til med hjelp/samarbeid med andre/samfunnet.

5. Presentere dine gule lapper for gruppa
 - Gruppemedlemmene skal plassere en gul lapp på flipover arket og presentere en av sine ideer. Ingen skal kritisere eller diskutere, men de andre på gruppen kan gjerne stille oppklarende spørsmål. Rundene fortsatte til alle hadde plassert alle sine lapper.

6. Kategorisering av tiltakene
 - Gruppa diskuterte og kategoriserte ideene. Det er ønskelig med maksimalt 8 – 10 kategorier. Det skal formuleres samlende og beskrivende navn for hver kategori. Kategoriene som ble resultatet fra denne fasen, skal skrives på flipover arket rett under hverandre med en marg på 10 cm på høyre side.
7. prioritere rekkefølgen på kategoriene, alt etter hva hver enkelt deltaker ser på som de viktigste kategoriene

Deltakerne får tildelt 10 poeng som de skal fordele ved å sette strek fritt på de ulike kategoriene som gruppa har skrive på flipover arket. Du kan sette alle 10 poeng på en faktor, eller fordele poeng slik du ønsker ved å skrive tall bak kategoriene. De 5 faktorene som får flest stemmer, skal tas med videre til neste steg kalt evalueringshjulet.

8. Evalueringshjul

Bruke det andre flipover arket og tegne en stor sirkel som dere deler inn i fem «kakestykker». Hvert kakestykke får navn etter de fem faktorene som fikk flest stemmer. Hver deltaker skal så bruke sin tusj til å tegne en strek i hver faktor fra sentrum av sirkelen og utover. Kort strek betyr at det er lite svært lite sannsynlig at dei vil utføre dette tiltaket, mens lang strek betyr at det er stor sannsynlighet for at dei vil benytte/gjennomføre dette tiltaket. Hensikten er å vise et bilde av i hvor stor grad gruppemedlemmene opplever tiltaket som viktig.

Innerby, C. K. (2017). *Bruk og konsekvenser av elektroniske enheter etter legetid. En tverrsnittsstudie blandt elever i åtte ungdomsskoler* (Universitetet i Stavanger).
Cecilie Karstad Innerby, Stavanger.

Overå, S. (2019,mai). *Konferansen Ungdom og nettbruk,PsykOpp*. Stavanger.