



Hverdagslivets **digitale vaner**

Et kvalitativt studie om småbørnsforældres
brug af digitale informationsteknologier

Christine Nørgaard Wiener & Mirjam Rydborg Staun

Titelblad

Titel:	Hverdagslivets digitale vaner – Et kvalitativt studie af småbørnsforældres brug af digitale informationsteknologier
Gruppe:	16gr10306
Studerende:	Mirjam Rydborg Staun og Christine Nørgaard Wiener
Vejleder:	Louise Lund Holm Thomsen
Uddannelse:	Kandidatuddannelsen i Folkesundhedsvidenskab, 4. semester ved School of Medicine and Health, Aalborg Universitet
Afleveringsdato:	1. juni 2016
Antal anslag:	234.698 (inklusive mellemrum og fodnoter)

Resumé

Baggrund: En markant samfundsteknologisk udvikling har været medvirkende til, at brugen af digitale informationsteknologier, så som smartphones, computere og tablets, er blevet en stor del af mange danske forældres hverdag. Denne udvikling har medført en øget bekymring blandt sundhedsprofessionelle for, hvordan forældres brug af disse teknologier kan påvirke den vigtige forælder-barn-interaktion og herigennem børns mentale helbred. På denne baggrund vurderes det, at det er vigtigt at skabe forandring inden for området. Problemstillingen er dog ikke sort/hvid, da teknologierne er et vilkår i dag og samtidig forbundet med mange positive gevinster for forældrene.

Formål: At undersøge forældres overvejelser omkring deres brug af teknologierne i hverdagen med deres børn samt, hvordan denne viden kan anvendes til at skabe fokus på og forandre forældrenes brug af digitale informationsteknologier.

Metode: Fokusgruppeinterviews blev valgt som specialets empiriske dataindsamlingsmetode. Empirien blev efterfølgende analyseret med fokus på mening af det sagte, dernæst fortolket med baggrund i sociologisk hverdagslivsteori af Birte Bech-Jørgensen, samfundsbeskrivende teori af Anthony Giddens samt forskningslitteratur omkring strategier til ændring af vaner.

Resultater: Analysen af fokusgruppeinterviewene viser, at forældrenes overvejelser bærer præg af, at teknologierne er blevet til selvfølgeligheder og anvendes som upåagtede vaner i hverdagen. Samtidig fremanalyseres en tydelig ambivalens i forældrenes overvejelser omkring deres brug, hvilket kan give et indblik i nogle af de vigtigste motivationsfaktorer, faldgruber og årsager til forældrenes brug af teknologierne. Sammen med resultaterne fra specialets systematiske litteratursøgning, har dette dannet baggrund for udviklingen af konkrete anbefalinger til en indsats rettet mod en ændring af forældrenes brug af teknologierne. Det anbefales at en sådan indsats bygger på et populationsrettet individorienteret perspektiv, med fokus på personlig rådgivning og formidling, der bygger på vaneændringsstrategier.

Konklusion: På baggrund af specialets resultater konkluderes det, at de fremstillede strategier til vaneændring kan fungere som inspiration til en forandring af forældres teknologiske vaner, ligesom de kan fungere som et udgangspunkt til yderligere forskning på området.

Abstract

Background: Due to a considerable technological development in society, digital information technologies in the form of smartphones, computers and tablets have become part of everyday life for many parents with small children in Denmark. This development has caused an increased concern among health professionals regarding the influence of these technologies on the essential parent-child interaction thus influencing the mental health of children. Therefore it seems important to try and implement a change in this field. When doing so, it is important to acknowledge that technologies are an indispensable part of contemporary everyday life and are associated with several advantages as well.

Aim: To study the considerations that parents make regarding their use of technologies in everyday life. Furthermore the aim is to analyse how these considerations can be applied when trying to change parents' use of technologies and to identify how they can be used to create awareness about the problem.

Method: Focus groups were chosen to gather information on parents' considerations of their use of technologies. Data from these interviews were analysed while focusing on meaning of the narratives made by the participants. Data were then interpreted using theory of everyday life by Birte Bech-Jørgensen, sociological theory by Anthony Giddens and research on habit changing strategies.

Results: Results of the empirical analysis demonstrates that parents primarily perceive their use of technologies as taken for granted and as unperceived activities and unwanted habits. The analysis also presents a contradiction in how parents perceive their use of the technologies. This can provide an insight into some of the most essential causes, motivational factors and pitfalls concerning parents' use of technologies. Along with the results of a systematic search of literature, these insights can provide a foundation for the development of recommendations that can be used in the design of an intervention directed towards parents' use of digital information technologies. It is recommended that an intervention should be formed as a population based strategy with an individual-centered-approach. Focus should be on personal guidance and advice building on strategies to control unwanted habits.

Conclusion: The advised strategies for changing habits could be used as an inspiration to change parents' technological habits as well as basis for future research.

Indholdsfortegnelse

1 Initierende problem	5
2 Problemanalyse	6
2.1 Forældres brug af digitale teknologier: Et overset perspektiv	6
2.2 Forælder-barn-interaktionernes betydning for børns mentale helbred	9
2.3 Digitale informationsteknologier som en risikofaktor	11
2.4 Indsatser inden for området.....	13
2.5 En kompleks problemstilling	14
2.6 Et borgerrettet perspektiv	16
3 Afgrænsning	19
4 Problemformulering	20
5 Metode	21
5.1 Det videnskabsteoretiske perspektiv	21
5.1.1 Specialets epistemologiske og ontologiske forståelse	21
5.1.2 Den videnskabsteoretiske tilgang til problembearbejdning og anvendt metodologi	23
5.2 Specialets anvendte metodikker	24
5.2.1 Fokusgruppeinterview som dataindsamlingsmetode	25
5.2.1.1 Rekruttering og præsentation af deltagere	25
5.2.1.2 Spørgeguide	27
5.2.1.3 Gennemførelse af interviews	29
5.2.1.4 Transskribering af interviews	30
5.2.1.5 Analyse af interviews	31
5.2.2 Valg af teori	33
5.2.3 Den systematiske litteratursøgning	34

5.2.3.1 Databasesøgning.....	34
5.2.3.2 Facetsøgning.....	34
5.2.3.3 Kontrollerede emneord.....	35
5.2.3.4 Kriterier for udvælgelse af relevant litteratur.....	37
5.2.3.5 Udvalgelse af litteratur.....	37
5.2.3.6 Kritisk vurdering af litteratur.....	38
5.3 Ethiske overvejelser.....	39
6 Teori.....	41
6.1 Den senmoderne samfundsudvikling.....	41
6.1.1 Adskillelse af tid og rum.....	42
6.1.2 Refleksivitet.....	43
6.1.3 Udlejningsmekanismer.....	44
6.2 Hverdagslivsteori.....	45
6.2.1 Hverdagslivet.....	46
6.2.2 Betingelserne for hverdagslivet.....	47
6.2.3 Håndteringen af forandringen af hverdagslives betingelser.....	49
7 Analyse.....	52
7.1 Overvejelser vedrørende brugen af digitale informationsteknologier i sociale sammenhænge: Et spændingsfelt imellem meningsuniverser.....	52
7.1.1 Digitale informationsteknologier medfører manglende tilstedeværelse.....	53
7.1.2 Digitale informationsteknologier øger muligheden for social kontakt.....	55
7.2 Overvejelser vedrørende teknologiernes funktion i en presset hverdag: Brugen af teknologierne som autonomibestræbelser.....	57
7.2.1 Behovet for et ”frirum”.....	57
7.2.2 Tid med børnene er vigtig.....	60
7.3 Overvejelser omkring børneopdragelse og det at være en god forælder: Informationssamfundets udfordringer.....	61

7.3.1 Et behov for refleksivitet.....	61
7.3.2 ”Da jeg var barn”	62
7.3.3 Erfaringer fra egen hverdag	63
7.4 Overvejelser omkring selvkontrol og autonomi: Forandring og forebyggelse	65
7.4.1 Teknologierne er blevet en vane der medfører manglende selvkontrol.....	65
7.4.2 Forandring.....	67
7.5 Opsamling og overgang	70
8 Vaneændringsstrategier	72
8.1 Hæmning eller ændring af respons	72
8.2 Ændring af en vane ved viden om udfald	74
8.3 Diskontinuitetshypotesen	74
9 Forandring af hverdagens teknologiske vaner	75
9.1 Valg individorienterede indsatser med fokus på populationen af forældre	76
9.2 Anvendelsen af strategier til vaneændring i forbindelse med ændring af forældres brug af digitale informationsteknologier	78
9.2.1 Et brud i hverdagslivet: Forældre i et informationssamfund	79
9.2.2 Selvreguleringsteknikker til håndtering af hverdagslivets ændrede betingelser.....	81
9.2.3 Digitale informationsteknologier: En del af travle forældres autonomibestræbelser	82
9.2.4 Afrunding: Teknologiske vaner som en del af en ny social norm	83
9.3 Konkrete anbefalinger til implementering af indsats med fokus på ændring af vaner	84
9.4 Tilsigtede og utilsigtede konsekvenser	88
9.4.1 Tilsigtede konsekvenser	89
9.4.2 Utilsigtede konsekvenser	89
10 Metodediskussion	92
10.1 Indledning: Kvalitetskriterier i kvalitativ forskning	92
10.2 Fokusgruppeinterview.....	93

10.2.1 Design og rekruttering	94
10.2.2 Interviewsituationen.....	96
10.2.3 Analyse.....	97
10.3 Valg af teori	98
10.4 Litteratursøgning	99
11 Konklusion.....	101
12 Referencer.....	103
Bilag	

1 Initierende problem

I Danmark er der sket en markant teknologisk udvikling gennem de seneste årtier, en udvikling, der er kendetegnende for vestlige samfund. Denne udvikling har været medvirkende til, at brugen af digitale informationsteknologier så som mobiltelefoner, computere og tablets er blevet en stor del af de fleste danskeres hverdag (Gergen, 2000; Giddens, 1994; Winner, 1986). Langt de fleste danskere er i dag i besiddelse af én eller flere digitale informationsteknologier, foruden fjernsyn og radio, og størstedelen har adgang til en internetforbindelse. Denne udvikling har bevirket, at mennesker i dag bruger langt mere tid bag digitale skærme end tidligere (Lauricella, Wartella, & Rideout, 2014; Lauterbach, 2015).

I forbindelse med denne udvikling ses en øget opmærksomhed på brugen af digitale informationsteknologier blandt danske børnefamilier. Fokus er dog i høj grad rettet mod, hvordan børns brug af disse teknologier kan påvirke deres udvikling (Angrist & Lavy, 2002; Greenfield, 2004; Lauricella et al., 2014; Lin, Cherng, Chen, Chen, & Yang, 2015). Forældres brug af disse teknologier er derimod et forholdsvis overset område (Radesky, Kistin, Augustyn, & Silverstein, 2014; Steiner-Adair & Barker, 2013). Flere sundhedsprofessionelle begynder dog at sætte fokus på dette, da de oplever, at mange forældre bruger så lang tid på eksempelvis mobiltelefonen, at det får en negativ indvirkning på deres interaktioner med børnene (Nielsen, n.d.; Steiner-Adair & Barker, 2013; Sørensen, n.d.). Dette kan have store konsekvenser for børnenes tilknytning til forældrene og herigennem deres mentale udvikling (Bowlby, 1969; Fearon, Bakermans-Kranenburg, van IJzendoorn, Lapsley, & Roisman, 2010; Schore, 2001).

På denne baggrund synes det vigtigt at sætte fokus på problemstillingen og igangsætte en forandring blandt forældrene. Problemstillingen er dog ikke sort/hvid, da digitale informationsteknologier omvendt er et vilkår i dag og en stor og del af mange forældres hverdag (Gold, 2015; Rudi, Dworkin, Walker, & Doty, 2015). Der er derfor tale om en kompleks problemstilling.

2 Problemanalyse

Specialets problemanalyse har til formål at fremanalysere, hvordan forældres brug af digitale informationsteknologier kan ses som en folkesundhedsmæssig problemstilling, da brugen kan have en potentielt negativ påvirkning på børns mentale helbred¹. Igennem denne analyse fremhæves problemstillingens kompleksitet, og der fremstilles i denne forbindelse overvejelser omkring sundheds- og sygdomssyn, samt hvilken betydning dette har for perspektivet på problemstillingen. I første del af problemanalysen fremanalyseres, hvordan forældres brug af digitale informationsteknologier kan ses som en potentiel risikofaktor for børns mentale helbred. Dernæst fremstilles en gennemgang af de nuværende indsatser på området, og i denne forbindelse fremhæves særligt, hvordan et fokus forældres brug af teknologierne mangler i de nuværende indsatser. Afslutningsvis fremanalyseres det, hvilke problematikker der kan opstå i forbindelse med at sætte fokus på forældres brug af digitale informationsteknologier som en risikofaktor for børns mentale helbred.

2.1 Forældres brug af digitale teknologier: Et overset perspektiv

I løbet af de sidste par århundreder er der sket en markant teknologisk udvikling i samfundet. Denne udvikling er accelereret de seneste årtier, og nye teknologiske produkter udvikles med stor hastighed (Giddens, 1991). Der er særligt sket en markant udvikling af digitale informationsteknologier. Udviklingen disse nye teknologier, og herunder opkoblingen til Internettet,

¹ Definition af mentalt helbred: Specialets anvendelse af begrebet lægger sig op af det engelske begreb ”mental health”, som rummer to dimensioner, henholdsvis mental sundhed og mental helbred. Mental sundhed henviser til det spektrum, der går fra mentalt velbefindende til mentale problemer, mens mentalt helbred, henviser til det sygdomsrelaterede spektrum, gående fra at være mentalt rask til at være mentalt syg (Due et al., 2014, p. 25).

har muliggjort en ny og anderledes form for kommunikation end tidligere (Lanigan, 2009). Med denne udvikling er det nu muligt at være i kontakt med mange mennesker på alle tidspunkter af døgnet og på tværs af store afstande (Giddens, 1991). Derudover har denne teknologi ligeledes gjort det muligt at skaffe sig viden og information om mange forskellige forhold i verden, hvormed ny viden næsten altid er tilgængelig (Gergen, 2000). Med den seneste udbredelse af smartphones og tablets, der samler mange anvendelsesmuligheder i én teknologi, udvikles der konstant nye funktioner, og samtidig er det blevet nemmere at gå på Internettet. En amerikansk undersøgelse viser i denne forbindelse, at 90 % af de personer, der anvender trådløse informationsteknologier altid har dem på sig (Lanigan, 2009). Når viden og kommunikation med andre mennesker konstant er tilgængelig via Internettet, samtidig med, at det nu er muligt, igennem trådløse teknologier, altid at kunne få adgang til Internettet, er dette medvirkende til, at mennesker i dag bruger megen tid med disse digitale informationsteknologier (Lauricella et al., 2014; Lauterbach, 2015).

Flere undersøgelser har vist, at brugen af digitale informationsteknologier i børnefamilier er højere end i familier uden børn (Rudi et al., 2015; Wijas-jensen, 2013). De digitale informationsteknologiers tilstedeværelse i børnefamiliers hverdag har medført, at der i løbet af de sidste par årtier er blevet sat fokus på, hvordan disse teknologier påvirker børns udvikling (Angrist & Lavy, 2002; Greenfield, 2004; Lauricella et al., 2014; Lin et al., 2015). Fokus har været på, hvordan digitale informationsteknologier, både på godt og ondt, påvirker børnene, kognitivt, mentalt og fysisk. Forskning viser eksempelvis, at interaktive medier så som spil kan have en positiv effekt på børns læring, fordi spil har en evne til at engagere og motivere (Blades, Blumberg, & Oates, 2013). Der er ligeledes fundet resultater, som viser, at digitale informationsteknologier hjælper med at udvikle børns læse- og skrivefærdigheder, ligesom de kan understøtte børnene i at udvikle kompetencer inden for leg, sociale interaktioner og skolemæssige færdigheder (Judge, Puckett, & Bell, 2006; Marsh, 2010). Omvendt rettes der også en øget kritik mod brugen af digitale informationsteknologier, da flere forskere og sundhedsprofessionelle pointerer, at brugen af disse teknologier kan have skadelige effekter på børns udvikling. Eksempelvis finder andre undersøgelser, at brugen af digitale teknologier kan have en negativ påvirkning på børns læring (Angrist & Lavy, 2002; Fuchs & Woessmann, 2004). Neuroforsker Manfred Spitzer pointerer i tråd med dette, at nutidens børn læringsmæssigt bliver dårligere til at fordybe sig i forskelligt materiale, da behandlingen heraf bliver langt mere overfladisk, når den foregår digitalt (Spitzer, 2012). En anden og væsentlig kritik, som rettes mod børns brug af digitale informationsteknologier, er

manglen på fysisk aktivitet. Børns motoriske udvikling er i dag betydeligt dårligere end tidligere, og mange børn udvikler sig motorisk utilstrækkeligt (Sundhedsstyrelsen, 2016).

Børns brug af digitale informationsteknologier, i relation til deres sunde udvikling, synes dog kun at udgøre én side af sagen, når det drejer sig om anvendelsen af digitale informationsteknologier i børnefamilier. Eksempelvis udtaler psykolog, Catherine Steiner-Adair i bogen *"The Big Disconnect - Protecting Childhood and Family Relationships in the Digital Age"*:

"We read so much about kids tuning out and living online, but that's only half the problem. More worrisome to me are the ways in which parents are checking out of family time, disappearing themselves and offering that behavior as a model for their children. Every day there are twenty Google alerts about kids and tech. Where are the Google alerts with critical concerns about parents and tech." (Steiner-Adair & Barker, 2013, p. 14)

Der er et begyndende, men dog forholdsvist negligereret fokus på, hvordan forældres brug af digitale informationsteknologier kan forstyrre de sociale interaktioner og nærværet i familien. Eksempelvis begynder flere sundhedsprofessionelle, i det kliniske arbejde, at blive opmærksomme på, hvordan informationsteknologierne kan have en negativ påvirkning på forælder-barn interaktionerne. I august 2015 havde TV2 Danmark fokus på mobilafhængighed, blandt andet med programmet: *"Når mobilen ta'r magten"*. I denne forbindelse udtalte en jordemoder på Randers Sygehus, at hun og kolleger er frustreret over nybagte mødres hyppige mobilbrug, da de to første timer efter fødslen er afgørende for barnets tilknytning til moderen. De oplever, at det er svært at sætte grænser for nybagte forældres mobilbrug, da de anser det som et personligt anliggende (Sørensen, n.d.). Psykolog Niels Peter Rygaard mener ligeledes, at det er tid til at se på forældrenes mobilbrug og forklarer, at forældres overdrevne fokus på mobiltelefonen, i børnenes første tre leveår, er særligt problematisk, hvorfor det er vigtigt som forælder at have fokus på sit brug af teknologierne. Samme bekymring ses hos formanden for foreningen af privatpraktiserende sygeplejersker Lisbeth Villumsen. Hun udtaler, at forældres brug af mobiltelefoner kan kompromittere den vigtige tilknytning mellem forældre og det lille barn, hvilket kan have alvorlige konsekvenser, hvis barnet oplever, at der er andet, der er vigtigere end det selv (Nielsen, n.d.).

Ovenstående analyse viser, at der i dag er tale om en hurtigt accelererende teknologisk udbredelse, som både har fordele og ulemper for børns udvikling. Fokus har dog i høj grad været rettet mod børnenes eget skærmbrug. Der har dermed været en manglende opmærksomhed på, hvordan forældrenes brug af digitale informationsteknologier påvirker børnene og deres udvikling. Der rettes

dog af flere og flere sundhedsprofessionelle en begyndende bekymring for, hvordan forældres hyppige anvendelse af digitale informationsteknologier, kan have indflydelse på forælder-barn-interaktionerne og herunder tilknytningen mellem forældre og barn. I takt med den hastige udbredelse af disse teknologier synes der dermed at være tale om en voksende problemstilling, som det findes relevant at rette opmærksomheden imod.

2.2 Forælder-barn-interaktionernes betydning for børns mentale helbred

I foregående afsnit blev det fremanalyseret, at forældres brug af digitale informationsteknologier har været et overset perspektiv inden for sundhedsområdet. Flere sundhedsprofessionelle er nu begyndt at italesætte en bekymring omkring forældrenes brug, da de pointerer, at det kan have en negativ indvirkning på forælder-barn-interaktionerne. Følgende afsnit har til formål at fremanalysere, hvorfor forælder-barn-interaktioner er vigtige i forbindelse med børns mentale udvikling, og hvordan en kompromittering af denne interaktion kan være skadelig for børns mentale helbred.

Moderne neuropsykologiske teorier og forskning har fastslået, at børns udvikling sker i et samspil mellem genetiske forudsætninger og miljømæssige påvirkninger. I de tidlige børneår er det særligt de miljømæssige påvirkninger, som barnet får gennem de interpersonelle interaktioner med de primære omsorgspersoner, der former barnet (Schore, 2001). De primære omsorgspersoner er som oftest forældrene, og der er således tale om, at forælder-barn-interaktionerne i høj grad medvirkende til at forme barnet. Disse interaktioner er også af afgørende betydning for udviklingen af barnets mentale helbred, hvilket hænger sammen med, at interaktionerne er knyttet til den tidlige tilknytningsproces (Schore, 2001). Ifølge psykolog og psykiater John Bowlby, forfaderen til tilknytningsteorien, har børn et medfødt behov for at knytte sig til ét eller flere mennesker, som hovedregel de primære omsorgspersoner (Bowlby, 1969). Børn vil altid udvikle en tilknytning til mennesker omkring dem, men det er ikke givet, at denne tilknytning er tryk, hvilket kan have store negative konsekvenser for udviklingen af børns mentale helbred (Mortensen, 2006).

Udviklingen af en tryk tilknytning, er betinget af forældrenes evne til at være opmærksomme på deres barn og på dets behov og indgå i velafstemte sociale interaktioner med barnet (Schore, 2001). Børn er allerede i løbet af de første par måneder bevidste om, at andre mennesker retter en opmærksomhed på det. Forældrenes opmærksomhed på barnet er i denne forbindelse stærkt

forbundet med barnets sociale og emotionelle udvikling. Her spiller blandt andet øjenkontakten en vigtig rolle (Hart, 2009). Vedvarende øjenkontakt er en af de kraftigste og mest intense former for interaktion mellem forælder og barn. Disse interaktioner er en måde, hvorigennem barnets emotionelle tilstande reguleres, når det befinder sig i stressfyldte situationer eller tilstande (Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2007; Hart, 2012). Tilknytningsprocessen er dermed forbundet med udviklingen af vigtige sociale og emotionelle kompetencer, hvor barnet lærer både at håndtere de følelser som fremkommer i de sociale interaktioner med andre mennesker og samtidig får en forståelse for andres følelsesmæssige tilstande (Bowlby, 1969; Hart, 2012; Mortensen, 2006; Schore, 2001). Dette har en indflydelse på senere interpersonelle relationer samt barnets følelse af sig selv som værende værdig til omsorg og kærlighed samt dets syn på andre mennesker som tilgængelige og lydhøre (Fearon et al., 2010).

En tryk tilknytning til forældrene er en vigtig forudsætning for barnets mentale sundhed. En tryk tilknytning er i høj grad afhængig af, at forældre og barn indgår i velafstemte interaktioner, hvor forældrene retter den nødvendige opmærksomhed på barnet. Hvis forælder-barn-interaktionerne kompromitteres, eksempelvis på grund af forældres brug af digitale informationsteknologier, kan der forekomme en risiko for, at børnene udvikler en utryk tilknytning til deres forældre. Konsekvenserne af en utryk tilknytning kan være alvorlige for barnets mentale helbred. Forskning viser eksempelvis, at børn med en utryk tilknytning, kan have svært ved at håndtere stressfyldte situationer, hvilket kan resultere i blandt andet adfærdsproblemer. Samtidig kan en utryk tilknytning påvirke barnets selvtillid negativt, med følelser af utilstrækkelighed til følge. Dette som en konsekvens af manglende opmærksomhed og støtte fra barnets forældre (Fearon et al., 2010). Hvis børn ikke udvikler en tryk tilknytning kan det derfor have alvorlige følger for dets mentale helbred, og forskning viser i denne forbindelse, at en utryk tilknytning er en primær risikofaktor for udviklingen af mentale helbredsproblemer senere i livet (Schore, 2001). Der forekommer dermed en direkte sammenhæng mellem mentalt helbred i småbørnsalderen og mentalt helbred hos det voksne menneske. Den digitale udvikling og forældres uhensigtsmæssige brug af digitale informationsteknologier kan dermed udgøre et væsentligt folkesundhedsmæssigt problem, da det kan medføre en risiko for, at børn udvikler mentale helbredsproblemer, som følger dem igennem livet.

Mentale helbredsproblemer kan have store og negative konsekvenser for individets velbefindende og helbredsudvikling, hvilket har betydning for dets evne til blandt andet at fungere i sociale

sammenhænge, tage en uddannelse og arbejde. Af denne grund er mentale helbredsproblemer ligeledes et stort problem for samfundet, da dette kan have store samfundsøkonomiske omkostninger (OECD, 2013). Den Nationale Sundhedsprofil fra 2013 har målt danskernes mentale helbred ud fra den mentale komponent i SF12-spørgeskemaet til måling af generel helbredstilstand. Resultaterne af denne undersøgelse viser, at 10,7 % af danskerne rapporterer et dårligt mentalt helbred, og at denne andel er steget med 0,7 procentpoint fra 10 % i 2010 til 10,7 % i 2013. Denne stigning ses blandt både mænd og kvinder og på tværs af aldersgrupperne (A. I. Christensen, Davidsen, Ekholm, Pedersen, & Juel, 2014). Forældres brug af digitale informationsteknologier er dog blot et af flere områder, som kan påvirke prævalensen af mentale helbredsproblemer. I takt med den hurtigt accelererende teknologiske udvikling og de problemstillinger, som denne kan medføre for børns mentale helbred, synes det dog at være et meget væsentligt område at sætte fokus på.

2.3 Digitale informationsteknologier som en risikofaktor

Foregående afsnit havde til formål at vise, hvordan forælder-barn-interaktionerne har stor betydning for børns mentale helbred, hvilket skyldes at forælder-barn-interaktionerne blandt andet er særlige vigtige i forbindelse med den tidlige tilknytning. Tilknytningsproblemer tidligt i livet kan føre til mentale helbredsproblemer, som kan følge børnene op gennem livet. Formålet med følgende afsnit er at fremanalysere, ved hjælp af den sparsomme forskning på området, relateret teori samt erfaringer fra klinisk praksis, hvordan forældres brug af digitale informationsteknologier kan anskues som en risikofaktor i forbindelse med børns mentale helbred.

Som fremhævet i det foregående afsnit er forælder-barn-interaktionerne specielt vigtige for den tidlige tilknytningsproces. Denne kan kompromitteres af den digitale udvikling, hvis forældrene retter deres opmærksomhed på de digitale informationsteknologier fremfor at være nærværende med deres børn. Forskning i brugen af digitale informationsteknologier, som eksempelvis fjernsyn, har vist, at forældre kommunikerer mindre og viser mindre interesse i deres børn, når de ser tv (Lavigne, Hanson, & Anderson, 2015). Med udviklingen af trådløse og mobile teknologier, som gør det muligt at anvende digitale teknologier flere og flere steder, er sandsynligheden for en påvirkning af interaktionerne formentlig blevet højere (Radesky et al., 2015). Dette underbygges af et studie af Radesky et al. (2015), der viser, at forældre, der anvender deres mobiltelefoner i forbindelse med spisesituationer med deres børn, generelt har færre verbale (RR: 0.80; CI: 0.63-1.03) og nonverbale (RR: 0.61; CI: 0.39-0.96) interaktioner med deres børn i forhold til forældre, der ikke anvender deres mobiltelefoner. På trods af at undersøgelsen er opsat, og på trods af at forældrene ved, at de

bliver observeret, anvender en stor del af forældre alligevel deres mobiltelefon. Det kan derfor formodes, at denne sammenhæng er stærkere i en naturlig spisesituation, hvor forældrene ikke observeres (Radesky et al., 2015). Disse undersøgelser synes dermed at pege på, at brugen af digitale informationsteknologier kan tage tid fra kontakten mellem forælder og barn og dermed påvirke forælder-barn-interaktionerne. Dette kan betyde, at der forekommer mindre opmærksomhed på barnet samt mindre verbal og nonverbal kommunikation.

Manglende opmærksomhed fra forældrene fører i mange tilfælde til frustrationer hos børnene. Et yderligere observationsstudie af Radesky et al. (2014), har fundet, at børn i alderen 0-10 år udviste provokerende og udadreagerende adfærd, for at få forældres opmærksomhed i spisesituationer, hvor forældrene kontinuerligt var optaget af deres mobiltelefoner. I klinisk praksis ses lignende fund. Ifølge Steiner-Adair oplever flere og flere børn, at de skal konkurrere med informationsteknologierne om deres forældres opmærksomhed (Steiner-Adair & Barker, 2013). Manglende opmærksomhed medfører følelser så som frustration og vrede samt sorg og utilstrækkelighed hos børnene. Eksempelvis nævner hun følgende citat i sin bog, hvor børn i forskellige aldre giver udtryk for, hvad de oplever, når deres forældre sidder ved digitale informationsteknologier i deres nærvær:

“A lot of time at home when my parents are home and on their computers, I feel like I’m not there, because they pretend like I’m not there...they’re like not even talking to me, they just are ignoring me. I feel like, ughhh, sad [sigh].” (Ava, seven) (Steiner-Adair & Barker, 2013, p. 14)

Citatet er fra et lidt ældre barn, som oplever at blive ignoreret af sine forældre i forbindelse med deres brug af digitale informationsteknologier, men frustrationen er ligeledes at spore hos de helt små børn. Eksempelvis skriver Steinar-Adair, at små børn omtaler deres forældres teknologier som ”*daddy’s stupid computer*” eller ”*your phone is a bad phone!*” (Steiner-Adair & Barker, 2013, p. 16). Små børn viser ligeledes deres frustrationer over forældres brug af digitale informationsteknologier ved eksempelvis at smide forældrenes mobiltelefoner i skraldespanden (Steiner-Adair & Barker, 2013). En mulig årsag til børnenes reaktioner er, at små børn bliver urolige og angst, når de søger deres forældre for at få en betryggende kontakt og opdager, at forældrene er distraherede eller uinteresserede (Steiner-Adair & Barker, 2013). Derudover ses det ligeledes af forskning, at børn reagerer negativt, hvis forældrenes ansigtsudtryk er udtryksløse (Steiner-Adair & Barker, 2013; Yoo & Reeb-Sutherland, 2013). Udtryksløse ansigtsudtryk kan i høj grad forbindes med de udtryk mennesker har, når de sms’er eller laver andre aktiviteter på,

eksempelvis, deres mobiltelefoner (Steiner-Adair & Barker, 2013). Små børn, der søger deres forældres kontakt og i stedet ser dem fordybet i en mobiltelefon, vil derfor kunne opleve dette som stressfyldt, hvis de oplever forældrene som værende uinteresserede eller optagede og med udtryksløse ansigtsudtryk. Dette kan være problematisk for etableringen af en tryk tilknytning, da denne er afhængig af opmærksomhed og kommunikation mellem forældre og barn (Hart, 2012).

Børn forsøger som en helt naturlig del af deres udvikling at få kontakt med deres forældre (Bowlby, 1969). Børnenes reaktioner på forældrenes brug kan derfor ses som en del af deres tilknytningsbehov. I milde tilfælde kommer børnenes følelser omkring deres forældres skærmb brug blot til udtryk som frustrationer, men i værste tilfælde kan denne manglende opmærksomhed og frustration føre til udviklingen af en utryk tilknytning. Dette kan som nævnt være en stor risikofaktor for udviklingen af mentale helbredsproblemer (Bowlby, 1969; Schore, 2001; Steiner-Adair & Barker, 2013).

2.4 Indsatser inden for området

Det fremgik af de foregående afsnit, at forældres brug af digitale informationsteknologier kan anses som en betydelig risikofaktor i forbindelse med børns mentale helbred, da teknologierne kan kompromittere de vigtige forælder-barn-interaktioner. Dette har stor betydning både for børnene, men ligeledes for samfundet, da mentale helbredsproblemer er forbundet med mange omkostninger, både for det enkelte menneske og for samfundet.

Som nævnt er der et aktuelt fokus på teknologiernes betydning for børns udvikling, blandt andet med forskellige indsatser målrettet børns sundhed. Mange af disse indsatser har inkluderet forældrene, dog hovedsageligt i forhold til forældrenes rolle, i forbindelse med at opstille hensigtsmæssige rammer for deres børns brug af teknologierne. Eksempelvis lancerede Sundhedsstyrelsen i begyndelsen af 2016 en række anbefalinger omhandlende fysisk aktivitet blandt børn i alderen 0-6 år. Dette som en reaktion på, at børn blandt andet bruger for megen stillesiddende tid bag digitale skærme (Sundhedsstyrelsen, 2016). Derudover har Red Barnet, i samarbejde med det Kriminalpræventive Råd, udviklet et forslag til tidbegrænsninger for børns brug af digitale teknologier. De angiver, at børn under to-års-alderen ikke har noget gavnligt udbytte af at se tv eller spille computerspil, og at 3-årige maksimalt bør sidde foran en skærm 35 minutter i hverdagen (sikkerchat.dk, n.d.).

Der har der derimod ikke været nogen danske initiativer i forhold til indsatser, direkte målrettet forældrenes brug af teknologierne i hverdagen med deres børn. I Norge har organisationen Barnevakten, der yder rådgivning vedrørende børn og medier til forældre og andre voksne, et begyndende fokus på forældrenes brug. Organisationens vision er, at medier anvendes på en sikker og tryk måde af og omkring børn, hvilket også henviser til forældrenes brug. Barnevakten har i denne forbindelse arrangeret en række temaaftener for forældre og ansatte i børnehaver fra februar 2016. Disse temaaftener fokuserer på forskning, rammer, ressourcer og udfordringer i forbindelse med skærmb brug i familier. Formålet er at bevidstgøre om, hvordan skærmtid påvirker barnet og fællesskabet i familien. Der ses dermed en inklusion af problemstillingen om, hvordan forældres skærmtid påvirker børnene. Organisationen findes også i England, USA, Australien og Danmark. I Danmark går Barnevakten under navnet Kidsandmedia, men her har der endnu ikke været et tilsvarende fokus på forældres anvendelse af digitale informationsteknologier (Barnevakten.no, n.d.; Kidsandmedia.dk, n.d.).

Fokus på forældrenes brug af digitale informationsteknologier har været sparsom, både i forhold til forskning, men i lige så høj grad i forhold til konkrete indsatser. På baggrund af foregående analyse synes der at være tale om et væsentligt folkesundhedsmæssigt problem, hvormed forældres brug af teknologier anses som et relevant, og væsentligt, område at rette opmærksomhed på, både i forhold til forskning og forebyggende indsatser².

2.5 En kompleks problemstilling

I de foregående afsnit blev der argumenteret for vigtigheden af at rette opmærksomhed på forældres brug af digitale informationsteknologier i det forebyggende arbejde, da dette kan udgøre en

² I et folkesundhedsvidenskabeligt øjemed skildres der mellem sundhedsfremmende eller forebyggende indsatser (Vallgård et al., 2014; Vallgård, 2009a). Sundhedsfremmende aktiviteter arbejder med at gøre mennesker i stand til selv at tilrettelægge livet således, at vedkommende kan nå en tilstand af fysisk, psykisk, socialt velbefindende og overskud i hverdagen (Vallgård, 2009a; WHO, 1986). Begrebet forebyggelse bygger derimod, traditionelt set, på risikotænkning, og målet er at holde mennesker raske og dermed undgå sygdom. Dog findes der også nyere fortolkninger af begrebet forebyggelse, der anerkender, at sundhed skabes i et samspil mellem livsstil, levevilkår og sundhedsvæsenets og politikernes indsats, hvor formålet er at give den enkelte borger mere magt over sit eget liv. I denne form nærmer definitionen af forebyggelse sig dermed sundhedsfremmebegrebet (Vallgård, 2009a). I specialet anvendes sundhedsfremme og forebyggelse som synonymmer, men det anerkendes at disse begreber kan forstås forskelligt, og har forskellige historiske baggrunde.

væsentlig risikofaktor i forbindelse med børns mentale helbred. Det er dog særligt vigtigt at være opmærksom på kompleksiteten ved denne problemstilling. Følgende afsnit har derfor til formål at fremanalyse væsentlige overvejelser vedrørende brugen af digitale informationsteknologier i nutidens samfund og fremhæve, hvordan disse overvejelser er vigtige at holde sig for øje i forbindelse med forskning samt udvikling af konkrete indsatser på området.

Med udbredelsen af digitale informationsteknologier og Internettet kan teknologierne anvendes til mange formål. Eksempelvis er de en vigtig del af mange forældres hverdag i forbindelse med køb af varer eller tjenester, internetbank, informationssøgning, underholdning, samt kommunikation med venner og familie. Den offentlige digitalisering fremmer ligeledes denne udvikling, idet digital kontakt til offentlige myndigheder blev gjort obligatorisk i november 2014 (Lauterbach, 2015). Disse mange anvendelsesmuligheder bevirker, at teknologierne i dag anvendes i langt højere grad end tidligere. Eksempelvis viser en undersøgelse, at andelen af danskere i alderen 16-74 år, der anvender Internettet dagligt, eller næsten dagligt, er steget fra 57 % i 2005 til 87 % i 2015. Derudover fremgår det, at andelen af husstande med adgang til bredbånd er steget fra 25 % i 2003 til 84 % i 2015 (Lauterbach, 2015; Wijas-jensen, 2013). I forbindelse med denne udvikling ses det, at andelen af husstande med smartphones er steget fra 33 % i 2011 til 63 % i 2013, ligesom tablets findes i hver tredje husstand (Wijas-jensen, 2013). Mobiltelefonen anvendes i stigende grad til andet end tale og sms, og således er der, på tværs af alle aldersgrupper, 75 % af alle danske mobilbrugere, der dagligt bruger Internettet på mobiltelefonen (Lauterbach, 2015). Den digitale udvikling kan på denne baggrund siges at påvirke danskernes adfærd, således at internetbrug og udviklingen af smartphones og tablets er blevet et vilkår og en del af hverdagen for stadig flere danskere (Wijas-jensen, 2013). De digitale informationsteknologier har derudover mange fordele for det sociale liv, da de eksempelvis er med til at lette hverdagen for mange børnefamilier. Teknologierne kan anvendes til at bringe familier tættere sammen, grundet de mange muligheder for kommunikation og udveksling af information på trods af fysisk afstand. Dette uden store omkostninger. Derudover kan informationsteknologierne anvendes indbyrdes mellem forældre, eller mellem forældre og ældre børn, til koordinering og planlægning af hverdagen (Gold, 2015; Rudi et al., 2015).

Der synes derfor at være tale om en kompleks problemstilling, hvor forældres brug af digitale informationsteknologier på den ene side kan opfattes som en risikofaktor for børns mentale helbred, mens de på den anden side kan ses som et samfundsmæssigt vilkår med mange positive gevinster,

både for den enkelte og for familien. Komplexiteten af denne problemstilling gør, at det formentlig kan være særligt vanskeligt for forældre at navigere i en hverdag med digitale teknologier. Med andre ord kan det være svært at finde en sund balancegang imellem skærmtid og tid til nærvær med sine børn. Problemet fremstår derfor ikke sort/hvidt, og der er dermed tale om vigtigheden af at finde en balancegang, der stemmer overens med individets egne behov og familiens hverdag.

Ifølge Morten Bay, Cand. Mag. i medievidenskab, vil brugen af digitale teknologier efterhånden finde et mere naturligt leje end det aktuelt har. Han mener, at generationen af unge, som er født efter 1990'erne, automatisk vil finde en mere passende balance i deres brug af digitale teknologier. Dette skyldes, at teknologierne er blevet inkorporeret i deres liv på et tidligt tidspunkt og på en langt mere naturlig måde end hos den aktuelle generation af forældre (Bay & Ralund, 2008). Kommende generationer af forældre vil således, ifølge Bay, selv finde en passende balance i deres brug af teknologierne. Ifølge Bay har der, i forbindelse med al menneskelig udvikling, været perioder præget af uvished og bekymring, men ved samtlige større udviklingsmæssige milepæle, er der ligeledes blevet skabt balance (Bay & Ralund, 2008). Omvendt har der ikke på noget tidspunkt i historien været en udvikling, som har accelereret med den fart, som det ses i dag (Giddens, 1994). Af denne grund kan det diskuteres, hvorvidt dette ikke vanskeliggør den balanceproces, som Bay omtaler. Det synes derfor nærliggende, at en del af processen med at skabe en balance i forældres brug af digitale informationsteknologier i nærværet med deres børn skal hjælpes på vej, blandt andet ved forebyggende indsatser og et generelt større fokus på problemstillingen.

Det anerkendes dermed, på baggrund af den fremskrevne kompleksitet, at der er tale om en problemstilling, der ikke er sort/hvid, og at brugen af teknologierne ikke udelukkende kan anses som en risikofaktor. Dette taget i betragtning er der dog stadig tale om en relevant problemstilling, da kompleksiteten kan bevirke, at det kan være vanskeligt for nutidens forældre at finde en passende balance i deres brug af teknologierne i hverdagen. På trods af at Bay pointerer, at menneskers brug af teknologier helt naturligt vil finde et passende leje, anses det dog som nødvendigt at hjælpe denne proces på vej, grundet den teknologiske udviklings hastige acceleration.

2.6 Et borgerrettet perspektiv

Der er gennem problemanalysen blevet argumenteret for vigtigheden af at rette en opmærksomhed mod forældres brug af digitale informationsteknologier, både i forbindelse med forskning og i forbindelse med forebyggende indsatser. Dette skyldes som nævnt, at forældres brug af disse

teknologier kan være hæmmende for forælder-barn-interaktionerne, hvilket herigennem kan have en negativ indvirkning på børns mentale helbred. Det er dog blevet fremhævet, at der er tale om en kompleks problemstilling, hvor brugen af teknologierne ikke udelukkende kan anses som en risikofaktor. Dette synes at have en vigtig betydning for, hvordan særligt forebyggende indsatser tilrettelægges, og hvilket sundhedsperspektiv, der anlægges i denne forbindelse. Følgende afsnit har derfor til formål at fremanalysere væsentlige overvejelser vedrørende disse forhold, da dette er vigtigt i forbindelse med udarbejdelsen af relevant forskning samt forebyggende indsatser.

Et fokus på forældres brug af digitale informationsteknologier som en risikofaktor for børns mentale helbred kan, i snæver forstand, anskues som bygger på en sundhedsfundamentalistisk tankegang, hvor fokus er på risikofaktorer og forebyggelse af disse. Dette med henblik på at mindske risikoen for sygdom (Møller, 2009; Timm, 1997). Som nævnt i foregående afsnit er der tale om en kompleks problemstilling, hvor brugen af teknologierne ikke kun udgør en risikofaktor, men ligeledes har mange fordele både for den enkelte, for familien og for samfundet (Gold, 2015; Lauterbach, 2015; Rudi et al., 2015). Der synes dermed at være tale om, at teknologierne formentlig har vigtige funktioner for forældrene. Et sundhedsfundamentalistisk fokus på problemstillingen kan betyde, at forældrene ikke kan relatere til den viden, som eksempelvis formidles. Dette skyldes ifølge Verner Møller: ”[...] *at de officielle sundhedsanbefalinger sjældent korresponderer med den enkeltes egen fortolkning af sundhed* (Møller, 2009, p. 72). Der vil derfor være en stor risiko for, at forældrene ikke kan relatere til problemstillingen.

Dette synes vigtigt at tage højde for i det forebyggende arbejde, hvormed det er nødvendigt at opfatte problemstillingen ud fra et bredere sundhedsperspektiv. Et rent sundhedsrelativistisk fokus synes dog heller ikke hensigtsmæssigt, da sundhed dermed udelukkende bliver et relativt begreb, hvormed der opstår en form for u håndgribelighed i det forebyggende arbejde (Otto, 2009). I denne optik kan det være relevant at tilslutte sig Steen Wackerhausens sundhedsforståelse. Ifølge Wackerhausen skal fokus på sundhed i det forebyggende arbejde tage udgangspunkt i et *åbent sundhedsbegreb*, hvor sundhed opfattes som et relationsforhold mellem et menneskets egne mål, dets livsbetingelser og dets handlemuligheder (Wackerhausen, 1995). Ud fra denne forståelse skal definitionen af, hvad der er sundt, hverken opfattes ud fra den enkelte borger eller den sundhedsprofessionelle. I stedet skal det defineres ud fra en interaktion mellem de to aktører (Møller, 2009). En sådan sundhedsforståelse vil således betyde, at forældres brug af digitale informationsteknologier skal opfattes som en risikofaktor for børns mentale helbred. Til denne

sundhedsforståelse, skal ligeledes knyttes forældrenes egen forståelse af deres brug og herunder inkorporer de muligheder forældrene har for at opnå disse mål. Der synes dermed at være tale om, at der skal skabes et relationsforhold mellem brugen af teknologierne som en risikofaktor og brugen af teknologierne, som forældrene selv oplever den.

Specialets problemanalyse synes at have belyst brugen af digitale informationsteknologier som en risikofaktor, hvormed der er tale om, at forældrenes eget perspektiv mangler for at kunne skabe en åben sundhedsforståelse i forbindelse med det forebyggende arbejde med problemstillingen. Af denne grund findes det derfor nærliggende, at specialets videre arbejde skal tage udgangspunkt i et borgerperspektiv, hvor udgangspunktet er forældrenes egne oplevelser og erfaringer med brugen af teknologier i deres hverdagsliv.

3 Afgrænsning

På baggrund af specialets problemanalyse er det blevet fremanalyseret, at forældres brug af digitale informationsteknologier, kan være en potentiel stor risikofaktor i forhold børns mentale helbred. Der er generelt en manglende opmærksomhed på denne problemstilling, både i forbindelse forskning og i forbindelse med forebyggende indsatser på området. Det synes derfor vigtigt, at der rettes et fokus på denne problemstilling, grundet de mulige problematikker som forældres brug af digitale informationsteknologier kan medføre, hvilket forstærkes af teknologiernes hurtigt accelererende udvikling og udbredelse. Problemstillingen er dog kompleks, da brugen af teknologierne også har mange fordele både for forældrene, for familierne og for samfundet generelt. Det er derfor vigtigt, at der tages højde for denne kompleksitet. I denne forbindelse anses det som værende hensigtsmæssigt at inddrage forældrenes eget perspektiv på problemstillingen, således at det sundhedsprofessionelle perspektiv kombineres med et borgerperspektiv.

Problemanalysen har haft til formål at skitsere, hvordan brugen af teknologierne fra et sundhedsprofessionelt perspektiv, kan anses som en risikofaktor i forhold til børns mentale helbred. Der mangler dermed et fokus på, hvilke overvejelser forældrene selv gør sig i forhold til deres brug af teknologierne i hverdagen med deres børn. Målet med dette speciale er således at undersøge forældrenes perspektiv på problemstillingen, med henblik på at skabe en forandring på området, som både inddrager et sundhedsprofessionelt perspektiv samt et borgerperspektiv.

Det anerkendes, at forældres brug af digitale informationsteknologier kan påvirke mange forhold i familielivet, men udgangspunktet for dette speciale vil være, hvordan brugen påvirker forælder-barn-interaktionerne. Specialet afgrænser sig yderligere til at undersøge forældre, der har børn under tre år, da både forskning samt klinisk praksis fremhæver disse år som særligt vigtige for etableringen af en tryk tilknytning (Bowlby, 1969; Nielsen, n.d.). Denne tilknytning er som nævnt betinget af forældrenes evner til at indgå i de ovennævnte forælder-barn-interaktioner.

4 Problemformulering

Den folkesundhedsvidenskabelige problemstilling, som er blevet fremanalyseret gennem problemanalysen har ledt frem til følgende problemformulering:

Hvilke overvejelser gør forældre sig om deres brug af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn? Hvordan er det muligt at anvende denne viden til at skabe fokus på, og forandre forældres brug af digitale informationsteknologier i hjemmet, med henblik på en forbedring af vilkårene for småbørns mentale udvikling?

Specialets problemformulering har således to formål:

1. Første del af problemformuleringen har til formål at indsamle viden vedrørende forældrenes overvejelser omkring deres brug af teknologierne i hverdagen med deres børn.
2. Anden del af problemformuleringen har til formål, at anvende denne viden til at skabe et fokus på, og være medvirkende til at skabe en forandring af, forældrenes brug af digitale informationsteknologier.

5 Metode

Specialets metodeafsnit har til formål at klarlægge, hvordan bearbejdningen af problemformuleringen er håndteret. I denne forbindelse beskrives først specialets videnskabsteoretiske ståsted og herunder overvejelser vedrørende specialets valgte metodologi. Herefter beskrives specialets valgte metodikker, både i forhold til refleksioner vedrørende konkrete beslutninger samt i forhold til selve udførelsen og analysen af data. Derudover beskrives specialets systematiske litteratursøgning, som knytter sig til den videre problembearbejdning af specialets problemstilling. Metodeafsnittet har dermed til formål at tydeliggøre specialets problembearbejdning.

5.1 Det videnskabsteoretiske perspektiv

Følgende afsnit har til formål at beskrive specialets videnskabsteoretiske ståsted. I denne forbindelse klarlægges først specialets vidensforståelse. Herefter fremskrives det, med baggrund i specialets problemformulering og formål, hvilket videnskabsteoretisk perspektiv, som anlægges til selve problembearbejdningen. I forlængelse af dette fremskrives specialets anvendte metodologi, samt hvordan denne har været anvendt til at strukturere specialets problembearbejdning.

5.1.1 Specialets epistemologiske og ontologiske forståelse

Brugen af digitale informationsteknologier i nutidens danske samfund anses på baggrund af specialets problemanalyse som et komplekst socialt fænomen med både fordele og ulemper. Målet med dette speciale er at få et indblik i denne sociale kompleksitet ved at undersøge, hvilke overvejelser forældre gør sig om brugen af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn. Denne viden skal anvendes til at sætte fokus på, samt forandre den måde, hvorpå disse teknologier bruges af forældre i dag. Der er dermed fokus på at indfange og beskrive forældrenes egne forståelser af oplevelser, handlinger og erfaringer, som knytter sig til brugen af digitale informationsteknologier. Denne tilgang til problemstillingen lægger sig op ad det

fortolkningsvidenskabelige paradigme, hvor mennesket, dets erfaringer og oplevelser, netop anses som kilden til data (Launsø, Rieper, & Olsen, 2011). Ifølge dette paradigme kan viden omkring sociale fænomener kun opnås gennem en forståelse for, og en indlevelse i, de sociale fænomener som undersøges (Launsø et al., 2011):

”Det følger heraf, at forskning inden for det fortolkningsvidenskabelige paradigme må bygge på teorier, metoder og data, der bidrager til at skabe forståelse af menneskelige handlinger og om resultaterne af menneskelige handlinger” (Launsø et al., 2011, p. 61).

Der lægges dermed op til en bearbejdning af specialets problemstilling, hvor der er fokus på, hvilken menneskelig forståelse, som knytter sig til brugen af digitale informationsteknologier. Dette lægger dermed op til en kvalitativ bearbejdning af specialets problemstilling. Samtidig er der ligeledes, med udgangspunkt i det fortolkningsvidenskabelige paradigme, et fokus på, hvordan denne menneskelige forståelse kommer til udtryk (Launsø et al., 2011). Konteksten anses nemlig som værende af afgørende betydning for de forståelser småbørnsforældrene gør sig om brugen af digitale informationsteknologier. Forskellige forståelser vil komme til udtryk i forskellige kontekster, og der er dermed tale om, at den viden eller forståelse af et socialt fænomen, som produceres i en specifik kontekst, er en konstruktion. Denne er påvirket af blandt andet sociale og kulturelle forhold (Launsø et al., 2011). I henhold til specialets problembearbejdning anses den viden som dataindsamlingen producerer, derfor som en social konstruktion ud fra et epistemologisk synpunkt.

Det er vigtigt, at der skelnes mellem specialets epistemologiske forståelse og dets ontologiske forståelse. Mens epistemologien henviser til, hvad der kan erkendes, refererer begrebet ontologi til, hvad der inden for en pågældende videnskab anses som værende eksisterende eller virkeligt, og hvad der ikke gør (G. Christensen, 2002). Der kan være en tendens til at antage, at der med en konstruktionistisk tilgang, anlægges et rent relativistisk perspektiv. Et relativistisk perspektiv anser alt som værende relativt og dermed alt som værende konstruktioner (Collin, 1966). Dette er ikke tilfældet for mange konstruktionister og heller ikke for dette speciales tilgang. I stedet er der tale om et relativistisk fokus, rent epistemologisk, mens der ontologisk nærmere er tale om et realistisk sigte (Crotty, 1998). Realisme henviser til den antagelse, at der eksisterer en ”bevidstheds-uafhængig omverden”, som vi som mennesker oplever (G. Christensen, 2002, p. 36). I specialet foreligger dermed en ontologisk forståelse af den fysiske verden som værende eksisterende, uafhængigt af

menneskelig erkendelse. Den epistemologiske forståelse, som anlægges i specialet, antager derimod, at opnåelse af viden omkring denne fysiske verden ikke kan erkendes direkte. I forhold til specialets problemstilling vil dette sige, at det accepteres, at teknologier eksisterer som fysiske objekter i verden, men at forståelsen og anvendelsen heraf altid er en social konstruktion.

I specialet inddrages teoretisk og forskningsmæssigt materiale, som trækker på viden fra forskellige videnskabelige retninger. Det anerkendes, at disse retninger ofte har meget forskellige epistemologiske og ontologiske tilgange, hvortil forskellige paradigmer knyttes. I henhold til specialets konstruktionistiske vidensforståelse anses inddragelse af forskellige videnskabelige perspektiver som måder, hvorpå viden omkring specialets problemstilling kan belyses og konstrueres forskelligt. De forskellige perspektiver er således medvirkende til at give et bredere og mere nuanceret billede af specialets problemstilling.

5.1.2 Den videnskabsteoretiske tilgang til problembearbejdning og anvendt metodologi

I henhold til specialets problemformulering er formålet at forstå de betydnings- og meningssammenhænge, som fremkommer i forældrenes overvejelser. Forældrenes overvejelser anses som konstruktioner i et vidensperspektiv, mens der i forhold til selve problembearbejdningen anlægges et fokus på forældrenes overvejelser, som bærende af en mening, der skal fremanalyses. Der er forskellige videnskabsteoretiske tilgange til en sådan analyse, og valget af tilgang hænger sammen med valget af metodologi (Crotty, 1998). Til problembearbejdningen er det metodologisk blevet valgt at arbejde abduktivt, hvilket vil sige, at der anvendes en tilgang, hvor der veksles mellem induktion og deduktion (Pedersen, 2003). Der er dermed tale om problembearbejdningen som en vekselvirkning mellem empiri, teori og forskning. Der anlægges i første omgang en induktiv tilgang til bearbejdningen, hvor det indsamlede data er styrende. Af denne grund foretages den empiriske analyse først, hvorefter der, på baggrund af denne analyse, udvælges relevant teori til inddragelse. Dette skal være medvirkende til at give en dybere forståelse for de meningskonstruktioner, som kommer til udtryk i det indsamlede data. Problembearbejdningens udgangspunkt er dermed empirisk funderet, hvorefter formålet er analytisk at generalisere den indsamlede data på baggrund af teori (Pedersen, 2003). På baggrund af denne generalisering foretages dernæst en systematisk søgning, som har til formål, at sætte analysens resultater i en anvendelsesorienteret kontekst, hvormed den abduktive tilgang igen bliver tydelig.

På baggrund af den abduktive tilgang anlægges et hermeneutisk inspireret videnskabsteoretisk perspektiv på problembearbejdningen. Dette skyldes blandt andet, at der i fortolkningen af empirien inddrages teoretiske og praktiske forforståelser, hvor forældrenes overvejelser anses som værende indlejrede i en større samfundsmæssig og historisk kontekst. Der arbejdes dermed i en vekselvirkning mellem helheden, som udgør en større teoretisk forforståelse, og delene, som udgør specialets empiriske fund (Tanggaard & Brinkmann, 2010). Et vigtigt princip inden for den hermeneutiske fortolkning er, at der ikke kan tolkes forudsætningsløst, idet det er umuligt som forsker, fuldstændigt at lægge sin forståelsestradition fra sig (Kvale & Brinkmann, 2008). I forbindelse med specialets abduktive tilgang har det derfor været vigtigt at være opmærksom på forforståelsens rolle i forbindelse med vekselvirkningen mellem den induktive og den deduktive tilgang. I forbindelse med den induktive del af problembearbejdningen var formålet som nævnt at arbejde empiristytet, hvorfor det var hensigten at forsøge at sætte forforståelsen i parentes, og lade empirien tale i første omgang. Forforståelsen blev i denne forbindelse ekspliciteret gennem gensidig dialog inden indsamlingen af det empiriske materiale. Dette medførte en mulighed for kritisk at forholde sig til forforståelsens eventuelle påvirkning på processen og tage forbehold herfor. I forbindelse med de mere deduktive faser blev forforståelsen anvendt som en konstruktiv del af problembearbejdningen.

5.2 Specialets anvendte metodikker

I følgende afsnit beskrives specialets anvendte metodikker, hvilket vil sige de anvendte forskningsteknikker, som anvendes til indsamling og bearbejdning af data (Pedersen, 2003). Først klarlægges valget af fokusgruppeinterviews som specialets empiriske dataindsamlingsmetode, samt hvordan disse interviews er blevet tilrettelagt og gennemført. Hertil reflekteres der løbende over de valg, der er taget undervejs i denne proces. I henhold til specialets abduktive tilgang blev et teoretisk begrebsapparat udvalgt på baggrund af det empiriske materiale, indsamlet i fokusgruppeinterviewene. Af denne grund følger en forklaring på valget af teori. Denne del af problembearbejdningen vil være medvirkende til at besvare problemformuleringens første del. Specialets analytiske fund har afslutningsvist ledt frem til en systematisk søgning, der sammen med analysefundene, danner grundlaget for en besvarelse af problemformuleringens anden del. Valg og refleksioner i forbindelse med denne proces klarlægges afslutningsvist i metodeafsnittet.

5.2.1 Fokusgruppeinterview som dataindsamlingsmetode

Som nævnt i det foregående er et af formålene med specialet, at opnå viden om forældres overvejelser vedrørende deres brug af digitale informationsteknologier, hvormed der er tale om en interesse i et komplekst socialt fænomen. I henhold til specialets konstruktionistiske tilgang anses viden om dette sociale fænomen som konstruktioner, influeret af sociale, kulturelle og samfundsmæssige forhold, som forældrene danner via interaktion med omverden (Crotty, 1998). Til indsamling af data blev fokusgruppeinterview derfor blevet valgt, som metode, da denne metode netop er særlig anvendelig til at undersøge sociale praksisser (Halkier, 2008). Et fokusgruppeinterview er *"en forskningsmetode, hvor data produceres via gruppeinteraktion omkring et emne, som forskeren har bestemt."* (Launsø et al., 2011, p. 150). Formålet med denne form for interview, er at få deltagerne til at dele forståelser og erfaringer med hinanden, hvormed forskellige synspunkter diskuteres og argumenteres for (Kvale & Brinkmann, 2008). Fokus er dermed særligt på, hvordan individuelle erfaringer og forståelser, igennem den sociale interaktion i fokusgruppeinterviewet, kan være medvirkende til at danne nye forståelser og viden om problemstillingens kompleksitet i forhold til betydningsdannelser og sociale praksisser. En viden som ikke er mulig at opnå ved individuelle interviews (Halkier, 2008). Ved fokusgruppeinterviews anses den sociale interaktion dermed som kilden til data, hvormed denne dataindsamlingsmetode blev anset som fordelagtig i henhold til specialets konstruktionistiske vidensforståelse.

5.2.1.1 Rekruttering og præsentation af deltagere

Deltagerne til de to fokusgruppeinterviews blev rekrutteret ved hjælp af en *analytisk selektiv udvælgelse* (Halkier, 2008, p. 36). Dette betyder, at deltagerne blev valgt således, at de bedst muligt repræsenterede den målgruppe, som specialets problemstilling er rettet mod. Dette vil sige forældre med børn i alderen 0-3 år. Nogle af deltagerne havde mere end ét barn, hvormed kravet var, at det yngste barn ikke måtte være over tre år. Målet var oprindeligt at inkludere fædre i fokusgruppeinterviewene, men dette var ikke muligt, hvorfor specialets informanter blev udgjort af ni mødre. Alle deltagerne har, af hensyn til deres anonymitet, fået et pseudonym, således at de ikke kan genkendes. Nedenstående figur illustrerer en kort præsentation af de ni deltagere.

Fokusgruppe 1



Figur 1: Præsentation af deltagerne fra første fokusgruppe

Fokusgruppe 2



Figur 2: Præsentation af deltagerne fra anden fokusgruppe

Til selve rekrutteringen blev der i første omgang taget kontakt til forskellige offentlige instanser i Region Nordjylland, herunder Aalborg Jordmodercenter og udvalgte sundhedsplejersker i omkringliggende kommuner. Disse kontakter kunne ikke være behjælpelige med at formidle kontakt til deltagere. Af denne grund blev der rekrutteret efter det princip, der kaldes *snowball-sampling* (Halkier, 2008, p. 31). Dette bestod i, at der blev taget kontakt til personer i eget netværk, som fungerede som kontaktpersoner. Disse tog kontakt til personer i deres netværk, som passede den ønskede profil for deltagere i fokusgruppeinterviewet. Igennem snowball-samplingen blev der som nævnt rekrutteret ni mødre. Fem af mødrene bestod af en mødregruppe, som alle kendte hinanden herigennem, mens de fire andre bestod af mødre, der havde indbyrdes relationer på anden vis. Disse to grupper udgjorde en naturlig opdeling af to fokusgrupper.

5.2.1.2 Spørgeguide

Indholdet i spørgeguiden blev konstrueret i henhold til specialets erkendelsesinteresse. Dette vil konkret sige, at spørgeguiden blev anset som et værktøj til at styre den produktion af viden, der dannes i fokusgrupper, således at denne omhandler forældres overvejelser omkring brugen af digitale informationsteknologier. I forhold til konstruktionen af spørgeguiden, blev der først taget stilling til, hvilken form for strukturering, fokusgruppeinterviewet skulle have. Det blev valgt at anvende *den blandede tragtmodel*, hvortil det er hensigtsmæssigt at udarbejde en forholdsvis konkret spørgeguide (Halkier, 2008, p. 41).

I spørgeguiden indgik i alt seks start-spørgsmål, da dette blev vurderet som værende tilpas i forhold til struktureringsformen samt den viden, som ønskedes produceret. Start-spørgsmålene udgjorde de såkaldte interviewspørgsmål. I fokusgruppeinterviews kaldes interviewspørgsmålene for start-spørgsmål, da de har til formål at igangsætte eller starte en dialog i fokusgruppen ud fra en præsentation af et emne eller en problemstilling (Halkier, 2008). Med baggrund i strukturering efter den blandede tragtmodel, blev der indledt med åbne, erfaringsbaserede start-spørgsmål.

Eksempelvis blev det første start-spørgsmål i spørgeguiden formuleret som følgende: *"Hvilken rolle spiller digitale informationsteknologier, så som mobiltelefoner i jeres liv? Hvad bruger I dem til og hvor meget og hvornår?"* (jf. bilag 3). Dette spørgsmål fungerede som en form for opvarmningsspørgsmål, der havde til formål både at producere relevant viden og samtidig få deltagerne til at "tale sig varme". Et erfaringsbaseret spørgsmål til opvarmning havde dermed til formål at få alle deltagere til at indgå i samtalen, idet det blev vurderet, at det ville være lettest for deltagerene indledningsvist at tale om erfaringer fra hverdagen. De første tre start-spørgsmål blev

derfor formuleret således, at de hovedsageligt trak på deltagernes erfaringer. I henhold til den blandede tragtmodel blev mere konkrete start-spørgsmål introduceret længere nede i spørgeguiden og udgjorde dermed guidens sidste tre spørgsmål. Disse start-spørgsmål var ligeledes mere holdningsbaserede eller vurderende, hvorfor de blev anset som hensigtsmæssige at introducere senere under interviewet. Dette skyldes, at disse typer af spørgsmål kan være mere vanskelige for deltagerne at svare på (Halkier, 2008, p. 42). Følgende udgør et eksempel på et af de tre mere holdningsbaserede start-spørgsmål:

”Der ses blandt flere sundhedsprofessionelle, både i praksis og i medierne, en begyndende bekymring i forbindelse med forældres brug af digitale teknologier, da de oplever, at dette kan have en negativ påvirkning på interaktionerne med deres børn.

På baggrund af jeres egne erfaringer og oplevelser, hvad er jeres holdninger til denne bekymring? Ser I dette som et egentlig problem, eller bliver det fremstillet mere problematisk end I oplever det?” (jf. bilag 3).

Som en del af de holdningsbaserede start-spørgsmål, blev det valgt at introducere to billeder under interviewet (jf. bilag 3), hvortil deltagerne blev spurgt om deres holdninger til disse. Billederne forestillede to forskellige situationer, hvor forældre anvender digitale informationsteknologier i nærværet med deres børn. Billederne var udvalgt med henblik på, at de ikke skulle være for negativt ladede i forhold til forældres brug af teknologierne. Billederne måtte dog alligevel gerne udfordre deltagernes holdninger, hvilket havde til formål at fokusere fokusgruppens diskussion således, at specialets problemstilling blev yderligere fremhævet (Halkier, 2008, p. 43). Den komplette spørgeguide, samt billeder, kan findes i bilag 3.

Der blev lagt stor vægt på, at formuleringen af de forskellige start-spørgsmål ikke var for værdiladede, da det blev anset som vigtigt, at spørgsmålene lagde op til alle typer af refleksioner. Hvis start-spørgsmålene blev for positivt eller for negativt ladede kunne der være en risiko for, at nogle deltagere, af frygt for stigmatisering, ikke havde lyst til at dele erfaringer og holdninger med resten af gruppen. Derudover kan værdiladede spørgsmål være medvirkende til at påvirke den konstruktion af viden, som bliver produceret i fokusgruppen i en bestemt retning, hvilket ikke var formålet med specialets interviews. Denne del af udformningen af spørgeguiden satte store krav til den forforståelse, som blev dannet i forbindelse med udarbejdelsen af specialets problemanalyse. Af denne grund blev den italesat og diskuteret, også inden udformningen af spørgeguiden. På den ene side anvendtes forforståelsen konstruktivt i forbindelse med udarbejdelsen af spørgeguiden, således, at indholdet i de enkelte start-spørgsmål blev udvalgt på baggrund af den viden, som blev indsamlet

under arbejdet med problemanalysen. På den anden side var det vigtigt, at forforståelsen, herunder en holdning til forældres brug af teknologier som en risikofaktor, ikke medførte en sundhedsfundamentalistisk ladning af spørgsmålene, der dermed kunne påvirke mødrenes beskrivelser i en bestemt retning.

5.2.1.3 Gennemførelse af interviews

Begge fokusgruppeinterviews foregik i en af deltageres hjem. Det blev anset som værende hensigtsmæssigt, både af praktiske hensyn til deltagerne, og fordi problemstillingen er forbundet med, hvad forældrene foretager sig i hverdagen og i hjemmet. Af denne grund havde interviewet karakter af en hverdagslignende kontekst, hvilket bidrog til en afslappet og naturlig stemning. For yderligere at indbyde til en afslappet stemning samt som tak for deltagelsen, havde moderator og observatør medbragt kage, chokolade og vand.

Til stede under interviewene var, foruden deltagerne, moderator og observatør. Idet deltagerne blev rekrutteret gennem eget netværk blev rollen som henholdsvis moderator og observatør fordelt på baggrund af relation til kontaktpersonen. Rollen som moderator blev udgjort af personen uden forudgående relation og kendskab til interviewdeltagerne. Dette skyldes, at personlige relationer mellem moderator og deltager kan medføre vanskeligheder i forbindelse udførelsen af et interview, idet det kan være årsag til blandt andet indforståethed (Halkier, 2008). Moderator havde ansvaret for at skabe rammerne for gruppens interaktioner på baggrund af spørgeguiden, således at den sociale interaktion blev muliggjort (Halkier, 2008). Observatør tog noter undervejs og havde mulighed for at komme med eventuelle afklarende eller opfølgende spørgsmål i slutningen af interviewet. Moderator og observatørs rollefordeling blev forklaret for deltagerne inden interviewet, således at der ikke skulle opstå undren i forbindelse med de indbyrdes roller.

Rammerne for selve interviewet blev beskrevet for deltagerne i en indledende introduktion inden interviewets start. Introduktionen havde til hensigt at informere deltagerne om interviewets formål. Derudover blev det ligeledes forklaret, hvordan et fokusgruppeinterview adskiller sig fra det, der almindeligvis forbindes med et interview, således at deltagerne kunne indstille sig på at tale og diskutere med hinanden i modsætning til at afvente spørgsmål fra moderator. Samtidig var introduktionen vigtig i forbindelse med at skildre, at alles holdninger og beretninger var lige vigtige. Desuden var det vigtigt at fastslå overfor deltagerne, at der ikke fandtes rigtige og forkerte svar i forbindelse med interviewet (Halkier, 2010). Formålet med ovenstående information var at sikre en fri og åben diskussion blandt deltagerne. Sidst i introduktionen blev deltagerne også informeret om

deres anonymitet, ligesom de blev informeret om deres mulighed for, til enhver tid, at trække sig fra undersøgelsen. Interviewene blev afsluttet med en debriefing, der gav deltagerne mulighed for at tilføje afsluttende kommentarer eller spørgsmål.

5.2.1.4 Transskribering af interviews

I forbindelse med at omdanne mundtlig tale til skrift er der adskillige valg, der skal træffes. Dette skyldes, at talt og skrevet sprog er to meget forskellige sproglige medier (Tanggaard & Brinkmann, 2010, p. 43). Eksempelvis er der risiko for at sociale interaktioner, kropsudtryk, stemmeleje og ironi går tabt i transskriberingsprocessen. Desuden er der tale om, at et velformuleret mundtligt udsagn ofte kan virke usammenhængende, hvis det transskriberes direkte, idet mundtlig tale ofte er præget af eksempelvis ufuldendte sætninger (Tanggaard & Brinkmann, 2010). Det er derfor vigtigt at afgøre hvilken strategi til transskription, der passer til forskningsspørgsmålet (Kvale & Brinkmann, 2008). I forbindelse med dette speciale var formålet at undersøge forældres forståelser og fortolkninger på baggrund af en empirisk analyse med fokus på mening af det sagte. Af denne grund blev det besluttet at transskribere så ordret som muligt, for at sikre præcise gengivelser af forældrenes interaktioner. Af hensyn præsentationen og forståelsen af de beskrivelser, der konkret fremgår i specialets analyse, blev det efterfølgende valgt at udelade meningsforstyrrende ord, gentagelser eller ufuldendte sætninger, der fremstod som irrelevante i forbindelse med meningen af det sagte. Disse udeladelser blev ikke anset som værende af afgørende betydning, da fokus netop var på meningen af det sagte og ikke måden hvorpå det blev sagt. Af hensyn til at sikre en vis standard og ensartethed i transskriptionerne blev følgende transskriptionskonventioner anvendt med inspiration fra Brinkmann og Kvale (Kvale & Brinkmann, 2008, pp. 203–204):

[...]	Udeladelse af tekst
[Overlapning af tale begynder
]	Overlapning af tale afsluttes
<u>ord</u>	Det sagte er betonet
ORD	Det sagte siges med høj volumen
(.)	Pause i det sagte
::	Forlængelse af lyd
()	Det sagte kan ikke høres
(ord)	Forklaring eller anonymisering af indhold

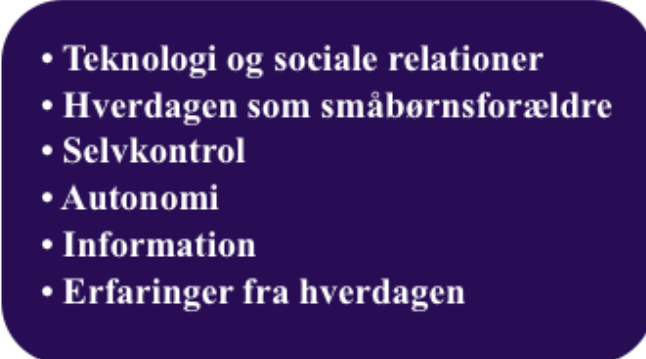
Figur 3: Specialets anvendte transskriptionskonventioner

5.2.1.5 Analyse af interviews

Formålet med de to fokusgruppinterviews var som nævnt at undersøge, hvilke overvejelser forældre gør sig i forhold til brugen af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn. Dette udgør en besvarelse problemformuleringens første del. Da det således var forældrenes overvejelser og forståelser, der var af interesse i forbindelse med problembearbejdningen, blev det valgt at foretage en analyse med fokus på mening af det sagte. Analysen er inspireret af en hermeneutisk tilgang med fokus på mening. Fundene fra det empiriske materiale er dermed blevet taget ud af den pågældende sammenhæng, blevet fortolket med baggrund i teori og sat sammen igen i en større helhed (Kvale & Brinkmann, 2008). I forbindelse med analyseprocessen blev der taget udgangspunkt i Bente Halkiers tre analyseværktøjer, *kodning*, *kategorisering* og *begrebsliggørelse* (Halkier, 2008).

Kodningsprocessen bestod i, at de to transskriptioner blev gennemlæst uafhængigt af hinanden med henblik på at danne et helhedsindtryk af datamaterialet. Efterfølgende blev datamaterialet kondenseret ved, at tekststykker med samme meningsindhold fik en passende kode eller en såkaldt tematisk hovedoverskrift. Dette gjorde det muligt at undersøge, hvad der blev talt om i interviewene i korte træk (Halkier, 2008). Der blev genereret en forholdsvis stor mængde af koder af det transskriberede materiale. Nogle af koderne var dog uden relevans for specialets problemformulering og indgik derfor ikke i kategoriseringsprocessen. Efter kodningsprocessen blev der foretaget en kategorisering af koderne. Det vil sige, at det blev undersøgt, om det var muligt at

sætte nogle af koderne i relation til hinanden og dermed indgå i en fælles kategori. Det kunne enten være hvis koderne indeholdt nogle af de samme elementer, eller fordi de stod i modsætning til hinanden (Halkier, 2008). Denne del af analyseprocessen foregik via en induktiv tilgang til materialet, hvormed forforståelsen blev forsøgt sat i parentes. I bilag (4) foreligger en oversigt, der viser kategoriseringen af alle de fundne koder. I nedenstående figur præsenteres de seks kategorier, der blev fundet ved kategoriseringsprocessen.

- 
- **Teknologi og sociale relationer**
 - **Hverdagen som småbørnsforældre**
 - **Selvkontrol**
 - **Autonomi**
 - **Information**
 - **Erfaringer fra hverdagen**

Figur 4: Illustration af de seks koder, der fremkom på baggrund af kategoriseringsprocessen

Det sidste værktøj til den empiriske analyse handler om begrebsliggørelse. I denne del af analysen blev de fundne koder og kategorier sammenholdt med empirien igen, samt med specialets teoretiske begrebsapparat. Dette havde til formål at gøre de meget dataspecifikke koder og kategorier til mere generelle begrebslige mønstre (Halkier, 2008). På baggrund af denne del af analysen blev der dannet fire overordnede tematiske overskrifter, hvori fundene fra specialets kodnings- og kategoriseringsproces indgår i en kombination med specialets teoretiske begrebsapparat. De fire overordnede overskrifter er som følger:

- **Overvejelser vedrørende brugen af digitale informationsteknologier i sociale sammenhænge: Et spændingsfelt mellem meningsuniverser**
- **Overvejelser vedrørende teknologiernes funktion i en presset hverdag: Brugen af teknologierne som autonomibestræbelser**
- **Overvejelser omkring børneopdragelse og det at være en god forælder: Informationssamfundets udfordringer**
- **Overvejelser omkring selvkontrol og autonomi: Forandring og forebyggelse**

Figur 5: Illustration af de fire overordnede tematiske overskrifter

5.2.2 Valg af teori

Specialets valg af teori er som nævnt foretaget på baggrund af kodnings- og kategoriseringsprocessen af det empiriske materiale. Ved denne del af analysen fremkom en række temaer med relevans for specialets problemstilling, som inspirerede til læsning af forskelligt teoretisk materiale. Denne læseproces medførte et valg om at anvende Anthony Giddens' samfundsbeskrivelse samt Birte Bech-Jørgensens hverdagslivsteori, som hovedfokus for specialets teoretiske ramme. Valget af netop disse teoretikere byggede på, at de konstruktioner, som forældrene dannede i fokusgruppeinterviewet, i høj grad synes at være vævet ind i en konkret hverdagslivskontekst. Denne blev både beskrevet ud fra individuelle erfaringer samt fra beskrivelser vedrørende samfundets karakteristika. Til at underbygge nogle af pointerne, fremhævet på baggrund af de to teoretikere, er det blevet valgt at anvende en eklektisk tilgang, hvilket betyder at relevante pointer fra andre teoretikere inddrages, hvor det findes relevant. Dette valg er taget, da en sådan tilgang kan være medvirkende til at belyse problemstillingen fra et bredere perspektiv. Valget af teori er således medvirkende til at danne en forforståelse, som i henhold til en konstruktionistisk vidensforståelse er med til at konstruere de meningsfortolkninger, som fremanalyseres. Teorien præsenteres i afsnit 6.

5.2.3 Den systematiske litteratursøgning

I forbindelse med udarbejdelsen af specialet er der indledningsvist foretaget både en usystematisk og en systematisk litteratursøgning til problemanalysen for at klarlægge eksisterende viden omhandlende forældres brug af digitale informationsteknologier. Resultatet af denne indledende søgning var et meget begrænset antal referencer, og på denne baggrund blev det konkluderet, at der er tale om en meget underbelyst problemstilling. Af denne grund bestod litteratur til problemanalysen primært af en triangulering af forskelligt teoretisk materiale, kliniske erfaringer, publikationer samt forskning fra andre områder. I forbindelse med specialets forandringssigte blev der foretaget endnu en systematisk litteratursøgning. Denne anden søgning blev foretaget med baggrund i fundene fra analysen. Resultaterne fra analysen viste overordnet, at mødre konstruerer en forståelse af deres brug af teknologierne som værende en vane. Dette afsnit har til formål at beskrive specialets anden systematiske litteratursøgning, der tager udgangspunkt i et vaneændringsperspektiv.

5.2.3.1 Databasesøgning

Den systematiske litteratursøgning er foretaget som en databasesøgning, idet databaserne gav mulighed for, systematisk at søge i indekserede referencer fra forskellige tidsskrifter (Buus, Kristiansen, Tingleff, & Rossen, 2008). Desuden muliggjorde databaserne adgang til de fleste referencer gennem Aalborg Universitets adgangskontrol. Søgningerne blev foretaget i følgende databaser: Sociological Abstracts, PsycINFO, PubMed og Cochrane. Disse databaser blev valgt med henblik på en bred undersøgelse af emnet. De valgte databaser spænder over forskellige videnskabelige retninger fra psykologiske og sociologiske perspektiver til mere sundhedsfaglig viden. Foruden de præsenterede databaser blev der foretaget en søgning i SveMed+. Formålet var her at lokalisere skandinavisk litteratur på området. Dog bar de lokaliserede artikler præg af enten at være avisartikler eller ekspertkommentarer, eller også var de forbundet med manglende adgang. Af denne grund er denne søgning ikke dokumenteret.

5.2.3.2 Facetsøgning

En facetsøgning er den mest optimale strategi i forbindelse med databasesøgning, idet den er medvirkende til at sikre systematik i søgningen (Buus et al., 2008). Af denne grund blev specialets litteratursøgning foretaget som en facetsøgning, bygget op omkring følgende tre facetter:

- 
- 1) **Vaner**
 - 2) **Ændring**
 - 3) **Forebyggelse**

Figur 6: De tre facetter fra den systematiske litteratursøgning

De tre facetter blev udvalgt på baggrund af analysen og det efterfølgende formål om at afdække forskning omhandlende ændring af vaner. Søgeordene til hver enkelt facet blev bestemt ved en engelsk oversættelse af facetterne og ved identifikationen af tilhørende synonymer. Indledningsvist blev det forsøgt at præcisere søgningen i forhold til digitale informationsteknologier samt til målgruppen af forældre. Dette gav dog ikke noget brugbart resultat. Ved at inddrage en facet omkring digitale informationsteknologier blev søgningen indsnævret til fortrinsvis at omhandle, hvordan teknologier kan anvendes som et redskab i forbindelse med en ændring af sundhedsadfærd. Dette er ikke relevant for specialets problemstilling. En inddragelse af en facet vedrørende forældre resulterede primært i studier, der undersøgte forældres roller i forbindelse med børn og unges ændring af sundhedsadfærd. Da det er forældrenes egne vaner, der er i fokus i specialet, medførte inddragelsen af denne facet en u hensigtsmæssig indsnævring af søgningen. Af denne grund blev det vurderet at være nødvendigt at foretage en bred søgning, udelukkende på de tre ovennævnte facetter.

5.2.3.3 Kontrollerede emneord

Nedenstående tabel er et eksempel på søgningen fra Sociological Abstracts. Eksemplet illustrerer de tre facetter samt dertilhørende søgeord. En komplet dokumentation af den systematiske litteratursøgning fra alle fire databaser, samt resultaterne heraf, findes i søgebilag (bilag 1).

AND			
	Facet 1	Facet 2	Facet 3
	Vaner	Ændring	Forebyggelse
OR	Sociological Abstracts	Sociological Abstracts	Sociological Abstracts
	Habits [SU.EXACT] Habit* [anywhere]	Change [SU.EXACT] Break* [anywhere]	Intervention [SU.EXACT] Prevention [SU.EXACT] "Public health practice*" [anywhere] "Health promot*" [anywhere] "Prevention program*" [anywhere]

Tabel 1: Eksempel fra den systematiske søgning i Sociological Abstracts

Ovenstående tabel illustrerer som nævnt opbygningen af søgningen i Sociological Abstracts, herunder anvendelsen af boolske operatorer. Søgeordene i de lodrette kolonner er synonyme og er derfor kombineret med operatoren 'OR'. Dette med det formål at udvide søgningen i hver enkelt facet. Operatoren 'AND' er anvendt mellem facetterne for at indkredse søgningen til emnet.

I de forskellige databaser er referencerne indekseret ved hjælp af kontrollerede emneord, der skal hjælpe med at identificere referencerne. De kontrollerede emneord er samlet og ordnet hierarkisk i en såkaldt thesaurus, således at de generelle termer fremstår øverst i hierarkiet og de mere specifikke termer findes længere nede (Buus et al., 2008). I forbindelse med den systematiske søgning blev alle søgeord som udgangspunkt søgt på som kontrollerede emneord. Formålet med dette var, at identificere flest mulige relevante referencer og samtidig mindske forekomsten af forstyrrende og irrelevant litteratur (Buus et al., 2008). Blev søgeordet ikke fundet i thesaurusen, blev det søgt på som fritekst. Som et resultat af en sparsom mængde hits i Sociological Abstracts, blev der foretaget en fritekstsøgning på habit* i kombination med habits som MeSH-term for også at omfatte studier, der ikke er tildelt emneord. I forbindelse med fritekstsøgningen blev der anvendt

trunkering efter søgeordets stamme. Trunkering angives med en stjerne og medfører, at samtlige endelser efter ordets stamme omfattes i søgningen. En søgning på habit* medførte således, at søgningen inkluderede studier, der indeholdte eksempelvis ordet habitual. Fritekstsøgninger, der bestod af mere end et ord, blev omgivet af citationstegn for at sikre den rette ordstilling.

Klammerne efter hvert enkelt søgeord illustrerer, hvorvidt, der er søgt på søgeordet som et kontrolleret emneord eller som fritekst. I Sociological Abstracts betegnes de kontrollerede emneord som *SU.EXACT*. Fritekstsøgningerne er i ovenstående tilfælde illustreret ved betegnelsen *anywhere*, der angiver at fritekstsøgningen er foretaget i hele tekstmaterialet af samtlige referencer.

Søgningerne i PubMed og Cochrane resulterede i en omfattende mængde hits, hvorfor fritekstsøgningerne i disse to databaser udelukkende er foretaget i titel og abstract eller keywords. Det anerkendes derfor, at der kan være studier, der er forbigået i denne forbindelse.

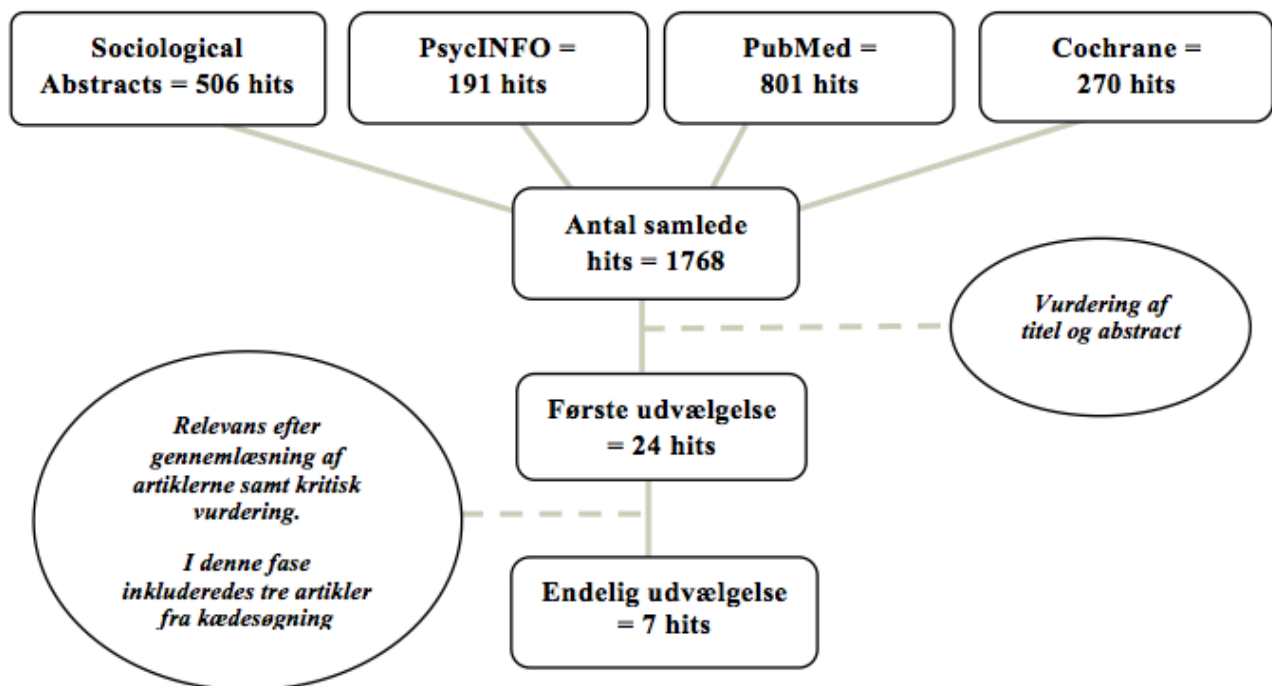
5.2.3.4 Kriterier for udvælgelse af relevant litteratur

I forbindelse med søgningen er der udarbejdet inklusions- og eksklusionskriterier med henblik på at sikre artiklers relevans og anvendelighed i forbindelse med specialets forandringssigte. Som inklusionskriterium var det et krav, at det pågældende studie omhandlede en specifik strategi til ændring af vaner i en hverdagskontekst. Det blev desuden vurderet, om målgruppen og konteksten i det pågældende studie var sammenlignelig med specialets målgruppe og den hverdagslige kontekst som denne indgår i. Dette for at opnå relevans og gyldighed i forbindelse med anvendelsen af den pågældende vaneændringsstrategi i forhold til specialets problemstilling. Foruden disse kriterier for udvælgelse blev artikler på andre sprog end engelsk, dansk, norsk og svensk ekskluderet på baggrund af sproglige færdigheder.

5.2.3.5 Udvalgelse af litteratur

Ovenstående kriterier var en vigtig del af udvælgelsen af relevante referencer.

Udvælgelsesprocessen foregik ved et indledende skøn af titlen. Hvis denne fandtes relevant, blev referencens abstract læst. Hvis dette stadig blev fundet relevant i forbindelse med ovennævnte kriterier blev hele artiklen gennemgået. Nedenstående flowdiagram (figur 5) viser udvælgelsen af relevant litteratur på baggrund af den systematiske søgning.



Figur 7: Flowdiagram, der illustrerer udvælgelsen af litteratur fra specialets systematiske søgning

Flowdiagrammet viser, at den indledende søgning resulterede i et samlet antal af 1768 referencer. Disse blev gennemgået på baggrund af titel og abstract. Denne gennemgang resulterede i 24 tilbageværende referencer. Disse blev gennemlæst, og på baggrund af de nævnte inklusionskriterier, blev fire af disse valgt til at indgå i specialets forandringssigte. I denne fase blev yderligere tre artikler inkluderet i den endelige udvælgelse. Disse var lokaliseret ved en kædesøgning på 'related articles' i PsycINFO. Artiklerne blev udgjort af meget forskellige typer af studier og bestod af henholdsvis en oversigtsartikel, kliniske eksperimenter, et dagbogsstudie, et systematisk review og metaanalyse, et felteksperiment, et randomiseret kontrolleret studie samt en procesevaluering. For en uddybning af de enkelte artikler og en kritisk vurdering heraf henvises til bilag (bilag 2).

5.2.3.6 Kritisk vurdering af litteratur

En videnskabelig publicering af et studie er ingen garanti for metodologisk kvalitet, hvorfor det var vigtigt at foretage en efterfølgende kritisk vurdering af artiklerne (Rienecker & Jørgensen, 2012). I forbindelse med udvælgelsesprocessen af artikler blev der foretaget en indledende, kritisk læsning, der som udgangspunkt havde fokus på studiets formål, design, hovedfund, konklusion samt en samlet vurdering af artiklen. Denne indledende, kritiske læsning udgjorde forarbejdet til den efterfølgende kritiske vurdering af de syv udvalgte artikler. Denne kritiske vurdering indebar en

vurdering af artiklernes metodologiske kvalitet, evidensniveau samt relevans for problemstillingen. I denne forbindelse blev der indhentet inspiration i tjeklisterne fra CONSORT og PRISMA til vurdering af henholdsvis de inkluderede eksperimentelle designs og til metaanalysen (Liberati et al., 2009; Moher et al., 2012). Tjeklisterne anvendtes til at vurdere forfatterens rapportering af studiets anvendte metoder som en hjælp til arbejdet med den kritiske vurdering. Et resume samt kritisk vurdering af de udvalgte artikler findes som bilag (bilag 2)

5.3 Ethiske overvejelser

Kvalitative metoder arbejder med subjektive oplevelser og private sider af menneskers liv, hvilket giver anledning til etiske overvejelser (Brinkmann, 2010). I forbindelse med specialet er der taget udgangspunkt i Svend Brinkmanns udlægning af Forsknings- og Innovationsstyrelsens *"Vejledende retningslinjer for forskningsetik i samfundsvidenskaberne"* (Brinkmann, 2010; Statens Samfundsvidenskabelige Forskningsråd, 2002), for at medtænke etiske overvejelser undervejs i processen.

Vejledningens første punkt gælder, at forskningsprojektet skal leve op til god videnskabelig standard. Dette indebærer, at forhindre videnskabelig uredelighed: *"forfalskning, fabrikering, plagiering og andre alvorlige brud på god videnskabelig praksis, som er begået forsætligt eller groft uagtsomt ved planlægning, gennemførelse eller rapportering af forskningsmæssige resultater"* (Forsknings- og Innovationssyrelsen, 2009, p. 3). I specialet er dette søgt overholdt ved grundig kildereferering, samt nøje at overveje hvert eneste stadie i forskningsprocessen.

Andet punkt i vejledningen handler om mikroetiske overvejelser. Dette vil sige, at der tages hensyn til de personer, der berøres af forskningsarbejdet (Brinkmann, 2010), hvilket i dette speciale hovedsageligt drejer sig om deltagerne i de to fokusgruppeinterviews. Dette punkt har medført refleksioner over, hvorvidt der kunne være u hensigtsmæssige konsekvenser for deltagerne ved at deltage i fokusgruppeinterviewene. Dette blev forsøgt imødegået ved at udvise respekt over for deltagerne og deres villighed til at indgå i interviewet, herunder at udvise fleksibilitet og ydmyghed i forbindelse med lokalitet og tidspunkt for interviewet. Desuden var det efter hvert interview muligt for deltagerne, sammen med moderator og observatør, at tale om hvordan det var at medvirke i interviewet. Derudover blev det tilstræbt at skabe en tryk atmosfære i interviewsituationen, blandt andet ved at skabe en afslappet stemning og ved grundig information og introduktion inden interviewet.

Tredje punkt handler om, at personidentificerbare oplysninger skal behandles fortroligt (Brinkmann, 2010). Af hensyn til deltagernes anonymitet blev de derfor givet pseudonymer i forbindelse med transskriberingsprocessen. Af samme grund blev informationer, der kunne gøre deltagerne genkendelige, anonymiseret. Lydfilerne fra de to interviews blev ligeledes slettet umiddelbart efter endt transskribering. Vejledningens fjerde punkt består i at indhente informeret samtykke fra undersøgelsens deltagere samt at informere om, at deres deltagelse sker på frivillig basis (Brinkmann, 2010). Den indledende introduktion begyndte derfor med tydeligt at præsentere specialets, herunder interviewets, formål for deltagerne. Desuden sikredes i denne forbindelse deltagernes frivillige deltagelse samt informerede samtykke. Specialets samtykkeerklæring er at finde i bilag (bilag 5). Vejledningens femte punkt handler om at undersøgelsen skal offentliggøres i forbindelse med almindelige videnskabelige principper (Brinkmann, 2010). Dette punkt er blevet imødegået ved, at specialet er blevet offentliggjort på Aalborg Universitets projektbibliotek.

6 Teori

I specialets teori-afsnit skitseres først den samfundsudvikling, som har fundet sted i løbet af de sidste par årtier, herunder hvordan digitale informationsteknologier har været medvirkende til at påvirke denne udvikling. Dernæst præsenteres et hverdagslivsteoretisk perspektiv, hvori der trækkes paralleller til samfundsudviklingen, da disse ikke kan ses som adskillelige størrelser.

Præsentationen af det udvalgte teoretiske materiale har til formål at danne en teoretisk ramme for det hverdagsliv, som forældre og børn er en naturlig del af. Derudover er den teoretiske ramme med til at vise, hvordan dette hverdagsliv påvirkes af samfundsudviklingen. Gennemgående for afsnittet, forsøges det at foretage en kontekstualisering af de udvalgte teoretiske dele, således at det fremstår tydeligt, hvordan de teoretiske begreber forstås og anvendes i forhold til det empiriske materiale, som det er udvalgt på baggrund af.

6.1 Den senmoderne samfundsudvikling

Til fremstilling af samfundets udvikling anvendes primært sociologen Anthony Giddens' teoretiske begreber. Ved at anvende Giddens' forståelse af samfundsudviklingen anlægges dermed en forståelse af denne udvikling som værende karakteriseret som et senmoderne samfund. Der er dermed tale om, at moderniteten ikke er afsluttet men i stedet fremstår i en radikal form, der forandrer og påvirker samfundets institutioner (Giddens, 1994, p. 10). I vestlige samfund er der gennem århundreder foregået en gennemgående moderniseringsproces, som har indebåret en ændring af vilkårene for menneskers hverdagsliv, blandt andet i form af øget velfærd, social tryghed og personlig frihed. I dag er der dog tale om en særlig hurtigt accelererende udvikling der ifølge Giddens er endnu mere omfattende og accelererende end nogensinde før (Giddens, 1994, p. 13). Han fremhæver særligt tre sociale processer, der er kendetegnet som værende drivkræfter bag denne udvikling: *adskillelse af tid og rum, udlejningsmekanismer og refleksivitet* (Giddens, 1991, p. 32).

Disse tre processer anvendes i specialet som udgangspunkt for fremstillingen af det senmoderne samfund og den samfundsudvikling, der er sket. Der anvendes dog en eklektisk tilgang til denne del af teorien, hvilket vil sige, at der suppleres med relevante pointer fra andre teoretikere undervejs gennem fremstillingen. Beskrivelsen af det senmoderne samfund har til formål at vise, hvordan samfundsudviklingen har været medvirkende til at påvirke de overvejelser forældre i nutidens samfund gør sig omkring brugen af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn.

6.1.1 Adskillelse af tid og rum

En afgørende faktor for de ovennævnte processer, der kendetegner det senmoderne samfund, er den teknologiske udvikling og herunder særligt udviklingen og udbredelsen af teknologier.

Teknologierne har været stærkt medvirkende til, at menneskers livsvilkår, herunder sociale og kulturelle forhold, er i betydelig forandring. Giddens forklarer teknologiernes betydning for samfundets udvikling, blandt andet ud fra begrebet om *adskillelse af tid og rum* (Giddens, 1994, pp. 22–24).

Ifølge Giddens har den teknologiske udvikling været medvirkende til at skabe en adskillelse af tiden fra rummet. Med dette menes, at tiden og rummet ikke længere er bundet til en lokal kontekst. Tiden er blevet standardiseret og globaliseret på tværs af verden, og desuden er rummet blevet adskilt fra stedet. I præmorderne samfund blev rum og sted anset som synonyme, da menneskers fysiske tilstedeværelse altid var bundet til en lokal kontekst. I det moderne samfund er det derimod blevet muligt for mennesker at være løsrevet fra den lokale kontekst og dermed være til stede i rum, hvor de ikke fysisk er til stede. Teknologiens udvikling og udbredelse har således medført, at mennesker, kan være i kontakt med hinanden, på trods af geografisk afstand (Giddens, 1994, pp. 23–26). Denne adskillelse af tid og rum, som teknologierne har medført, har således skabt en øget mulighed for social kontakt. Teknologiens udbredelse er dermed stærkt medvirkende til at påvirke og omforme hverdagslivets sociale relationer, hvor mennesket konstant kan være tilgængelig via de trådløse teknologier (Cundy, 2015; Fullan, 2013). I denne forbindelse forklarer Linda Cundy, der arbejder med indvirkningen af computere og smartphones på menneskers hverdagsliv, identitet og sociale relationer, at teknologierne både er et redskab til og en hindring for sociale interaktioner. På den ene side har teknologierne en evne til at bringe mennesker sammen på grund af de muligheder, som de ovennævnte tid-rum-afstande giver. På den anden side kan netop denne løsrivelse fra den fysiske lokation være medvirkende til at fremmedgøre menneskelige relationer, da mennesker ikke altid længere er mentalt til stede, der hvor de fysisk befinder sig (Cundy, 2015). Uddannelsesforsker

Michael Fullan skriver i relation til dette, at det er vigtigt, at vi som mennesker ikke frygter de nye teknologier. Samtidig må vi ikke blindt se bort fra de negative aspekter herved. Mennesket er i dag nødt til at acceptere, at det befinder sig i en konstant ambivalent situation: *"ever appreciative and ever alert to the pros and cons of specific technology usages"* (Fullan, 2013, p. 11).

Specialets empiriske fund peger på, at udbredelsen af digitale informationsteknologier, i høj grad har været medvirkende til at påvirke de sociale relationer, som forældrene indgår i. I denne forbindelse anvendes begrebet, adskillelse af tid og rum, som en tolkning af, hvordan teknologierne både skaber en vis distance mellem mennesker, grundet manglende fysisk tilstedeværelse men ligeledes fremmer social interaktion, grundet de mange nye muligheder for kommunikation.

6.1.2 Refleksivitet

Giddens fremhæver særligt modernitetens refleksivitet i sin forståelse af det senmoderne samfund. Han forklarer, hvordan udviklingen af teknologierne har været medvirkende til at skabe et samfund byggende på en konstant informationsstrøm: *"Refleksiviteten i det moderne samfund består i, at sociale praksisser konstant undersøges og omformes i lyset af indstrømmende information om de samme praksisser, og at deres karakter således ændres grundlæggende."* (Giddens, 1994, p. 39). Alt anses derfor som flydende i det moderne samfund og tidligere tiders traditioner og faste forskrifter er blevet erstattet af en kontinuerlig informationsstrøm, som hele tiden ændrer ved forståelsen af sociale praksisser. Denne udvikling betyder, at forhold som eksempelvis børneopdragelse bæres væk fra de kendte, traditionelle præmisser, da forældre ikke længere viderefører det, der tidligere er gjort per automatik. Dette fremskriver socialpsykolog Lars Dencik:

"I stedet for at opdrage per tradition bliver forældre, pædagoger og politikere, der vil børnenes bedste, i stigende omfang nødt til at forholde sig kritisk reflekterende til deres egne indsatser og til de strategier, der ligger til grund herfor." (Dencik, 1999, p. 25)

Ifølge Dencik er opdragelse og familieliv dermed sociale konstruktioner, der i dag kæver gennemgående valg og beslutninger (Dencik, 1999, p. 128). Dette er netop et udtryk for den *refleksivitet*, der ifølge Giddens er særligt kendetegnende ved det moderne menneske (Giddens, 1994, p. 39). Teknologiens udbredelse har dermed været medvirkende skabe et behov for refleksivitet og overvejelse, da mængden af information, som hver dag er tilgængelig, hele tiden ændrer sig. Fullan udtrykker det eksempelvis på følgende måde: *"[...] technology is evolving at an*

incredible rate so we should be careful about generalizing – it is different today that it was yesterday” (Fullan, 2013, p. 10). Denne udvikling er således medvirkende til at forhold, så som opdragelse, der tidligere blev anset som havende entydige sandheder, i dag kan tillægges mange forskellige betydninger. Ligeledes betyder udviklingen, at mennesket aldrig kan være sikker på, at den viden, som er anvendelig i dag, også er anvendelig i morgen (Giddens, 1994, p. 40). I specialet tolkes dette som værende medvirkende til at skabe en fragmentering af hverdagslivet, da denne informationsstrøm kan være forskelligartet og i brudstykker, som ændres fra dag til dag.

Af specialets empiriske fund, fremgår det, at den teknologiske udvikling og herunder mængden af information, som denne udvikling har genereret, har været medvirkende til at stille spørgsmålstegn hos forældrene om, hvad der udgør god opdragelsesstil og hensigtsmæssig brug af teknologierne. Giddens’ begreb omkring refleksivitet anvendes derfor som en tolkning af forældrenes beskrivelser, som værende betinget af samfundets krav om refleksivitet.

6.1.3 Udlejningsmekanismer

Ifølge Giddens er den tredje kendetegnende proces ved det senmoderne samfund udlejningen af sociale systemer. Med dette menes: ”*at sociale relationer løftes ud af lokale interaktionskontekster og rekonstrueres på tværs af uafgrænsede tids-rum-afstande*” (Giddens, 1994, p. 26). Udlejningen af sociale systemer er således tæt forbundet med adskillelsen af tid og rum, da sociale relationer ikke længere anses som betinget af en lokalitet, men i stedet frisættes fra disse lokale kontekster (Giddens, 1994).

Giddens skelner mellem to typer af udlejningsmekanismer, henholdsvis skabelsen af *symbolske tegn* og skabelsen af *ekspertsystemer* (Giddens, 1994, p. 26). Symbolske tegn henviser til former for udvekslingsmedier som eksempelvis penge. Der vil ikke blive gået yderligere i dybden med denne udlejningsmekanisme, da den ikke har relevans for specialets problemstilling. Skabelsen af ekspertsystemer henviser til den udlejning, der er sket af blandt andet teknisk og faglig viden, som er medvirkende til at organisere store dele af de sociale omgivelser. Eksempelvis kan de fleste mennesker i dag anvende en mobiltelefon uden at dette fordrer et kendskab til selve teknologien, der er anvendt til at lave mobiltelefonen. Skabelsen af ekspertsystemer har ligeledes betydet, at forhold så som eksempelvis opdragelse er blevet udlejret til eksperter, det vil sige pædagoger, i de tidsrum, hvor forældrene er på arbejde (Giddens, 1994, pp. 26–32). Ekspertsystemer kan dermed udgøres af både systemer så som mobiltelefoner eller biler, men de kan ligeledes udgøres af konkrete sociale

institutioner som eksempelvis børnehaven, lægen eller banken. Udviklingen har været medvirkende til at skabe en afhængighed af ekspertsystemer, hvilket betyder, at det moderne menneske er i berøring med mange forskellige ekspertsystemer i løbet af en dag og herunder ligeledes mange forskellige sociale institutioner.

Denne udvikling har betydet, at vigtige funktioner så som arbejde, socialisering og pasning af børn og ældre, sygepleje og produktion af livsfornødenheder lægges ud til eksperter i samfundet. Dette har været medvirkende til, at familien i det senmoderne samfund er blevet afhængig af samfundets støtte, hvilket skaber en vis form for hektisk aktivitet, hvor det handler om koordinering af arbejde, huslige pligter, børnepasning og kontakt med sociale netværk uden for familien (Kristjánsson, 1999, p. 132). Per Schultz Jørgensen argumenterer i denne forbindelse for, at mange af de krav og udfordringer, som den offentlige verden medfører, bevirker at familielivet skal konstrueres således, at det kommer til at passe efter de rammer og krav, der sættes af den offentlige verden. Af denne grund oplever mange forældre sig som værende ”spændt ud” mellem et behov for individualisering, på den ene side, og omsorgen og forældreskabet på den anden (Jørgensen, 1999, p. 108).

Ambivalensen medfører ligeledes ofte en følelse af skyld blandt forældre over ikke at bruge mere tid med deres børn. Dette betyder, at forældre har en tendens til at forsøge at kompensere for den tabte samværstid med en mere intensiv form for samvær, hvor kvantitet erstattes med kvalitet (Gergen, 2000, p. 89; Kristjánsson, 1999, p. 141).

Forældrene i specialets empiriske materiale giver udtryk for at have en presset hverdag med mange gøremål. Giddens’ begreb omhandlende udlejring og herunder skabelsen af ekspertsystemer anvendes som en begrebslig forståelse for, hvordan en del af denne pressede hverdag opstår. Derudover giver forældrene ligeledes udtryk for, at den pressede hverdag giver et øget behov for tid til sig selv, hvilket skaber en ambivalens i forhold til at bruge tid med deres børn. Jørgensens beskrivelse af det moderne forældreskab og familieliv anvendes i denne forbindelse som en tolkning af denne ambivalens.

6.2 Hverdagslivsteori

Til beskrivelse af hverdagslivet tages der udgangspunkt i Birte Bech-Jørgensens hverdagslivsteori, som er en begrebslig videreudvikling af blandt andet sociologens Alfred Schutzs fænomenologiske hverdagslivsteori samt Agnes Hellers filosofiske arbejde med hverdagslivsteori (Bech-Jørgensen, 1994, p. 158). Bech-Jørgensen fremstiller en model til sin forståelse af hverdagslivet, som fokuserer

på tre forskellige forhold, henholdsvis *hverdagslivet, dets betingelser* og *håndteringen af disse betingelser* (Bech-Jørgensen, 1994, p. 155). Derudover er et væsentlig element ved Bech-Jørgensens hverdagslivsteori, hendes skildring af forandringer i hverdagslivet, hvor hun taler om *forskydning, skred og brud* i hverdagslivet (Bech-Jørgensen, 1994, p. 111). Disse begreber danner grundlaget for den teoretiske fremstilling af hverdagslivsperspektivet. Gennem den teoretiske fremstilling trækkes der paralleller til Giddens' samfundsskildring, ligesom der også anvendes en eklektisk tilgang til denne del af teorifremstillingen, hvormed pointer fra andre teoretikere inddrages, hvor det findes relevant.

6.2.1 Hverdagslivet

Bech-Jørgensens forståelse af hverdagslivet er et opgør mod tidligere hverdagslivsteoretikers tendens til at fremstille hverdagslivet i et dualistisk perspektiv, hvor der skildres mellem, hvad der udgør hverdagslivet og hvad der ikke gør. Ifølge Bech-Jørgensen er denne dualisme hverken mulig heller hensigtsmæssig, da det vil være et umuligt foretagende at afgrænse hverdagslivet (Bech-Jørgensen, 1994, p. 167). I stedet anser Bech-Jørgensen hverdagslivet, som:

” [...] Det liv vi lever, opretholder og fornyer, genskaber og omskaber hver dag. Dette liv kan ikke defineres, - i det mindste ikke med sociologiske begreber. Det, der kan defineres, er dels hverdagslivets betingelser, dels de måder disse betingelser håndteres på.” (Bech-Jørgensen, 1994, p. 17)

Ved at anvende Bech-Jørgensens forståelse af hverdagslivet, er der dermed tale om en teoretisk begrebsliggørelse, som ikke fokuserer på, hvad der udgør hverdagslivet men i stedet, hvordan betingelserne for hverdagslivet håndteres (Bech-Jørgensen, 1994). Bech-Jørgensen opstiller i denne forbindelse en tredelt model for sin hverdagslivsteori, hvor hun beskriver de tre elementer i sin model som en: *”triadisk relation mellem hverdagslivet, dets betingelser og måderne at håndtere disse betingelser på”* (Bech-Jørgensen, 1994, p. 155).

Bech-Jørgensens forståelse af hverdagslivet anvendes som en tolkning af, hvordan betingelserne for nutidens forældres hverdagsliv er blevet ændret, i kraft af den samfundsudvikling som finder sted. Derudover anvendes denne forståelse af hverdagslivet som en tolkning af, at det at blive forældre er forbundet med en ændring i betingelserne for hverdagslivet. Formålet med at anvende denne forståelse af hverdagslivet er således at undersøge, hvordan disse forandringer i forældrenes

betingelser for hverdagslivet har betydning for forældrenes overvejelser omkring deres brug af digitale informationsteknologier. Derudover anvendes denne teoretiske forståelse ligeledes til at undersøge, hvordan forældrene håndterer disse ændringer.

6.2.2 Betingelserne for hverdagslivet

Bech-Jørgensen anser *samfundsskabte institutioner* og *meningsuniverser*, som betingelser for hverdagslivet (Bech-Jørgensen, 1994, p. 169). De samfundsskabte institutioner er karakteriseret som de sociale, politiske, juridisk-administrative og økonomiske organiseringer af aktiviteter og positioner, som forekommer mellem mennesker, samt de medhørende relationer og processer (Bech-Jørgensen, 1994, p. 176). Meningsuniverserne er forståelser eller såkaldte verdensbilleder, som er medvirkende til at give mening til hverdagslivet (Bech-Jørgensen, 1994, p. 175):

”De meningsfyldte verdensbilleder er forbundet med selvfølgelige værdier, normer og regler. De gør det muligt at reflektere over det gode liv, - at håbe og tro på det og at finde vej til et bedre liv. Gennem dem kan samfundsmæssig magt og afmagt legitimeres og kritiseres” (Bech-Jørgensen, 1994, p. 175).

Meningsuniverser anses i dette speciale dermed som viden, mennesker kan trække på i forbindelse med at skabe en sammenhængende forståelse i hverdagslivets oplevelser. Udover meningsuniverserne og de samfundsskabte institutioner udgør *selvfølgelighedernes symbolske orden*, den grundlæggende betingelse for hverdagslivet:

”Selvfølgeligheden indebærer, at vi tager store områder af vores omverden for givet. Vi tillægger relationer mellem mennesker indbyrdes, bestemte relationer mellem mennesker og naturen, bestemte tids-rumligt organiserede aktiviteter, bestemte menneskeskabte objekter den betydning, at ”sådan er det bare” og ”sådan gør vi bare” og ”det er da klart, det kan ikke være anderledes”. Selvfølgeligheder er der bare.” (Bech-Jørgensen, 1994, p. 143).

Selvfølgelighederne struktureres som en symbolsk orden (Bech-Jørgensen, 1994, p. 170), der bevirker, at den umiddelbare omverden opfattes som differentieret og organiseret (Bech-Jørgensen, 1994, p. 144). Dette skyldes at genkendelser og gentagelser er medvirkende til at skabe overskuelighed samt en regelmæssighed og tidsmæssighed, som indebærer erindringer og forudsigelighed (Bech-Jørgensen, 1994, p. 145). At der er tale om en symbolsk orden og ikke blot

en orden skyldes, at eksempelvis abstraktioner fra erfaringer, som ellers kan være svære at forholde sig til, gøres til håndgribelige former. Det faktum, at abstrakte erfaringer gives en symbolsk mening er medvirkende til, ikke bare at give mening i de erfaringer et menneske har, men gør det ligeledes muligt at frembringe mening. Symbolerne er dermed medvirkende til at: ”[...] bringe en vis orden i uoverskuelige livssituationer” (Bech-Jørgensen, 1994, pp. 145–146). Symboler er dog i mange tilfælde flertydige, da de ligeledes er afhængige af subjektive tolkninger, hvorfor de netop omtales som symboler. Selvfølgelighederne kan dermed tillægges forskellige symbolske betydninger, hvorfor de ikke altid kan anses som værende entydige.

Denne flertydighed i den symbolske orden af selvfølgeligheder er blevet særlig markant i kraft af den senmoderne samfundsudvikling (Bech-Jørgensen, 1994, p. 171). De forskellige samfundsprocesser, som ifølge Giddens kendetegner det senmoderne samfund, har været medvirkende til at skabe en foranderlighed og omskiftelighed (Giddens, 1994), hvor der opstår mange flertydigheder og forskellige symbolske forståelser af, hvad der kan anses som selvfølgeligt (Bech-Jørgensen, 1994, p. 171). Dette betyder ifølge Bech-Jørgensen, at der er sket en fragmentering af hverdagslivet:

”Hverdagslivet er blevet fragmenteret, dels fordi de heterogene aktiviteter er blevet specialiserede og adskilt i tid og rum, dels fordi lokale institutioner er blevet trukket ud af de lokale sammenhænge. Arbejdsdelingen og arbejdets forvandling til lønarbejde er et eksempel på en sådan specialisering. Det omsorgsarbejde, som traditionelt er blevet udført i hjemmet af kvinder, er således blevet opsplittet, specialiseret og centraliseret i en række funktioner og institutioner, og disse er blevet trukket ud af lokalsamfundet.” (Bech-Jørgensen, 1994, p. 176).

Udlejringen af sociale systemer, samt adskillelsen af tid og rum har således ifølge Bech-Jørgensen (1994), været medvirkende til at skabe en fragmentering af hverdagslivet. I henhold til specialets empiriske fund, anvendes denne forståelse som en tolkning af, hvordan samfundsudviklingen har påvirket forældrenes hverdagsliv på en sådan måde, at den kan opfattes som fragmenteret. Denne fragmentering har været medvirkende til at påvirke selvfølgelighedernes symbolske orden, og da meningsuniverserne og de samfundsskabte institutioner påvirker hinanden gensidigt, har samfundsudviklingen ligeledes været medvirkende til at påvirke disse betingelser.

Selvfølgelighederne anses af Bech-Jørgensen, som den grundlæggende betingelse for hverdagslivet, som er afgørende for menneskets evne til at orientere sig i de oplevelser det har med omverdenen.

Uden disse ville verden opleves som et sansemæssigt kaos (Bech-Jørgensen, 1994, pp. 142–145). Derfor forsøger mennesker at gendanne eller opretholde denne symbolske orden, hvilket kan gøres igennem forskellige former for håndtering.

6.2.3 Håndteringen af forandringen af hverdagslives betingelser

Bech-Jørgensen betegner forandringer af hverdagslivets betingelser som henholdsvis forskydninger, skred og brud. Forskydninger er små forandringer, som opstår hver dag, og som knap bemærkes. Skred er derimod et udtryk for en forandring, der opstår, når der er sket tilstrækkeligt med forskydninger, hvormed det er en proces, der foregår over længere tid. Brud er derimod karakteriseret ved at være særligt omfattende forandringer, der sker på én gang, og som fører til en forandring af hverdagslivets selvfølghed (Bech-Jørgensen, 1994, p. 111). I specialet anlægges en forståelse af disse forandringsbegreber, hvor samfundets udvikling og herunder teknologiens udbredelse, kan ses som et udtryk for forskydninger i hverdagslivet, der kan føre til et skred. I denne forbindelse skriver Professor Langdon Winner, som undersøger sociale og politiske aspekter ved den teknologiske udvikling, i forbindelse med introduktionen af fjernsynet:

“But given how central television has become to the content of everyday life, how it has become the accustomed topic of conversation in workplaces, schools and other social gatherings, it is apparent that television is a phenomenon that, in the larger sense, cannot be “turned off” at all. Deeply insinuated into people’s perceptions, thoughts, and behavior, it has become an indelible part of modern culture” (Winner, 1986, p. 12).

Udbredelsen af nye teknologier i hverdagen og deres mange anvendelsesmuligheder har således været medvirkende til at påvirke menneskets hverdagsliv i en sådan grad, at hverdagslivet er blevet forandret (Winner, 1986, p. 12). Dette har dog været en løbende proces (Giddens, 1994), hvormed der kan tales om et skred i hverdagslivet. Udover skredet i hverdagslivet som en konsekvens af samfundsudviklingen kan det at blive forælder ligeledes anses som en forandring i hverdagslivets betingelser. Der synes dog her at være tale om et brud i forældrenes hverdagsliv, da dette er noget, som sker mere eller mindre fra den ene dag til den anden og som dermed fører til omfattende forandringer i forældrenes symbolske orden af selvfølgheder. Disse forandringer bevirker ifølge Bech-Jørgensen (1994), at mennesker forsøger at håndtere disse forandringer via forskellige strategier.

Håndteringen af hverdagslivets betingelser er afhængig af, hvad Bech-Jørgensen kalder for de *upåagtede aktiviteter*. Igennem de upåagtede aktiviteter opretholdes og fornyes selvfølgelighedens symbolske orden (Bech-Jørgensen, 1994, p. 147). De upåagtede aktiviteter er så at sige: ”[...] *alt det vi gør, som vi ikke lægger mærke til, at vi gør*” (Bech-Jørgensen, 1994, p. 147). I specialet sammenholdes dette begreb med begrebet vaner. I denne forbindelse pointerer Winner:

“It is true that recurring patterns of life’s activity (whatever their origins) tend to become unconscious processes taken for granted. Thus, we do not pause to reflect upon how we speak a language as we are doing so or the motions we go through in taking a shower” (Winner, 1986, p. 7).

Vaner synes at kunne sidestilles med upåagtede aktiviteter, de disse anses som aktiviteter, der udføres i menneskets hverdag, som ikke kræver stor mental aktivitet. Dette bevirker, at aktiviteterne foregår som en slags ikke-bevidste aktiviteter, som mennesket dog har en eller anden form for praktisk bevidsthed omkring (Bech-Jørgensen, 1994, p. 148; Duhigg, 2014, p. 20; Graybiel, 2008, p. 361). Bech-Jørgensen understreger netop, at de upåagtede aktiviteter er ikke-bevidste aktiviteter, men dog ikke ubevidste. I specialet tolkes Bech-Jørgensens begreb omhandlende upåagtede aktiviteter, derfor som sammenligneligt med vaner.

Mennesket har en praktisk bevidsthed om de upåagtede aktiviteter (Bech-Jørgensen, 1994, p. 148), hvilket vil sige at vi gør ”[...] *en masse ting, vi ikke lægger mærke til, at vi gør. Men når vi bliver gjort opmærksomme på dem, ved vi det godt og kan tale med om det*” (Bech-Jørgensen, 1994, p. 148). I denne forbindelse sammenholder Bech-Jørgensen denne tolkning med Giddens’ begreber omhandlende en praktisk og en diskursiv bevidsthed. Mens den praktiske bevidsthed omhandler hvad der gøres, henviser den diskursive bevidsthed til det der siges (Bech-Jørgensen, 1994, p. 149). I denne forbindelse bruges koblingen til at illustrere, hvordan brugen af digitale informationsteknologier er blevet til upåagtede aktiviteter i forældrenes hverdagsliv.

De upåagtede aktiviteter indebærer blandt andet justeringer, improviseringer og autonomibestræbelser (Bech-Jørgensen, 1994, p. 169). Disse anses alle som strategier, der anvendes i forbindelse med håndtering af forandringer i hverdagslivet (Bech-Jørgensen, 1994, p. 111). Mens justeringer og improviseringer anvendes til at skabe en sammenhæng og helhed i hverdagslivet, anvendes autonomibestræbelser til skabe et psykisk og socialt råderum i hverdagen. Et rum ”*vi kan kalde vores egen, [...], der muliggør en udfoldelse af det behov for at være medbestemmende over*

egen skæbne, som nok især er knyttet til det moderne turbulente samfund.” (Bech-Jørgensen, 1994, p. 148). I forhold til specialets empiriske fund, anvendes særligt begrebet autonomibestræbelser til at forklare, hvordan mødrene håndterer nogle af de forandringer, der er sket i deres hverdagsliv, både i forhold til de forskydninger og skred, som den samfundsmæssige udvikling har medført. Derudover anvendes begrebet ligeledes i forbindelse med mødrenes håndtering af det brud, der er sket i kraft af, at de er blevet forældre.

Forståelsen af de upåagtede aktiviteter anvendes dermed i specialet som en tolkning for forældrenes håndtering af de ændringer, der er sket i betingelserne for deres hverdagsliv. I denne forbindelse ses blandt andet brugen af digitale informationsteknologier som en upåagtet aktivitet, da teknologier i det senmorderne samfund indgår som en naturlig del af forældrenes hverdagsliv. Distinktionen mellem den praktiske og den diskursive bevidsthed omkring disse upåagtede aktiviteter ses som en måde, hvorpå det er muligt at beskrive, hvordan forældrenes overvejelser vedrørende deres brug af digitale informationsteknologier bliver gjort diskursive, særligt i forbindelse med interviewsituationen.

7 Analyse

Specialets analyse har til formål at fremanalysere de overvejelser, som mødrene fra de to fokusgruppeinterviews gør sig omkring brugen af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn. Der er dermed tale om en besvarelse af problemformuleringens første del. Den viden, som fremkommer på baggrund af denne analyse, vil senere blive anvendt til at fremskrive et forslag til en mulig forandringsstrategi. Strategien der kan anvendes i forbindelse med en konkret indsats rettet mod forandring af forældres brug af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn. Dette udgør dermed en besvarelse af anden del af specialets problemformulering.

På baggrund af den empiriske analyses første to trin fremkom en række koder og kategorier. Disse har, i henhold til specialets abduktive tilgang, inspireret til læsning af udvalgt teoretisk materiale. Den teoretiske ramme, som er anvendt i analysen bygger hovedsageligt på Birte Bech-Jørgensens hverdagslivsteori samt Anthony Giddens' begreber vedrørende den senmoderne samfundsudvikling. Dette har ført til en begrebsliggørelse af fundene fra kodnings- og kategoriseringsprocessen. Denne begrebsliggørelse fremstilles i følgende analyse, hvor den udvalgte teori sammenholdes med fundene fra kodnings- og kategoriseringsprocessen. Analysen er opbygget efter de fire overordnede tematiske overskrifter, som er dannet på baggrund af begrebsliggørelsen (jf. figur 5).

7.1 Overvejelser vedrørende brugen af digitale informationsteknologier i sociale sammenhænge: Et spændingsfelt imellem meningsuniverser

Med udgangspunkt i Bech-Jørgensens hverdagslivsteori kan det tolkes, at der er sket en forandring i mødrenes hverdagsliv som et resultat af samfundsudviklingen, og herunder de digitale informationsteknologiers udbredelse i mødrenes hverdag. Denne forandring kan betegnes som et skred, da der er tale om en forandring, der grundet samfundsudviklingen er sket over en længere periode (Bech-Jørgensen, 1994). Dette skred tolkes som havende ændret i betingelserne for

mødrenes hverdagsliv. Noget tyder på, at særligt mødrenes meningsuniverser er blevet påvirket. Grundet et indbyrdes forhold mellem betingelserne, der gensidigt påvirker hinanden, har dette ligeledes påvirket den symbolske orden af selvfølgeligheder. Dette anses som havende stor betydning for, hvilke overvejelser mødrene gør sig om både deres eget og andres brug af digitale informationsteknologier i sociale sammenhænge. Det fremgår af følgende afsnit, at mødrene har et ambivalent forhold til teknologierne i relation til brugen af disse i sociale sammenhænge. Der konstrueres i denne forbindelse en klar tvetydighed i forhold til brugen af teknologierne i hverdagen med deres børn. Følgende afsnit har til formål at fremanalysere denne ambivalens og tvetydighed. Derudover fremanalyseres det, hvordan dette kan være et udtryk for, at mødrene befinder sig i et spændingsfelt imellem forskellige meningsuniverser, blandet andet som et resultat af det skred, som den teknologiske udvikling har medført.

7.1.1 Digitale informationsteknologier medfører manglende tilstedeværelse

Mødrene giver gennem interviewene udtryk for, at de oplever, at de digitale informationsteknologier kan være forstyrrende og distancerende for det sociale samvær.

Eksempelvis fortæller Lotte om en oplevelse i forbindelse med en rejse:

Lotte: ”Da vi var ude og rejse, da vi var i (et land i østen), og når vi gik på cafeer, der var fuldstændig stille på alle cafeerne. Alle sad og var begravet i deres (mobiltelefoner). De gik på cafe sammen, men alle sad på deres (mobiltelefoner)

Dorte: ”men ikke for at være sammen, men for at få noget gratis wifi”

Lotte ”lige nøjagtig. Arj, men hvor jeg bare tænkte: hold nu kæft, mand. Mig og (kæresten) vi var de eneste, der sad og snakkede. Vi følte sådan helt.. Selvom vi snakkede dansk, så]

Dorte: ”ja altså, det er faktisk skræmmende på en måde.”

Mødrene giver i citatet udtryk for, at de oplever, at den måde mennesker er sammen på i dag i høj grad er influeret af digitale informationsteknologier. De finder denne udvikling skræmmende.

Særligt lægger de vægt på manglen af nærvær. I tråd med dette udtaler en af de andre mødre:

Sara: ”[...] når man sidder decideret og har en samtale, og altså, man kan jo også se, når folk de sender en snap, det er jo ikke sådan fordi de sidder og ja smiler ud i ingenting [Fælles: latter] Der blev jeg godt nok sådan lidt, hvor jeg tænkte: ja okay, så er det vist også lige meget, om man er her i selskabet eller ej.”

Mødrenes udtalelser kan ses som et udtryk for den adskillelse af tid og rum, som ifølge Giddens kendetegner det senmorderne samfund (Giddens, 1994). Selvom mennesker i dag, sidder på en restaurant eller har en samtale med andre mennesker, så medfører brugen af digitale informationsteknologier, og herunder særligt de trådløse informationsteknologier, muligheden for at være til stede i flere rum på én gang. Med Giddens' ord har adskillelsen af tid og rum bevirket, at mennesker fysisk kan være et sted, mens de mentalt kan være et andet sted (Giddens, 1994). Denne udvikling giver mødre i høj grad udtryk for at opleve som frustrerende og distancerende for de sociale relationer. Problematikken vedrører formentlig ikke så meget det faktum, at der er sket en adskillelse af tid og rum, som gør at mennesker i dag kan befinde sig i rum, hvor de ikke fysisk er til stede. Problematikken omhandler formentlig mere det, at det kan være vanskeligt at være mentalt til stede to steder på en gang, hvilket kan have den konsekvens, at mange mennesker i dag oplever manglende tilstedeværelse fra deres venner, familie og partners side. Mødrene synes dermed at konstruere en forståelse af brugen af digitale informationsteknologier i sociale sammenhænge som frustrerende og distancerende for nærværet. Disse forståelser kan ses som et udtryk for, at de meningsuniverser, som mødre har i forhold til det at være sammen i sociale sammenhænge, bygger på nærvær og tilstedeværelse. Meningsuniverserne bygger på normer og værdier (Bech-Jørgensen, 1994), og det fremgår af mødrenes konstruktioner, at mange af disse normer og værdier, er dannet fra en tid uden eksempelvis mobiltelefoner. Følgende interaktion illustrerer netop denne pointe:

Anita: ”Altså nogle gange kunne jeg godt ønske, at det aldrig var opfundet”

Sara: ”men nogle gange kunne man godt tænke sig, at det der internet på telefonen, at det bare blev der, hvor det ligesom startede.”

Af interaktionen fremgår det, at mødre nogle gange ville opleve det som nemmere, hvis de nye teknologier ikke var opfundet. Dette kan ses som et udtryk for, at de meningsuniverser, som er medvirkende til at opretholde den symbolske orden af selvfølgeligheder (Bech-Jørgensen, 1994), er i skred som et resultat af den teknologiske udvikling. Teknologierne har medført nye måder, hvorpå det er muligt at indgå i sociale relationer, og mødre giver i denne forbindelse udtryk for, at de oplever denne forandring som frustrerende og til tider i strid med de normer og værdier, som de mener, bør gøre sig gældende i sociale sammenhænge.

7.1.2 Digitale informationsteknologier øger muligheden for social kontakt

På trods af, at de digitale informationsteknologier medfører stor frustration hos mødre, så giver de omvendt også udtryk for, at informationsteknologierne har mange fordele. Eksempelvis i forhold til vedligeholdelse af sociale relationer, hvor teknologierne kan være en fordel for mødre i forhold til deres sociale netværk. Teknologierne opleves også som en fordel i forhold til børnenes kontakt til blandt andet andre medlemmer af familien:

Sara: "[...] min mor og min svigermor har faktisk sådan en telefon, der kan Facetime, så er det faktisk også dem, hun (datteren) sådan hurtigst har søgt, når vi så har været sammen med dem. Så jeg ved ikke, om det måske er, at hun kan genkende ansigtet mere [...]."

Mødre oplever derfor også, at teknologierne giver nye muligheder for social kontakt og åbner op for alternative måder, at være sammen på. Der synes dermed at være tale om, at selvom de digitale informationsteknologier på den ene side kan medføre stor frustration og oplevelser af manglende tilstedeværelse i sociale sammenhænge, så oplever mødre på den anden side, samtidig at teknologierne har mange muligheder og store fordele for deres sociale liv. Dette gælder både i forhold til venner og familie, ligesom at de giver udtryk for, at disse fordele også er gunstige for børnenes interaktioner med andre familiemedlemmer. Cundys (2015) pointerer om, at teknologierne både kan fremme og hæmme sociale interaktioner synes dermed at fremgå blandt mødre.

Der fremkommer dermed en tydelig ambivalens i de konstruktioner, mødre danner sig om brugen af digitale informationsteknologier i sociale sammenhænge. Ambivalensen bliver ligeledes tydelig i forhold til mødrenes brug af teknologierne i hjemmet. Mens mødre på den ene side giver udtryk for, at de finder det uhøfligt og distancerende, at mennesker anvender eksempelvis mobiltelefoner i sociale sammenhænge, er deres handlinger i forhold til brugen af teknologierne i hjemmet dog anderledes:

Lotte: "Men tænk sig vi har det sådan på samme måde med vores børn[Katrine: ja][Dorte: det er rigtigt], hvis vi lige vender den om."

Dorte: "Hvorfor føler jeg ikke, at det er uhøfligt over for mit barn?][Lotte: ja] det burde man jo ha' den samme følelse. Men det har jeg ikke. Det er rigtigt. Altså jeg har, men det er jo på samme måde. Jeg har det jo heller ikke over for (manden)."

Lotte:” men det er også et frirum. Det er dine fire vægge. Det er også dit frirum, ikke også.”

Dorte: ”Men det er nok også fordi, jeg skelner mellem om jeg bare er sammen med min familie eller om jeg har inviteret gæster eller er gæst hos nogen eller vi er ude at spise sammen eller et eller andet][Lotte: mm mm]. Der er jeg selvfølgelig meget bevidst om det, og der gør jeg det ikke, men ja, det er rigtigt, man burde også lidt ha den der: det er da også uhøfligt over for mit barn, at det står der og gerne vil vise mig et eller andet, han har bygget Lego, og så er jeg helt væk i min telefon.”

Katrine: ”Jamen det er jo fordi, at vi er pisse dobbeltmoralske, når det kommer til stykket [Dorte: ja. Ja] [...] Man kan godt se det, når andre gør det [Fælles: ja mm] og det gør også lidt ondt at tænke på at man selv (.) er sådan imens man er sammen med sine børn, man har jo selv valgt at få børn [Fælles: ja mm] og så gider man ikke engang gi’ dem opmærksomhed, når de måske har allermost behov for det. Eller det der med, at man slet ikke er nærværende og man kan tage sig selv i, at de har stået og kaldt på én i lang tid, hvor man bare står og glør på et eller andet åndssvagt.”

I denne interaktion når mødrene frem til en forståelse af deres eget brug af teknologier i nærværet med deres børn og partner som værende dobbeltmoralsk i forhold til de holdninger de har til brugen af digitale informationsteknologier i andre sociale sammenhænge.

Det skred som den teknologiske udvikling har medført synes således at have været medvirkende til at påvirke mødrenes meningsuniverser, og ambivalensen kan dermed tolkes som et udtryk for, at de meningsuniverser som mødrene har befinder sig i et spændingsfelt. På den ene side har mødrene en række normer og værdier, som gjorde sig gældende før udbredelsen af digitale informationsteknologier. På den anden side har mødrene nogle normer og værdier, som gør sig gældende efter udbredelsen af disse teknologier. Teknologierne synes således at have været medvirkende til at påvirke de meningsuniverser mødrene har i forhold til hvilke normer og værdier, de mener bør gøre sig gældende i sociale sammenhænge. Dette på en sådan måde, at meningsuniverserne synes modsigende eller dobbeltmoralske for mødrene. Mødrenes ambivalens synes at gå i tråd med Fullans (2013) pointe om, at mennesker i dag konstant befinder sig i en ambivalent situation, hvor det er nødvendigt at acceptere både fordele og ulemper ved brugen af teknologierne.

7.2 Overvejelser vedrørende teknologiernes funktion i en presset hverdag: Brugen af teknologierne som autonomibestræbelser

Som nævnt i det foregående har den senmoderne samfundsudvikling, og herunder særligt udbredelsen af digitale informationsteknologier i hjemmet, været medvirkende til at ændre ved betingelserne for mødrenes hverdagsliv, herunder særligt de meningsuniverser som mødre trækker på. Ifølge Bech-Jørgensen (1994) har samfundsudviklingen og den teknologiske udvikling ligeledes være medvirkende til at skabe en fragmentering af hverdagslivet og herunder selvfølghedernes symbolske orden. Denne fragmentering er medvirkende til at skabe flydende grænser for den symbolske orden af selvfølgheder, som hele tiden tangerer til uorden og kaos (Bech-Jørgensen, 1994). Denne fragmentering betyder, at der forekommer flere forskellige symbolske ordener af selvfølgheder, som gør sig gældende i forskellige kontekster, og som ikke altid er forenelige. Mennesker har brug for at føle, at deres hverdagsliv er sammenhængende og meningsfyldt og har derfor et grundlæggende behov for at danne en sammenhæng mellem de fragmenterede symbolske ordener, således at hverdagen opleves som en samlet helhed. Dette er en krævende proces, og fragmenteringen er dermed en belastning for det enkelte menneske og bliver mere udpræget jo flere institutioner vedkommende er i kontakt med. Dette skyldes, at institutionerne har hver deres specialiserede aktiviteter med dertilhørende indbyrdes forskellige selvfølghelige ordener (Bech-Jørgensen, 1994).

Følgende afsnit har til formål at fremanalysere, hvordan det at blive forælder er med til at skabe et brud i den symbolske orden af selvfølgheder, hvilket yderligere forstærkes af den udlejningsproces, der er sket i det senmoderne samfund. Dette skyldes, at forældre er i berøring med mange forskellige sociale institutioner både igennem deres eget hverdagsliv, men ligeledes gennem deres børns. Derudover fremanalyseres det, hvordan mødre forsøger at håndtere dette brud ved at anvende teknologierne som autonomibestræbelser.

7.2.1 Behovet for et ”frirum”

Af mødrenes interaktioner fremgår det, at dét at have fået børn er en proces, der har medført en ændring i deres hverdagsliv: ”[...] altså der i starten var man jo også stadigvæk meget i sit gamle jeg ikke, og processen med at finde ud af at være mor og forælder ikke [...].” (Line). Det at få børn

synes dermed at have medført en ændring i mødrenes hverdagsliv og kan med Bech-Jørgensens begreber betegnes som et brud, da der er tale om en markant ændring i mødrenes liv, som er sket fra den ene dag til den anden (Bech-Jørgensen, 1994). Det at blive forældre har ligeledes medført, at mødrene oplever at have en mere presset hverdag. Blandt andet giver de udtryk for, at der er mange gøremål i løbet af dagen, og der samtidig ikke er mange øjeblikkes ro:

Mie: "[...] eksempelvis, når der kommer Disney Sjøv, så tænker jeg: okay nu har jeg lige en time til at få lagt tøj sammen, så kan jeg lige få hængt det tøj op, jeg faktisk fik vasket allerede i formiddags, ikke også, og så skal jeg også lige ha ryddet af bordet, vasket op og."

Katrine: "Der er mange ting, man skal."

Med baggrund i Giddens' begreber kan mødrene siges at indgå i langt flere forskellige institutioner end mennesker uden børn i kraft af udlejningen af sociale systemer. Udover eksempelvis lønarbejde og indkøb er mødrene også afhængige af samfundets hjælp til omsorgsarbejde og andre aktiviteter, der vedrører børnene, fordi det omsorgsarbejde, der tidligere udførtes i hjemmet som nævnt er blevet specialiseret i en række forskellige institutioner (Bech-Jørgensen, 1994; Giddens, 1994). Med Bech-Jørgensens begreber kan dette tolkes som værende medvirkende til at skabe en fragmentering af selvfølghedernes symbolske orden, da mødrene dagligt er i kontakt med mange forskellige institutioner. Dette medfører et øget pres på dem om at danne en sammenhæng imellem de forskellige symbolske ordener, som knytter sig til hver af disse institutioner, således at deres hverdag og de beslutninger de træffer føles som en sammenhængende helhed. Der tegner sig dermed et billede af en generation af mødre, som grundet valget om at få børn samt udlejningen af sociale institutioner oplever at være pressede på både tid og mentalt overskud. Dette kommer eksempelvis til udtryk i følgende citat:

Dorte: "men det er det der med, at man er træt efter en lang dag, og man har svaret på: moar, moar, og tusindvis af spørgsmål, alt. Man magter bare ikke at skulle forholde sig til (andre), også selvom det er en god veninde man egentlig er interesseret [...] men man magter det bare ikke lige nu, man vil hellere bare ligge og koge på sofaen med sin iPad eller, hvad det nu er."

Beskrivelsen viser, hvordan mødrene giver udtryk for at have brug for et pusterum fra en hektisk hverdag, hvor de kan koble af. Nedenstående interaktion illustrerer, hvordan mødrene i denne

forbindelse konstruerer brugen af mobiltelefonen som en slags virkelighedsflugt, hvor der ikke umiddelbart er nogen, der kræver noget af dem:

Tine: ”Da min datter var helt lille, der græd hun rigtig meget, den yngste, og egentlig i rigtig lang tid, ville hun kun være ved mig og græd, hvis andre kiggede på hende og sådan noget, og jeg var sådan, jeg var totalt stresset over det, jeg følte mig sådan helt fanget og omklamret, så det var sådan min flugt lidt][Line: ja] Helt væk fra det hele og fra (sønnen og manden og datteren) og så kunne jeg lige sidde der, og der var ikke nogen, der ville noget fra mig [Fælles, ja, mm] og jeg kan huske, at jeg sådan bare nogle gange gik fra dem, hvis (manden) var der: Nu har du lige skansen, og så gik jeg bare ind i soveværelset, i mørket og lå bare der og tjekkede Facebook, altså det er også lidt skræmmende, at det er ens flugt fra virkeligheden.”

Line: ”Det er nok bare blevet det, man bruger, det er også sådan jeg bruger det. Til sådan og komme væk [Fælles: mm ja].”

Det samme gør sig gældende i den anden fokusgruppe:

Dorte: ”Jeg tror også, at man tit bare har brug for at få lov til fuldstændig at koble af og ikke forholde sig til noget eller nogen eller snakke eller nogen som helst, og det er bare nogle gange, at det er bedst bare med at sidde og fordybe sig i et eller andet ligeegyldigt på sin (telefon), om det så er tv eller iPad det gir jo nok egentlig det samme.”

Mødrene anvender dermed teknologierne til at skabe et frirum fra en travl hverdag, der kan være præget af mange ting de skal forholde sig til, hvilket medfører træthed og mangel på energi. Ud over at fungere som et redskab til virkelighedsflugt fungerer teknologierne ligeledes som et praktisk hjælpeværktøj til planlægning i hverdagen og har dermed adskillige fordele for mødrene. Anvendelsen af teknologierne, som et hjælpeværktøj i en travl hverdag, er således også medvirkende til at give mødrene en form for frirum fra en travl hverdag.

Det synes at fremgå, at mødrene befinder sig i en hverdag, hvor den symbolske orden af selvfølgeligheder er i skred, blandt andet grundet en ophængt hverdag med mange forskellige selvfølgeligheder at forholde sig til og danne en orden i forhold til. Ved at anvende teknologierne til at koble af eller ordne andre praktiske gøremål skaber mødrene dermed en sfære i hverdagslivet, der tillader et psykisk og socialt råderum, der kun tilhører dem selv. Dette i et forsøg på at beskytte sig selv imod den uoverskuelighed, der følger med skredet i den symbolske orden (Bech-Jørgensen, 1994, p. 148). Dette kan med Bech-Jørgensens begreb tolkes som værende autonomibestræbelser, som kan anses som måder, hvorpå mødrene håndterer de forandringer, som er sket i deres hverdag.

7.2.2 Tid med børnene er vigtig

Det fremgik af ovenstående, at mødrenes anvendelse af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn kan ses som autonomibestræbelser. Selvom mødrenes udtalelser kan tolkes som udtryk for, at fragmenteringen af hverdagslivet har skabt et behov for et frirum, så giver de omvendt også udtryk for, at nærværet med børnene er særligt vigtigt, og at teknologierne ikke må kompromittere dette. Mødrene oplever eksempelvis, at det kan være vanskeligt at skabe tid til nærvær med børnene på grund af alle de mange gøremål og forskellige institutioner, som de bevæger sig i i løbet af en dag. Eksempelvis beskriver Anita en hverdag præget af travlhed med blandt andet arbejde, indkøb og pasning. Dette har betydning for, hvor meget tid familien har sammen i hjemmet:

Anita: ”Og som sagt, så prøver vi så vidt muligt, når han er i nærheden, at så er det ikke det (de digitale informationsteknologier), det skal handle om. Så skal det handle om (.) (nærvær) fordi, at der er jo kun to timer fra vi kommer hjem og nærmest til at han skal til at i seng.”

Anitas udtalelse er et eksempel på konstruktionen af et trængt familieliv, hvor familien kun er samlet i få timer i løbet af en typisk hverdag. Mødrene giver dermed udtryk for, at de ikke ønsker, at den sparsomme tid, hvor familien er samlet i hjemmet skal bære præg af en tids-rumlig opsplittethed, hvor familiens medlemmer sidder bag digitale skærme, selvom de fysisk er til stede sammen.

Selvom mødrene på den ene side ikke ønsker, at de digitale informationsteknologier skal tage tid fra samvær med børnene, giver mødrene på den anden side udtryk for, at de alligevel bruger teknologierne, grundet et behov for et pusterum fra en ophængt hverdag. Det synes i denne forbindelse muligt at trække en parallel til Schultz Jørgensens pointe om, at mange forældre i dag oplever at være spændt ud mellem tid til sig selv og egne interesser og tid til familien (Jørgensen, 1999). Mødrenes overvejelser omkring deres brug af teknologierne synes dermed at bære præg af den fragmentering af hverdagslivet og selvfølgelighedernes symbolske orden, der er opstået som et resultat af samfundsudviklingen. Desuden er fragmenteringen også et resultat af, at de er blevet forældre.

7.3 Overvejelser omkring børneopdragelse og det at være en god forælder: Informationssamfundets udfordringer

Det fremgik af ovenstående analyse, at mødrene oplever brugen af digitale informationsteknologier som både et frirum fra en presset hverdag, samt som et praktisk hjælpeværktøj til blandt andet planlægning. Anvendelsen af teknologierne kan dermed, ses som måder hvorpå mødrene forsøger at håndtere de forandringer, som er sket i deres hverdagsliv. Selvom mødrene konstruerer mange fordele ved deres brug af teknologierne og af denne grund bruger meget tid med eksempelvis mobiltelefonen, ønsker de samtidig ikke, at deres brug skal gå ud over den sparsomme tid til nærvær med deres børn. Der forekommer dermed igen en tydelig ambivalens i mødrenes overvejelser omkring deres brug af teknologierne.

7.3.1 Et behov for refleksivitet

Selvom mødrene har en holdning om, at teknologierne ikke skal tage tid fra samværet med deres børn, oplever de alligevel, at teknologierne fylder meget i hverdagen:

Katrine: ”[...] jeg får sgu dårlig samvittighed i forhold til mine børn. Det der med, at jeg står og tjekker et eller andet fuldstændig ligegyldigt på Facebook, og så siger jeg til (sønnen): Lige et øjeblik, prøv lige og vent, jeg har godt hørt, at du gerne lige vil ha noget vand, prøv lige og vent.”

Dorte: ”ja, mor er midt i noget meget vigtigt: jeg er lige ved at læse om, hvad én fik til aftensmad [Fælles: ja, ja] det er virkelig sådan helt, arj, det er skrækkeligt.”

Mødrene konstruerer dermed en forståelse af deres brug af teknologierne som værende forbundet med dårlig samvittighed. Den tidligere nævnte ambivalens, som mødrene synes at konstruere i forbindelse med deres brug af digitale informationsteknologier i hjemmet, bliver hermed igen tydelig. Mødrene synes dermed ikke at være afklarede i forhold til, hvorvidt deres brug af teknologierne i hjemmet er godt eller skidt. Denne følelse af ambivalens kan ses som et udtryk for, at faste forskrifter, indenfor blandt andet børneopdragelse, ikke længere er tilgængelige, som et resultat af den samfundsmæssige udvikling (Dencik, 1999).

I henhold til den teoretiske fremstilling af udviklingen af det senmoderne samfund fremgår det, at den teknologiske udvikling har været medvirkende til at skabe et informationssamfund, hvor ny viden er tilgængelig hver dag (Giddens, 1994). Der opstår dermed, som Bech-Jørgensen (1994) pointerer,

mange forskellige sandheder om, hvad der er rigtigt og forkert og dermed mange forskellige forståelser af, hvad der er selvfølgeligt. Dette har medført det, som Giddens kalder for kravet om refleksivitet, hvilket handler om, at individet kritisk og refleksivt skal forholde sig til ny information hele tiden og træffe beslutninger på baggrund heraf (Giddens, 1994). Ligesom udlejringen af sociale systemer har denne refleksivitet også været medvirkende til at skabe en fragmentering af hverdagslivet, idet mangel på faste forskrifter medfører, at forhold så som opdragelse kan have mange forskellige sandheder, og at disse sandheder ligeledes ændrer sig fra dag til dag. Denne fragmenterede information kan derfor være årsag til usikkerhed, idet moderne mennesker ofte kommer til at tvivle på den information, der præsenteres som værende sand viden (Giddens, 1994). I forhold til mødrenes overvejelser omkring deres brug af teknologierne i hjemmet kan denne samfundsmæssige udvikling tolkes som havende været medvirkende til at sætte store krav til mødrene om at navigere i en stor mængde af information for herigennem at beslutte, hvad der er den rigtige strategi i forhold til brugen af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn. Dette kan være nogle af årsagerne til, at mødrene trækker på andre og mere pragmatiske overvejelser som ræsonnement for deres brug, heriblandt erfaringer fra deres forældres opdragelsesstil samt oplevelser fra deres hverdag med børnene.

7.3.2 ”Da jeg var barn”

Det fremgår af mødrenes interaktioner at en af måderne, hvorpå de danner en forståelse af deres brug af digitale informationsteknologier i nærværet med deres børn, er ved at trække på erfaringer fra deres forældres opdragelsesstil. I følgende interaktion fremgår det eksempelvis, hvordan mødrene trækker på erfaringer fra deres egen opvækst i forhold til hvor meget og på hvilken måde de bør være sammen med deres børn:

Mie: ”men har du ikke også nogle gange så tænkt: jeg gider fandme ikke se Ninjago”[Katrine: Jo, det har jeg] hvad gør vi så? [Lotte: eller Postman Per for tyvende gang] hvad gør vi så?”

Katrine: ”[...] man burde jo bare sige som forælder: okay jeg gør det her for jeres skyld, nu ser vi Ninjago. Altså i stedet for (at være distraheret), det er jo netop deres præmisser, det så foregår på, det samvær.”

Lotte: ”Men jeg tænker, det er sgu også okay at sige fra. Altså i dag, der gider mor altså ikke lige se Ninjago”.

Katrine: ”Nej, det er ikke noget vi skal gøre hver dag [Mie. Nej nej] men det der med engang imellem: okay, nu er vi sammen på jeres præmisser, og nu hygger vi os og ser

Disney Sjøv, men jeg kan ikke engang sidde og se sådan en hel times Disney Sjøv uden at jeg lige skal alt muligt.”

Lotte: ”Men har dine forældre kunnet det, tænker jeg?”[Katrine: det er ikke sikkert] mine forældre har ikke.”

Dorte: ”Ej, så lavede de måske bare noget andet, ja altså.”

Af ovenstående eksempel fremgår det, hvordan mødre på den ene side oplever, at det de gør, ikke er godt nok, mens de på den anden side trækker på viden fra deres egen opdragelse som ræsonnement for deres beslutninger. Mødrenes ræsonnement i forbindelse med deres brug af teknologierne kan dermed anskues som værende præget af pragmatiske overvejelser. Ved særligt at henvise til den måde, hvorpå de selv er blevet opdraget bliver mødre i stand til at skabe mening og sammenhæng i deres opdragelsesstil og den måde, hvorpå de anvender teknologierne i nærværet med deres børn. Det kan dermed tolkes, at mødre danner nogle meningsuniverser, som trækker på pragmatiske overvejelser, herunder erfaringer fra tidligere generationers opdragelsesstil.

7.3.3 Erfaringer fra egen hverdag

Af ovenstående analyse fremgår det, at mødre, med baggrund i erfaringer fra deres egen opvækst, konstruerer en forståelse af brugen af teknologier i hverdagen med børnene som værende acceptabel. Omvendt oplever mødre dog samtidig en bekymring over deres brug af teknologierne, hvilket medfører en ambivalens i deres konstruktioner. Mødre giver udtryk for en grundlæggende bekymring for børnenes udvikling, og de gør sig mange overvejelser og refleksioner om, hvordan deres brug kan påvirke deres børn. Nogle mødres refleksioner opstår spontant i interviewsituationen, mens andre er opstået på grund af det fokus, der har været i medierne fra de sundhedsprofessionelles side. Desuden giver nogle af mødre eksempler på, hvordan observation af andre forældres brug har ført til refleksioner over eget brug. Det mødre oplever som den største årsag til refleksion over deres brug af teknologier er dog de reaktioner, de får fra deres børn i hverdagen. I denne forbindelse gør det sig gældende, at børnenes alder, herunder deres evne til synligt at udtrykke deres utilfredshed, har betydning for mødrenes refleksion over eget brug af teknologierne. Jo yngre børnene er, jo mindre tænker mødre over deres brug. Eksempelvis tilkendegiver mødre, at de ofte sad med telefonen i forbindelse med ammesituationer, da børnene var helt små. Begrundelsen er, at børnene alligevel var for små til at opdage det og at der netop var en ledig stund:

Sidse: ”Jeg vil sige, jeg er blevet mere OBS på det, efter at han er blevet ældre. Altså dengang (da han var helt lille), der tænkte jeg ikke så meget over det. Der var det bare sådan, han fatter det heller ikke alligevel, så jeg kan godt lige sidde her og kigge lidt.

Anita: ”Det var heller ikke for hans skyld, det var for min egen skyld

Tine: ”Jeg tror også, jeg tænkte, at han fatter ikke noget, og at det da sådan lidt er en pause for os begge to. Sådan lige, fordi, puuh:: så kan man styrte rundt, og de græder hele tiden, og så ah, så har vi lige ro, og så kan jeg lige få det der fix jeg lige skal ha’, og så er vi klar igen. Og så fik hun eller han sit fix, hehe.”

Blandt mødrene er der dermed sket en voksende bekymring over eget brug af teknologier i takt med børnenes stigende alder og evne til tydeligere at reagere på deres brug. Derudover beskriver mødrene, hvordan de har oplevet, at deres børn har reageret negativt på deres brug ved frustration over deres manglende nærvær. Eksempelvis fortæller Dorte:

Dorte: ”Ej jeg har ikke oplevet direkte, at (sønnen) spørger, hvor den (mobiltelefonen) er, men jeg har oplevet, at jeg sidder med den, og så kan han sige ”væk, væk”, altså direkte sige: mor læg den væk. Ja, okay, ta’ den. Forstå lige et vink med en vognstang. Nu lægger mor den væk og så leger vi.”

Oplevelser som denne fra hverdagen giver således anledning til refleksion og bekymring blandt mødrene over omfang af brugen, idet de er bekymrede for, om dette kan påvirke nærværet med deres børn på en negativ måde. Således er mødrenes erfaringer fra hverdagen medvirkende til at skabe en bekymring over deres brug af digitale teknologier. Denne bekymring står i kontrast til de overvejelser mødrene gør sig på baggrund af erfaringer fra egen barndom, idet disse er medvirkende til at legalisere deres brug. Disse to modsatrettede holdninger er således medvirkende til at skabe den ambivalens, der i høj grad kendetegner mødrenes overvejelser omkring deres brug. Behovet for at trække på erfaringer fra hverdagen kan ses som en måde hvorpå mødrene forsøger at genoprette en selvfølgelighed, i den fragmenterede information, som samfundsudviklingen har skabt. Dog er det vigtigt at være opmærksom på, at denne genoprettelsesproces kan indebære en modvilje mod forandring. Dette skyldes ifølge Bech-Jørgensen (1994), at fragmenteringen af hverdagslivet er medvirkende til at skabe en uvished om, hvad der kan anses som selvfølgeligt. Denne uvished fordrer, at mennesker i dag næsten konstant skal holde øje med og være opmærksomme på, hvad der sker omkring dem og bruger dermed mange ressourcer på at skabe mening i al den information, som konstant er tilgængelig.

7.4 Overvejelser omkring selvkontrol og autonomi: Forandring og forebyggelse

Som det fremgik af foregående analyse stiller det senmoderne samfund krav til mødre om at forholde sig refleksivt til den store mængde af tilgængelig information, omhandlende det at være en god forælder. Det fremgår af analysen, at denne udvikling kan være medvirkende til at påvirke mødre, hvilket kommer til udtryk igennem en forholdsvis stærk refleksivitet omkring deres brug af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn. I følgende afsnit analyseres, hvordan disse refleksioner har været medvirkende til, at mødre udtrykker et ønske om en forandring i deres brug af teknologierne. Det fremanalyseres, hvordan mødrenes forståelse af brugen af teknologierne som en vane eller afhængighed kan være årsag til, at mødre på trods af et ønske om forandring, finder en ændring i deres brug svært. Brugen af teknologierne som en vane og en afhængighed kan ses som et udtryk for, at teknologierne er blevet en selvfølgelig del af mødrenes hverdagsliv og anvendes i denne forbindelse rent upåagtet. Der fremanalyseres i denne forbindelse en tvetydighed i mødrenes overvejelser omkring deres brug af teknologierne, da de på den ene side oplever en manglende selvkontrol i forhold til brugen af teknologierne. På den anden side giver de alligevel udtryk for at have tilstrækkeligt med selvkontrol.

7.4.1 Teknologierne er blevet en vane der medfører manglende selvkontrol

Selvom mødre giver udtryk for, at de ikke ønsker, at deres brug af teknologierne skal gå ud over tiden med børnene, er det samtidig vigtigt at understrege, at mødre ikke har et ønske om, at teknologierne slet ikke skal være en del af deres hverdag. Dette skyldes som nævnt, at teknologierne ligeledes har mange fordele for dem, både i forhold til at give dem det frirum de i høj grad søger men også i forhold til praktiske aspekter ved en travl hverdag. Der synes dermed at være tale om, at mødre ønsker at finde en balance i deres brug, som både spiller sammen med deres roller som mødre, men samtidig giver dem tid til at værne om egne interesser. Mødre giver dog udtryk for, at de synes det er vanskeligt at finde denne balancegang. Selvom mødre, i samarbejde med deres partnere, flere gange har forsøgt at opstille retningslinjer for deres brug eller have samtaler om dette, så har disse tiltag ikke medført permanente ændringer. Der synes i stedet at være tale om et brug som fluktuerer:

Tine: ”Men det er nemlig også sådan i bølger. Altså, det er jo netop så lige engang imellem så stopper man lige op og så siger: hey, kan vi lige ta’ os sammen, og kigger lige på hinanden og sin partner, ikke også, fordi jeg kan nemlig også (.) jeg bliver mere bevidst om det, hvis min mand har en periode, hvor han bruger det meget.”

Dette fremgår ligeledes af følgende interaktion:

Line: ”Men jeg tror bare, at de fleste selv kommer, altså, i perioder kommer man ligesom frem til, at det duer bare ikke, det der, for man vil jo det andet, ikke (være sammen med ens børn).”

Sidse: ”Ja og så virker det jo også i en uge og så kommer det desværre til at ta’ lidt over igen og så går der lidt tid: jamen nu er vi vist nødt til at gemme den væk.”

Mødrene giver i denne forbindelse udtryk for, at en af grundene til, de finder det vanskeligt at styre deres brug er, at de oplever at være afhængige af teknologierne, og at brugen opstår som en refleks, samt at de oplever dette som dårlige vaner:

Katrine: ”Ja, det er slemt. Altså jeg har det sådan lidt. Det der med, jeg tjekker også nyheder, jeg tjekker også Facebook, og det er jo slet ikke fordi, at det er nødvendigt. Det er bare en refleks. [Mie: ja] man er nærmest bare sådan årh, nå, nu har jeg ikke et eller andet i hænderne, jeg tager lige min telefon og ser, om der er sket noget.

Ligesom det fremgår af en anden interaktion:

Line: ”Det bliver bare hurtigt en vane, ja [Tine: ja]

Sidse: ”Og man bli’r nemlig afhængig af det, altså man bliver (.) det der som jeg siger, at så, så sidder du og kigger: Åh Gud, der er kun gået fem minutter, siden jeg kiggede sidst, hvorfor går jeg ind og kigger igen?”

Af citaterne fremgår det tydeligt, at mødrene oplever, at brugen af primært deres mobiltelefon, nærmest foregår per automatik. Det er ikke noget de bevidst tænker over, og de taler i denne forbindelse om følelser af frustration over deres handlinger, når de bliver bevidste om dem. Denne oplevelse synes at kunne sammenlignes med Giddens’ begreb, omhandlende en praktisk og diskursiv bevidsthed vedrørende ens handlinger (Bech-Jørgensen, 1994). Brugen af teknologierne synes at være blevet til upåagtede aktiviteter i mødrenes hverdagsliv, som de har en praktisk bevidsthed omkring. Ved italesættelse og aktiv refleksio synes mødrene dog at opnå en diskursiv bevidsthed omkring deres brug.

Igennem disse refleksioner er det tydeligt, at mødrene oplever særligt brugen af Facebook som en afhængighed. Grunden til at mødrene taler om deres brug som en afhængighed, skyldes formentlig

den følelse af manglende selvkontrol, som brugen til tider medfører. Frustrationen over den manglende selvkontrol er særlig tydelig i den måde, hvorpå mødre vælger at omtale de digitale informationsteknologier, herunder særligt anvendelsen af sociale medier. Eksempelvis udtrykker Anita det på følgende måde: "[...] (.) hvis man ikke lige tænker over, man lige tar den op og tjekker det der skide Facebook eller et eller andet andet, som man jo egentlig bare gør i løbet af dagen [...]." (Anita). Mødrene giver ligeledes udtryk for, at den information de får, særligt gennem Facebook, er ligegyldig information: "[...] "Prøv lige og se, hvor ligegyldig jeg har været i dag, jeg har siddet på Facebook. I'm so proud!]" [Fælles: latter]." (Dorte).

Selvom mødre giver udtryk for stor frustration over deres brug, særligt af sociale medier så som Facebook, så bruger de fleste af mødre stadigvæk meget tid på disse medier, og de giver udtryk for, at teknologierne fylder meget i deres hverdag. I henhold til den teoretiske fremstilling omhandlende upågtede aktiviteter kan det dermed tolkes af mødrenes udsagn, at brugen af digitale informationsteknologier er blevet til upågtede aktiviteter i deres hverdagsliv, og de udfører disse aktiviteter per automatik. Mødrenes brug af digitale informationsteknologier går i tråd med Winners (1986) pointe om, at udbredelsen af nye teknologier i nutidens samfund har medført, at disse teknologier i dag er en indgroet del af menneskers hverdagsliv. Digitale informationsteknologier så som mobiltelefoner er blevet en fast del af hverdagen for mennesker i dag, hvormed disse synes at være blevet en del af det, som Bech-Jørgensen betegner som selvfølghederne. Digitale informationsteknologier kan ses som værende blevet en ting eller et fænomen der "bare er der" og brugen af dem er blevet til ikke-bevidste vaner eller såkaldte upågtede aktiviteter.

7.4.2 Forandring

Mødrene synes på baggrund af ovenstående analyse at have konstrueret en forståelse af deres brug af digitale informationsteknologier som værende forbundet med manglende selvkontrol. Ved introduktion af spørgsmål vedrørende forebyggelse på området, giver mødre omvendt udtryk for at have styr på deres brug af teknologierne. De udtrykker selvkontrol og mener at brugen finder et naturligt leje, idet ønsket om at være sammen med deres børn vægter højere end brugen af teknologierne:

Line: "Men altså jeg kan da godt, tænke, at det fylder meget, men jeg synes, egentlig man når frem til at blive ret bevidst om det, som forælder]"

Tine: ”Men det er jo heller ikke kun os, der bruger det, de, når det bliver implementeret i skolen, og de har jo også en tablet i børnehaven, og de har, altså, så er det lidt svært, at så sige, herhjemme [Line: der bruger man det aldrig] nej.”

Line: ”Det virker også kunstigt på en eller anden måde, ikke, og jeg er heller ikke nervøs for, at jeg selv sidder og forsvinder ind i det, fordi det andet er (nærvær med børnene), altså det vil man så gerne, at det kommer ligesom ikke til at overskygge det.”

Som nævnt tidligere har det moderne informationssamfund medført, at forældre i dag modtager en stor mængde af information omkring opdragelse og det at være en god forælder. Mødrenes modstridende holdninger til, hvorvidt de selv kan styre deres brug af teknologierne kan muligvis skyldes, at mødre forsøger at beskytte sig mod omfanget og indholdet af den information, de oplever sig bombarderet med. Dette kan ses som et eksempel på den modvillighed mod forandring, som Bech-Jørgensen (1994) fremhæver som en mulig konsekvens af det moderne informationssamfund. Eksempelvis giver mødre udtryk for, at den mængde af information, som førstegangsførelse udsættes for kan være voldsom og medføre potentielle følelser af ikke at være en god nok mor:

Sara: ”Jeg synes, vi bliver bombarderet med så meget i forvejen, så jeg tror, hvis man fik mere information, så tror jeg bare, at der var noget andet [Fælles: mm] Jeg har, i hvert fald, nu har jeg også været en del af de der førstegangsmødre, der har været med til ”Hånd om barnet” og det der, da det ligesom blev sat i gang i Aalborg Kommune, hvor jeg synes, at man bliver bombarderet helt vildt, og man bliver nødt til bare lige pludselig at sige, okay, jeg må plukke, hvad jeg (kan bruge)

Sidse: ”Ja, der er virkelig også bare mange informationer”

Sara: ”Og jeg været glad for at komme i en mødregruppe, hvor der egentlig var halvt andengangsfødelende og halvt førstegangsfødelende, fordi, som førstegang- man bliver hele tiden mødt med det der: du vil jo ikke være en dårlig mor, og så tænker jeg lidt: hvis der så også kommer så meget med det der, med medier og sådan noget, så lige pludselig, så tror jeg bare, at det vil.”

Tine: ”Jeg tror da det vil være godt at oplyse om, men det er bare svært, for nogen tager alt ind, og nogen hører det og så tænker: nå ja det er almindelig sund fornuft og nogen tænker: åh nej, nu gør jeg det heller ikke ordentligt, nu skal jeg også, nu er det også (galt), nu er det også endnu en ting, jeg skal.”

Sidse: ”Ja, nu er jeg bare en dårlig mor eller sådan noget.”

Mødrenes overvejelser kan ses som et eksempel på, hvordan denne store mængde information kan føre til en usikkerhed blandt småbørnsmødre og følelser af utilstrækkelighed. Denne usikkerhed

medfører en konstruktion blandt mødre af, at de "blot er mennesker" der kan begå fejl, hvorfor de giver udtryk for, at forebyggelse inden for området bør være af nænsom karakter og ikke i form af løftede pegefingre:

Lotte: "Jeg tror i hvert fald de skal passe på med hvordan de bryder det ud, alt så vi ikke lige pludselig, som du siger går ned og hjem med den depression, for nu har vi gjort det her i fjorten år ved vores børn. De skal nok ha' sådan en lidt mere gentle tilgang til det"[Katrine: ja, det tror jeg også]. I skal bare være opmærksomme på det, at der kan ske de her ting ved det, fordi ellers så rammer det os rigtig hårdt, fordi som du siger, vi er kun mennesker, vi er bare mødre [Fælles: mm]"

Mødrenes oplevelser af at blive påvirket af en stor mængde information synes at tyde på, at mødre ikke anser individorienteret forebyggelse med fokus på formidling af information som hensigtsmæssigt i forhold til deres målgruppe. Når deltagerne spørges ind til deres holdninger i forhold til en eventuel lovgivning på området er det dog tydeligt, at der forekommer en meget liberalistisk holdning blandt mødre, idet de ønsker sig retten til at være selvbestemmende over eget brug af teknologierne:

Katrine: "Så jeg tror ikke forbud (er en god idé)

Dorte: "Ej, det synes jeg heller ikke. Det tror jeg bare nærmest vil give bagslag, hvad skal man sige. Også fordi vi ikke bryder os om, det der med, eller det gør jeg i hvert fald ikke. Jeg bryder mig ikke så meget om, at der er nogen, der skal bestemme, hvordan jeg skal leve mit liv. Altså man kan mene om hvad man vil, at man ikke er nærværende over for sine børn og konstant sidder med den (mobiltelefon). Men hvis det er mit valg, så skal jeg ha' lov til at gøre det, hvis det var det, jeg ville. At det skal ikke være det der forbuds.. det synes jeg ikke."

Katrine: "Det handler mere om at gøre opmærksom på."

Interaktionen illustrerer, at mødre alligevel foretrækker individorienteret forebyggelse med fokus på information, hvor ansvaret for brugen af teknologierne placeres hos det enkelte individ. Den ambivalens, som mødre gennemgående har omkring deres brug er dermed også tydelig, når det kommer til deres holdninger til, hvorvidt og hvordan der bør forebygges på området. Der synes dermed at være tale om, at mødrenes overvejelser både omkring deres brug af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn, og en eventuel ændring heraf, er præget af ambivalenser og tvetydigheder.

7.5 Opsamling og overgang

Fundene fra specialets analyse peger på, at nutidens forældres hverdagsliv er i skred, særligt som et resultat af den senmoderne samfundsudvikling. Derudover er det blevet fremhævet, at det at blive forældre ligeledes kan tolkes, som et brud i hverdagslivet. Disse brud og skred er medvirkende til at skabe et kaos i den symbolske orden af selvfølgeligheder. Her viser fundene fra analysen, at de digitale informationsteknologier både kan anses som værende medvirkende til at skabe dette kaos, men samtidig også være hjælpeværktøjer til at genoprette den selvfølgelige orden. I denne forbindelse tolkes samfundsudviklingen som havende været medvirkende til, at digitale informationsteknologier er blevet en selvfølgelig del af forældres hverdagsliv og anvendes i hverdagen som upåagtede aktiviteter. Selvom brugen af teknologierne i hverdagen, er upåagtede har forældrene en praktisk bevidsthed om deres brug, som kan gøres diskursiv igennem dialog.

Mødrene omtaler brugen af teknologierne som værende en vane i deres hverdagsliv, hvilke sidestilles med upåagtede aktiviteter. Mødrene giver udtryk for at det, at brugen er blevet en vane kan skyldes forskellige ting. For det første synes der at være tale om, at teknologierne er blevet en del af en ny social norm. Mødrene synes at trække på to modstridende meningsuniverser i forhold til brugen af digitale informationsteknologier i sociale relationer. Selvom mødrene til tider finder brugen af teknologierne forstyrrende og distancerende for sociale relationer, har de samtidig også mange fordele både for dem selv og for deres børn. For det andet har teknologierne mange andre fordele for forældrene, både i forhold til praktiske forhold og ligeledes i forhold til underholdning og afslapning, hvilket de i høj grad søger. Selvom mødrene gerne vil tilbringe tid med børnene i deres travle hverdag, giver de samtidig udtryk for at have brug for et pusterum fra denne hverdag, hvilket teknologierne kan være en hjælp til. Brugen af teknologierne er dermed blevet en form for autonomibestræbelse for forældrene.

Det grundlæggende fund fra analysen synes dermed at være, at mødrene konstruerer en forståelse af deres brug af teknologierne som værende en vane, der er svær at ændre, grundet forskellige underliggende mekanismer. I forhold til specialets formål om at skabe en forandring af forældres brug af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn, tages der derfor udgangspunkt i, hvorledes det er muligt at ændre på denne upåagtede brug af digitale informationsteknologier. I denne forbindelse er det blevet valgt at inddrage viden om ændring af vaner, da brugen af teknologierne som upåagtede aktiviteter anses som værende sammenlignelig med det mindre abstrakte begreb, vaner. Valget om at inddrage dette nye perspektiv i specialet betyder, at der sker

et spring mellem specialets analyse og specialets afsnit omhandlende forandring af hverdagslivets teknologiske vaner. En afgørende begrundelse for dette valg bygger på, at de sociologiske teorier, der anvendt i dette speciale bevæger sig på et højt abstraktionsniveau. I denne forbindelse kan det betyde, at den konkrete anvendelighed af disse teoretiske fund, kan blive meget overordnet og vanskelig at implementere i praksis. Det blev derfor vurderet som hensigtsmæssigt at foretage en yderligere fortolkning af specialets analyse, hvor fundene sættes i relation til konkrete anvendelsesorienterede strategier og begreber, som er mere konkrete og lettere at anvende i praksis. Af denne grund er det blevet valgt at foretage en systematisk søgning omhandlende vaneændring i en række forskellige databaser. Resultaterne af søgningen har medført inddragelsen af et mere psykologisk perspektiv i forhold til problemstillingen. Selvom dette medfører et spring, er det dog vigtigt at pointere, at strategierne til vaneændring er blevet udvalgt på baggrund af de empiriske og teoretiske fund fra analysen, hvormed teorien har spillet en afgørende rolle for valget af inddragelse af et vaneperspektiv. Derudover trækkes der ligeledes paralleller mellem de to perspektiver gennem forandringsafsnittet, hvilket betyder, at de teoretiske fund ligeledes er medvirkende til at påpege nogle vigtige motivationsfaktorer, faldgruber og årsager til forældrenes brug af teknologierne, som er særlig relevante at bringe med sig i det forebyggende arbejde.

8 Vaneændringsstrategier

Som det fremgår af specialets analyse synes forældrene at konstruere en forståelse af deres brug af digitale informationsteknologier som værende en vane med forskellige underliggende årsager. På denne baggrund blev det valgt at foretage en systematisk søgning omhandlende aktuel forskning omkring vaneændringer. Forskningen har dog hovedsageligt fokuseret på kost og motion. Der forekommer dermed ikke noget egentligt fokus på, hvordan viden omkring vaneændring kan anvendes til at ændre på menneskers brug af digitale informationsteknologier. I følgende afsnit sammenholdes elementerne fra de forskellige artikler i en samlet oversigt over de forskellige vaneændringsstrategier. Disse vil senere blive anvendt i en diskussion omhandlende vaneændringer i forbindelse med forældres brug af digitale informationsteknologier.

8.1 Hæmning eller ændring af respons

Vaner kan defineres som adfærdsmæssige responser på kontekstuelle signaler eller udløsningsmekanismer, som gentagne gange er blevet forstærket af efterfølgende positive udfald (van't Riet, Sijtsma, Dagevos, & de Bruijn, 2011). Strategier til vaneændring kan derfor eksempelvis rettes mod den respons, der er en reaktion på signalet. I forhold til en ændring i forbindelse med responsen, kan der være tale om både at hæmme responsen, hvis en vane ønskes brudt eller om at ændre den, hvis nye vaner skal dannes.

Hæmning af responsen hænger sammen med folks evne til selvkontrol og indebærer menneskers evne til at modstå en udførelse af vanen, efter at signalet til vanen er blevet udløst (Quinn, Pascoe, Wood, & Neal, 2010; van't Riet et al., 2011). Strategierne til at bryde vaner på dette stadie, fokuserer dermed på selvreguleringsteknikker, som kan være medvirkende til at styrke menneskers evne til selvkontrol (van't Riet et al., 2011). *Vigilant monitorering* er en meget anvendt strategi til vaneændring og henviser til, at folk skal rette en skærpet opmærksomhed på egen adfærd og aktivt tænke på, at adfærden forbundet med vanen, ikke må udføres. Derudover skal der rettes

opmærksomhed på mulige fejl og tilbagefald (Quinn et al., 2010; van't Riet et al., 2011). Vigilant monitorering har vist sig som værende en effektiv strategi i forbindelse med ændring af kost og motionsvaner samt diverse uønskede vaner, både i en hverdagskontekst og i forbindelse med et laboratorieeksperiment (Gardner, De Bruijn, & Lally, 2011; Quinn et al., 2010; van't Riet et al., 2011). Laboratorieeksperimentets positive fund viser ligeledes, at mennesker bevidst kan trænes deres evner til vigilant monitoring og dermed blive bedre til at hæmme uønskede vaner (Quinn et al., 2010). En anden strategi er *counter-conditioning*, som henviser til, at responsen, der følger efter signalet for vanen, skal substitueres med en anden adfærd. Dette kan for eksempel betyde, at rygeren, der får lyst til en cigaret, kan løbe en tur i stedet for at ryge. Vigilant monitorering og counter-conditioning har vist sig at være mest effektive i kombination med hinanden (van't Riet et al., 2011).

En anden mulig strategi er *Mental Contrasting*. Mental contrasting består i at en person identificerer og opsætter klare mål, forestiller sig de positive effekter af at opnå disse mål og identificerer mulige forhindringer forbundet med at nå disse (Neal, Wood, Labrecque, & Lally, 2012; van't Riet et al., 2011). Det er vigtigt at disse mål er særligt konkrete og kontekstafhængige, da det gør det nemmere at skabe en automatisering af adfærden. Automatisering og kontekstualisering er vigtige forudsætninger for at danne nye vaner. Forskning peger dog også på, at mental contrasting er mest anvendelig i forbindelse med dannelsen af nye vaner. Dette skyldes, at adfærden forbundet med dannelsen af nye vaner, som regel er guidet af bevidste mål eller intentioner. Når adfærden derimod er blevet automatiseret og blevet til en vane, har hverken mål eller motivation generelt nogen effekt på udløsningen af vanen. I stedet er der tale om at vanen igangsættes på baggrund af kontekstuelle signaler (Neal et al., 2012; van't Riet et al., 2011). Derfor er mental contrasting kun anvendelig i forbindelse med dannelsen af nye vaner, men ikke i forbindelse med at bryde eksisterende.

Selvom der flere steder skelnes mellem at bryde og danne nye vaner, vil der i mange tilfælde være tale om, at mennesker skal gøre begge dele. Hvis et individ gerne vil spise sundere, er det nødvendigt både at bryde eksisterende, usunde spisevaner, samtidig med at danne nye sunde spisevaner. Derfor er det, for interventioner med fokus på ændring af vaneadfærd, ikke tilstrækkeligt kun at fokusere på menneskers intentioner og mål. Intentioner og motivation er en forudsætning for igangsættelsen af en adfærdsændring, men de er ikke tilstrækkelige til at medføre en permanent ændring. Det er netop her viden omhandle vaneændringer kan bidrage med vigtige værktøjer til at medføre permanente ændringer (Gardner et al., 2011). Det er dog vigtigt, at

interventioner, der inddrager vaneændringsstrategier, giver meget konkrete og specifikke råd og teknikker, som er mulige for mennesker naturligt at inkorporere i deres hverdagsrutiner (Gardner, Sheals, Wardle, & McGowan, 2014; Lally, Chipperfield, & Wardle, 2008)

8.2 Ændring af en vane ved viden om udfald

Der er ikke megen evidens for, at en ændring af udfaldet af vane, vil være i stand til at ændre på vanen (van't Riet et al., 2011). Forskning har dog vist, at mennesker med stærke vaner ikke er lydhøre overfor information vedrørende de negative aspekter ved deres adfærd. Dette skyldes muligvis, at denne information bygger på viden, der er overleveret fra andre. Hvis mennesker i stedet selv konfronteres direkte med negative konsekvenser ved deres adfærd, har det muligvis en anden effekt (van't Riet et al., 2011).

8.3 Diskontinuitetshypotesen

Udover at vaner kan ændres ved at anvende ovenstående strategier, rettet mod respons og udfald, findes der andre og mere overordnede strategier, der kan anvendes. Der er blandt andet evidens for, at interventioner rettet mod ændring af vaner er særligt effektive, hvis de implementeres i forbindelse med livsændringer (Verplanken & Roy, 2016). Dette kan være ved overgangen til en ny fase i livet eller ved geografiske, fysiske eller kontekstuelle ændringer, som eksempelvis en flytning. I en sådan situation, brydes allerede eksisterende vaner, hvilket kan medføre en åbning for eventuelle adfærdsændringer. Dette skyldes, at sådanne diskontinuiteter tvinger mennesker til at overveje nye og alternative muligheder at gøre tingene på (Verplanken & Roy, 2016).

9 Forandring af hverdagens teknologiske vaner

I henhold til specialets problemformulering har analysen haft til formål at klarlægge, hvilke overvejelser forældre gør sig i forhold til deres brug af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn. Dette har dermed været medvirkende til at besvare problemformuleringens første del. Følgende afsnit, der handler om specialets forandringssigte, har til formål at anvende analysens fund til at skabe en forandring af forældres brug af digitale informationsteknologier. Dette afsnit har derfor til hensigt at besvare problemformuleringens anden del. I afsnittet diskuteres det, hvordan det er muligt at skabe en forandring af forældres brug af digitale informationsteknologier og på baggrund af denne diskussion opstille et forslag til en mulig forandringsstrategi.

I første del af afsnittet argumenteres der for valg af indsatsstrategi med baggrund i specialets problemanalyse samt analyse. I denne forbindelse inddrages forebyggelsesetiske overvejelser, som anses for at være af væsentlig betydning for valget af strategi. I anden del af afsnittet fremhæves specialets analytiske fund, og disse kobles med forskningslitteratur omhandlende ændring af vaner. Koblingen mellem specialets fund og forskningslitteraturen har til formål at sætte specialets fund i en anvendelsesorienteret kontekst og på denne baggrund opstille konkrete anbefalinger. Disse anbefalinger er målrettet sundhedsprofessionelle og tilrådes at indgå som elementer i implementeringen af en indsats, målrettet forældres brug af digitale informationsteknologier. Afslutningsvis diskuteres tilsigtede og utilsigtede konsekvenser ved både disse anbefalinger samt generelt i forhold til specialets problemstilling. Der inddrages etiske overvejelser i denne diskussion.

9.1 Valg individorienterede indsatser med fokus på populationen af forældre

Ved udviklingen af en indsats, målrettet en ændring af forældres teknologiske vaner er det væsentligt at vurdere på hvilke samfundsmæssige niveauer, der skal sættes ind, da ændring af folks adfærd og vaner kan se på forskellige niveauer. Der tales i denne forbindelse ofte om henholdsvis individorienterede og strukturelle indsatser. De individorienterede indsatser har som udgangspunkt fokus på ændring af adfærd, målrettet enkeltindividet, mens strukturelle indsatser har fokus på adfærdsændring eller reduktion af sundhedsrisici gennem ændring af de omkringværende rammer og betingelser (Vallgård, Diderichsen, & Jørgensen, 2014). Følgende afsnit har til formål at argumentere for anvendelsen af individorienterede indsatser med et populationsrettet sigte. Igennem denne argumentation diskuteres væsentlige overvejelser omkring forebyggelsesetik.

Digitale informationsteknologier er blevet en stor del af nutidens samfund (Lanigan, 2009; Lauricella et al., 2014; Lauterbach, 2015). Selvom der kan være en række problematikker forbundet med brugen af teknologierne, som det eksempelvis er fremhævet gennem dette speciale, er der ligeledes mange fordele ved teknologierne, både for individet og for samfundet (Gold, 2015; Lauterbach, 2015). Af denne grund kan brugen af teknologierne derfor anses som en betingelse for hverdagslivet og et vilkår for det moderne menneske. Teknologierne er i denne forbindelse ligeledes forbundet med mange fordele, og de er blevet en selvfølgelig del af menneskers hverdag og anvendes upåagtet af forskellige årsager. Dette medfører, som fremhævet i specialets problemanalyse og analyse, en særlig kompleksitet i forhold til forebyggelse af problemstillingen. Dette skyldes, at der er tale om en problemstilling og en risikofaktor, der ikke er udpræget negativ. Grundet problemstillingens kompleksitet vil strukturelle tiltag, som eksempelvis forbud eller afgifter, kunne medføre negative konsekvenser for både samfundet og individet, idet der ved sådanne tiltag er risiko for at overskygge de fordele, som teknologierne også har. Dette vil derfor have nogle forebyggelsesetiske konsekvenser i forhold til problemstillingen, særligt i forhold til menneskers personlige frihed og ret til selv at vælge. Disse typer af forebyggelsesstrategier bygger i høj grad på en paternalistisk forståelse, hvor det antages, at mennesker ikke er i stand til at træffe de beslutninger, som er til bedst gavn for vedkommende selv og andre (Vallgård et al., 2014). I Danmark ses en generel liberalistisk tilgang til forebyggelse, som er en væsentlig afspejling af borgernes holdninger. Ligesom det fremgik af analysen, har danskere grundlæggende et ønske om selv at bestemme over deres liv. Derfor vil eksempelvis et forbud kunne føles som invasivt og

uetisk (Vallgård et al., 2014; Vallgård, 2009b), særligt i forhold til noget så komplekst som brugen af digitale informationsteknologier. I relation til dette peger specialets empiriske fund på, at forældre selv ønsker at finde en passende balance i deres brug af teknologier, således at det ikke skader nærværet med deres børn. Der er derfor ikke tale om, at teknologierne slet ikke skal indgå i forældrenes hverdag, eller at staten skal bestemme, hvad der er et passende brug af teknologierne i de enkelte hjem. Dette ligger derfor i særlig grad op til indsatser på det individuelle plan, hvor det er op til den enkelte forælder at finde en balance i sit brug af teknologierne. En balance der både tager højde for både de positive og de negative aspekter ved teknologierne.

I denne forbindelse er det nødvendigt at skelne mellem højriskostrategier og populationsrettede strategier. Højriskoindsatser har fokus på mennesker, som har udviklet en given sygdom eller er i risiko for det (Vallgård et al., 2014). I forhold til dette specialets problemstilling vil det sige, at indsatsen målrettes forældre med et højt brug af teknologierne i hjemmet, hvor der er en øget risiko for at børnenes mentale helbred kompromitteres. Populationsrettede strategier har derimod fokus på hele befolkningen (Vallgård et al., 2014) uden der tages højde for hvilke familier, som er i højrisko og hvilke der ikke er. Grundet det manglende fokus på problemstillingen og forskning på området er det vanskeligt at igangsætte en indsats, der fokuserer på højriskogrupper. Dette skyldes både manglende viden om problemets omfang og ligeledes, at det endnu kan være vanskeligt at vide noget om, hvilke faktorer det er vigtigt at holde øje med i forhold til opsporing af potentielle risikofamilier. Der kan ligeledes stilles spørgsmålstegn ved, om problemstillingens karakter ikke taler for en indsats på populationsniveau, da teknologierne indgår i næsten alle danske familier (Lauterbach, 2015; Wijas-jensen, 2013). Det er dermed en væsentlig problemstilling, som kan være relevant for alle børnefamilier. Et populationsrettet fokus synes således at være den mest oplagte strategi for en forebyggende indsats, målrettet forældres brug af digitale informationsteknologier på nuværende tidspunkt.

I forbindelse med denne type af forebyggelse er det vigtigt at gøre sig nogle forebyggelsesetiske overvejelser, da forskningsetiske forhold kan have stor betydning for, hvordan en indsats tages imod af befolkningen. Disse overvejelser er ligeledes medvirkende til at præcisere, hvilke konkrete typer af indsatser, som er mest anvendelige (Vallgård et al., 2014). En populationsrettet strategi med fokus på individet vil i første omgang være i overensstemmelse med den liberalistiske holdning til forebyggelse, som ses i det danske samfund. Frihed og ret til selv at vælge vægtes højt, og mennesket anses som værende i stand til at træffe de beslutninger, som er i egen og andres

bedste interesse. I forhold til forebyggelse er rådgivning og oplysning de mest anvendte strategier inden for denne forståelse. Ved rådgivning og oplysning er det hensigten, at individet på baggrund af information selv bliver i stand til at vælge, hvad der er den mest hensigtsmæssige adfærd for vedkommende (Vallgård et al., 2014). I forhold til specialets problemstilling kan implementeringen af en konkret indsats med en individorienteret, populationsrettet tilgang derfor indebære sundhedsrådgivning ved kontakt til forskellige sociale instanser så som læge, jordemoder og sundhedsplejerske. Der kan også være tale om informationskampagner eller formidling af viden gennem eksempelvis forælderrådgivningshjemmesider som den omtalte ”kidsand media”. Disse typer af tiltag vil være målrettet den brede befolkning med henblik på rådgivning og oplysning omkring brugen af digitale informationsteknologier i hverdagen med børn.

På denne baggrund anbefales det derfor, at der anvendes en individorienteret tilgang til en indsats rettet mod forældres brug af teknologier. Dette skyldes blandt andet, at en strukturel forebyggelsesindsats vil medføre en potentiel risiko for også at hæmme nogle af de fordele som teknologierne har. Der argumenteres ligeledes for en indsats med et populationsrettet fokus, da det hverken synes muligt eller hensigtsmæssigt med en højrisikostrategi. Rådgivning og formidling af viden vedrørende problemstillingen bliver således anset som den mest fordelagtige tilgang til forebyggelse af forældres brug af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn. Ved denne type indsats er der mulighed for at tage højde for både fordele og ulemper ved teknologierne, ligesom der tages højde for den gældende liberalistiske holdning til forebyggelse.

9.2 Anvendelsen af strategier til vaneændring i forbindelse med ændring af forældres brug af digitale informationsteknologier

På baggrund af den systematiske litteratursøgning blev relevant litteratur identificeret, omhandlende ændring af vaner. Følgende afsnit har til formål at diskutere, hvordan strategier til vaneændring kan anvendes til at bryde og skabe nye vaner i forhold til forældres brug af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn. Dette gøres på baggrund af den lokaliserede litteratur fra den systematiske søgning, hvor der drages paralleller til specialets empiriske og teoretiske fund. Dette har til formål at udarbejde en række anbefalinger til ændring af teknologiske vaner hos forældre. Disse er henvendt til sundhedsprofessionelle i forbindelse med udviklingen en konkret forebyggelsesindsats.

9.2.1 Et brud i hverdagslivet: Forældre i et informationsamfund

Som det fremgik af specialets analyse, synes der at være tale om, at det at blive forælder kan karakteriseres som et brud i hverdagslivet. Mødrene giver netop udtryk for, at det at blive forælder er en proces, som kræver at de ændrer i deres eksisterende måder at gøre ting på. Ifølge diskontinuitetshypotesen synes et sådan tidspunkt at være særligt fordelagtigt i forhold til en ændring af vaner. Ifølge Verplanken & Roy (2016) er livsændringer medvirkende til, at mennesker ikke bare skal finde alternative måder at gøre ting på, men de kræver ligeledes ofte, at folk er nød til at sætte sig ind i ny information, for at kunne træffe beslutninger omkring de nye livsbetingelser. Derfor er mennesker i disse situationer ofte mere åbne for information og for forandring. I forhold til forældres brug af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn, kan denne viden således være medvirkende til at understrege vigtigheden af, at der sættes ind med vaneændrende strategier, i forbindelse med, at mennesker bliver forældre, da der her sker en markant ændring i deres hverdagsliv. Dette er dog ikke ensbetydende med, at forældre som allerede har fået børn og har genoprettet en hverdag med nye vaner, ikke kan nås med vaneændringsstrategier. Eksempelvis viser et studie af Lally et al. (2008), at det med simple råd og teknikker, som bygger på vaneændringsstrategier, og information om kost, er muligt at skabe en ændring i folks vægt. Effekten er dog formentlig større, hvis den kombineres med et brud i menneskers hverdagsliv (Verplanken & Roy, 2016).

Det kan dog diskuteres, hvorvidt diskontinuitetshypotesen er anvendelig for netop målgruppen af forældre. Ifølge specialets empiriske og teoretiske fund, tyder meget på, at forældre i nutidens samfund, i høj grad føler sig overvældet af den store mængde af viden og information omkring børneopdragelse og af kravet om at være gode forældre. Dette sætter med Giddens' begreb (1994) krav til nutidens forældre om hele tiden at forholde sig reflektivt. Selvom mødrene giver udtryk for, at de ofte oplever en mangel på selvkontrol i forhold til deres brug af teknologierne, konstrueres dog en tvetydig holdning til dette, når der tales om forebyggelse. Her giver mødrene omvendt udtryk for at have styr på deres brug, og at forebyggelse ikke vedrører dem. Dette kan som nævnt ses som et forsvar mod mængden af information, omhandlende det at være forældre. Med Bech-Jørgensens (1994) begreber kan dette tolkes som om, at informationsmængden truer forældrenes symbolske orden, hvilken de vil forsøge at genoprette. Denne genoprettelsesproces kan i høj grad været præget af en modvilje mod forandring. Dette fund synes særligt vigtigt at holde sig for øje i forbindelse med at skabe en ændring af forældres brug af digitale informationsteknologier. Hvis det

ønskes at formidle viden til forældrene omkring ændring af deres teknologiske vaner, er det vigtigt at den viden som formidles, formår at nå ind til forældrene og motivere til et ønske om forandring.

Forskning omhandlende vaneændringer viser, at mennesker har en generel tendens til ikke at være lydhøre overfor information om eventuelle negative udfald af deres vaner (van't Riet et al., 2011). Fundene fra specialets analyse synes at underbygge dette, da mødrene gav udtryk for, at særligt normativ viden fra sundhedsprofessionelle blev sorteret fra til fordel for andre former for viden. Foruden at trække på erfaringer fra deres barndom, byggede meget af den viden som mødrene konstruerede, i høj grad på erfaringer fra deres hverdagsliv. Noget af denne viden blev konstrueret i interaktionen med de andre mødre og noget havde mødrene hver især oplevet ved at observere andre mennesker i deres sociale netværk. Den viden som dog havde den største betydning for mødrene, var de reaktioner de fik fra deres børn vedrørende deres brug. Dette fund peger således på, at mødrene synes at være lydhøre overfor nogle former for viden, som særligt bygger på pragmatiske erfaringer. En mulig forklaring på, hvorfor mødrene er mindre lydhøre overfor viden formidlet af sundhedsprofessionelle, kontra deres egne erfaringer er, at den viden som formidles af sundhedsprofessionelle som regel bygger på andenhåndsinformation (van't Riet et al., 2011). Der er dermed ikke tale om et oplevet negativt udfald, blot et forestillet. Direkte oplevelser med de negative udfald af vaneadfærden, kan muligvis have en mere effektiv virkning på ændringen af vanen (van't Riet et al., 2011).

I henhold til Giddens' begreb om refleksivitet tyder det på, at den øgede refleksivitet i det senmoderne samfund kan være medvirkende til at sætte nogle barrierer for vidensformidling. Ovenstående synes dog at pege på, at det er muligt at formidle en viden omkring brugen af teknologierne, som forældre vil være lydhøre overfor. Denne viden skal dog bygge på pragmatiske erfaringer, som forældrene kan relatere til. Dette betyder således også, at diskontinuitetshypotesen kan være anvendelig i forhold til målgruppen af småbørnsforældre. Forskning om denne strategi, som sætter ind ved udfaldet af en vane, er dog ikke tilstrækkeligt underbygget. Meget tyder på, at denne form for vidensformidling hovedsageligt vil være medvirkende til at skabe en refleksion hos forældrene og en mulig motivation for forandring. Dette vil i sig selv ikke være tilstrækkeligt til at skabe en forandring, men er dog en vigtig forudsætning (Gardner et al., 2011).

9.2.2 Selvreguleringsteknikker til håndtering af hverdagslivets ændrede betingelser

Det fremgik af specialets analyse, at mødrene i høj grad var i stand til at reflektere over deres brug af teknologierne. Selvom de fremhævede mange fordele ved teknologierne, fremgik der ligeledes en tydelig ambivalens, særligt i forhold til deres brug af teknologierne i hjemmet og i nærværet med deres børn. Disse refleksioner medførte, at flere af mødrene gav udtryk for et ønske om at ville skabe en forandring, eller også havde disse refleksioner allerede medført et forsøg på at ændre i deres brug af teknologierne. Som nævnt er motivation dog ikke tilstrækkelig til at ændre en vaneadfærd. Ifølge forskning er motivation en vigtig forudsætning for igangsættelsen af en ændring men kan ikke alene medføre en permanent forandring af en vane (Gardner et al., 2011). Specialets empiriske fund synes at underbygge denne pointe, da mødrene netop gav udtryk for, at de i perioder havde rettet en ekstra opmærksomhed på deres brug og sammen med deres partner forsøgt at ændre på anvendelsen af teknologierne i deres hverdag. På trods af disse forsøg faldt mødrene tilbage til deres gamle rutiner, og vaneændringen synes dermed ikke at holde på sigt.

Ifølge forskning omhandlende vaneændringer kan netop det, at rette en særlig opmærksomhed på en uønsket adfærd, betegnes som vigilant monitorering (Quinn et al., 2010; van't Riet et al., 2011). På baggrund af forskning kan anvendelsen af vigilant monitorering være en hensigtsmæssig strategi for forældre, der ønsker at ændre deres teknologiske vaner. Ved at rette en ekstra opmærksomhed på deres adfærd og bevidst forsøge at hæmme brugen af teknologierne i visse situationer, kan der opnås en reduktion i brugen af teknologierne. Dette kan med Bech-Jørgensens ord anses som en justering, som er en måde hvorpå forældrene kan forsøge at justere deres brug af teknologierne, således at den symbolske orden af selvfølgeligheder opretholdes i det forandrede hverdagsliv. På baggrund af specialets empiriske fund tyder noget dog på, at dette ikke har været effektivt, da mødrene, på trods af en ekstra opmærksomhed, faldt tilbage i til deres gamle vaneadfærd. En mulig årsag til dette er, at en sådan strategi sætter store krav til menneskers evne til selvkontrol, hvilket kræver mange ressourcer af individet (van't Riet et al., 2011). Som analysen viser, har småbørnsforældre i forvejen en presset hverdag, og har derfor muligvis ikke de nødvendige ressourcer til at vedligeholde en sådan strategi, hvormed der netop er en risiko for tilbagefald til gamle rutiner.

En ændring af en vane kan i mange tilfælde ses som både et brud med en eksisterende vane og dannelsen af en ny. Det anses derfor ikke som tilstrækkeligt, at forældre blot anvender strategier til

at hæmme deres brug af teknologier i visse situationer. Det er vigtigt, at de samtidig forsøger at danne nye vaner omkring deres brug. Dette vil være medvirkende til at styrke en permanent ændring. Hertil kan mental contrasting være en anvendelig strategi. Ved at opstille klare mål for hvornår og hvordan brugen af teknologierne skal ændres, og ved at sætte fokus på de positive udfald heraf og på udfordringerne forbundet hermed gøres det lettere at etablere en ny vaneadfærd (van't Riet et al., 2011). Det er dog vigtigt, at disse mål er helt specifikke og kan inkorporeres naturligt i forældrenes hverdagsrutiner. I denne forbindelse er det vigtigt, at adfærden gentages konsekvent, idet det kun er herigennem, at der kan etableres en automatisering af adfærd (Gardner et al., 2014). Netop denne pointe kan ses som en anden grund til at mødrene fra specialets fokusgruppeinterviews ikke var i stand til at vedligeholde deres ændringer i brugen af teknologierne. De mål eller retningslinjer, som de opstillede for deres brug, var formentlig ikke præcise og tydelige, ligesom der ikke blev taget højde for mulige udfordringer. Derudover kan det tænkes, at retningslinjerne ikke var tilstrækkeligt situationsbestemt. Anvendelsen af mental contrasting kan dermed ses som en supplerende justeringsteknik til vigilant monitorering.

I forhold til disse fund bør forældre derfor, udover at rette en ekstra opmærksomhed på deres adfærd, opstille klare og tydelige mål for, hvor og hvornår teknologierne skal anvendes eller hvornår de ikke skal. Adfærden forbundet med disse mål skal ligeledes gentages konsekvent, da dette er et vigtigt element i forbindelse med dannelse af nye vaner (Gardner et al., 2014). Disse teknikker kan ud fra en mere sociologisk forståelse anses som håndteringsstrategier, i form af justeringer, hvor forældrene via disse forsøger at håndtere de brud og skred, som er sket i deres hverdagsliv.

9.2.3 Digitale informationsteknologier: En del af travle forældres autonomibestræbelser

Som det fremgik af specialets analyse gav mødrene udtryk for at have en presset hverdag, hvilket blandt andet kan ses som en konsekvens af den senmoderne samfundsudvikling i kombination med rollen som forældre. I denne forbindelse gav mødrene udtryk for, at teknologierne er et vigtigt værktøj for dem, både i forhold til praktiske gøremål og særligt som et tiltrængt frirum. I denne forbindelse kan det tolkes, at anvendelsen af teknologierne kan ses som en form for autonomibestræbelser, der er en af måderne hvorpå mødrene håndterer det skred, der er sket i deres hverdag. Denne brug af teknologierne kan således medføre en modvilje mod at ændre i brugen af teknologierne, da de synes vigtige for at håndtere hverdagslivets betingelser. Omvendt understreger

mødrene, at de ikke ønsker, at deres brug af teknologierne skal gå ud over samværet med deres børn. Dette kan være et udtryk for, at forældrene alligevel er motiverede for at ændre på deres vaner men har svært ved at gøre dette, da teknologierne ligeledes er medvirkende til at skabe en selvfølgelig orden i deres hverdagsliv. Hvis der derfor skal opnås en ændring af forældres brug af digitale informationsteknologier er det vigtig ikke at negligere forældrenes autonomibestræbelser. I denne forbindelse kan en strategi som counter-conditioning være anvendelig (van't Riet et al., 2011). Hvis forældre skal ændre deres brug af teknologierne i situationer, hvor de anvendes som autonomibestræbelser, kan det være fordelagtigt, at brugen erstattes med en alternativ handlemulighed, som kan gå i stedet for anvendelsen af teknologierne. Brugen af en sådan strategi vil således sikre, at der dannes nye former for autonomibestræbelser, hvormed opretholdelsen eller dannelsen af en ny symbolsk orden uden ambivalens kan opnås. Dette kan ligeledes med Bech-Jørgensens begreb anses som en justeringsstrategi, da forældrene ved hjælp af counter-conditioning justerer deres adfærd, således, at de bedre kan håndtere ændringerne i deres hverdagsliv, og reducere en del af den opståede ambivalens.

Forskning peger på, at counter-conditioning, i kombination med vigilant monitorering, er særlig effektiv i forhold til at ændre vaner, hvilket skyldes, at denne strategi er medvirkende til yderligere at styrke et menneskes selvkontrol og dermed gøre det lettere at hæmme den gamle vaneadfærd (van't Riet et al., 2011). Disse vaneændringsteknikker kan derfor anses som værende effektive håndteringsstrategier, hvor forældrene justerer deres brug af teknologierne. Udover at ændre på forældres brug, kan dette ligeledes være medvirkende til, at forældrene kan opnå en reducere af den ambivalens, som de giver udtryk for.

9.2.4 Afrunding: Teknologiske vaner som en del af en ny social norm

Et væsentligt fund fra specialets analyse var, at mødrene i høj grad oplevede en ambivalens i forhold til brugen af digitale informationsteknologier i nærværet med andre mennesker og særligt i forhold til deres børn. På den ene side blev teknologierne anset som forstyrrende elementer, der kan fremkalde en vis distance mellem mennesker. På den anden side opleves teknologierne ligeledes som værende medvirkende til at vedligeholde sociale kontakter og skabe en øget interaktion med venner og familie, ligesom teknologierne kan skabe et frirum fra en travl hverdag. Der synes derfor at være tale om, at holdningerne til brugen af digitale informationsteknologier i forbindelse med sociale relationer befinder sig i et spændingsfelt mellem meningsuniverser. Her konstrueres en forståelse af brugen af teknologierne, som understreger både ulemper og fordele ved brugen af

teknologierne. Det synes særligt vigtigt ikke at se bort fra de positive aspekter ved brugen af digitale informationsteknologier, hvorfor der er tale om, at en teknologisk vaneændringsstrategi skal have fokus på at finde en hensigtsmæssig balance i brugen af teknologierne. Teknologierne skal have en naturlig plads i hjemmet, men det er dog vigtigt, at denne plads ikke bliver for dominerende.

9.3 Konkrete anbefalinger til implementering af indsats med fokus på ændring af vaner

I foregående afsnit blev der argumenteret for anvendelsen af vaneændringsstrategier i relation til forældres brug af digitale informationsteknologier. På baggrund af denne argumentation opstilles i følgende afsnit konkrete anbefalinger målrettet sundhedsprofessionelle. Anbefalingerne indeholder relevante strategier fra forskning. Disse anbefalinger kan indgå som væsentlige elementer i rådgivnings- og oplysningsindsatser med henblik på en forandring af forældres brug af digitale informationsteknologier. Anbefalingerne indeholder, udover væsentlige pointer fra specialets fund, anbefalinger i forhold til evaluering. Evaluering anses som særligt vigtigt at sundhedsprofessionelle medtænker i forbindelse med udarbejdelsen af en konkret indsats, idet evaluering er med til at kontrollere, om en indsats lever op til formålet, ligesom den kan være et vigtigt redskab til læring i forbindelse med udviklingen af indsatsen (Dahler-Larsen, 2010; KL, 2007). Følgende afsnit indeholder dermed seks anbefalinger som præsenteres separat gennem afsnittet.

1. Konkretisering

På baggrund af specialets analytiske fund samt forskningen omhandlende vaneændringsstrategier, at en eller flere af nedenstående anbefalinger anvendes i en konkret indsats med fokus på rådgivning og formidling af viden. Forskningen omhandlende ændring af vaner peger på, at det er vigtigt at anbefalingerne konkretiseres, gerne i form af simple råd, som forældrene hjælpes med at inkorporere i deres daglige rutiner (Gardner et al., 2014; Lally et al., 2008).

2. Skabelsen af motivation ved hjælp af refleksion

Ifølge forskning kan motivation ikke alene skabe en ændring af vaner, da motivation falder i takt med stigende vanestyrke. Motivation er en dog en vigtig forudsætning for igangsættelsen af en vaneændring (Gardner et al., 2011). Som det fremgår af analysen, kan motivation opstå på baggrund af forskellige forhold, eksempelvis som en reaktion på hverdagslivets erfaringer eller ved refleksion

med andre forældre omkring erfaringer og oplevelser. I denne forbindelse kan det derfor anbefales, at en indsats med fokus på rådgivning og formidling af viden anvender en gruppebaseret tilgang, da dette kan være en god måde, at få forældre til at reflektere over deres brug af teknologier og skabe en mulig motivation for ændring. Igennem en gruppebaseret tilgang kan forældrene via dialog få gjort deres upåagtede anvendelser af teknologierne diskursive, fremfor blot at have en praktisk bevidsthed om dem. Der er dermed tale om, at motivation til en vaneændring kan opstå når forældrene konfronteres med, og gør sig overvejelser om, hvad deres adfærd har haft af betydning både for dem i deres hverdag og for deres børn.

Selvom forskning som nævnt tyder på, at viden omkring de negative udfald af en vaneadfærd ikke er tilstrækkelige, i forbindelse med ændring af vaner, gælder dette formentlig primært andenhåndsinformation (van't Riet et al., 2011). Viden om skadelige effekter, som forældre direkte kan relatere til og eventuelt selv har oplevet kan derimod tænkes at have en effekt og herigennem være medvirkende til at skabe en motivation for vaneændring. Her kan en gruppebaseret tilgang ligeledes være særlig gunstig, da specialets fund peger på, at den viden og refleksion som konstrueres i interaktionen med andre forældre bygger på pragmatiske hverdagslivserfaringer, som forældrene kan relatere til. Det anbefales derfor, at der skabes et forum for diskussion og refleksion, der bygger på førstehåndsinformation. Ved hjælp af dette bliver forældrene muligvis mere lydhøre i forhold til den viden som formidles, hvormed en mulig motivation til ændring af deres teknologiske vaner er mere sandsynlig.

3. Vigtigheden af selvreguleringsteknikker (vigilant monitorering og mental contrasting)

Hvis forældrene er motiveret for at ændre på deres vaner findes der en række selvreguleringsmekanismer, som kan være særlig brugbare. En øget opmærksomhed på egen adfærd samt bevidste forsøg på at hæmme den adfærd, der søges ændret (vigilant monitorering) kan, ifølge forskning, være en effektiv strategi til at hæmme vaneadfærd (Quinn et al., 2010; van't Riet et al., 2011). Denne strategi anbefales dermed som værende særlig hensigtsmæssig til at bryde eksisterende vaner. I forhold til specialets empiriske fund kan en kombination med andre strategier dog være nødvendig, da denne strategi alene stiller store krav til forældres viljestyrke og ressourcer, som på dette tidspunkt i deres liv kan være udfordret.

Selvom stærk vaneadfærd primært igangsættes på baggrund af kontekstuelle stimuli (Neal et al., 2012) kan opstillingen af konkrete mål være særlig anvendelig i forbindelse med dannelsen af nye

vaner (Gardner et al., 2014). En ændring af forældres teknologiske vaner synes nemlig både at kræve et brud med eksisterende vaner, og dannelsen af nye. Af denne grund er opstilling af nye adfærdsmål vigtigt til dannelsen af nye teknologiske vaner. Opstillingen af konkrete mål, der både identificerer fordele ved at opnå af disse mål og udfordringer forbundet med at opnå målene (mental contrasting) kan være en effektiv strategi at supplere ovenstående med (van't Riet et al., 2011). Det er dog vigtigt, at målene er meget specifikke og kontekstafhængige. Hvis målene er for utydelige og upræcise, kan de være vanskelige at automatisere, hvilket er en vigtig forudsætning for etableringen af en ny vaneadfærd (Gardner et al., 2011). I forbindelse med en indsats med fokus på rådgivning og formidling, kan det derfor anbefales, at forældrene får hjælp til at opstille disse mål, således at de ikke bliver diffuse og svære at opnå.

4. Finde alternative handlemuligheder (counter-conditioning)

Det er vigtigt at være opmærksom på, at anvendelsen af teknologierne ikke udelukkende er negative, men såvel har mange fordele for nutidens forældre. Specialets analyse viste, at teknologierne særligt anvendes til at håndtere mange af hverdagslivets betingelser som en form for autonomibestræbelse. Ændringen af vaneadfærden skal således primært have fokus på de situationer, som kan have en skadelig virkning på forælder-barn-interaktionerne. I disse tilfælde er det vigtigt at forældrene hjælpes til at finde alternative handlemuligheder (counter-conditioning), således de ikke mister vigtige værktøjer til at håndtere hverdagslivets udfordringer. Det anbefales derfor, at selvreguleringsteknikkerne mental contrasting samt vigilant monitorering kombineres med counter-conditioning, hvilket vil sige, at forældrene udvælger andre typer af adfærd, som kan igangsættes i de tilfælde, hvor de ellers ville have brugt teknologierne.

5. En tidlig indsats (diskontinuitetshypotesen)

Det kan det være fordelagtigt at overveje at implementere en indsats, målrettet forældres brug af digitale informationsteknologier, i forbindelse med livsændrende situationer (diskontinuitetshypotesen). Forskning omhandlede vaneændringer tyder nemlig på, at mennesker er mere lydhøre overfor information og mere åbne for forandring i sådanne situationer, hvormed der er større sandsynlighed for at indsatsen opnår en langsigtet effekt (Verplanken & Roy, 2016). Eksempelvis kunne det være fordelagtigt at igangsætte en tidlig indsats i forbindelse med, at mennesker bliver forældre. Ved at igangsætte en indsats på dette tidspunkt i livet er det formentlig muligt at undgå dannelsen af nogle af de dårlige, teknologiske vaner, som i høj grad bekymrer

sundhedsprofessionelle i dag. Det kan derfor tænkes, at en ændring hos førstegangsførelde kan medføre blivende ændringer, der også gælder, når de eventuelt bliver forældre næste gang. På baggrund af forskning omhandlende diskontinuitetshypotesen vil der samtidig være størst sandsynlighed for vedvarende vaneændringer ved at tage fat i førstegangsførelde, da disse formentlig oplever den største forandring i deres liv. Andegangsførelde oplever også en forandring, men denne er givetvis ikke så stor som hos førstegangsførelde. Problemstillingens aktualitet, medfører dog, at det også er vigtigt at sætte ind hos nuværende forældre.

Specialets fund viste desuden at forældrenes opmærksomhed på eget brug af teknologierne i hverdagen med deres børn steg i takt med børnenes alder. Der forekom dermed en generel manglende opmærksomhed på problemstillingen, da børnene var helt små. En tidlig indsats, vil derfor også være medvirkende til at sikre, at teknologierne ikke forstyrrer den helt tidlige forælder-barn-interaktion, som ligeledes er af vigtig betydning for barnets udvikling (Bowlby, 1969; Hart, 2009; Schore, 2001).

6. Evaluering

Ved igangsættelsen af en indsats målrettet forældres brug af digitale informationsteknologier, som bygger på ovenstående anbefalinger, bør en evaluering af indsatsen overvejes allerede i forbindelse med udviklingen. Dette for at sikre, at det data, der er nødvendig for at foretage en evaluering af indsatsen er til stede (Wiuff & Hansen, 2007). Ud fra en epidemiologisk synsvinkel på problemstillingen er der tale om en forholdsvis kompleks årsagssammenhæng, da der er mange intermedierende faktorer, som påvirker sammenhængen mellem forældres brug af digitale informationsteknologier og den folkesundhedsvidenskabelige problemstilling, hvilket er børns mentale helbred. Denne kompleksitet kan være behæftet med uvished og usikkerhed, idet der, udover forældres brug af teknologier, kan være adskillige andre årsager og determinanter, som påvirker udviklingen af mentale helbredsproblemer (Størup, Hjalsted, Falk, Finke, & Sandø, 2012). I forhold til evaluering af denne problemstilling kan det derfor være relevant at foretage en evaluering med fokus på nogle delelementer i årsagssammenhængen.

En effektevaluering med fokus på effekter og objektive resultater kan være en fordel i forbindelse med evalueringen af en indsats, i form af at kunne dokumentere de ændringer, der er sket. Dette skyldes, at der i forbindelse med udviklingen af en indsats sker en investering af både økonomiske

og tidsmæssige ressourcer, hvormed det er relevant at vide, hvorvidt disse investeringer måler sig med værdien af indsatsen (KL, 2007). Hvis det vælges at tage udgangspunkt i specialets anbefalinger om at basere en indsats på personlig rådgivning og information, eventuelt på gruppeniveau, kunne en effektevaluering bygge på før- og eftermålinger blandt deltagerne. Med inspiration fra forskning kunne en anvendelig kilde til data eksempelvis være selvrapporterede dagbogsnoter (Quinn et al., 2010), hvor deltagernes oplevelser af de pågældende vaner kan måles før, eventuelt under og efter indsatsen.

Kompleksiteten og den genelle mangel på viden om problemstillingen betyder dog, at det ligeledes anbefales, at der opnås et større kendskab til de virksomme processer i en indsats målrettet forældres brug af digitale informationsteknologier. Det anbefales på denne baggrund, at der foretages en procesevaluering som netop har til formål at klarlægge, hvad der udgør de virksomme dele i en indsats (Dahler-Larsen, 2010; KL, 2007). Det tilrådes, i denne forbindelse, at evalueringen antager en formativ karakter med henblik på at forbedre og udvikle indsatsen netop med fokus på processen. Denne form for evaluering kan have indflydelse undervejs i udviklingen af indsatsen, og fokus er dermed på læring og forbedring af indsatsen, således at denne i højere grad målrettes problemstillingen, samt den kontekst hvori, indsatsen er blevet implementeret (Dahler-Larsen, 2010). Denne form for evaluering kan eksempelvis omfatte kvalitative interviews, der undersøger forældrenes oplevelser i forbindelse med indsatsens anvendelighed.

9.4 Tilsigtede og utilsigtede konsekvenser

I ovenstående afsnit blev der fremskrevet en række anbefalinger, som kan anvendes af sundhedsprofessionelle i forbindelse med udviklingen og implementeringen af en konkret indsats. Implementeringen af sådanne anbefalinger i en indsats, målrettet forældres brug af digitale informationsteknologier, forventes at have nogle tilsigtede konsekvenser. Herudover er også vigtigt at være opmærksom på mulige utilsigtede konsekvenser. Følgende afsnit har derfor til formål at diskutere både de tilsigtede og utilsigtede konsekvenser ved en indsats med fokus på vaneændring af forældres brug af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn. I denne forbindelse inddrages ligeledes væsentlige etiske problemstillinger.

9.4.1 Tilsigtede konsekvenser

Det blev tidligere argumenteret for, at en indsats målrettet forældres brug af digitale informationsteknologier bør udformes som en populationsrettet strategi med fokus på enkeltindividet. Dette drejer sig derfor særligt om formidling af oplysning omkring problemstillingen og konkret rådgivning om vaneændringsstrategier, der bygger på specialets anbefalinger. En tilsigtet konsekvens ved en succesfuld indsats vil i første omgang medføre, at forældrene bliver i stand til at foretage vedvarende adfærdsændringer i form af en bedre balance mellem deres brug af teknologierne på den ene side og tid til nærvær med deres børn på den anden side. I forhold til det folkesundhedsvidenskabelige problem vil dette kunne være medvirkende til at forbedre forælder-barn-interaktionerne. Dette vil således kunne have en positiv indflydelse på børns mentale helbred.

Selvom der er tale om en kompleks problemstilling, synes forældres brug af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn at være et væsentligt område at sætte fokus på. Selvom forskning vedrørende problemstillingen har været sparsom, peger specialets fund på, at forældres brug af teknologierne kan være forstyrrende elementer i en hverdag med børn, og at disse forstyrrelser kan påvirke børnene. I takt med den hurtigt accelererende udbredelse og udvikling af digitale informationsteknologier i danske hjem synes problemstillingen ikke at blive mindre (Lauterbach, 2015). Det kræver dog yderligere forskning på området at danne et overblik over omfanget af problemet samt mulige langsigtede konsekvenser ved den måde teknologierne anvendes i dag. Det synes derfor nødvendigt, at der i forskningsøjemed sættes fokus på at undersøge problemstillingen på flere forskellige parametre, eksempelvis i form af tværsnitstudier, der kan give et her-og-nu-billede af problemets omfang eller longitudinelle studier, som kan undersøge nogle af de mere langsigtede konsekvenser. En anden tilsigtet konsekvens ved implementeringen af en indsats målrettet forældres brug af digitale informationsteknologier vil således være, at denne kan være medvirkende til at skabe øget fokus på problemstillingen. Dette øgede fokus kan være medvirkende til at igangsætte yderligere forskning på området og herigennem skabe en forandring.

9.4.2 Utilsigtede konsekvenser

En potentiel utilstigtet konsekvens, som kan forekomme i forbindelse med en indsats målrettet forældres brug af digitale informationsteknologier, er risikoen for medikalisering af hverdagslivet.

Dette skyldes, at brugen af teknologierne kan blive forbundet med noget usundt, der kan fremkalde sygdom (Thing, 2009). Som nævnt i problemanalysen er der i forhold til problemstillingen anlagt et sundhedssyn, som bygger på Wackerhausens (1995) åbne sundhedsbegreb. Problemstillingen skal dermed belyses både ud fra et sundhedsprofessionelt perspektiv med fokus brugen af teknologierne som en mulig risikofaktor og ud fra et borgerperspektiv, hvor forældres egne hverdagslivsforståelser tages med i betragtningen. Inddragelsen af dette borgerperspektiv har formentlig mindsket risikoen for medikalisering af hverdagslivet, da der dermed er medtaget et perspektiv på brugen af teknologierne, som anerkender teknologiernes funktion i forældrenes hverdagsliv og ikke blot betragter det som en risikofaktor. Det kan dog diskuteres, hvorvidt det helt er undgået i specialet at skabe en medikalisering af et hverdagslivsfænomen. Ved at komme med anbefalinger til en indsats, fokuseret på ændring af forældres teknologiske vaner, med henblik på en forbedring af børns mentale helbred, er risikofaktoren stadig meget tydelig. På trods af en bredere forståelse af sundhed, og en inddragelse af forældres hverdagslivsperspektiv, er målet stadig at ændre på forældres adfærd og herigennem minimere den sundhedsskadelige risiko. Omvendt synes det ikke muligt helt at undgå dette fokus, da dette vil fordre et rent hverdagslivsorienteret borgerperspektiv, hvor der udelukkende fokuseres på de enkelte forældres ønsker. Ifølge Lene Otto (2009) kan der komme til at mangle en standard for det sundhedsprofessionelle arbejde ved et rent relativistisk fokus. Dette skyldes at det, der er forbundet med sundhed og livskvalitet for én borger kan modarbejde sundheden hos andre. Eksempelvis kan mobiltelefonen, der kan forbindes med mange positive kvaliteter for forældrene, samtidig være skadelig for deres børn, hvis den kompromitterer forælder-barn-interaktionen. Derfor anses det som nødvendigt, at der tages hensyn til børnenes behov, også selvom det kan være på bekostning, af forældrenes individuelle ønsker.

Det er ligeledes vigtigt at være opmærksom på mulige utilsigtede konsekvenser ved at foreslå en forandring på området, der omhandler indsatsstrategier på individniveau. For det første lægger disse strategier i høj grad ansvaret for sundhed og sygdom over på den enkelte forælder. Selvom forældrene i specialet giver udtryk for at ønske autonomi og selvbestemmelse, er denne form tilgang til en indsats, dog ikke uden etiske problematikker. Som det fremgår af specialets fund føler forældre sig i dag bombarderet med viden omkring det at være en god forælder, hvilket i Giddens' optik (1994), kan ses som et udtryk for det informationssamfund som samfundsudviklingen har skabt. Dette fordrer en øget refleksivitet og konstante overvejelser vedrørende egne handlinger. Mængden af information og de mange råd og vejledninger, som fremkommer herigennem, kan være vanskelige at leve op til. På baggrund af analysen fund er der derfor en risiko for, at nogle forældre

kan opleve en følelse af utilstrækkelighed. Der er dermed en risiko for, at indsatser med fokus på individuelt ansvar vil kunne have en negativ påvirkning på nogle forældre.

I samme forbindelse er der en risiko for, at der er nogle bestemte typer af forældre, som ikke formår at skabe en ændring. Generelt gør det sig gældende, at det er borgere med højest uddannelse og flest økonomiske ressourcer, der har størst overskud til at tage i mod og efterleve information og rådgivning, hvilket mange individorienterede indsatser består af (Vallgård et al., 2014). Af denne grund er en mulig utilsigtet konsekvens ved en individorienteret indsats, at denne kan føre til en øget social ulighed. Denne risiko skyldes, at der er en sandsynlighed for, at det er de forældre, der i forvejen har størst ressourcer, som formår at tage imod og efterleve anbefalinger om brugen af teknologier i nærværet med deres børn. Dette projekt har dog anbefalet en alternativ tilgang til adfærdsændring, som bygger på ændring af vaner fremfor blot at skabe motivation ved formidling af viden, hvormed det er uvist, hvorvidt samme tendens gør sig gældende ved denne type af strategi. Det er dog en væsentlig faktor at have in mente i det forebyggende arbejde.

Foruden ovenstående er der en risiko for, at en individorienteret indsats med fokus på individuelle faktorer, ikke i tilstrækkelig grad tager højde for de sociale og samfundsmæssige forhold ved brugen af teknologierne. I forhold til specialets problemstilling kan dette være et væsentligt problem, da brugen af teknologierne i lige så høj grad er betinget af samfundsmæssige og sociale forhold. Selvom det med baggrund i problemstillingens kompleksitet ikke synes hensigtsmæssigt at lave indsatser med fokus på strukturelle forhold bør det dog overvejes, hvorvidt dette kan blive nødvendigt, hvis der skal skabes en større forandring på området. De individorienterede indsatser kritiseres ofte for at negligere betydningen af samfundsmæssige forhold, hvormed de ikke formår at nå ind til det underliggende problem og dermed kun formår at skabe overfladiske her-og-nu-løsninger (Link & Phelan, 1995; Rose, 2001). Et fokus på mere strukturelle forhold ved teknologierne kan dog betyde, at forældrene til en vis grad fratages deres autonomi og ret til selvbestemmelse hvilket, grundet problemstillingens kompleksitet, ikke er uden etiske problemer. I første omgang anses det derfor som fordelagtigt at udvikle individorienterede indsatser på området. Det anerkendes dog samtidig, at indsatser på det strukturelle plan kan være nødvendige. Udviklingen af strukturelle indsatser på området vil dog først kræve forskning, der undersøger problemstillingens omfang.

10 Metodediskussion

Diskussionen af specialets metoder har til formål at diskutere kvaliteten og gyldigheden af den viden, der er produceret i specialet samt at diskutere, hvad der kan udledes på baggrund af denne viden. Først diskuteres relevante overvejelser i forbindelse med udarbejdelsen og udførelsen af de to fokusgruppeinterviews. Dernæst diskuteres specialets valgte teori, hvilket efterfølges af en diskussion omhandlende den systematiske litteratursøgning. Formålet med disse diskussioner er at synliggøre, hvordan der systematisk er forsøgt at tage højde for kvaliteten af specialet gennem alle undersøgelsens faser fra problemformuleringen til valg af metoder.

10.1 Indledning: Kvalitetskriterier i kvalitativ forskning

I diskussionen af dette speciales anvendte metoder tages der udgangspunkt i de bredt anerkendte begreber validitet, reliabilitet og generaliserbarhed. Begreberne forbindes ofte med kvantitative forskningsmetoder med en mere positivistisk epistemologi, der leder efter én gyldig sandhed og viden (Halkier, 2010). Derfor kræves en anderledes forståelse af de tre begreber i forbindelse med speciales metode, således at anvendelsen af begreberne lever op til den kvalitative forsknings særlige egenskaber og mål (Tanggaard & Brinkmann, 2015). Med begrebet validitet er der tale om gyldigheden af den producerede viden (Halkier, 2010). I specialet handler dette blandt andet om, hvorvidt der undersøges, det der formålet. En forudsætning for validitet er begrebet reliabilitet (Halkier, 2010). I forbindelse med kvantitative metoder handler reliabilitet blandt andet om systematik, således at en anden forsker kan genskabe undersøgelsen. Dette er ikke tilfældet ved kvalitative metoder, idet forskeren her anvender sig selv som en del af produktionen af viden, og fordi undersøgelsens subjekt drejer sig om menneskelige forhold. Den viden der frembringes i kvalitative undersøgelser er dermed kontekstbetinget og subjektivt konstrueret, og det vil derfor ikke give mening for anden forsker at forsøge at producere de samme resultater. Derimod handler reliabilitet i kvalitative metoder om, at de anvendte metoder gøres gennemsigtige for læseren, der dermed selv kan vurdere undersøgelsens kvalitet og anvendelighed (Halkier, 2010). Hvis dette er

tilfældet, står spørgsmålet ofte tilbage om, hvorvidt resultaterne kan overføres til andre sammenhænge. Som fremskrevet i metoden forklarer et konstruktionistisk perspektiv viden som værende socialt og historisk konstrueret, hvilket ikke indebærer en antagelse om, at viden skal være universelt gyldig (Kvale & Brinkmann, 2008). Af denne grund er det ikke et formål med dette speciale, at resultaterne skal kunne generaliseres i positivistisk forstand. Derimod er det op til den enkelte læser at vurdere, om specialets resultater har relevans i en anden sammenhæng. Dette kræver som nævnt reliabilitet i de anvendte fremgangsmåder.

I dette speciale er der taget højde for reliabiliteten ved grundigt at eksplicitere de anvendte metoder. Af samme grund har der i specialet været fokus på at skabe en sammenhæng mellem undersøgelsens forskellige dele af det samlede design, og det har været vigtigt grundigt at tydeliggøre refleksioner og argumenter for de valg, der er taget i forbindelse hermed. Det har været vigtigt, grundigt at beskrive specialets videnskabsteoretiske perspektiv, idet det er vigtigt for validiteten af specialets resultater, at valget af undersøgelsesdesign afspejler undersøgelsens erkendelsesteoretiske udgangspunkt (Halkier, 2008). Hensigten er således, at denne sammenhæng mellem specialets enkelte dele skal bidrage til specialets overordnede reliabilitet og validitet. Der er i denne forbindelse tale om kommunikativ gyldighed, hvilket handler om, gennem argumentation og gennemskuelse at overbevise læseren om gyldigheden af de valg, der er truffet i forbindelse med undersøgelsen (Halkier, 2010).

10.2 Fokusgruppeinterview

I forbindelse med specialets fokusgruppeinterview har det været vigtigt, først og fremmest at overveje, om anvendelsen af fokusgruppeinterview som metode har været egnet i forhold til specialets problemstilling, idet det er af betydning for validiteten af specialets resultater. Problemformuleringen er som nævnt rettet mod forældres overvejelser omkring brugen af digitale informationsteknologier. I henhold til specialets videnskabsteoretiske udgangspunkt er der derfor tale om, at det er de meninger, som forældrene konstruerer der er af interesse. Det vurderes, at valget af fokusgruppeinterviews som dataindsamlingsmetode har været en styrke i forhold til specialets validitet. Ifølge Halkier (2008) er en styrke ved fokusgruppeinterviews netop, at det er den sociale interaktion mellem deltagerne, der er kilden til data. I begge interviews gjorde det sig gældende, at mødrene interagerede med hinanden og sammenlignede deres oplevelser og erfaringer. På denne måde har valget af fokusgruppeinterviews som metode været en kilde til viden om

ensartetheder og kompleksiteter i mødrenes forståelser, der ikke ville være fremkommet ved andre dataindsamlingsmetoder.

10.2.1 Design og rekruttering

Ifølge Halkier (2008) er det tale om en balancegang, når antallet af fokusgrupper skal vælges. På den ene side er det vigtigt at sikre, at gennemføre nok interviews til at de kriterier, der er forbundet med den analytisk selektive udvælgelse af deltagere kan overholdes. Dette vil sige, at de nødvendige karakteristika ved målgruppen er repræsenteret blandt de udvalgte deltagere. Samtidig gælder det generelt, at der skal anvendes tilstrækkeligt med fokusgruppeinterviews, indtil der ikke produceres mere ny viden. På den anden side kræver bearbejdningen af fokusgruppeinterviews meget arbejde, og det er derfor vigtigt ikke at producere så meget materiale, at bearbejdningen bliver forsømt. På denne baggrund kan det diskuteres, hvorvidt det kunne have bidraget yderligere til specialets validitet, hvis antallet af fokusgrupper havde været større end to. Idet adskillige af de samme temaer gik igen i begge interviews uden den store involvering fra moderators side, tyder det dog på, at de to interviews har været tilstrækkelige til at frembringe gyldig viden om problemstillingen. På baggrund af den manglende repræsentation af mænd i de to fokusgruppeinterviews kan det dog diskuteres, hvorvidt yderligere fokusgruppeinterviews, indeholdende mænd ville have frembragt flere nuancer og andre temaer. Dette var dog ikke muligt grundet selektionsvanskeligheder, men kunne dog være relevant at undersøge ved videre forskning.

I forbindelse med antallet af deltagere i hvert interview var målet oprindeligt, at de to fokusgrupper skulle bestå af hver 6-8 deltagere. Dette var dog, grundet en vanskelig rekrutteringsproces, ikke muligt, og det blev derfor vurderet, at de to fokusgrupper på henholdsvis fire og fem deltagere var tilstrækkeligt. Der forekommer heller ikke noget entydigt svar på, hvad der udgør en hensigtsmæssig fokusgruppe. Litteraturen anbefaler et sted mellem seks og tolv deltagere, men dette anses dog blot som vejledende, da problemstillingen ligeledes spiller en afgørende rolle for antallet af deltagere (Halkier, 2008). Eksempelvis skriver Halkier at:

”Mindre grupper kan med fordel bruges, hvis emnet for samtalerne er sensitivt [...] eller hvis emnet for samtalerne i deltagernes hverdagsliv typisk foregår eller tales om i mindre grupper, så som bestemte arbejdsrutiner eller familierutiner” (Halkier, 2008, p. 34).

Specialets problemstilling har netop fokus på familierutiner i småbørnsfamilier samt, hvordan digitale informationsteknologier indgår heri. Der forelå dermed en antagelse om, at sådanne forhold ville være naturligt for mødre at tale med andre mødre om i mindre grupper, eksempelvis i deres mødregrupper. Af denne grund blev de to fokusgrupper anset som værende af passende størrelse i forhold til specialets formål. Dette blev bekræftet i forbindelse med selve interviewsituationerne, idet det var tydeligt, at begge grupper, til trods for det begrænsede antal deltagere, var særdeles anvendelige som kilder til aktiv interaktion.

Rekrutteringen af deltagere skete, som nævnt i metoden, gennem snowball-sampling. Der er stor sandsynlighed for, at der gennem snowball-samplingen ligeledes er sket en convenience-sampling, hvilket betyder, at kontaktpersonerne kan have rekrutteret deltagere på baggrund af, hvem der var lettest at få fat i (Crabtree & Miller, 1999). Dette kan have en indflydelse på validiteten af undersøgelsens resultater, idet der er en sandsynlighed for at de deltagere, der er rekrutteret, ikke er repræsentative for problemstillingens målgruppe. Eksempelvis fordi der kan være en risiko for, at der er rekrutteret mødre, der har en særlig interesse for problemstillingen eller for børneopdragelse generelt og som dermed allerede har reflekteret over deres brug af teknologier i højere grad end resten af målgruppen. Omvendt kan det også være en fordel at have rekrutteret gennem eget netværk, idet det er muligt, at den personlige relation til flere af mødrene har haft en stor betydning i forhold til deres villighed til at deltage i interviewet. Dette kan have åbnet en mulighed for at få kontakt til mødre, der ellers ikke ville have deltaget i en sådan undersøgelse, hvilket kan have en positiv indvirkning på resultaternes validitet.

Sammensætningen af fokusgrupperne kan ligeledes have en indflydelse på undersøgelsens kvalitet. Fordi produktionen af viden i fokusgrupper er afhængig af interaktionen mellem deltagere betyder det, at fokusgrupper hverken bør være for homo- eller for heterogene (Halkier, 2008). På denne baggrund kan det diskuteres, om deltagerne i de to fokusgrupper har været for homogene, idet flere af deltagerne i forvejen indgik i en relation med hinanden, og fordi det som nævnt ikke var muligt at rekruttere fædre til interviewene. Dette kan have medført en risiko for, at der ikke er fremkommet tilstrækkelige nuancer af problemstillingen i forbindelse med de to interviews. Samlet set vurderes det dog at være en fordel for specialets formål, at have rekrutteret deltagere fra allerede eksisterende netværksgrupper (Halkier, 2010). For det første havde mødrene let ved at deltage i diskussionen og forfølge hinandens synspunkter på grund af delte erfaringer. Som nævnt i metodeafsnittet gav denne konstellation af deltagere ligeledes et socialt rum, hvor interaktionen kunne sammenlignes med

dynamikker, der kunne være genkendelige fra mødrenes hverdagsliv og som kunne påvirke mødrenes udtalelser.

I forbindelse med udarbejdelsen af spørgeguiden blev en induktiv tilgang valgt, hvorfor der ikke blev inddraget teoretiske begreber. Dette skyldes, at målet var at specialets empiri skulle danne grundlaget for den videre problembearbejdning og hermed den senere inddragelse af teori og forskningslitteratur. Af denne grund kan det være relevant at diskutere, om det ville have været en fordel i stedet at have bygget spørgeguiden teoretisk op. Anvendelsen af en målrettet teoretisk ramme i form af hverdagslivsteori, allerede i interviewsituationen, kunne muligvis have medført en større grad af udforskning af det valgte begrebsapparat. Det blev dog vurderet, at en inddragelse af en teoretisk forforståelse, allerede i forbindelse med udarbejdelsen af spørgeguiden, ville risikere at medføre begrænsninger i forbindelse med mødrenes beskrivelser, hvilket ikke var målet med dette speciale.

10.2.2 Interviewsituationen

I forbindelse med interviewsituationerne var det tydeligt, at niveauet af strukturering og moderators rolle var passede til problemstillingen og spørgeguidens tragtformede struktur. Den indledende introduktion formåede at skabe et passende socialt rum for den efterfølgende dialog. Deltagerne kom selv ind på de fleste emner i guiden, hvilket medførte at moderator fik den tilsigtede rolle som facilitator og igangsætter af diskussionen, hvilken deltagerene herefter selv forestod. At deltagerne hovedsageligt selv styrede diskussionen betød også, at eventuelle forforståelser fra arbejdet med problemanalysen ikke fik lejlighed til at påvirke deltagernes beskrivelser i selve interviewsituationen, idet de, grundet det beskedne antal startspørgsmål fra moderators side, ikke blev påvirket til at udtale sig i en bestemt retning. Dette bidrog til den induktive tilgang til interviewet og medførte, at de sociale interaktioner og normer fik mulighed for at udfolde sig spontant, hvilket er i overensstemmelse med specialets problemformulering. Dette vurderes at bidrage positivt til specialets validitet.

Omvendt kan det dog diskuteres om validiteten af specialets resultater kan være påvirket negativt af at der af tidmæssige årsager ikke blev foretaget et pilotinterview. Ifølge Kvale og Brinkmann (2008) har et pilotinterview den fordel at teste, hvorvidt spørgeguiden og interviewmetodikken fungerer hensigtsmæssigt. I forbindelse med interviewsituationen viste det sig imidlertid, at det

manglende pilotinterview ikke var af betydning, idet der på ingen måde var problemer med forståelsen af spørgsmålene blandt deltagerne.

10.2.3 Analyse

I forbindelse med den empiriske analyse blev en induktiv tilgang valgt i forhold til kodnings- og kategoriseringsprocessen, idet formålet var at bevare en åbenhed over for deltageres forståelser og erfaringer. Det kan diskuteres, om den induktive tilgang til kodnings og kategoriseringsprocesserne er lykkedes fuldt ud, herunder om det har været muligt at foretage disse dele af analysen forudsætningsløst. På denne baggrund er der en sandsynlighed for, at faglig viden om eksempelvis vigtigheden af en sikker tilknytning fra arbejdet med problemanalysen er blevet bragt med ind i konstruktionen af analysen. Det anerkendes dermed, at der er en mulighed for at disse forhold kan have påvirket arbejdet med den empiriske analyse og den induktive proces. Dette blev forsøgt imødegået ved aktivt at italesætte forforståelsen og arbejde kritisk med den, blandt andet ved at interviewe hinanden. Ifølge Kirsti Malterud er det et tegn på kreativ analyse og dermed på, at det er lykkedes at sætte forforståelsen i parentes, når der fremkommer temaer i analysen, der ikke falder sammen med hovedtemaerne fra spørgeguiden (Malterud, 2006). Dette var tilfældet ved begge interviews, hvor der udviklede sig nuancer af problemstillingen, der ikke var ventet på forhånd. Overordnet vurderes det derfor, at det er lykkedes at have en åben og induktiv tilgang til nuancer i deltageres beskrivelser, hvilket har medvirket positivt til undersøgelsens validitet.

Valget af fokusgruppinterview lægger op til overvejelser vedrørende interaktionerne mellem deltagerne, da dette netop er et kernelement ved denne type af dataindsamlingsmetode (Halkier, 2008). Som nævnt anlægges der i specialet et konstruktionistisk perspektiv i forhold til specialets vidensforståelse, hvilket betyder at den viden, som produceres i fokusgruppinterviewene anses som værende kontekstuel konstrueret. I denne forbindelse forstås denne socialt konstruerede viden som værende skabt af interaktionerne mellem de forskellige deltagere i fokusgrupperne. Hermed ses interaktionerne som havende en afgørende betydning for den producerede viden. Eksempelvis fremgik det af specialets analyse, at forældrenes refleksioner over deres brug af teknologierne blev konstrueret under interviewet i dialogen med de andre deltagere. Det kan i denne forbindelse diskuteres, om manglen af en interaktionsanalyse, som undersøger betydningen af interaktionerne mellem de forskellige deltagere, har medført, at relevant viden er gået tabt. Denne spekulation er skabt med baggrund specialets videnskabsteoretiske position, der anser viden som konstruktioner, dannet gennem interaktioner. Valget om ikke at foretage en egentlig interaktionsanalyse bygger dog

på, at fokus i specialet har været på, hvilke overvejelser forældrene gør sig om deres brug af teknologier, og derfor har analysen haft fokus på meningsfortolkning ud fra et mere hermeneutisk sigte. Interaktionerne er derfor indgået mere implicit gennem analysen, som et udtryk for specialets epistemologiske udgangspunkt.

10.3 Valg af teori

Som nævnt i metodeafsnittet er valget af teori foretaget på baggrund af den empiriske analyse, idet det tilstræbtes, at forældrenes overvejelser og konstruktioner skulle være styrende for problembearbejdningen. Inddragelse af teori i dette speciale havde derfor til formål at bidrage til den efterfølgende begrebsliggørelse af den empiriske analyse, herunder bidrage til den analytiske generaliserbarhed af undersøgelsens resultater.

Empirien lagde hovedsageligt op til et fokus på, hvordan samfundsudviklingen og herunder den teknologiske udvikling havde været medvirkende til at påvirke forældrenes hverdagsliv. I denne forbindelse blev Anthony Giddens' og Birte Bech-Jørgensens teorier anvendt som hovedteorier for det teoretiske begrebsapparat. Dog blev det valgt at arbejde eklektisk, da der blev inddraget pointer fra andre teoretikere, hvor det blev fundet relevant for at skabe et mere nuanceret billede af den teoretiske fremstilling af samfundsudviklingen og hverdagslivet. Det kan selvfølgelig overvejes, om alternative teoretikere kunne have været mere anvendelige. Det anses dog som nødvendigt at træffe et velbegrundet valg, og dermed være opmærksom på, at der kan forekomme mange andre tolkninger og forståelser af det empiriske materiale ved valget af andre teoretikere, hvilket hænger sammen med specialets epistemologiske perspektiv.

En væsentlig overvejelse i forbindelse med den valgte teori, vedrører, hvordan brugen af teorierne er anvendt til besvarelse af problemformuleringens anden del. Det kan diskuteres, hvorvidt det ville have været hensigtsmæssigt at inddrage disse sociologiske teoretikere yderligere i forbindelse med specialets forandrings sigte, i stedet for at inddrage et nyt og mere psykologisk fokus på specialets fund. De sociologiske teorier kunne muligvis have været anvendt til at belyse, hvordan en ændring af vaner ville være mulig. Argumentationen var dog som nævnt, at de anvendte sociologiske teories konkrete anvendelsessigte er meget overordnet, hvormed det blev vurderet som hensigtsmæssigt at inddrage et mere anvendelsesorienteret perspektiv. Inddragelsen af de to teoretiske perspektiver har dog bidraget positivt til specialet, idet de har været medvirkende til at give en forståelse for de overvejelser, som forældrene gør sig omkring brugen af digitale

informationsteknologier i hverdagen med deres børn. Disse forståelser er således blev kombineret med et mere anvendelsesorienteret psykologisk perspektiv, som har dannet grundlaget for specialets forandringsigte. Disse perspektiver, har som nævnt i metoden, forskellige vidensforståelser. I henhold til specialets overordnede vidensforståelse, ses en besvarelse af specialets problemstilling som en konstruktion, der er dannet på baggrund af de tilgange og perspektiver, som anvendes i specialet. Inden for det folkesundhedsvidenskabelige område, kan det ofte være nødvendigt og hensigtsmæssigt at arbejde flervidenskabeligt, da det er et felt, som gerne strækker sig på tværs af forskellige discipliner. Eksempelvis blev der i problemanalysen ligeledes inddraget psykologiske samt samfundsmæssige og sundhedsteoretiske perspektiver til at fremanalysere specialets problemstilling. Specialets problemstilling er netop særlig kompleks og forankret i mange forskellige discipliner og forståelser, hvormed en inddragelse af flere perspektiver er medvirkende til at give en bredere og mere nuanceret forståelse af problemstillingen.

10.4 Litteratursøgning

Det er vigtigt i forbindelse med en litteratursøgning at tilstræbe systematik i søgningen. Af denne grund blev en struktureret facetsøgning anvendt. I forbindelse med en sådan facetsøgning er valget af emneord og herunder søgeord i høj grad afgørende for søgningens resultat (Buus et al., 2008). Af denne grund kan det diskuteres, om valget af disse var dækkende i forhold til formålet med søgningen. Søgeordene blev valgt på baggrund af en hurtig indføring i emnet, og det er dermed ikke usandsynligt, at et bedre kendskab til terminologien og eksempelvis førende forskere inden for området kunne have bidraget til flere relevante referencer (Buus et al., 2008).

Som nævnt i metodeafsnittet er den forskningslitteratur, der er udvalgt til at indgå i specialet primært valgt på baggrund af relevans i forhold til specialets forandringsigte. Dette betød, at det grundlæggende kriterium for udvælgelse var, at der skulle være tale om konkrete strategier til vaneændring, der kunne være anvendelige i en hverdagskontekst, der var sammenlignelig med forældrenes. Idet der i udvælgelsesprocessen først og fremmest var fokus på relevansen for specialet og ikke metodologisk kvalitet er resultatet af søgningen syv artikler med et meget bredt udvalg af forskellige designs og varierende metodologisk kvalitet. Det kan diskuteres, om den lokaliserede forskningslitteraturs varierende metodologiske kvalitet er medvirkende til at danne et usikkert grundlag for specialets forandringsigte. Eksempelvis har oversigtsartiklen af van't Riet et al. (2011) fået en fremtrædende rolle i forbindelse med udarbejdelsen af den anbefalede indsats. Denne artikel bærer præg af at være en form for ekspertkommentar uden nogen egentlig metode, hvorfor

dens fremstilling af strategi til vaneændring bør tolkes med forsigtighed. Der er dog tale om en udførlig, velbegrunderet og veldokumenteret fremstilling i artiklen, hvilket øger muligheden for at følge forfatterens argumentation på vej mod fremstillingen af de tre strategier, hvilket bidrager til studiets anvendelighed i forbindelse med specialets problemstilling. Desuden kan de mange forskellige undersøgelsesdesigns medføre en stor bredde af perspektiver på forandring af vaner, der ikke kunne være opnået ved anvendelse af ensartede undersøgelsesdesigns. Således kan det siges, at svagheden ved ét af de inkluderede studiers design opvejes af styrkerne ved et andet. Eksempelvis opvejes svaghederne ved de kliniske eksperimenters overførbarhed til hverdagslivet af de studier, der baseres på selvrapporterede oplysninger fra deltageres hverdagskontekster og omvendt. På denne måde kan kombinationen af forskellige undersøgelsesmetoder være medvirkende til at styrke den samlede konklusion bag specialets anbefalinger.

Det er også af betydning for den overordnede validitet af specialet, at de strategier, der er lokaliseret til ændring af vaner, primært er hentet fra andre sundhedsområder, særligt i forhold til kost og motion. Af denne grund kan de fremstillede strategier ikke ukritisk overføres til problemstillingen vedrørende forældres brug af teknologier. Omvendt kan der argumenteres for, at problemstillingerne fra forskningslitteraturen også omhandler hverdagslivsforhold, hvorfor de vaner, der er forbundet hermed vurderes at være sammenlignelige med specialets problemstilling. Det kræver dog ny forskning på området at undersøge, hvorvidt de fremstillede strategier er anvendelige i forhold til forældres brug af teknologier.

11 Konklusion

Følgende afsnit har til formål at besvare specialets problemformulering, der lyder som følgende:

Hvilke overvejelser gør forældre sig om deres brug af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn? Hvordan er det muligt at anvende denne viden til at skabe fokus på, og forandre forældres brug af digitale informationsteknologier i hjemmet, med henblik på en forbedring af vilkårene for småbørns mentale udvikling?

Det konkluderes på baggrund af specialets empiriske og teoretiske fund, at forældre har mange ambivalente overvejelser omkring deres brug af digitale informationsteknologier i hverdagen med deres børn. På den ene side fremstilles brugen af teknologierne som forbundet med mange fordele, både for sociale relationer generelt, for relationer i familien og for den enkelte forælder selv. På den anden side oplever forældrene brugen af teknologierne som forstyrrende og dominerende i forhold til sociale netværk, i forhold til tid med deres børn og i forhold til dem selv. Det konkluderes, at denne ambivalens kan tolkes som et udtryk for, at det senmoderne samfund, og herunder udbredelsen af digitale informationsteknologier, har været medvirkende til at skabe et skred i forældrenes hverdagsliv. Dette medfører, at dét der anses som selvfølgelig, er blevet fragmenteret og varierer fra kontekst til kontekst.

Et yderligere element, som kommer til udtryk i forældrenes overvejelser er, at der synes at være sket et brud i deres hverdagsliv i forbindelse med, at de er blevet forældre. Det konkluderes, at dette brud kan ses som endnu et ambivalent lag i deres overvejelser. På den ene side vil forældrene gerne have tid til sig selv, mens de på den anden side ligeledes vil have tid til nærvær med deres børn. Teknologierne anvendes i denne forbindelse som et frirum, hvilket tolkes som værende autonomibestræbelser i forældrenes forandrede hverdagsliv. Forældrene oplever dog, at denne brug af teknologierne tager tid fra børnene og bærer præg af manglende selvkontrol. Derfor karakteriseres brugen af teknologierne som vaner eller afhængigheder.

Som besvarelse af problemformuleringens første del konkluderes det hermed, at forældrenes overvejelser om deres brug af teknologierne, bærer præg af, at teknologierne er blevet til selvfølgeligheder i deres hverdag. I denne forbindelse anvendes teknologierne rent upåagtet som vaner. Samtidig er forældrene af en generation, som både er vokset op i en tid med teknologierne og en tid uden, hvorfor teknologiernes selvfølgelighed til tider betvivles. Dette er med til at skabe en ambivalens i deres overvejelser. Fragmenteringen af hverdagslivet synes dermed at komme til udtryk gennem forældrenes ambivalente holdninger.

Som besvarelse af specialets anden del af problemformuleringen konkluderes det, at de mange facetter af forældrenes overvejelser, kan anvendes som vigtige opmærksomhedspunkter i forbindelse med forandring af forældres brug af teknologierne. Dette skyldes, at overvejelserne er med til at give et indblik i nogle af de vigtigste motivationsfaktorer, faldgruber og årsager til forældrenes brug af teknologierne. Disse er særligt relevante at bringe med sig i det forebyggende arbejde. Derudover kan tolkningen af teknologierne som selvfølgeligheder, der er blevet til upåagtede aktiviteter, anses som et udtryk for, at teknologierne er blevet en fast del af forældrenes hverdag. Brugen af disse kan dermed tolkes som vaner. Det konkluderes på denne baggrund, at en forandring af forældres brug af digitale informationsteknologier kan ske ved en populationsrettet, individorienteret indsats med fokus på rådgivning og formidling, af information, der bygger på konkrete vaneændringsstrategier.

Problemstillingen er dog i høj grad uudforsket, og der mangler både forskning og indsatser på området. Det konkluderes derfor, at det synes nødvendigt med en større opmærksomhed på problemstillingen. Dog er det vigtigt at være opmærksom på mulige problematikker ved at rette et sundhedsprofessionelt blik på forældres brug af digitale informationsteknologier, da dette kan medføre en risiko for medikalisering af hverdagslivet. Dette taget i betragtning, konkluderes det, at det alligevel er et væsentligt område for sundhedsprofessionelle at beskæftige sig med. Dette skyldes, at forældres brug af teknologierne kan have uhensigtsmæssige omkostninger for nutidens børn i form af potentielle mentale helbredsproblemer senere i livet.

12 Referencer

Anvendt referencesystem: American Psychological Association 6th edition

Angrist, J., & Lavy, V. (2002). New evidence on classroom computers and pupil learning. *Economic Journal*, 112, 735–765.

Barnevakten.no. (n.d.). Barnevakten - råd om barn og medier.

Bay, M., & Ralund, J. S. (2008). *Generation Netværk* (2nd ed.). Silkeborg: Silkeborg Bogtryk A/S.

Bech-Jørgensen, B. (1994). *Når hver dag bliver hverdag*. København: Akademisk Forlag.

Blades, M., Blumberg, F. C., & Oates, C. (2013). The importance of digital games for children and young people. *Zeitschrift Für Psychologie*, 221(2), 65–66. <http://doi.org/10.1027/2151-2604/a000132>

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss - Volume 1 Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books.

Brinkmann, S. (2010). Etik i en kvalitativ verden. In L. Tanggaard & S. Brinkmann (Eds.), *Kvalitative metoder - En grundbog* (pp. 429–445). København: Hans Reitzels Forlag.

Buus, N., Kristiansen, H. M., Tingleff, E. B., & Rossen, C. B. (2008). Litteratursøgning i praksis. *Fagbladet Sygeplejersken*, 10, 1–8.

Christensen, A. I., Davidsen, M., Ekholm, O., Pedersen, P. V., & Juel, K. (2014). *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013*.

Christensen, G. (2002). *Psykologiens videnskabsteori - en introduktion*. Frederiksberg C: Roskilde Universitetsforlag.

Collin, F. (1966). Introduktion. In P. L. Berger & T. Luckmann (Eds.), *Den sociale konstruktion af virkeligheden* (Dansk over). København K.: Akademisk Forlag.

- Crabtree, B. F., & Miller, W. L. (1999). *Doing Qualitative Research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Crotty, M. (1998). *The Foundations of Social Research*. Sage Publications.
- Cundy, L. (2015). Looking back and looking forward. In L. Cundy (Ed.), *Love in the Age of the Internet*. London: Karnac Books Ltd.
- Dahler-Larsen, P. (2010). Evaluering. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder - En grundbog*. København K.: Hans Reitzels Forlag.
- Dencik, L. (1999). Fremtidens børn - om postmodernisering og socialisering. In L. Dencik & P. Schultz Jørgensen (Eds.), *Børn og familie i det postmoderne samfund* (pp. 19–44). København K.: Hans Reitzels Forlag.
- Due, P., Diderichsen, F., Meilstrup, C., Nordentoft, M., Obel, C., & Sandbæk, A. (2014). *Børn og unges mentale helbred - Forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser*. København.
- Duhigg, C. (2014). *VANENS MAGT - Hvorfor gør vi, som vi gør, og hvordan ændrer vi det?* Viborg: Dansk Psykologisk Forlag.
- Fearon, R. P., Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., Lapsley, A. M., & Roisman, G. I. (2010). The significance of insecure attachment and disorganization in the development of children's externalizing behavior: A meta-analytic study. *Child Development*, *81*(2), 435–456.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2007). *Affektregulering, mentalisering og selvets udvikling*. København: Akademisk Forlag.
- Forsknings- og Innovationssyrelsen. (2009). *Vejledninger i God Videnskabelig Praksis med særlig fokus på sundhedsvidenskab, naturvidenskab og teknisk videnskab. Vejledning i God Videnskabelig Praksis*. København. Retrieved from http://fivu.dk/publikationer/2009/vejledninger-i-god-videnskabelig-praksis-med-saerlig-fokus-paa-sundhedsvidenskab-naturvidenskab-og-teknisk-videnskab?set_language=da&cl=da
- Fuchs, T., & Woessmann, L. (2004). Computers and student learning: bivariate and multivariate

- evidence on the availability and use of computers at home and at school. *Working Paper*, 1321.
- Fullan, M. (2013). *Stratosphere*. Toronto: Pearson.
- Gardner, B., De Bruijn, G. J., & Lally, P. (2011). A systematic review and meta-analysis of applications of the self-report habit index to nutrition and physical activity behaviours. *Annals of Behavioral Medicine*, 42(2), 174–187. <http://doi.org/10.1007/s12160-011-9282-0>
- Gardner, B., Sheals, K., Wardle, J., & McGowan, L. (2014). Putting habit into practice, and practice into habit: a process evaluation and exploration of the acceptability of a habit-based dietary behaviour change intervention. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 135. <http://doi.org/10.1186/s12966-014-0135-7>
- Gergen, K. J. (2000). *Det mættede selv - Identitetsdilemmaer i nutiden*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Giddens, A. (1991). *Modernitet og Selvidentitet - Selvet og Samfundet under Sen-moderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Giddens, A. (1994). *Modernitetens konsekvenser*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Gold, J. M. (2015). *Screen-smart parenting*. New York: The Guilford Press.
- Graybiel, A. M. (2008). Habits, Rituals, and the Evaluative Brain. *The Annual Review of Neuroscience*, 31, 559–587.
- Greenfield, P. M. (2004). Developmental considerations for determining appropriate Internet use guidelines for children and adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(6 SPEC. ISS.), 751–762. <http://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.09.008>
- Halkier, B. (2008). *Fokusgrupper* (2nd ed.). Frederiksberg C: Forlaget Samfundslitteratur.
- Halkier, B. (2010). Fokusgrupper. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder - En grundbog* (pp. 121–135). København: Hans Reitzels Forlag.
- Hart, S. (2009). *Den Følsomme Hjerne*. Hans Reitzels Forlag.
- Hart, S. (2012). *Neuroaffektiv psykoterapi med voksne*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Judge, S., Puckett, K., & Bell, S. M. (2006). Closing the digital divide: Update from the early childhood longitudinal study. *The Journal of Educational Research*, 100(1), 52–60.

- Jørgensen, P. S. (1999). Familieliv - i børnefamilien. In L. Dencik & P. Schultz Jørgensen (Eds.), *Børn og familie i det postmoderne samfund* (pp. 108–131). København K.: Hans Reitzels Forlag.
- Kidsandmedia.dk. (n.d.). kidsandmedia dk - forældreguide om børn og medier.
- KL. (2007). *Metoder til dokumentation og evaluering af de kommunale sundhedsopgaver – en pragmatisk tilgang*. København S.
- Kristjánsson, B. (1999). Hverdagslivet og tidens problematik. In L. Dencik & P. Schultz Jørgensen (Eds.), *Børn og familie i det postmoderne samfund* (pp. 132–155). København K.: Hans Reitzels Forlag.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2008). *InterView - Introduktion til et håndværk* (2nd ed.). København K.: Hans Reitzels Forlag.
- Lally, P., Chipperfield, a, & Wardle, J. (2008). Healthy habits: efficacy of simple advice on weight control based on a habit-formation model. *International Journal of Obesity* (2005), 32(4), 700–707. <http://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803771>
- Lanigan, J. D. (2009). A Sociotechnological Model for Family Research and Intervention: How Information and Communication Technologies Affect Family Life. *Marriage & Family Review*, 45(6-8), 587–609. <http://doi.org/10.1080/01494920903224194>
- Launsø, L., Rieper, O., & Olsen, L. (2011). *Forskning om og med mennesker : forskningstyper og forskningsmetoder i samfundsforskning* (6th ed.). København K.: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.
- Lauricella, A. R., Wartella, E., & Rideout, V. J. (2014). Young children’s screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 11–17.
- Lauterbach, T. (2015). *It-anvendelse i befolkningen 2015*. København Ø. Retrieved from www.dst.dk/Publ/ItBefolkningEU
- Lavigne, H. J., Hanson, K. G., & Anderson, D. R. (2015). The influence of television coviewing on parent language directed at toddlers. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 1–10. <http://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.11.004>

- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. a, ... Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration. *Annals of Internal Medicine*, 151(4). <http://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000100>
- Lin, L. Y., Cherng, R. J., Chen, Y. J., Chen, Y. J., & Yang, H. M. (2015). Effects of television exposure on developmental skills among young children. *Infant Behavior and Development*, 38, 20–26. <http://doi.org/10.1016/j.infbeh.2014.12.005>
- Link, B. G., & Phelan, J. (1995). Social conditions as fundamental causes of disease. *Journal of Health and Social Behavior, Spec No(1995)*, 80–94. <http://doi.org/10.2307/2626958>
- Malterud, K. (2006). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning- en innføring* (2nd ed.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Marsh, J. (2010). Young children's play in online virtual worlds. *Journal of Early Childhood Research*, 8(1), 23–39.
- Moher, D., Hopewell, S., Schulz, K. F., Montori, V., Gøtzsche, P. C., Devereaux, P. J., ... Altman, D. G. (2012). CONSORT 2010 explanation and elaboration: Updated guidelines for reporting parallel group randomised trials. *International Journal of Surgery*, 10(1), 28–55. <http://doi.org/10.1016/j.ijssu.2011.10.001>
- Mortensen, K. V. (2006). *Fra neuroser til relationsforstyrrelser. Psykoanalytiske udviklingsteorier og klassifikationer af psykopatologi*. København: Gyldendal.
- Møller, R. B. (2009). Et forsvar for sundhedsfundamentalismen - til kritik af en tidstypisk tankegang. In S. Glasdam (Ed.), *Folkesundhed - i et kritisk perspektiv* (1. udgave, pp. 67–93). København K: Dansk sygeplejeråd.
- Neal, D. T., Wood, W., Labrecque, J. S., & Lally, P. (2012). How do habits guide behavior? Perceived and actual triggers of habits in daily life. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(2), 492–498. <http://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.10.011>
- Nielsen, K. (n.d.). Børn kan ikke konkurrere med mobiltelefonen | Nyheder | DR. Retrieved March 14, 2016, from <http://www.dr.dk/nyheder/indland/boern-kan-ikke-konkurrere-med-mobiltelefonen>

- OECD. (2013). *Mental Health and Work: Denmark*. OECD Publishing.
- Otto, L. (2009). Sundhed i praksis. In S. Glasdam (Ed.), *Folkesundhed - i et kritisk perspektiv* (pp. 31–53). København K.: Dansk Sygeplejeråd & Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.
- Pedersen, K. (2003). Videnskabsteori i projektarbejde og -rapport. In P. B. Olsen & K. Pedersen (Eds.), *Problemorienteret gruppearbejde* (3rd ed., pp. 137–167). Frederiksberg C: Roskilde Universitetsforlag.
- Quinn, J. M., Pascoe, A., Wood, W., & Neal, D. T. (2010). Can't control yourself? Monitor those bad habits. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *36*(4), 499–511.
<http://doi.org/10.1177/0146167209360665>
- Radesky, J. S., Kistin, C. J., Augustyn, M., & Silverstein, M. (2014). Patterns of Mobile Device Use by Caregivers and Children During Meals in Fast Food Restaurants. *Pediatrics*, *133*(4), e843–e849.
- Radesky, J. S., Miller, A., Rosenblum, K. L., Appugliese, D., Kaciroti, N., & Lumeng, J. C. (2015). Maternal Mobile Device Use During a Structured Parent-Child Interaction Task. *Academic Pediatrics*, *15*(2), 238–244.
- Rienecker, L., & Jørgensen, P. S. (2012). *Den gode opgave - håndbog i opgaveskrivning på videregående uddannelser* (5th ed.). Frederiksberg C: Samfundslitteratur.
- Rose, G. (2001). Sick individuals and sick populations. *Bulletin of the World Health Organization*, *79*(10), 990–996. <http://doi.org/10.1136/jech.2005.042770>
- Rudi, J., Dworkin, J., Walker, S., & Doty, J. (2015). Parents' use of information and communications technologies for family communication: differences by age of children. *Information, Communication & Society*, *18*(1), 78–93.
- Schore, A. N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, *22*(1-2), 7–66.
- sikkerchat.dk. (n.d.). Tidsbegrænsning. Retrieved March 14, 2016, from <http://www.sikkerchat.dk/da-DK/For%C3%A6ldre/Generationskl%C3%B8ft/Om-b%C3%B8rn-under-10-%C3%A5r/Regler-for-tid-og-sted/Tidsbegr%C3%A6nsning.aspx>

- Spitzer, M. (2012). *Digital Demens - Alt om hvordan digitale medier virker på deg og barna dine*. Oslo: Pantagruel.
- Statens Samfundsvidenskabelige Forskningsråd. (2002). *Vejledende Retningslinier for Forskningsetik i Samfundsvidenskaberne*.
- Steiner-Adair, C., & Barker, T. H. (2013). *The Big Disconnect - Procting Childhood and Family Relationships in the Digital Age* (1st ed.). Harpercollins.
- Størup, M., Hjalsted, B., Falk, J., Finke, K., & Sandø, N. (2012). *Forebyggelsespakke - Mental sundhed*. København S.
- Sundhedsstyrelsen. (2016). *Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0-6-årige børn*. København S.
- Sørensen, L. (n.d.). Anette brugte mobilen lige efter at have født: - Det er uhyggeligt. Retrieved March 14, 2016, from <http://livsstil.tv2.dk/2015-08-19-anette-brugte-mobilen-lige-efter-at-have-foedt-det-er-uhyggeigt>
- Tanggaard, L., & Brinkmann, S. (2010). Interviewet: Samtalen som forskningsmetode. In L. Tanggaard & S. Brinkmann (Eds.), *Kvalitative metoder - En grundbog* (pp. 29–53). København: Hans Reitzels Forlag.
- Tanggaard, L., & Brinkmann, S. (2015). Kvalitet i kvalitative studier. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder - En grundbog* (2nd ed., pp. 521–531). København: Hans Reitzels Forlag.
- Thing, L. F. (2009). Motion på recept er en svær pille at sluge. In S. Glasdam (Ed.), *Folkesundhed - i et kritisk perspektiv* (pp. 271–288). København K.: Dansk sygeplejeråd & Nyt Nordisk Forlag Arnold Busk.
- Timm, H. (1997). At have en krop og at være en krop : om sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse. *Grus*, 18(52), 24–36.
- Vallgård, S. (2009a). Forebyggelse og sundhedsfremme - definitioner, historie og magtudøvelse. In S. Glasdam (Ed.), *Folkesundhed - i et kritisk perspektiv* (pp. 95–113). København K.: Dansk Sygeplejeråd & Nyt Nordisk Forlag Arnold Busk.

- Vallgård, S. (2009b). Sundhedspolitik i de skandinaviske lande. In S. Glasdam (Ed.), *Folkesundhed - i et kritisk perspektiv* (pp. 166–187). København K.: Dansk sygeplejeråd. Nyt nordisk forlag Arnold Busk.
- Vallgård, S., Diderichsen, F., & Jørgensen, T. (2014). *Sygdomsforebyggelse*. København: Munksgaard.
- van't Riet, J., Sijtsma, S. J., Dagevos, H., & de Bruijn, G. J. (2011). The importance of habits in eating behaviour. An overview and recommendations for future research. *Appetite*, 57(3), 585–596. <http://doi.org/10.1016/j.appet.2011.07.010>
- Verplanken, B., & Roy, D. (2016). Empowering interventions to promote sustainable lifestyles: Testing the habit discontinuity hypothesis in a field experiment. *Journal of Environmental Psychology*, 45, 127–134. <http://doi.org/10.1016/j.jenvp.2015.11.008>
- Wackerhausen, S. (1995). Et åbent sundhedsbegreb - mellem fundamentalisme og relativisme. In U. J. Jensen & P. F. Andersen (Eds.), *Sundhedsbegreber - filosofi og praksis*. Århus: Forlaget Philosophia.
- WHO. (1986). *Ottawa charter for health promotion*. Ottawa, Ontario.
- Wijas-jensen, J. (2013). *It-anvendelse i befolkningen 2013*. København Ø. Retrieved from <http://www.dst.dk/da/Statistik/Publikationer/VisPub.aspx?cid=18686>
- Winner, L. (1986). *The Whale and the Reactor*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Wiuff, M. B., & Hansen, J. (2007). *Guide til planlægning af kommunale forebyggelsesindsatser*. København S.
- Yoo, K., & Reeb-Sutherland, B. C. (2013). Effects of negative temperament on 5-month-old infants' behavior during the still-face paradigm. *Infant Behavior and Development*, 36(3), 344–348. <http://doi.org/10.1016/j.infbeh.2013.03.002>

Bilagsfortegnelse

Bilag 1: Dokumentation af informationssøgning.....	2
Bilag 2: Præsentation og vurdering af artikler	8
Bilag 3: Spørgeguide.....	20
Bilag 4: Oversigt over koder og kategorier.....	25
Bilag 5: Samtykkeerklæring.....	29
Bilag 6 – Procesanalyse	30
Referencer	34

Bilag 1: Dokumentation af informationssøgning

Dette bilag udgør en protokol over specialets litteratursøgning og er udarbejdet på baggrund af Aalborg Universitets ”*standardbilag til beskrivelse og dokumentation af informationssøgning og –udvælgelse*”.

Søgningens problemstilling

Den systematiske litteratursøgning blev foretaget med baggrund analysens fund, der overordnet viste, at mødre konstruerer en forståelse af deres brug af teknologierne som værende en vane. Derfor havde den systematiske litteratursøgning til formål at klarlægge eksisterende forskning vedrørende strategier for ændring af vaner.

Facetsøgning

Til specialets systematiske litteratursøgning er der anvendt en struktureret facetsøgning med det formål at skabe systematik i søgningen. I denne forbindelse er der søgt på følgende tre facetter:

- 1) Vaner
- 2) Ændring
- 3) Forebyggelse

De tre facetter er udvalgt på baggrund af specialets analyse. Med baggrund i manglen på referencer, direkte omhandlede digitale informationsteknologier, blev det vurderet, at studier af vaneændringer inden for andre sundhedsområder kunne være relevante i forbindelse med specialets forandringsperspektiv, og af denne grund blev der foretaget en bred søgning på ovenstående tre facetter. Søgeordene til hver enkelt facet er baseret på engelske oversættelser af facetterne og tilhørende synonymmer. Nedenstående facetskema er en dokumentation af de tre facetter og dertilhørende søgeord fra hver enkelt database (tabel 1). For en uddybende forklaring af skemaets indhold, herunder opbygningen af søgningen ved hjælp af boolske operatører, kontrollerede emneord og fritekstsøgning, henvises til metodeafsnittet (afsnit 5), hvor der findes et eksempel på søgningen fra Sociological Abstracts.

AND				
		Facet 1	Facet 2	Facet 3
		Vaner	Ændring	Forebyggelse
OR	Sociological Abstracts	Sociological Abstracts	Sociological Abstracts	Sociological Abstracts
		Habits [SU.EXACT] Habit* [anywhere]	Change [SU.EXACT] Break* [anywhere]	Intervention [SU.EXACT] Prevention [SU.EXACT] ”Public health practice*” [anywhere] ”Health promot*” [anywhere] ”Prevention program*” [anywhere]
	PsycINFO	PsycINFO	PsycINFO	PsycINFO
	Habits [Index Term]	Chang* [Any Field] Break* [Any Field]	Intervention [Index Term] Prevention [Index Term] Health Promotion	

			[Index Term]
			”prevention program*” [Any Field]
			”public health practice*” [Any Field]
			PubMed
	PubMed	PubMed	PubMed
	Habits [MesH]	Chang* [Title/Abstract]	Health Promotion [MesH]
			Intervent* [Title/Abstract]
			Prevent* [Title/Abstract]
			”Public Health Practice” [Title/Abstract]
			”Public Health Practices” [Title/Abstract]
			”Prevention program” [Title/Abstract]
			”Prevention programme” [Title/Abstract]

	<p style="text-align: center;">Cochrane</p> <p style="text-align: center;">Habits [MesH]</p>	<p style="text-align: center;">Cochrane</p> <p style="text-align: center;">Chang* [ti, ab, kw]</p>	<p style="text-align: center;">"Prevention programs" [Title/abstract]</p> <p style="text-align: center;">"Prevention programmes" [Title/Abstract]</p> <p style="text-align: center;">Cochrane</p> <p style="text-align: center;">Public Health Practice [MesH]</p> <p style="text-align: center;">Health Promotion [MesH]</p> <p style="text-align: center;">Intervent* [kw]</p> <p style="text-align: center;">Prevent* [kw]</p> <p style="text-align: center;">"Prevention program*" [kw]</p>
--	---	---	--

Tabel 1 – Facetskema, der illustrerer de anvendte søgeord fra de enkelte databaser

Klammerne efter hvert søgeord i ovenstående tabel illustrer, hvorvidt det er søgt på søgeordet som et kontrolleret emneord eller som fritekst. I de forskellige databaser betegnes de kontrollerede emneordene som henholdsvis *MesH-terms*, *SU.EXACT* og *Index Terms*. Er andet angivet, er der tale om en fritekstsøgning. I forbindelse med fritekstsøgningerne angives det i klammeren i hvor stor en del af tekstmaterialet, der er søgt. Eksempelvis illustreres det, om fritekstsøgningen er foretaget i hele tekstmaterialet ved *Anywhere* eller *Any field* eller om søgningen er begrænset til keywords, *kw*

eller titel og abstract. I PubMed og Cochrane er fritekstsøgningerne, som nævnt i metoden, udelukkende foretaget i titel og abstract eller keywords grundet et omfattende antal af hits. Det omfattende antal hits i disse to databaser medførte ligeledes, at fritekstsøgning på break* i Facet 2 kun er foretaget i Sociological Abstracts og PsycINFO, da en fritekstsøgning på break* i PubMed og Cochrane resulterede for mange irrelevante hits.

Afgrænsninger

I forsøg på at undgå at forbigå relevante studier, er der, som udgangspunkt, ikke foretaget afgrænsninger ved søgningerne. På grund af et omfattende antal hits i PubMed var det dog nødvendigt at begrænse søgningen til kun at inkludere peer reviewed artikler samt artikler omhandlende aldersgruppen 19-44 år med tanke på målgruppen af småbørnsforældre.

Begrundelse for valg af databaser

Database	Begrundelse
Sociological Abstracts	Det er valgt at foretage en søgning i Sociological Abstracts, idet databasen har et særligt fokus på litteratur af social og adfærdsmæssig karakter ("ProQuest: Sociological Abstracts," n.d.). Den findes derfor relevant i forbindelse med specialets forandringsaspekt, der handler om ændring af vaner.
PsycINFO	Ligesom Sociological Abstracts indeholder PsycINFO litteratur omkring det adfærdsmæssige samt det psykologiske område ("PsycINFO," n.d.). Af denne grund findes databasen relevant i forbindelse med ændring af vaner.
PubMed	PubMed er valgt at inddrage, idet det er den største af de medicinske databaser og dermed er adgangsgivende til et stort udvalg af sundhedsfaglig litteratur ("NCBI: PubMed," n.d.).
Cochrane	Cochrane Library er valgt at inddrage i søgningen med henblik på at søge efter litteratur af særlig høj evidens, fordi databasen indeholder de anerkendte Cochrane Reviews, der er systematiske reviews af forskning inden for det sundhedsfaglige og sundhedspolitiske område ("Cochrane Community," n.d.).

Resultat af søgning

Tabel 2 viser resultatet af den systematiske søgning. De udvalgte databaser er angivet vandret i tabellen, mens facetterne, samt kombinationer heraf, er indsat lodret. I hver celle angives først det samlede antal hits. Dernæst figurerer det antal af hits, der er vurderet som værende relevante i forbindelse med den første gennemgang af titel og abstract. Tallet i skarp parentes viser det antal hits, der er udvalgt til at indgå i specialet på baggrund af en kritisk vurdering af deres kvalitet samt relevans i forbindelse med specialets forandringsaspekt. Den sidste udvælgelse af studier fra den systematiske søgning resulterede i fire studier, til trods for at tabellen viser ti. Dette skyldes, at tabellen ikke tager højde for dubletter i antallet af hits, idet nogle artikler er lokaliseret flere gange. Der er taget højde for dubletter i den grafiske illustration af udvælgelsesprocessen metodeafsnittets flowdiagram. Foruden de fire artikler fra den systematiske søgning, er der inkluderet tre artikler, fra kædesøgning i PsycINFO, som primærartikler.

Bilag 2: Præsentation og vurdering af artikler

van't Riet, J.; Sijtsema, S.J.; Dagevos, H. & de Bruijn, G.-J. (2011): The importance of habits in eating behavior. An overview and recommendations for future research

Formål:

At diskutere muligheden for at øge viden om vaneadfærd i forbindelse med spisevaner, idet interventioner, der har til formål at få folk til at ændre adfærd, generelt mangler at inddrage teori vedrørende vaner. Forfatterne forsøger at belyse, hvordan kostvaner bliver etableret og hvordan det er muligt at ændre dem, ved at fremhæve den nyeste forskning på området

Design:

Der er tale om en oversigtsartikel, der giver et overblik over tilgængelig litteratur på området og som, på denne baggrund, fremstiller anbefalinger til fremtidig forskning.

Hovedfund og konklusion:

Forfatterne pointerer, at interventioner, som anvender vaneteori, har en større sandsynlighed for at have en effekt i forhold til rent informationsbaserede interventioner, i relation til kostvaner. Fordi vaner kan anses om en adfærdsmæssig respons, der udløses af situationelle stimuli og som bliver forstærket gennem positive udfald eller resultater, konkluderer forfatterne at en ændring af vaner bør målrettes enten ved stimuli, ved responsen eller ved udfaldet. Dette leder forfatterne til den konklusion, at følgende tre overordnede strategier kan være effektive i forhold til at ændre vaner og at fremtidige interventioner rettet mod adfærdsændringer derfor bør have fokus på disse: (I) Ændring af stimulus for vanen, hvilket kan være et individuelt anliggende, eller det kan eksempelvis dreje sig om politikker eller afgifter, der ændrer på de strukturelle rammer. (II) Hæmning af den respons, der følger efter stimuli, hvilket hovedsageligt afhænger af den enkelte persons selvkontrol og opmærksomhed på eventuelle tilbagefald eller distraktion. (III) Ændring af vanens udfald eksempelvis ved direkte erfaringer med negative virkninger af vanen eller straf.

Vurdering: Artiklen er, som nævnt, en oversigtsartikel uden en egentlig metode, og af denne grund bærer artiklen præg af at være en form for ekspertkommentar. Denne form for publikation ligger langt nede i det traditionelle evidenshierarki (Juul, 2004). Forfatterne præsenterer ikke en dokumentation af deres litteratursøgning, hvorfor det ikke er muligt at vide, hvordan de har fundet

frem til de studier, de anvender. Af denne grund bør deres fremstilling tolkes med forsigtighed. Foruden dette er de fremstillede strategier primært testet i forhold til tilegnelsen af nye, ønskelige vaner og er dermed forholdsvis uudforsket i forbindelse med ændring af allerede eksisterende vaner, hvorfor strategierne som ramme for ændring af vaner ikke bør anvendes ukritisk. Endvidere er de fremstillede strategier undersøgt i forhold til spisevaner og givetvis ikke testet i forhold til menneskers teknologiske vaner. Strategierne kan dermed ikke direkte overføres til problemstillingen vedførende forældres brug af teknologier, men idet der er tale om en lignende, hverdagslig problemstilling, der ligeledes foregår i menneskers hjem, vurderes strategierne alligevel at være anvendelige som inspiration til ændring af teknologiske vaner og kan fungere som et udgangspunkt til yderligere forskning på området. Desuden er der tale om en udførlig, velbegrunnet og veldokumenteret fremstilling i artiklen, hvilket øger muligheden for at følge forfatterens argumentation på vej mod fremstillingen af de tre strategier og derfor bidrager til studiets anvendelighed i forbindelse med specialets problemstilling. Desuden har artiklen været anvendelig i forbindelse med kædesøgning i artiklens referencer.

Neal, D.T.; Wood, W.; Labrecque, J. & Lally, P. (2011): How do habits guide behavior? Perceived and actual triggers of habits in daily life

Formål: Artiklen har til formål at undersøge, hvilke psykologiske mekanismer, som udløser vaner i menneskers hverdag. Særligt undersøges, hvorvidt vaneadfærd er målstyret eller kontekststyret.

Design: I studiet opstilles to separate kliniske eksperimenter samt et indledende pilotstudie (et survey). Pilotstudiet har til formål at undersøge om der er en sammenhæng mellem oplevet målstyret og kontekststyret adfærd i forhold til vanens styrke. Det første eksperiment undersøger de implicite kognitive sammenhænge, som guider adfærd forbundet med jogging/løb gennem et klinisk eksperiment, hvor deltagerne hastighed til at reagere på stimuli. Dette gøres i form af ord omkring løb, som måles når de opleves i sammenhæng med de forskellige kontekster, som deltagerne hver især almindeligvis forbinder med løb. Formålet med dette studie er, at bestemme, hvorvidt mål eller kontekstuelle udløsningsmekanismer bliver mere eller mindre associeret med en vane i takt med, at vanen tiltager i styrke. Det første eksperiment, har ligeledes til formål at undersøge deltagerne egne forståelser af, om det er bevidste mål, der ligger til grund for deres vane. Det andet eksperiment undersøger den faktiske udførelse af en mulig vaneadfærd – tendensen til at tale højt på sportsstadions. Dette foretages også som et klinisk eksperiment, hvor deltagerne

konfronteres med billeder af sportsstadions og kontrolbilleder af køkkener. I denne forbindelse manipuleres et mål for deltagerne, idet de får at vide, at de skal på stadion senere. Dette andet studie har også til formål at undersøge, hvorvidt målinducerede eller kontekstinducerede udløsningsmekanismer igangsætter adfærden. Forskellen på de to slags adfærd er, at løb som regel er en adfærd, der er tænkt over og aktivt handlet på, mens de færreste er bevidst om sidstnævnte adfærd.

Stikprøven: Pilotstudiet består af 105 studerende, hvoraf 62 er kvinder og de resterende mænd. 53 bachelorstuderende gennemfører første eksperiment, hvoraf 27 er mænd. I andet eksperiment deltager 102 bachelorstuderende, hvoraf 52 er mænd.

Analyse og hovedfund: Sammenhængene bliver analyseret ved lineær regression. Resultatet af første eksperiment viser, at der er en sammenhæng mellem kontekstuelle udløsningsmekanismer og vanestyrke, men ikke målbetingede udløsningsmekanismer og vanestyrke. Resultatet viser, dermed, at det er kontekstuelle og ikke målbetingede udløsningsmekanismer, der igangsætter en vane. Resultatet af andet eksperiment viser, at det samme gør sig gældende i forhold til igangsættelse af en faktisk vaneadfærd. Resultaterne viser dog, at mere moderate vaner synes at have en sammenhæng med mål, men når der er tale om stærke vaner, er mål således uden betydning for initieringen af vanen.

Vurdering: Artiklen er udarbejdet på baggrund af to kontrollerede eksperimenter i en klinisk setting. Denne form for undersøgelse ligger forholdsvis højt i evidenshierarkiet, dog under det randomiserede forsøg. Den kunstige setting medfører, at det er vanskeligt at generalisere resultaterne til forhold i den virkelige verden. Dette vurderes særligt at gøre sig gældende, når det drejer sig om en problemstilling, der er så dybt indlejret i hverdagslivet som vaner. Af denne grund bør undersøgelsens resultater tolkes med forsigtighed, når de anvendes i forbindelse med specialets problemstilling. Det kontrollerede, eksperimentelle design medfører omvendt en unik mulighed for, i høj grad, at kontrollere de undersøgte variable. Disse er ligeledes grundigt beskrevet og begge dele bidrager dermed til studiets reliabilitet og metodologiske kvalitet.

Gardner, B. & de Bruijn, G.-J. (2011): A systematic review and meta-analysis of applications of the self-report habit index to nutrition and physical health

Formål: At gennemgå evidensen omhandlende: gennemsnitlig vanestyrke, vane-adfærds korrelationer samt korrelationer af vane*intention interaktioner på baggrund af The Self-Report Habit Index (SRHI). Evidensen tager udgangspunkt i forskning vedrørende kost, fysisk aktivitet og aktiv transportadfærd.

Design: Studiet er et systematisk review, samt metaanalyse. De inkluderede forskningsartikler i studiet, skal alle bruge Verplanken og Orbell's Self-Report Habit Index. Søgningen er foretaget i følgende databaser: PsycInfo, Medline, Embase, Web of Knowledge og Scopus.

Inklusionskriterierne er som følger: Kun artikler skrevet på engelsk, kun publiceret i full-text format i peer-reviewed journaler. SRHI skal være anvendt til at operationalisere vaner i forhold til kost, fysisk aktivitet og aktiv transportadfærd. Derudover er det et krav, at den statistiske sammenhæng mellem SRHI og en vanekonsistent, eller direkte vaneinkonsistent adfærd, er rapporteret, eller SRHI skal være undersøgt som en moderator på sammenhængen mellem intention og vanekonsistent eller -inkonsistent adfærd. Reviews er ekskluderet ligesom artikler omhandlende vaner med fokus på tankeadfærd.

Inkluderede artikler: På baggrund af søgningen og udvælgelseskriterierne er 22 artikler fundet anvendelige til metanalysen, der undersøger gennemsnittet for sammenhængen mellem vane og adfærd. 9 artikler er fundet anvendelige til reviewet, der sammenholder information omkring interaktionen mellem vaner og adfærd.

Hovedfund: I otte af de ni artikler (reviewet) modererer vaner sammenhængen mellem intentioner og adfærd, således at indvirkningen af menneskers intentioner i forhold til deres adfærd, mindskes i takt med, at vaneadfærden bliver styrket. Af metanalysen fremgår det, at vaner alene kan forklare omkring 20 % af variationer i kost og fysisk aktivitetsrelaterede adfærd. Det er ikke muligt at metaanalysere interaktionseffekten i næsten samtlige studier, men næsten alle studier finder, at vaner modererer sammenhængen mellem intentioner og adfærd, således at intentioner har en reduceret indvirkning på adfærd, når vaner er stærke. Ifølge forfatterne er dette vigtigt at have i mente ved interventioner med fokus på adfærdsforandringer. Hvis mennesker ikke er i stand til at føre intentioner ud i livet, når vaner er stærke, tyder det på, at motivation for forandring, selvom det er en forudsætning, ikke vil kunne ændre stærke vaner. Derfor er det vigtigt, at sammenhængen

mellem udløsningsmekanismen og responsen (cue-response) ændres eller brydes. Særligt peger forskningen på, at strategier med fokus på viljestyrke, så som vigilant monitoring, kan være effektive. Derudover viser undersøgelsen ligeledes, at nye vaner kan etableres, hvorfor adfærdsforandring er et realistisk mål for sundhedsinterventioner. Det er dog vigtigt, at interventionerne fokuserer på at promovere gentagende adfærd i samme kontekst.

Vurdering: Selvom denne metaanalyse vurderes at være af god metodologisk kvalitet, er det dog vigtigt, i forbindelse med validiteten at være opmærksom på, at metaanalysen ikke kan være af højere kvalitet end de primærstudier, som analysen bygger på. I forbindelse med denne analyses primærstudier er der tale om flere tværsnitstudier. Dette kan være en årsag til bias i forbindelse med metaanalysens resultater, idet eksponering og outcome her er indsamlet samtidigt, og det derfor ikke er muligt at sige noget om årsagssammenhænge ved denne type af studie (Juil, 2004). Desuden bygger mange af primærstudierne på selvrapportering, hvilket ofte kan medføre eksempelvis hukommelsesbias, der kan påvirke resultaterne (Juil, 2004). To af primærstudierne har, i stedet, anvendt objektive mål for vaneadfærd, og disse finder netop en lavere sammenhæng mellem intentioner og adfærd, hvilket kan tyde på, at selvrapportering omkring vaneadfærd kan medføre en påvirkning på resultaterne. Analysen har foretaget en I^2 -test for heterogenitet, hvilket overvejende viser stor heterogenitet blandt primærstudierne, hvilket medfører, at det er svært at sammenligne de inkluderede primærstudiers variable for eksempel i forhold til population, intervention eller effekt, hvilket påvirker validiteten af analysens resultater. Forfatterne konkluderer, i forbindelse med de inkluderede primærstudier, at der er mangel på primærforskning af stærkere metodologisk kvalitet. Foruden ovenstående, er det, i forbindelse med et systematisk review eller en metaanalyse, vigtigt at være opmærksom på, at der ofte vil være en risiko for publikationsbias, idet at der er en tendens til at publicere studier, der viser en signifikant interaktion (Juil, 2004). Dette kan, i dette studies tilfælde, resultere i en overestimering af den fundne sammenhæng mellem intentioner og adfærd.

På den anden side er metaanalysen en kilde til en stor mængde samlet viden, idet den giver et samlet estimat af sammenhængen ved at vægte resultaterne fra de forskellige inkluderede studier. Som forskningsdesign er metaanalysen placeret i toppen af evidenshierarkiet (Juil, 2004), og en meget udførlig og gennemskuelig beskrivelse af analysens metode, herunder en systematisk søgestrategi og grundige inklusions- og eksklusionskriterier bidrager meget positivt til denne

analyses metodologiske kvalitet, og hvorfor den er valgt at inddrage i forbindelse med specialets forandringsaspekt.

Quinn, Jeffrey M.; Pascoe, Anthony; Wood, Wendy & Neal, David T. (2010): Can't Control Yourself? Monitor Those Bad Habits

Formål:

At undersøge hvilke strategier inden for selvkontrol, der er mest effektive i forbindelse med at kontrollere uønskede habituelle responser. I studiet fokuseres særligt på vigilant monitorering, der handler om øget opmærksomhed på ikke at udføre responsen, der følger efter stimuli og på eventuelle tilbagefald i denne forbindelse. Denne strategi undersøges i forhold til stimuluskontrol og distraktion, der handler om henholdsvis at fjerne sig fra det pågældende stimulus eller at tænke på noget andet. Forfatterne anvender to tilgange i undersøgelsen: (I) Et dagbogsstudie, der undersøger de spontane strategier, som mennesker anvender i hverdagen til at inhibere responser, der opstår på baggrund af stimuli. (II) Resultaterne fra dagbogsstudiet valideres ved et eksperimentelt studie, der manipulerer til brugen af vigilant monitorering for særligt at lokalisere, hvilke mekanismer, der gør sig gældende ved denne strategi.

- I. Design og stikprøve: Dagbogsstudiets stikprøve består af i alt 138 collestuderende fordelt i to undergrupper, der fører dagbog i henholdsvis en eller to uger efter grundig instruktion. Der holdes opfølgende møder hver 2.-3. dag for at følge op på dagbogsoptegnelserne og for at sikre, at de studerende fortsætter med at føre dagbog over alle de uønskede vaner de oplever, hvilken strategi de anvender i denne forbindelse samt styrken vanen.

Analyse og resultater: En regressionsanalyse forudsiger sandsynligheden for succes med selvkontrol ved anvendelsen af de forskellige strategier (distraktion vs. stimulus kontrol vs. vigilant monitorering vs. ingen handling vs. andre strategier), styrken af vanen (stærk vs. svag) og interaktionen mellem disse variable. Resultaterne viser blandt andet, at vigilant monitorering er en mere effektiv strategi end stimuluskontrol, når det drejer sig om stærke vaner stærke vaner $t(200) = 2.06, p < .05$. Når det drejer sig om svage vaner, findes der ingen signifikant forskel mellem strategiernes effektivitet ($t_s < 1$).

- II. Design og stikprøve: Studiet er et laboratorieeksperiment omkring vanedannelse, hvor 65 collestuderende manipuleres til dannelse af vane og dernæst inhibition af vane siddende ved en computer, hvor det handler om at parre responsord til stimulusord adskillige gange

for at forme stærke vaner og færre gange for at forme svage vaner. Dernæst indlæres alternative responsord til stimulusordene og senere testes, om den studerende kan inhibere den først tillærte vane og erstatte med de sidst indlærte responsord.

Analyse og resultater: ANOVA. I forbindelse med stærke vaner, viser analysen viser, at deltagerne har størst succes med at inhibere vanen, når der anvendes en monitoreringsstrategi $F(1, 62) = 12.39, p < .01$ end en successtrategi $F(1, 62) = 8.61, p < .01$ eller ingen strategi. I forbindelse med svage vaner, findes der ingen forskel i strategiernes effektivitet.

Konklusion:

Studiet viser at vigilant monitorering, som forventet, er en effektiv strategi i forbindelse med at inhibere stærke vaner både i hverdagen og i forbindelse med et laboratorieeksperiment. Studiets positive resultater fra laboratoriet viser, blandt andet, at mennesker kan trænes i vigilant monitorering, hvilket illustrerer, at mennesker bevidst kan trænes til at inhibere uønskede vaner.

Vurdering:

Studiet er, som nævnt, en blanding af et dagbogsstudie og et eksperiment. Idet dagbogsstudiet er baseret på selvrapporterede oplysninger fra de studerende, der har afkrydset deres vaneadfærd i en udleveret journal, er der en mulighed for informationsbias, hvilket kan påvirke studiets validitet. Der er dog forsøgt taget højde for eventuelle hukommelsesbias, i denne forbindelse, ved, hver anden-tredje dag, at følge op på, om de studerende huskede at udfylde dagbogen. Studie IIs positive resultater for vigilant monitorering er derimod fundet i en klinisk laboratoriekontekst, hvor det, i langt højere grad, har været muligt at kontrollere undersøgelsens målinger. Omvendt skal resultaterne fra laboratoriet tolkes med forsigtighed i forbindelse med generalisering til en hverdagslivskontekst. Dagbogsstudiets positive resultater er, derimod, fundet blandt studerende i deres hverdag, hvilket øger generaliserbarheden af resultaterne fra denne del af undersøgelsen. Det bidrager dermed både positivt til studiets generaliserbarhed og validitet at resultater er fundet både i hverdagen og i forbindelse med et laboratorieeksperiment, idet de forskellige designs er i stand til at kompensere for hinandens styrker og svagheder. Fundene fra studiet vurderes at være sammenlignelige med specialets problemstilling, idet der er tale om, at der er undersøgt et bredt udsnit af hverdagslivets vaner.

Verplanken, B. & Roy, D. (2015): Empowering interventions to promote sustainable lifestyles: Testing the habit discontinuity hypothesis in a field experiment

Formål: En test af diskontinuitetshypotesen. Formålet er at undersøge om interventioner, der implementeres i forbindelse med ændringer i folks liv (diskontinuitetshypotesen), er mere effektive end interventioner, hvor dette ikke er tilfældet.

Design: Et felteksperiment med en interventionsgruppe og en kontrolgruppe. I begge grupper har halvdelen af deltagerne fornyligt flyttet bolig. Disse bliver parret med deltagere, som ikke har flyttet bolig. Interventionen er målrettet en række miljømæssige vaner, eksempelvis begrænsning af affald og bilbrug samt besparelse af gas og elektricitet. I alt 25 forskellige miljørelaterede adfærd bliver målt ved baseline og igen otte uger senere. Information til personlige variable, blandt andet vedrørende personlige informationer, værdier og motivation, bliver indsamlet ved baselinemålingen. Interventionen består af et personligt interview, en ”goodie bag” af bæredygtige varer som eksempelvis økologiske produkter, en ’timer’ til bruseren og bus-tidsplan; skræddersyet og generel information; et nyhedsbrev.

Stikprøven: Den endelige stikprøve består af 521 personer i alderen 19 til 85 år, hvoraf halvdelen har flyttet inden for de sidste seks måneder. Alle deltagerne bliver rekrutteret fra samme by.

Hovedfund: Efter kontrol for baselineniveauerne for tidligere adfærd, vanestyrke, intentioner, opfattet kontrol, værdier vedrørende biosfæren, personlige normer og personlig involvering og sat op i forhold til kontrolgruppen, viser undersøgelsen, at deltagerne, som har fået interventionen og som fornylig er flyttet, rapporterer større forandring, i relation til de 25 miljørelaterede adfærd, i forhold til deltagerne som ikke har flyttet. Studiet underbygger dermed diskontinuitetshypotesen.

Vurdering:

Der er tale om et felteksperiment. Studiet er på baggrund af det eksperimentelle design vurderet med inspiration fra CONSORT-tjeklisten til randomiserede, kontrollerede studier, til trods for at der er foretaget en egentlig randomisering. I stedet er der foretaget en såkaldt cluster-randomisering, hvilket betyder, at randomiseringen er foretaget på baggrund af allerede inddelte grupper og dermed ikke på individniveau. Dette medfører, at der ikke kan sikres en ligelig fordeling af eventuelle confoundere eller bias blandt sammenligningsgrupperne. Dette er dog forsøgt imødegået i studiet ved at inddrage adskillige relevante variable i en confounderkontrol. Forfatterne har generelt gjort

sig mange af disse overvejelser i forbindelse med deres undersøgelse og forholder sig kritisk til egne resultater. Blandt andet peger forskerne selv på at det meget brede spektrum af vaner, der er undersøgt kan være en mulig begrænsning ved studiet, idet det medfører, at der mistes dybde i forbindelse med målingen af de enkelte variable. Omvendt betyder dette brede spektrum af adfærd i en hverdagskontekst, at overførbarheden af studiets resultater til specialets problemstilling øges, idet der vurderes at være tale om en bred afskygning af vaner, der er undersøgt i en hverdagskontekst.

Lally, P; Chipperfield, A. & Wardle, J. (2008): Healthy habits: efficacy of simple advice on weight control based on a habit-formation model

Formål:

Formålet med studiet er at undersøge effektiviteten af en intervention rettet mod vægttab og som er baseret på principper om vanedannelse.

Design:

Der er tale om et randomiseret, kontrolleret studie (RCT-studie). Moderate og svært overvægtige personer er randomiseret til enten en vanebaseret interventionsgruppe med ugentlig vejning (n=33), månedlig vejning (n=36) eller kontrolgruppe (n=35). Deltagerne i interventionsgruppen blev givet en folder med rådgivning om kost og motionsadfærd. Folderen indeholder også råd om repetition af adfærden i en stabil kontekst med henblik på at automatisere den nye adfærd blandt deltagerne. Desuden indeholder folderen en checkliste til selvmonitorering, idet dette er en vigtig komponent i forbindelse med adfærdsændring. Deltagernes vægtændring sammenlignes efter otte uger, og interventionsgruppernes deltagere følges ligeledes op igen efter 32 uger.

Stikprøve:

Består af 35 mænd og 69 kvinder > 18 år med en gennemsnitlig BMI på 30,9. Deltagerne er rekrutteret gennem deres arbejdsplads.

Resultater:

Efter otte uger findes der en signifikant forskel mellem vægtændringen i interventionsgrupperne i forhold til kontrolgruppen (ANOVA). Der var ingen forskel i vægtændring mellem de to interventionsgrupper, hvilket tyder på, at ugentlig vejning ikke påvirker sammenhængen. 24 deltagere besvarer en afsluttende kvalitativ undersøgelse, og 80% af disse rapporterer en stigende grad af automatiseret adfærd, hvilket er en fordel for vedligeholdelsen af den nye adfærd.

Konklusion:

Studiet viser, at en folder, der indeholder konkrete råd omkring etableringen af sunde kost og motionsvaner, uden nogen form for kontakt med sundhedsprofessionelle, kan medføre et statistisk og klinisk signifikant vægttab blandt en gruppe af overvægtige. Der er således tale om basis for en særlig omkostningseffektiv metode til at skabe vægtændring blandt befolkningen.

Vurdering:

Artiklen er baseret på et RCT-studie. Denne type studie er placeret meget højt i det traditionelle evidenshierarki, idet randomiseringen ved denne slags undersøgelse medfører, at eventuel confounding fordeles ligeligt mellem de grupper, der sammenlignes, således at risikoen for, en påvirkning af validiteten mindskes. Studiets metode er grundigt beskrevet, hvilket gør fremgangsmåden gennemsigtig for læseren og er medvirkende til at øge studiets kvalitet. Dog er der nogle metodologiske begrænsninger ved studiet. Eksempelvis er et stort frafald i studiet. Der findes dog ikke demografiske forskelle blandt gruppen af deltagere, der har fuldført interventionen og gruppen af deltagere, der er faldet fra, hvilket er positivt i forhold til generaliserbarheden af resultaterne. Der er dog tale om en forholdsvis lille stikprøve af tilbageværende deltagere, hvorfor resultaterne skal tolkes med forsigtighed, idet det kan påvirke både validiteten og generaliserbarheden af resultaterne. Studiets stikprøve består fortrinsvis af veluddannede mennesker, hvilket kan have bidraget positivt til forståelsen og efterlevelsen af informationen i folderen. Der kan derfor muligvis være tale om selektionsbias. På trods af ovenstående viser studiet lovende resultater i forhold til ændring af adfærd gennem information og rådgivning på baggrund af vanedannelse og kan anvendes som inspiration i forbindelse med udviklingen af indsatsen i specialet.

Gardner, B.; Sheals, K.; Wardle, J. & McGowan, L. (2014): Putting habit into practice, and practice into habit: a process evaluation and exploration of the acceptability of a habit-based dietary behavior change intervention

Formål: At undersøge en procesevaluering af et interventionsstudie omhandlende børns kostvaner, hvor vaneteori er blevet anvendt. Denne viden kan give vigtig information om implementering af vaneteori i konkrete indsatser. Formålet er (1) at undersøge om modellen til vanedannelse, *Habit Formation Model*, er acceptabel for deltagerne (2) om tydelige mål hænger sammen med dannelsen af en ny vane (3) om vanedannelsen vedligeholdes (4) om vanedannelsen vedligeholdes, selvom efterfølgende nye vanemæssige mål forfølges.

Design: Proceसेvalueringsdata er taget fra en cluster-randomiseret trial omhandlende børns kostvaner. Data fra deltagere i interventionsgruppen er blevet anvendt til videre analyse, og således bliver der tale om et præ-post interventionsdesign. Selve interventionen består af fire, hjemmebesøg af en times varighed, af en oplært forsker. Ved første besøg modtager forældre en interventionsbrochure, som gennemgås sammen med forskeren. Brochuren indeholder information omhandlende vaneteori samt tips til ændring af vaner. Derudover bliver der sat fokus på tre forskellige områder, henholdsvis, frugt og grønt, sunde snacks og sunde drikkevarer. Til hvert af de tre første hjemmebesøg, vælger forældrene et af de tre områder, som de vil fokusere på. Ved hvert besøg bliver forældrene bedt om at vælge et af områder og herefter anvende bestemte vanestrategier til at opnå dette mål. Ved det sidste besøg bliver forældrenes fremskridt målt i forhold til de tre områder. Under interventionen blev kvantitative vane- og adfærdsdata indsamlet, ved hvert hjemmebesøg, og henholdsvis en og to måneder efter interventionen via et telefonopkald. Efter interventionen blev forældrene ligeledes interviewet omkring deres oplevelse af interventionen.

Studiepopulation: 57 forældre med børn i alderen 2-6 år, rekrutteret fra tre børnecentre i London.

Hovedfund: Studiet viser, at vaner vedrørende børns kostvaner bliver styrket umiddelbart efter interventionen og disse bliver enten vedligeholdt eller yderligere styrket ved det sidste follow-up. Flere af deltagerne har opsat mål, som ifølge vaneteori, er uhensigtsmæssige, og noget tyder på, at der ligeledes bliver opnået mindre effekter ved disse mål. Forskning viser, at de bedste mål i forbindelse med ændring af adfærd, er meget specifikke og målbare mål. Derudover skal opnåelse af målene gerne være nøje planlagt, og gerne indgå i allerede eksisterende rutiner samt skal gentages konsekvent i bestemte kontekster. Der forekommer ingen skadelige eller positive effekter i forbindelse med forfølgelse af flere mål, sammenlignet med kun at forfølge et mål. Deltagerne giver derudover udtryk for at interventionen er let at følge og tager generelt godt imod interventionen.

Vurdering: Der er tale om en procesevaluering, hvor formålet er at undersøge om *Habit Formation Model* virker til adfærdsændring ved hjælp af før- og eftermålinger. Desuden er formålet at undersøge hvad deltagernes oplevelser af modellen er. Forfatterne henviser til det tidligere studie for en mere uddybende beskrivelse af metoden. Dette er da uden væsentlig betydning, idet forfatterne alligevel, udførligt har beskrevet interventionen og analysen tydeligt, således at den gennemsigtiggøres for læseren. I forhold til evalueringens kvantitative resultater er det nødvendigt at være opmærksom på, at der er tale om en meget lille stikprøve, hvorfor resultaterne skal tolkes med stor forsigtighed, idet det påvirker validiteten og generaliserbarheden af undersøgelsens

resultater. I forbindelse med deltagernes kvalitative vurderinger af modellens anvendelighed peger forfatterne selv på, at det er vigtigt at være opmærksom på, at de kvalitative data er indsamlet af samme forsker, som var involveret i interventionens hjemmebesøg, hvilket kan have påvirket deltagernes udtalelser i en retning, der er mere positiv over for vanemodellens anvendelighed. På trods af dette vurderes det som en fordel, at deltagernes egne oplevelser og erfaringer med modellen er inddraget i evalueringen af modellen, idet det giver indsigt i, hvad de oplever som værende meningsfuldt og væsentligt i forhold til modellen. Studiet vurderes at kunne bidrage i forhold til specialets forandringsaspekt i forbindelse med at pege på vigtigheden af at opstille specifikke og målbare mål i forbindelse med dannelsen af en ny og hensigtsmæssig vane.

Opsamling

På baggrund af ovenstående gennemgang ses det, at der er tale om et meget bredt udvalg af studiedesigns og en varierende metodologisk kvalitet blandt den litteratur, der er valgt til at indgå som en del af specialets forandringsaspekt. Resultatet af søgningen var, som nævnt, en stor mængde irrelevante referencer i forhold til specialets forandringssigte. Litteraturen er derfor, primært udvalgt på baggrund af relevansen i forhold til at omhandle en specifik strategi til ændring af vaner i en hverdagskontekst. Til trods for metodologiske problematikker og varierende evidensniveau vurderes studierne, samlet set, at være anvendelige i forhold til at give et indblik i, hvilke strategier til vaneændring, der kan være brugbare i en hverdagskontekst, der, til en vis grad, er sammenlignelig med småbørnsmødrenes.

Bilag 3: Spørgeguide

Briefing

I forbindelse med vores speciale undersøger vi småbørnsforældres brug af digitale informationsteknologier (eksempelvis mobiltelefoner). Der er et begyndende fokus på dette blandt sundhedsprofessionelle, som er bekymrede for, hvordan brugen af disse teknologier påvirker forældres interaktioner med deres børn - altså de udtrykker bekymring for forældrenes brug af disse teknologier.

Igennem vores speciale, ønsker vi at være medvirkende til at skabe et øget fokus på denne problemstilling. Problemstillingen er dog ikke sort/hvid, da digitale informationsteknologier også er et vilkår i dag og en stor del af mange forældres hverdag og ligeledes forbundet med mange fordele. Derfor ser vi vigtigheden i at forældrenes perspektiv inkluderes, når der sættes fokus på denne problemstilling. Vi er derfor interesserede i at høre om jeres holdninger og erfaringer til brugen af digitale informationsteknologier.

Et fokusgruppeinterview forløber lidt anderledes end det, der almindeligvis forbindes med et interview. Fokusgruppeinterviewet indeholder ikke en del spørgsmål fra min side af. Derimod har jeg et par emner med, som jeg gerne vil have jer til at diskutere. Vi er derfor interesserede i at høre jeres diskussioner omkring emnet. Vi leder ikke efter et bestemt svar. Det er dermed jer, der har svarene.

Ideen med dette fokusgruppeinterview er derfor, at det skal være en afslappet samtale, men hvor jeg nok skal sørge for, at vi kommer omkring det, vi gerne vil.

Selve interviewet tager omkring en time, og I er velkomne til at tage alt det kaffe, te og kage I har lyst til. Interviewet optages, men lydfileerne vil kun være tilgængelige for mig og min makker og vil blive slettet efter brug. Specialet bliver publiceret på Aalborg Universitets projektbibliotek, men I vil selvfølgelig fremstå anonymt.

Har I spørgsmål til disse informationer?

Introduktionsrunde	Så starter vi båndoptageren. Inden vi starter selve interviewet, kunne jeg godt tænke mig, at I starter med at præsentere jer selv. Vi vil gerne have jeres fornavne, så vi kan adskille jer på lydfilen, jeres alder og hvad I laver til daglig. Derudover vil vi gerne vide hvor mange børn I har, hvor gamle de er og om I er enlige forældre eller har en partner.
1. startspørgsmål	<p>Hvilken rolle spiller digitale informationsteknologier, så som mobiltelefoner i jeres liv? Hvad bruger I dem til og hvor meget og hvornår?</p> <p><i>Mulige opfølgningsspørgsmål:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvad er fordelene for jer, ved brugen af disse teknologier i jeres hverdag? - Hvad er jeres opfattelse/oplevelse af den teknologiske udvikling, som er sket i løbet af de sidste par årtier? Her tænker jeg særligt på udviklingen af smartphones, computere og tablets. Hvordan oplever I, at dette har påvirket den måde, I er sammen med andre mennesker på?
2. startspørgsmål	<p>Hvordan har det, at I har fået børn, påvirket jeres mobilforbrug? Er den steget eller faldet? Hvorfor / hvorfor ikke?</p> <p><i>Mulige opfølgningsspørgsmål:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Har I, i familien, nogle retningslinjer for jeres brug af eksempelvis mobiltelefoner, når I er hjemme sammen? - Hvordan oplever I jeres forbrug i forhold til jeres partners? Har I forskellige holdninger til jeres forbrug?

<p>3. startspørgsmål</p>	<p>Har I oplevet situationer, hvor jeres forbrug har påvirket interaktionerne med jeres børn – Enten positivt eller negativt?</p> <p><i>Muligt opfølgningsspørgsmål:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Har I oplevet situationer, hvor jeres børn/barn har givet udtryk for, at de gerne ville have, I lagde jeres mobiltelefon væk?
<p>4. startspørgsmål</p>	<p><i>Fremvisning af billede, hvor en mor ammer sit barn, mens hun ser på sin mobiltelefon.</i> På billedet ses en ammesituation, hvor moderen ser på sin mobil mens hun ammer. Hvad er jeres holdning til brugen af trådløse teknologier i denne situation?</p> <p><i>Fremvisning af billede, hvor et barn leger selv, mens dets mor sidder ved sin pc.</i> På billedet ses et barn, der sidder fordybet i egen leg, mens moderen sidder ved siden af med sin computer. Hvad er jeres holdning til forældres brug af trådløse teknologier i denne situation?</p>
<p>5. startspørgsmål</p>	<p>Der ses, blandt flere sundhedsprofessionelle, både i praksis og i medierne, en begyndende bekymring, i forbindelse med forældres brug af digitale teknologier, da de oplever, at dette kan have en negativ påvirkning på interaktionerne med deres børn.</p> <p>På baggrund af jeres egne erfaringer og oplevelser, hvad er jeres holdninger til denne bekymring? Ser I dette som et egentlig problem, eller bliver det fremstillet mere problematisk end I oplever det?</p> <p><i>Muligt opfølgningsspørgsmål:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Har i brug for mere viden omkring dette?

6. startspørgsmål

Hvis man som sundhedsprofessionel vil ind og rådgive og formidle viden til forældre omkring nogle af de negative konsekvenser ved forældres brug af digitale teknologier, hvad synes I så er vigtigt, at de sundhedsprofessionelle skal være opmærksomme på? Hvad ser I som værende vigtigt at sundhedsprofessionelle skal vide omkring det at være moderne småbørnsfamilie?

Muligt opfølgningsspørgsmål:

- Hvordan skal man ikke gribe det an som sundhedsprofessionel?
- Hvad vil ikke virke for jer, i forhold til formidling af viden omkring denne problemstilling?

Debriefing

Vi er ved at være færdige med det, vi gerne vil nå omkring. Har I noget at tilføje eller nogle spørgsmål, inden vi afslutter interviewet?

[Båndoptageren slukkes]

Vi er meget glade for, at I har haft lyst til at deltage. Hvis der skulle opstå spørgsmål eller kommentarer i forbindelse med interviewet og de emner vi har været omkring, er I meget velkomne til at tage kontakt til os. Kontaktoplysningerne er at finde på samtykkeerklæringen.

Billedmateriale fra spørgeguiden



(Thesun, n.d.)



(“Getty Images,” n.d.)

Bilag 4: Oversigt over koder og kategorier

Teknologi og sociale relationer

- Brug af mobiltelefoner i sociale sammenhænge medfører refleksion
- Uhøfligt i sociale sammenhænge
- Teknologi bryder samtaler - medfører provokation
- Provokerende situationer medfører refleksion over eget forbrug i forhold til ens børn
- Forargelse over andre forældres manglende tilstedeværelse
- Dobbeltmoralsk
- Børnene kan interagere med andre familiemedlemmer (Skype & Facebook)
- "noget vi laver sammen" - fælles skærmb brug (hyggestunder)
- Ønsker nogle gange at telefonen ikke var opfundet
- Ikke mentalt til stede – frustration hos partner
- Er ikke sammen, når man er sammen
- I samme rum men ikke sammen
- Uhøfligt i sociale sammenhænge
- Facetime og skype - socialt samvær med familier over afstand
- Teknologi i sociale sammenhænge - det er ligegyldigt om man er fysisk tilstede
- Kontakt med venner og familie (positivt) God til kommunikation med flere på én gang
- Ikke nærværende
- Ubehøvlet
- Hvorfor er det ikke ubehøvlet overfor min mand og mit barn?
- At få børn hæmmer socialt netværk - sociale medier en løsning

Hverdagen som forældre

- Refleksion over forbrug er en proces
- Italesættelse medfører refleksion
- At blive forældre er en proces
- Afsætte tid til at være sammen med sine børn
- Træt, mangel på energi
- Tidspres
- Et frirum "mit space"
- Lige et øjeblik ro
- Virkelighedsflugt
- Amning og mobilforbrug almindeligt
- God til planlægning - praktisk
- Brug af telefon i ammesituation når man keder sig
- Ammesituation er pause for begge to

- Ammesituation: mit fix og babys fix
- Af få børn medfører en ændring af vaner
- Ok med telefonbrug, hvis børnene laver noget andet
- Vigtigt at have fokus på at være sammen som familie

Selvkontrol

- Dårlig vane
- Ubevidst forbrug
- Abstinenser
- Afhængighed
- Brug af mobilen er en refleks
- Manglende kontrol og manglende selvdisciplin
- Et helt væk i mobiltelefonen
- Afgiftes
- Undskyldninger
- En kold tyrker
- Mobilen er en tredje arm
- Er regler virkelig nødvendige?
- Bruger telefonen i smug
- Vi er blot mennesker
- Manglende opmærksomhed på børnene
- Fylder i hverdagen
- Det lille barn overskygger telefonen
- Bruger telefonen til at koble af
- Retningslinjer for brug
- Forsøgt med regler
- Spild af tid
- Ligegyldigheder på sociale medier
- Teknologier er en tidsstjæler fra børnene
- Sund fornuft - ved godt det ikke er smart at have telefonen fremme hele tiden
- Alt med måde
- Tage tyrene ved hornene

Autonomi

- Vi er bevidste om vores brug
- Taler om forbrug engang imellem (i bølger)
- Kommunikation i familien om hvad der er mest rigtigt og forkert
- Et aktivt valg om fravalg
- anbefalinger kan have relevans for nogle - ikke os
- Problemet ikke så stort

- Ikke bekymret for eget forbrug
- Egen selvkontrol
- Vil selv bestemme
- Kan selv begrænse sig
- Mit valg
- Nej tak til forbud

Information

- Blevet opmærksom efter tv-program
- Idealer om det perfekte medfører stress
- Krav til mødre i dag
- Idealer
- Meget information som forældre - jungle
- Sundhedsstyrelsen bør måske lave anbefalinger
- Godt med oplysning, men svært for nogle
- Nødvendigt at udvælge information
- Ingen løftede pegefingre
- Forsigtigt med fokus, kan ramme hårdt - dårlige mødre
- Ingen sikker viden om konsekvenser på lang sigt
- Manglende fakta til at bakke op
- Vigtig med fokus på forældres stressede hverdage
- Man vil ikke være en dårlig mor
- Vi er blot mennesker
- Meget information som førstegangsførelse
- "Hånd om barnet" - bombarderes med information

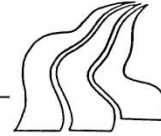
Erfaringer fra hverdagen

- Børns alder er af betydning for forældres forbrug
- Børn reagerer negativt
- Børns reaktioner medfører refleksioner over eget forbrug
- Ingen refleksion over forbrug mens børnene er helt små
- Det er anderledes, når det er store nok til at kigge rundt
- Børn søger kontakt
- Mobilen som en del af billede som mor
- Ses tydeligere udefra / at se sig selv udefra / betragter udefra
- Opmærksomhed på forbrug efter besøg af bekendt
- Det er okay at sige fra som mor
- Som forældre skal man stole på sin mavefornemmelse
- Hvad gjorde vore forældre?
- I gamle dage
- Da vi var børn

- Tv og egen barndom
- Tiden har forandret sig
- Egne forældres opdragelse
- Tidligere generationer
- Selvom børn leget selv, skal man være til stede
- Børn skal kunne lege selv

Bilag 5: Samtykkeerklæring

Aalborg Universitet
Institut for Medicin og sundhedsteknologi
Folkesundhedsvidenskab



Samtykkeerklæring

Projektets emne: Forældres brug af digitale informationsteknologier

Formålet med vores speciale er at sætte fokus på forældres brug af digitale informationsteknologier i nærværet med deres børn. Vi ønsker i denne forbindelse at stille jer spørgsmål vedrørende jeres oplevelser og holdninger til dette område.

På denne baggrund er det er derfor vigtigt, at du er indforstået med nedenstående:

Jeg har forstået, at jeg frit og på ethvert tidspunkt kan stille spørgsmål, der måtte falde mig ind vedrørende specialet. Jeg har forstået, at jeg kan tage kontakt til Mirjam eller Christine, på et hvilket som helst tidspunkt, via telefonnummer eller e-mail, som det fremgår nederst på denne side.

Jeg har forstået, at alle data, som uddrages fra interviewet, til brug i deres speciale, ikke under nogen omstændigheder vil indeholde navne eller andre identificerbare karakteristika. Jeg har forstået, at min anonymitet vil blive beskyttet, og at alle informationer, jeg stiller til rådighed, vil være fortrolige.

Min deltagelse i dette speciale, og interview, er frivillig, og jeg har ret til at sige nej til at deltage i interviewet. Jeg kan frit vælge ikke at svare på nogle eller alle spørgsmål uden nogen konsekvenser. Jeg kan på et hvilket som helst tidspunkt stoppe interviewet uden nogen konsekvenser.

Jeg er indforstået med, at interviewet optages, og at optagelserne vil blive opbevaret sikkert og forsvarligt. Optagelsen slettes, når specialet er afsluttet.

Jeg giver hermed mit samtykke til, at deltage i dette projekt:

Deltager _____ Dato _____

Deltager _____ Dato _____

Deltager _____ Dato _____

Deltager _____ Dato _____

Deltager _____ Dato _____

Kontakt: Mirjam Rydborg Staun; mbkr14@student.aau.dk; 29 86 76 05
Kontakt: Christine Nørgaard Wiener; cwiene10@student.aau.dk; 23 39 03 82

Bilag 6 – Procesanalyse

Specialets procesanalyse er blevet udarbejdet undervejs gennem projektforsløbet og har til formål at vise, hvordan specialet er blevet tilrettelagt og koordineret, samt hvilke lærerprocesser, der har gjort sig gældende undervejs i forløbet. Gennem procesanalysen reflekteres ligeledes over, hvilke erfaringer og udefrakommende forhold, som har været medvirkende til at påvirke forløbet, og hvordan dette har medført vigtig læring, både fælles og individuelt. Procesanalysen er opdelt efter følgende temaer: *Projektplanlægning og projektstyring; Gruppensamarbejde; Samarbejde med vejleder og læreprocessen.*

Projektplanlægning og projektstyring

I lange arbejdsforløb er det vigtigt at arbejdsforløbet med udformningen af projektet nøje er overvejet og tilrettelagt (Olsen & Pedersen, 2003b). Projektplanlægning og projektstyring er igennem specialeforløbet blevet prioriteret meget højt. Der blev til start udarbejdet en tidsplan i samarbejde med vejleder, både i forhold til de enkelte delelementer og i forhold til det endelige produkt. Denne tidsplan har været retningsgivende gennem forløbet. Det at udarbejdelsen af tidsplanen er foregået i samarbejde med vejleder, har virket som en ekstra motivationsfaktor for at nå deadlines. Disse deadlines er blevet overholdt gennem forløbet, men har dog samtidig medført, at det har været nødvendigt at nedsætte egne forventninger til niveauet og omhyggeligheden af nogle af opgavens delelementer. Ressourcer har spillet en afgørende rolle i denne forbindelse (Olsen & Pedersen, 2003b). En af årsagerne til dette har været uforudsete forhold, idet der sidst i januar pludselig opstod alvorligt og langvarigt sygdomsforløb, i et gruppemedlems nærmeste familie. Dette er der selvfølgelig er blevet taget forbehold for, blandt andet i form af fleksible arbejdstider og rummelighed. Dog har dette givetvis været medvirkende til at påvirke specialeforløbet, og herunder også udarbejdelsen af de forskellige delelementer i forhold til deadlines. På trods af dette er egne forventninger til specialets slutresultat ikke blevet nedjusteret, og arbejdsindsatsen har været rettet mod at opnå et så godt produkt som muligt.

For at sikre de bedst mulige betingelser for udformningen af projektet, er der til hvert delement, blevet uddelegeret forskellige arbejdsopgaver. Disse arbejdsopgaver er blevet nøje diskuteret og planlagt fra gang til gang. Der er i denne forbindelse blevet arbejdet sammen om indholdet i alle delementerne, mens selve den skriftlige proces, som regel har bestået af individuelle opgaver. Dette har således betydet, at der i fællesskab er blevet reflekteret over specialets formål og herunder læringsmål, ligesom der er blevet reflekteret over gruppens og den enkeltes læringsmål og kompetencer. Derudover er der blevet arbejdet i Dropbox, med blandt andet det formål, at sikre, at alle gruppes medlemmer har haft adgang til specialets materiale således, at det har været muligt at overtage arbejdsopgaver fra hinanden, hvis det blev nødvendigt. I forbindelse med projektstyring er det vigtigt, at alle gruppemedlemmer, har mulighed, for at se specialets progression (Ussing & Hansen, n.d.). I denne forbindelse har tidsplanen for projektet været tilgængelig for gruppens medlemmer igennem denne lagertjeneste, således at begge har haft mulighed for at skabe sig et overblik over tidshorizonten for specialets enkelte dele. Derudover sikrede denne lagertjeneste, at specialets filer blev gemt online, hvormed de ikke ville gå tabt.

I forbindelse med udarbejdelsen af dette speciale har denne del af processen således været medvirkende til at give begge medlemmer erfaringer med projektorganisering, hvilket omfatter en forståelse af samspillet imellem projektarbejdets fælles og individuelle læreprocesser samt planlægning og koordineret af lange projektforsløb (Ussing & Hansen, n.d.).

Gruppesarbejde

Specialegruppen har bestået af to personer med hver sin faglige baggrund. Disse forskellige baggrunde har bidraget på hver sin vis til udformningen af specialet. Den faglige baggrund, har foruden det fælles grundlag som folkesundhedsvidenskabsstuderende, bestået af en bacheloruddannelse i henholdsvis psykologi og fysioterapi. Der er dermed tale om en fagkombination, som i høj grad har haft mulighed for at supplere hinanden, og som, grundet den fælles kandidatuddannelse, har haft et robust fælles ståsted. Begge medlemmer har tidligere arbejdet sammen og haft gode erfaringer hermed. Dog blev det alligevel anset som vigtigt, at der ved specialets start og løbende undervejs, blevet lavet en forventningsafstemning, særligt da det tidligere samarbejde har bestået af flere gruppemedlemmer. I denne forbindelse blev der, på baggrund af tidligere erfaringer, udarbejdet en skriftlig samarbejdsaftale, således at begge medlemmer har haft de indbyrdes aftaler på skrift, hvis der skulle opstå konflikter.

I forbindelse med det lange sygeforløb i den enes familie har været periodevise udfordringer for samarbejdet i gruppen. Selvom der har været fuld forståelse for hinandens situationer og de udfordringer dette har medført, har det været nødvendigt at italesætte visse problemer i forløbet. Fra specialeforløbets start blev det aftalt, at der skulle være en åben og ærlig dialog omkring mulige irritationer og problemer. Dette er lykkedes langt hen ad vejen, hvormed der er blevet taget hånd om mange af de udfordringer, som er fremkommet i forløbet som de opstod. Dog blev det valgt at inddrage vejleder i forbindelse med disse udfordringer, da det blev anset som vigtigt, at hun var bevidst om problemstillingen, således at hun kunne være behjælpelig med refleksionsspørgsmål og mulige løsningsmuligheder (Kaae, 2003).

På trods at udefrakommende udfordringer opleves gruppearbejdet generelt som have været velfungerende, og forskellige og fælles faglige kompetencer har bidraget positivt til udformningen af specialet. Processen har i høj grad øget de enkelte gruppemedlemmers evne til samarbejde og konfliktløsning i udfordrende arbejdssituationer.

Samarbejde med vejleder

Samarbejdet med vejleder har fungeret godt. Ved første vejledermøde blev der lagt klare rammer for omfanget af, og tidspunkt for, vejledningen. Der har undervejs i forløbet været megen fleksibilitet fra vejleders side, hvilket har været særdeles fordelagtigt for gruppen og for forløbet. Selve vejledningen har både været problemorienteret og fagorienteret (Olsen & Pedersen, 2003a). Vejleder har både sat fokus på forhold omhandlende den problemorienterede tilgang til speciales udformning, indhold og målsætning og samtidig været meget behjælpelig med faglig sparring vedrørende de mere specifikke indholdsmæssige overvejelser vedrørende specialets delelementer. Vejleder har i særlig grad lagt op til refleksion, forskellige overvejelser og muligheder men samtidig prioriteret gruppens selvstændige beslutningstagen. Samarbejdet med vejleder har dermed styrket gruppemedlemmernes evner til at reflektere, til at tage initiativ og selvstændigt træffe afgørende valg.

Læreprocessen

Udarbejdelsen af specialet har blandt andet, på baggrund af ovenstående, været medvirkende til at udvikle begge gruppemedlemmers kompetencer, færdigheder og viden. Udover at have bidraget til et større og bredere kendskab til projektstyring og projektplanlægning, har specialet ligeledes været medvirkende til at give øgede færdigheder i forbindelse med gruppesamarbejde og konfliktløsning. Samtidig har udarbejdelsen af specialet givet en øget faglig viden omhandlende specialets problemstilling, samt indenfor relaterede folkesundhedsvidenskabelige områder. Gennem de forskellige krav, der fra studiets og fra egen side er blevet stillet til specialet, er gruppemedlemmernes færdigheder og kompetencer ligeledes blevet øget. Specialeforløbet har i relation til dette, været medvirkende til at ruste begge medlemmer til både gruppesamarbejde, samt individuelt ansvar og dermed også det fremtidige arbejde som kommende folkesundhedsvidenskabskandidat.

Referencer

- Cochrane Community. (n.d.). Retrieved December 3, 2015, from <http://community.cochrane.org/cochrane-reviews>
- Getty Images. (n.d.). Retrieved May 31, 2016, from <http://www.gettyimages.ca/detail/photo/an-african-american-businesswoman-working-while-her-royalty-free-image/157641606>
- Juul, S. (2004). *Epidemiologi og evidens*. København: Munksgaard Danmark.
- Kaae, A. (2003). Gruppeproces og -problemer. In P. B. Olsen & K. Pedersen (Eds.), *Problemorienteret projektarbejde* (3rd ed., pp. 97–122). Frederiksberg C: Roskilde Universitetsforlag.
- NCBI: PubMed. (n.d.). Retrieved December 3, 2015, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- Olsen, P. B., & Pedersen, K. (2003a). At bruge sin vejleder. In P. B. Olsen & K. Pedersen (Eds.), *Problemorienteret projektarbejde* (3rd ed., pp. 123–134). Frederiksberg C: Roskilde Universitetsforlag.
- Olsen, P. B., & Pedersen, K. (2003b). Projektarbejdet. In P. B. Olsen & K. Pedersen (Eds.), *Problemorienteret projektarbejde* (3rd ed., pp. 65–77). Frederiksberg C: Roskilde Universitetsforlag.
- ProQuest: Sociological Abstracts. (n.d.). Retrieved December 3, 2015, from <http://www.proquest.com/products-services/socioabs-set-c.html>
- PsycINFO. (n.d.). Retrieved May 24, 2016, from <http://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx>
- Thesun. (n.d.). Checking your phone while breastfeeding. Retrieved May 31, 2016, from <http://www.thesun.co.uk/sol/homepage/news/6666275/Checking-your-phone-while-breastfeeding-is-harmful-to-your-baby.html>
- Ussing, H. A., & Hansen, S. (n.d.). *SLP-bogen. Samarbejde, Læring og Projektstyring*. Retrieved from <http://slp.plan.aau.dk/slpbog/>