

Forældreudbrændthed

Sociale medier som et pres eller en ressource?

10. semester, Psykologi
Specialeprojekt
Aalborg Universitet
31. maj 2024

Rapportens samlede antal tegn (med mellemrum &
fodnoter): 165903
Svarende til antal normalsider à 2400 tegn: 69,1

Katrine Thomassen Dam, studienummer: 20192952
Vejleder: Paula Cavada-Hrepich

Abstract

This master thesis is a theoretical exploration of parental burnout from a social constructivist perspective. It seeks to explore the impact of social media on parental burnout in the context of current parental tendencies. Research on parental burnout shows a significant increase in the prevalence of parents showing signs of burnout in recent years. To understand this increase, there is a need for research exploring the impact of the context in which parents are situated today. The main purpose of this thesis is to understand how current parental tendencies can increase the risk of parental burnout and how social media affects parents in the context of these tendencies.

To examine this, the logic of the BR² model has been utilized. BR² highlights the importance of identifying demands and resources in parents' lives to understand why parents' burnout. Embedded in this logic is a balance metaphor which suggests that parental burnout results from an imbalance between demands and resources. This logic has been applied to examine whether social media, as a source of information, an arena for comparison, and a source of social contact, can be considered either a demand or a resource to parents in the context of three selected parental tendencies including infant and parental determinism, expert-guided parenting, and the culture of perfection in a performance-oriented society.

It has been argued that current parental tendencies seem to impose high expectations and ideals, contributing to stress and feelings of inadequacy among parents. This is considered a demand that can lead to an imbalance between demands and resources, hence leading to parental burnout. The role of social media in this balance seems complex. It has been argued that the three aspects of social media mentioned above can increase pressure on parents while also providing support in managing parenthood. It can amplify the demands, which emerge from the tendencies, through unrealistic standards and comparisons, yet also provide valuable resources like social support and information.

The findings suggest that parental tendencies may play a role in the increasing prevalence of parental burnout observed today, while social media has the potential to influence the development of parental burnout both positively and negatively. However, the impact of social media seems to depend on the type of content, the type of contact, and the type of comparison, as well as parents' interpretation and use of the content on social media in their parenting. Through this thesis, it has thus become evident that the relationship between parental tendencies, parents' use of social media, and parental

burnout is complex, and it is not possible to definitively determine the impact of social media on the development of parental burnout in the context of current parental tendencies. Nonetheless, it has been highlighted that the context in which parents are situated has the potential to influence the development of burnout, indicating a need for further research on this topic. It is considered relevant to investigate the significance of other parental tendencies and other tendencies and structures in society. Additionally, the significance of social media for individual parents through interviews, the impact of specific social media platforms, and the agency of the parents are seen as relevant perspectives for future research.

Indholdsfortegnelse

1. Indledning	1
2. Teoretisk speciale	2
3. Begrebsafklaring og afgrænsning	4
3.1 Udbrændthed.....	4
3.2 Forældreudbrændthed	6
3.3 Strukturelle modeller for udbrændthed	8
3.3.1. Job Demands-Ressources model.....	9
3.3.2 Balance between Risk and Resources theory	11
3.3.3 Aktuelle speciales brug af BR ²	14
3.4 Sociale medier.....	16
3.4.1 Aktuelle speciales forståelse af Sociale medier	18
3.5 Forældreskabstendenser	18
3.5.1 Historisk baggrund for nutidens forældreskab	19
3.5.2 Ekspertguidet forældreskab	21
3.5.3 Forældredeterminisme og spædbarnsdeterminisme	22
3.5.4 Præstations- og perfektionskultur	23
4. Litteratursøgning og eksisterende forskning	24
4.1 Litteratursøgning	24
4.2 Sociale medier og forældreskab.....	25
4.3 Forældreudbrændthed	26
4.4 Sociale medier og forældreudbrændthed	28
4.5 Opsummering	30
5. Forældres brug af Sociale medier fra et krav-ressourceperspektiv	30
5.1 Sociale medier som informationskilde	31
5.1.1 Informationskilde forstået som en ressource	31
5.1.2 Informationskilde forstået som krav.....	33
5.1.3 Sociale medier som informationskilde: Betydning for forældreudbrændthed	35
5.2 Sociale medier som arena for sammenligning	36
5.2.1 Horisontal sammenligning	37
5.2.2 Opadrettet sammenligning	38
5.2.3 Perfektionisme: Fremdyrket gennem forældreskabstendenser?	41
5.2.4 Sociale medier som arena for sammenligning: Betydning for forældreudbrændthed	44
5.3 Sociale medier som kilde til social kontakt.....	46
5.3.1 Kilde til social kontakt forstået som ressource	46
5.3.2 Kilde til social kontakt forstået som krav	51
5.3.3 Sociale medier som kilde til sociale kontakt: Betydning for forældreudbrændthed	54
6. Hvilken betydning har Sociale medier så i udviklingen af forældreudbrændthed?	56
7. Aktuelle speciales begrænsninger og perspektivering	60
8. Konklusion.....	62
Referenceliste.....	64

1. Indledning

Forældreskab har altid været en naturlig del af menneskers liv, og forældreopgaven har altid været en opgave, som mennesker har skulle klare. Tolstrup et al. (2023) peger i deres kronik på, at forældreskab i dag er præget af en overflod af krav, holdninger og forventninger fra bl.a. forskellige tendenser i samfundet, som forældre oplever som vanskelige at navigere i og leve op til. De peger på, at forældrenes ønske om at ville deres barn det bedste og være den bedst tænkelige forældre for nogle bliver til en udmattelse i forældrerollen, der i sidste ende kan føre til, at forældre bliver udbrændt (Tolstrup et al. 2023)

Forældreudbrændthed (fremadrettet FU) er stadig et nyt og til dels uudforsket fænomen i Danmark, men internationalt er der de seneste år set en stigende prævalens af forældre der bliver udbrændt, hvorfor der også er set en voksende mængde forskning med fokus på at forstå årsag, symptomer og konsekvenser af FU (Matias et al. 2023; Mikolajczak & Roskam, 2018; Mikolajczak & Roskam, 2020; Roskam, et al. 2021; Roskam et al., 2023; Sodi et al. 2020; Tolstrup et al. 2023).

Forskning af FU kan dog siges at være præget af et individorienteret fokus på årsagen til FU. Som Tolstrup et al. (2023) påpeger er der i dag er nogle tendenser i samfundet, som synes at skabe høje krav og forventninger til forældre og lægge et pres på dem som kan føre til udmattelse og FU. Det ses derfor som relevant at bidrage til den nuværende forskning ved at undersøge hvilken betydning konteksten forældre er situeret i, har i udviklingen af FU.

Sociale medier (SoMe) kan siges at være en stor del af de fleste forældres hverdag i dag. Forskning peger på at forældre i dag anvender SoMe i deres forældreskab, hvor det både anvendes som en kilde til information, kilde til social kontakt, samt som en platform hvor forældre kan få indblik i andre forældres liv (Chee, et al. 2023; Dworkin, et al. 2018; Lupton, et al. 2016). Forskning peger dog også på at SoMe kan påvirke voksnes trivsel og mentale helbred både positivt og negativt (Erfani & Abedin, 2018; Keles et al., 2020; Schønning et al., 2020). På baggrund af at SoMe aktivt bruges af forældre i deres forældreskab, og at det er en platform der har potentiale til at påvirke forældres trivsel og mentale helbred, så ses det som relevant at undersøge SoMes betydning i udviklingen af FU.

Betydningen af sociale medier i udviklingen af FU kan dog ikke forstås isoleret men bør forstås i relation til den kontekst forældre er situeret i når de anvender SoMe.

Hvordan spiller SoMe ind i de høje krav og forventninger der ses til forældre i dag? Kan SoMe hjælpe nutidens forældre i forældrerollen? Kan SoMe lægge yderligere pres på forældre og dermed bidrage til at flere forældre i dag udvikler FU? På baggrund af denne undring vil der i denne opgave blive taget udgangspunkt i følgende problemformulering:

Hvilken betydning har sociale medier for udviklingen af forældreudbrændthed i konteksten af nutidens forældreskabstendenser?

2. Teoretisk speciale

Formålet med nærværende speciale er at udforske hvad der kan påvirke forældre til at udvikle udbrændthed, nuancere forståelsen af forældreudbrændthed, og undersøge hvilken betydning SoMe har i udvikling af forældreudbrændthed i konteksten af nutidens forældreskabstendenser. Der vil gennem dette speciale blive inddraget relevante teoretiske perspektiver og aktuel forskning som på forskellig vis kan nuancere forståelsen af FU og betydningen af SoMe. Således kan specialet betragtes som en teoretisk undersøgelse af eksplorativ karakter. Nærværende speciale tager udgangspunkt i den socialkonstruktivistiske videnskabsteori, som vil danne grundlag for undersøgelsen forståelsesrammer og teorivalg i besvarelse af problemformuleringen.

Den socialkonstruktivistiske traditions grundantagelser vil i dette afsnit blive beskrevet med udgangspunkt i Vivien Burrs (2015) beskrivelser.

Ifølge Burr (2015) insisterer socialkonstruktivismen på at være kritisk og udfordre selvfølgeligheder. Socialkonstruktivismen stiller sig kritisk overfor ideen om, at observationer kan betragtes som objektive fakta, da disse altid vil være influeret af andre faktorer og bias (Burr, 2015). Socialkonstruktivismen peger således på, at vores forståelse af verden ikke nødvendigvis referer til, hvordan verden faktisk er, men at den derimod er påvirket og formet af kultur og historie (Burr, 2015). Burr (2015) beskriver at viden konstrueres mellem mennesker, og at det der betragtes som sandhed og viden, blot er den aktuelle accepterede måde at forstå verden på, indtil der opstår nye forståelser. Derfor lægges der indenfor den socialkonstruktivistiske tradition stor vægt på sociale interaktioner (Burr, 2015). Socialkonstruktivismens epistemologiske standpunkt (hvordan fænomener erkendes og forstås) og socialkonstruktivismens ontologiske standpunkt (opfattelsen af hvordan noget kan eksistere) er således at både menneskers erkendelser, dvs. viden og sandhed, samt fænomener i verden, begge er

social konstrueret og produkter af kultur, historie og sociale kontekster, og der eksisterer således ikke én objektiv sandhed (Burr, 2015).

Med udgangspunkt i det sociale konstruktivistiske perspektiv kan forståelsen af, og forventningerne til forælderrollen betragtes som foranderlig, og de aktuelle sandheder kan formes og ændres gennem sociale interaktioner (Burr, 2015). I relation til nærværende speciale kan forældreskabstendenser der eksisterer i dag ses som både social konstrueret i sig selv og som medvirkende til at konstruerer forståelsen af forælderrollen og forventninger forældre. SoMe har i dag givet mennesker næsten ubegrænsede muligheder for at interagere, dele ideer og tanker, samt få et indblik i andres liv, og en stor del af sociale interaktioner forgår i dag herigennem. Som nævnt konstrueres viden og sandhed, med et socialkonstruktivistisk perspektiv, mellem mennesker gennem sociale interaktioner. Derfor betragtes det som relevant at undersøge betydningen af SoMe i relation til nutidens forældres forståelse af forælderrollen og hvad det kræver at være forældre. Denne arena kan siges at have potentiale til at konstrueres, ændre eller vedligeholde forståelser af forælderrollen samt de forventninger til forældre der ligger heri.

Som nævnt peger Tolstrup et al. (2023) på at der er nogle tendenser i samfundet der presser forældrene i en sådan grad at forældre bliver udbrændte. Ud fra et socialkonstruktivistisk perspektiv betragtes disse tendenser, som noget der socialt konstrueret gennem historien og kulturen og dermed også noget, der både er særligt for nutiden og som har potentiale til at kunne ændres gennem sociale interaktioner. For at forstå udviklingen af FU hos forældre, ses det med et socialkonstruktivistisk perspektiv som nødvendigt at forstå både betydningen af konteksten og sammenspillet mellem denne kontekst og individet. Betydningen af SoMe for forældres udvikling af FU er således ikke mulig uden at inddrage og forstå konteksten forældrene er situeret i.

Formålet med nærværende speciale at rette blikket mod konteksten og udforske hvordan forældreskabstendenser i samfundet påvirker udviklingen af FU og hvilken betydning SoMe har i denne kontekst. Det udforskes om SoMe har potentiale til at hjælper forældre med at håndterer og ændre de forventninger der stilles til dem, eller om det øger presset og vedligeholde kravene og forventningerne fra tendenserne.

3. Begrebsafklaring og afgrænsning

I følgende afsnit vil det blive beskrevet hvordan forskellige elementer i problemformuleringen forstås. Der vil blive redegjort for relevante begreber, teorier og modeller som vil blive anvendt til besvarelsen af problemformuleringen. Først redegøres der for begrebet udbændthed, herunder den historiske baggrund og den grundlæggende definition, da dette giver en baggrundsforståelse af begrebet FU. Derefter redegøres der for hvordan udbændthed videreførelse til forældresammenhæng samt den aktuelle definition af FU. I forlængelse af dette redegøres der for to modeller der er centrale inden for forskning i hhv. arbejdsrelateret udbændthed og FU. Disse modeller lægger grundlaget for det analytiske værktøj, der anvendes i nærværende opgave til at forstå hvordan forældreskabstendenser og SoMe påvirker udviklingen af FU. Efterfølgende redegøres der for SoMe og tre udvalgte forældreskabstendenser.

3.1 Udbændthed

Begrebet FU udspringer fra begrebet udbændthed, hvorfor det ses som relevant først at redegøre for udbændthed. Der tagets i afsnittet udgangspunkt i Maslach et al.

(2001) beskrivelser af arbejdsrelateret udbændthed og begrebets historie.

Begrebet udbændthed har en længere historie bag sig, som starter tilbage i 1970'erne, hvor forskere opdagede at medarbejdere på krævende arbejdspladser begyndte at udvise en række symptomer som vækkede en interesse (Maslach et al., 2001). Fænomenet blev gennem observationsstudier udforsket for at udforme en generel beskrivelse af symptomer, og for at vise at reaktionen ikke var enkeltstående, men et typisk reaktionsmønster hos medarbejdere under massivt pres (Maslach et al., 2001). Omdrejningspunktet for forskningen var særligt service- og omsorgsrelaterede job, hvor medarbejdere i høj grad udsættes for interpersonelle og emotionelle stressfaktorer (Maslach et al., 2001). I begyndelsen var størstedelen af studierne beskrivende og kvalitative med fokus på individers oplevelser, og derfor primært bestående af observationer, interviews og casestudier (Maslach et al., 2001).

To forskere, Herbert Freudenberger og Christina Maslach, bidrager særligt til forståelsen af udbændthed (Maslach et al., 2001). Freudenberger, som var psykolog, var en af de første til at beskrive udbændthed. Han beskriver i 1975, i sin artikel "The staff Burnout syndrom in alternative institutions", udbændthed (burnout) som et syndrom, hvor medarbejdere oplever udmattelse og tab af motivation efter langvarig stress (Freudenberger, 1975). Han peger på at dette ofte sker for engagerede

medarbejdere som i deres job skal hjælpe andre, og påpeger, at konstant pres og forsøg på at præstere fører til frustration, udmattelse og kynisk adfærd, hvilket resulterer i mindre engagement og effektivitet og denne reaktion betegnes som udbrændthed (Freudenberger, 1975). Christina Maslach, socialpsykolog og forsker i emotioner på arbejdspladser, opdager gennem medarbejderinterviews, at deres håndtering af emotionel stress påvirker deres arbejdsudførelse (Maslach et al., 2001). Freudenberger og Maslach identificerede her to karaktertræk ved udbrændthed: 1) krævende omsorgs- og servicearbejde fører til overbelastning og emotionel udmattelse, og 2) medarbejdere håndterer stress ved at tilpasse deres medfølelse med klienter og distancere sig emotionelt, hvilket resulterer i kynisme og negativ adfærd over for klienter (Maslach et al., 2001; Freudenberger, 1975). Alligevel går der lang tid inden der udvikles en standard definition af begrebet (Maslach et al., 2001).

Fra 1980'erne og frem tager forskningen på området en mere systematisk empirisk retning, hvor der i højere grad fokuseres på systematisk dataindsamling og kvantitative undersøgelser af større grupper. Der fokuseres på vurdering og måling af udbrændthed samt udvikling af standardiserede måleredskaber til måling af udbrændthed (Maslach et al., 2001). I 1981 lægger udviklingen af det mest anerkendte måleredskab, Maslach Burnout Inventory (MBI), grundlaget for den aktuelle definition af udbrændthed (Eckleberry-Hunt et al., 2018; Maslach & Jackson, 1981; Maslach et al., 2001). På baggrund af Freudenbergers og Maslachs arbejde definerer Maslach og Jackson i 1981, ifm. Udviklingen af MBI, udbrændthed som et multidimensionelt psykologisk syndrom forårsaget af en længerevarende eksponering for stressfaktorer på arbejdspladsen (Maslach, 1998; Maslach & Jackson, 1981). Syndromet består ifølge Maslach og Jackson (1981) af tre primære symptomer som repræsenterer både en individuel, en interpersonel og selvevaluerende dimension. Første symptom som repræsenterer den individuelle dimension, er en overvældende emotionel udmattelse. Andet symptom som repræsenterer den interpersonelle dimension, er depersonalisering som refererer til negativ og kynisk respons til fx klienter og kollegaer samt en afkobling fra arbejdsopgaven. Det tredje symptom, som repræsenterer den selvevaluerende dimension, er individets følelse af ineffektivitet og mangel på præstation på arbejdet (Maslach, 1998; Maslach & Jackson, 1981; Maslach et al., 2001). Denne tredimensionelle teori indlejrer den individuelle oplevelse af stress i en social og fysisk kontekst og udbrændthed bliver således i høj grad set som et fænomen forårsaget af interaktionen med konteksten (Maslach, 1998; Maslach et al., 2001). Relationer på

arbejdspladsen, både mellem kollegaer, medarbejder og kunder, og det generelle arbejdsmiljø er således central i denne teori om udbrændthed, og anses som kilde til det emotionelle pres som fører til udbrændthed (Maslach, 1998; Maslach et al., 2001). Forskningen i denne periode udvider således perspektivet på udbrændthed og styrker feltet med standardiserede måleredskaber og en standard definition af udbrændthed (Maslach et al., 2001).

Fra 1990'erne bliver feltet igen taget i nye retninger, og udbrændthed bliver som begreb udbredt til andre typer erhverv som fx kontorarbejde og computerteknologi (Maslach et al., 2001). Således er udbrændthed ikke længere blot et fænomen der ses i omsorgs- og servicereleterede jobs (Maslach et al., 2001). Nye strukturelle modeller bliver desuden udviklet til at beskrive den komplekse relation mellem organisatoriske faktorer og symptomerne på udbrændthed, og det giver forskere nye muligheder for at undersøge relationen mellem forskellige faktorer og symptomer på udbrændthed (Maslach et al., 2001). I denne periode bidrager en række longitudinelle studier desuden til forståelsen af udbrændthed som en reaktion på interaktionen mellem et individ og et arbejdsmiljø (Maslach et al., 2001). Gennem tiden er udbrændthed således blevet undersøgt i forskellige kontekster og med forskellige metoder, som har medført at der i dag er validerede måleredskaber, en standard definition af udbrændthed og modeller til at forklare fænomenet.

3.2 Forældreudbrændthed

I følgende afsnit vil det blive beskrevet hvordan udbrændthed er blevet overført til forældresammenhæng og hvordan FU adskiller sig fra arbejdsrelateret udbrændthed. Oprindeligt blev udbrændthed, som nævnt, set hos medarbejdere i omsorgs- og serviceerhverv. Dette omsorgsaspekt er blevet bragt med videre i forskningen, og begrebet udbrændthed anvendes nu også i relation til omsorgsopgaver i private sammenhænge, herunder både pleje af syge ægtefæller og pårørende til individer med diagnoser, hvor man ser symptomer der minder arbejdsrelateret udbrændthed (Cakmak & Ankan, 2024). Senest er begrebet blevet overført til forældrerollen, hvor der, hos forældre til børn med enten fysisk handicap, kræft, eller udviklingshæmning, er blevet observeret symptomer, der minder om symptomerne beskrevet i Maslach og Jacksons (1981) multidimensionelle teori om udbrændthed (Cakmak & Ankan, 2024). Disse symptomer viste sig særligt ifm. en krævende omsorgsopgave, mangel på fritid hos forældre, mangel på støtte fra omgivelserne, og det store ansvar forældrene

oplevede ifm. børnenes sygdom (Cakmak & Ankan, 2024). På baggrund af lighederne mellem forældrene symptomer og symptomerne på arbejdsrelateret udbrændthed, er forskningsfeltet de seneste år blevet udvidet. Fokus er blevet rettet mod rollen som forældre generelt og det omsorgsarbejde, der er forbundet med denne rolle. Her antages det at forældrerollen, på samme måde som et arbejde, kan føre til udbrændthed, men at FU er et særskilt fænomen (Cakmak & Ankan, 2024).

Særligt to forskere, Moira Mikolajczak og Isabella Roskam, er fremtrædende indenfor forskningen af FU. Mikolajczak og Roskam driver sammen Parental Burnout Research Lab og The International Investigation of Parental Burnout (IIPB) og har gennem deres arbejde, i samarbejde med både andre forskere og forældre, undersøgt FU mht. karaktertræk, årsag, konsekvenser og behandling (Burnoutparental.com, u.å.). Deres arbejder har bidraget til at FU i dag er et anerkendt fænomen som både fædre og mødre kan opleve (Burnoutparental.com, u.å.).

FU er ifølge Mikolajczak og Roskam (2018) et syndrom forårsaget af længerevarende eksponering for forældrestress. Forældrestress og FU anses som to forskellige fænomener. Forældrestress er normalt for forældre at opleve, mens FU opstår, når forældrestress er langvarigt og når et overvældende niveau, som overgår forældres evner til at håndtere det (Mikolajczak & Roskam, 2020). FU er ifølge Mikolajczak og Roskam (2020) overordnet karakteriseret ved intens udmattelse, emotionel afkobling fra barnet og forældres tvivl om, hvorvidt de er gode forældre. Det er kendetegnet ved fire kernesymptomer: Første symptom er at forældre føler sig udmattet, fysisk og/eller emotionelt, og udkørt af forældrerollen. Andet symptom er en emotionel distance til barnet, hvor forældre begynder at handle som om de er på autopilot.

Dette symptom forklares ved, at forældre på denne måde sparer på de få ressourcer de har, og i stedet bruger dem på den basale omsorg af barnet (Mikolajczak & Roskam, 2020). Tredje symptom er at forældrene ikke længere nyder at bruge tid med deres barn og de mister tilfredsstillelsen i forældrerollen til en sådan grad, at rollen synes uudholdelig. Sidste og fjerde symptom er, at forældre ikke længere genkender sig selv, som den forælder de plejer og ønsker at være (Mikolajczak et al. 2023; Mikolajczak et al. 2021; Mikolajczak & Roskam, 2020). Udmattelsen er typisk det første symptom hvorudfra de andre symptomer udvikler sig, men de fire symptomer forstærker hinanden gensidigt (Mikolajczak et al. 2023).

Som det ses her, minder symptomerne på arbejdsrelateret udbrændthed og FU om hinanden. Både udmattelse, afkobling fra enten arbejde eller barnet, og en manglende

tilfredsstillelse med præstationen er til stede ved begge syndromer. På trods af lighederne betragtes de alligevel som to særskilte fænomener. Forskellen ses bl.a. ved, at den udmattelse der ses ved FU, manifesterer sig og stammer fra forældrerollen i privatlivet og relaterer sig til barnet, hvorimod udmattelsen ved arbejdsrelateret udbrændthed stammer fra en professionel kontekst og relatere sig til arbejdet. Desuden ses det at FU manifesterer sig gennem fire symptomer til forskel for de tre symptomer, der ses ved arbejdsrelateret udbrændthed. Yderligere ses der et mere identitet orienteret aspekt i det fjerde symptom på FU, hvor forældre ikke ser ud til at kunne genkende sig selv i deres forældrerolle. Dette aspekt ses ikke i samme grad ved arbejdsrelateret udbrændthed. Det tilsvarende tredje symptom ved arbejdsrelateret udbrændthed omhandler i højere grad individets opfattelse af deres effektivitet og udførelse på arbejdet, og udtrykker et mere kontekstbundet fokus.

I forlængelse af dette kan man argumentere for, at fænomenerne er forskellige mht. individets mulighed for at trække sig fra det der forårsager udbrændtheden. Ved udviklingen af arbejdsrelateret udbrændthed synes det i højere grad muligt at trække sig fra stressfaktorerne gennem fx et jobskifte. Forældrerollen kan derimod betragtes som mere permanent, og ved udviklingen af FU kan det dermed ses som væsentlig sværere at fjerne stressfaktorerne (Mikolajczak et al., 2021)

På baggrund af ovenstående kan der således argumenteres for at FU og arbejdsrelateret udbrændthed er to forskellige syndromer, som dog har nogle fælles træk.

3.3 Strukturelle modeller for udbrændthed

I dette afsnit vil der først blive redegjort Job Demands-Ressources model (JD-R) udviklet til at forklare arbejdsrelateret udbrændthed. Derefter vil der blive redegjort for videreudviklingen af denne model tilpasset til forældresammenhæng: Balance between Risk and Resources theory (BR²). Disse modeller er udviklet for at forstå, hvordan udviklingen af udbrændthed kan hænge sammen med de krav og ressourcer individet påvirkes af på hhv. arbejdspladser og i forældrerollen. JD-R vil her blive beskrevet for at give grundlag til at forstå BR². Logikken i BR² vil blive anvendt til at forstå hvorvidt SoMe kan anses som enten krav eller ressourcer for forældres udvikling af FU i konteksten af nutidens forældreskabstendenser (se afsnit 3.3.3).

3.3.1. Job Demands-Ressources model

Som beskrevet blev der fra 1990'erne udviklet en række strukturelle modeller til at forstå udbændthed, og hvordan forskellige faktorer på jobbet kan påvirke individet og føre til udbændthed. Et eksempel på en sådan model er Job Demand-Ressources model (JD-R), også kaldet Krav-ressourcemonellen, som er forslået af Demerouti, Bakker, Nachreiner og Schaufeli i 2001 (Demerouti et al., 2001). Modellen tager i høj grad udgangspunkt i Freudenberg (1975), Maslach og Jacksons (1981) beskrivelser og er udviklet til at forklare udviklingen af udbændthed i alle typer jobs (Demerouti et al., 2001).

Udbændthed defineres i denne model som en forstyrrelse af balancen i det kognitive-emotionelle system der er forårsaget af ydre faktorer. Dette betyder at udbændthed forårsages af en ubalance mellem jobkrav og jobressourcer hos medarbejderen, som fører til kognitiv og emotionel overbelastning (Demerouti et al., 2001). Her ses der to typer ydre faktorer på arbejdspladsen, der kan påvirke individet: jobkrav og jobressourcer (Bakker & Demerouti, 2007; Demerouti et al., 2001).

Jobkrav refererer til de fysiske, sociale og organisatoriske aspekter af jobbet, fx tidspres og arbejdsmiljø, der kræver en vedvarende fysisk eller mental indsats og derfor er associeret med bestemte fysiologiske og psykologiske omkostninger fx udmattelse (Demerouti et al., 2001).

Jobressourcer kan ses som beskyttende faktorer mod udbændthed, der opvejer for jobkravene og dermed sikre sundheden af individet, der udsættes for stort pres (Demerouti et al., 2001). Ressourcerne kan også øge medarbejderens motivation til at yde en god jobpræstation (Bakker & Demerouti, 2007). Jobressourcer refererer til de fysiske, psykologiske, sociale eller organisatoriske aspekter af arbejdet der har en af følgende virkninger: 1) Hjælper til at opnå arbejdsmaal, 2) Reducerer job krav, eller 3) Stimulerer personlig udvikling (Demerouti, et al. 2001, p. 501). Jobressourcer kan opdeles i ydre ressourcer og indre ressourcer (Demerouti, et al. 2001). Ydre organisatoriske ressourcer er fx autonomi og løn, mens ydre sociale ressourcer fx er støtte fra kollegaer. De indre ressourcer er fx kognitive egenskaber, evner og adfærdsmønstre (Bakker & Demerouti, 2007; Demerouti et al., 2001)

Gennem modellen forslås det, at udbændthed, uafhængigt af jobtype, sker gennem to processer: 1) høje krav fra arbejdet fører til overbelastning og i sidste ende udmattelse; 2) mangel på ressourcer komplicerer mødet med jobkravene og fører til tilbagetrækning fra arbejdet (Demerouti et al., 2001). Tilbagetrækning sker ifølge

Demerouti et al. (2001), når individet oplever, at det ikke kan leve op til jobkravene pga. manglende ressourcer. For at beskytte sig selv mod frustrationen, der affødes af ikke at kunne leve op til kravene, så reducerer individet motivationen og trækker sig fra arbejdet. Den langvarige effekt af tilbagetrækning er afkobling fra arbejdet og kynisme, som yderligere bidrager til en følelse af ineffektivitet og manglende arbejdspræstation (Demerouti et al., 2001). Således forklarer modellen, hvordan både høje jobkrav og mangel på ressourcer er årsag til de tre primære symptomer på udbrændthed: Udmattelse, kynisme/afkobling fra arbejdet og følelse af ineffektivitet.

I modellen er balancen mellem krav og ressourcer afgørende for individets trivsel. Balance resulterer i trivsel og god arbejdspræstation, mens ubalance med flere krav end ressourcer kan føre til stress og udbrændthed og dermed mistrivsel og lav arbejdspræstation. Flere ressourcer end krav kan dog også have negativ effekt og føre til mistrivsel, kedsomhed og mindsket engagement (Bakker & Demerouti, 2007). JD-R har haft stor betydning i forståelsen af udbrændthed. Gennem tiden er der lavet mange studier, der underbygger modellens antagelser om, at ubalance mellem jobkrav og jobressourcer resulterer i udbrændthed, og modellen anses derved som valid (Bakker & Demerouti, 2007). Den er blevet en af førende stress modeller inden for organisatorisk psykologi. Dette skyldes ifølge Schaufeli og Taris (2014) modellens fleksibilitet og anvendelighed i mange kontekster. Modellen definerer ikke specifikke jobkrav eller ressourcer, men i stedet ses enhver form for jobkrav eller resource som aspekter der kan påvirke medarbejderens trivsel, hvorfor den kan anvendes i mange sammenhænge (Schaufeli & Taris, 2014). Imidlertid er JD-R også blevet kritiseret for dens bredde og manglende afgrænsning. Schaufeli og Taris (2014) beskriver modellen som heuristisk, dvs. undersøgende, af natur, og påpeger at JD-R ikke er én model, men derimod en tilgang til at forstå, hvordan jobkarakteristika påvirker individet (Schaufeli & Taris, 2014). Mangel på veldefinerede og specifikke typer krav eller ressourcer kan betragtes både som en styrke og en svaghed. Det giver modellen en fleksibilitet, men samtidig mindsker det generaliserbarheden af de interaktioner mellem specifikke krav og ressourcer som findes i studier, hvorved det fx ikke er muligt at sige, at fx autonomi på arbejdspladsen reducerer effekten af tidspres (Schaufeli & Taris, 2014). Modellen er desuden blevet kritiseret for kun at tage karaktertræk ved arbejdsmiljøet i betragtningen og udlade personlige karaktertræk som en faktor (Schaufeli & Taris, 2014). Denne kritik har affødt nye studier, som peger på at personlige ressourcer også spiller en rolle i modellen. Personlige ressourcer som fx

robusthed, tro på egne evner og personlighedstræk anses nu som faktorer, der kan reducere udbændthed, øger engagementet og ændre individets syn på jobbet (Schaufeli & Taris, 2014). På trods af den manglende definition af specifikke krav og ressourcer bidrager modellen dog med en forståelse af, at udbændthed kan forklares gennem en ubalance mellem krav og ressourcer, hvorfor den er relevant i nærværende speciale.

3.3.2 Balance between Risk and Resources theory

JD-R er ovenfor blevet beskrevet som en af de modeller, der er udviklet til at forstå udbændthed. Denne model er blevet overført til FU og har her fået en central rolle i forståelsen af, hvorfor forældre bliver udbændt (Cakmak & Ankan, 2024; Mikolajczak & Roskam, 2018). Mikolajczak og Roskam udvikler i 2018, på baggrund af JD-R, modellen Balance between Risk and Resources theory (BR²) der viderefører og tilpasser JD-R til forældresammenhæng (Mikolajczak & Roskam, 2018). Modellen bliver udviklet for at forstå, og blive i stand til at forudse, hvorfor nogle forældre bliver udbændt mens andre, der eksponeres for de samme stressorer, ikke gør (Mikolajczak & Roskam, 2018). Til forskel for JD-R som konkluderer, at udbændthed udvikles når kravene er høje og ressourcerne er begrænset, vender Mikolajczak og Roskam (2018) relationen om og forslår i stedet, at FU udvikles når forældresressourcerne er utilstrækkelige til at imødekomme de krav forældrene oplever. Modelens grundantagelse er, at FU er et resultat af en kronisk ubalance mellem krav (risikofaktorer) og ressourcer (beskyttende faktorer) (Cakmak & Ankan, 2024; Mikolajczak & Roskam, 2018).

Beskyttende faktorer, eller ressourcer, defineres i BR² som faktorer der hjælper med at mindske forældrestress. Eksempler på sådanne faktorer er forældres tro på egne evner, forældres selvomsorg, høj emotionel intelligens, gode opdragelsespraksisser, tid til fritid, positivt forældresamarbejde og ydre social støtte (Mikolajczak & Roskam, 2018). Ydre social støtte indebærer praktisk og emotionel støtte fra medforælderen, familie, venner og institutioner (Mikolajczak & Roskam, 2018; Mikolajczak, & Roskam, 2020). Høj emotionel intelligens refererer til gode kompetencer til at håndtere emotioner og stress, og indebærer at forældre er i stand til at forstå, beskrive og regulere egne og andres emotioner. Kompetencerne er således både intrapersonelle og interpersonelle (Cakmak & Ankan, 2024). Forskningen peger på at disse kompetencerne beskytter mod FU ved at beskytte individet mod psykologisk

ubehag affødt af krav og desuden opveje den negative effekt der kan være af perfektionisme (Cakmak & Ankan, 2024; Lin et al. 2022; Lin, Roskam & Mikolajczak, 2023).

Risikofaktorer, eller krav, defineres i BR² som faktorer, der øger niveauet af forældrestress. Eksempler på sådanne faktorer er perfektionisme, forældres egne høje standarder for forældrerollen, forældres manglende tro på egne evner, lav emotionel intelligens, dårlige opdragelsespraksisser, utallige forældreopgaver, neuroticisme (dvs. højt niveau af bekymring og negative tanker og følelser), mangel på støtte fra medforælderen, mangel på ekstern støtte fra fx familie, børnehave osv. (Mikolajczak & Roskam, 2018; Mikolajczak, Raes et al., 2018).

Perfektionisme er et personlighedstræk, hvor individer sætter ekstremt høje standarder for dem selv og stræber efter at være perfekte. Perfektionister er bange for at fejle og kritiserer ofte sig selv for de fejl de laver (Cakmak & Ankan, 2024; Mikolajczak et al., 2023). I litteraturen ses der forskellige typer perfektionisme: selvorienteret, andreorienteret eller socialt forskrevet perfektionisme. Selvorienteret perfektionisme indebærer at personen sætter høje standarder for sig selv, andreorienteret perfektionisme indebærer at personen sætter høje standarder for andre, og socialt forskrevet perfektionisme indebærer, at man føler at dem omkring sig sætter høje standarder for en selv (uden det nødvendigvis er tilfældet) (Mikolajczak et al., 2023). Der er i flere studier fundet en sammenhæng mellem socialt forskrevet perfektionisme og FU (Kawamoto, 2018; Lin, Roskam, & Mikolajczak, 2023; Lin et al. 2022; Meeussen & VanLaar, 2018; Padoa et al., 2018; Raudasoja et al., 2023; Song et al. 2023; Sorkkila & Aunola, 2020).

I forbindelse med udviklingen af BR² ønsker Mikolajczak og Roskam (2018) at operationalisere den for at styrke den. Dette gør de ved at udvikle et måleredskab, et spørgeskema, der kan måle balancen mellem krav og ressourcer (Mikolajczak & Roskam, 2018). Måleredskabet bliver efterprøvet i et longitudinelt studie for at undersøge, om ubalancen mellem risiko og krav faktisk kan forklare udviklingen af FU, og dermed validere modellen. Samtidig vil de vise at FU adskiller sig fra arbejdsrelateret udbrændthed (Mikolajczak & Roskam, 2018). Resultaterne viste at BR² redskabet var signifikant mere relateret til FU end arbejdsrelateret udbrændthed, hvilket underbygger at de to typer udbrændthed er forskellige. Derudover pegede resultaterne på at jo flere risikofaktorer forældre eksponeres for, og jo færre ressourcer de har, jo højere grad af udbrændthed udviser de (Mikolajczak & Roskam, 2018).

BR² modellen og måleredskabet forslår således at forældre, der eksponeres for en stor mængde krav uden tilstrækkelige beskyttende ressourcer, er i risiko for at udvikle FU (Mikolajczak & Roskam, 2018). Mikolajczak & Roskam (2018) påpeger at forældre oplever forskellige krav og ressourcer i deres liv, men den proces der fører til udbændthed, nemlig ubalancen mellem krav og ressourcer, ser ud til at være gældende for alle forældre der oplever udbændthed. Således kan modellen bidrage til at forstå, hvorfor nogle forældre oplever at blive udbændt, mens andre der eksponeres for de samme krav, ikke bliver udbændt. Dette afhænger altså af mængden af ressourcer forældrene har til at håndtere krav (Mikolajczak & Roskam, 2018).

BR² er relativ ny og har derfor endnu ikke fået store mængder kritik. Dog ses der nogle mangler som Mikolajczak og Roskam (2018) selv påpeger. modellen er baseret på vestlig forskning og måleredskabet er testet på vestlige forældre. Derfor er den formentlig bedst egnet til at undersøge vestlige forældre (Mikolajczak & Roskam, 2018). Dog argumenter Mikolajczak og Roskam (2018) for at den er anvendelig i andre miljøer og kulturer. De påpeger at redskabet, kun med få undtagelser, indebærer en række generelle risikofaktorer og ressourcefaktorer der ses på tværs af kulturer. Således mener de, at det blot ville kræve få udskiftninger af faktorer i måleredskabet for at tilpasse det til andre kulturer. Derudover argumenterer de for, at BR² kan rumme andre krav og ressourcer end de eksempler der er givet, og stadig være i stand til at forklare FU (Mikolajczak & Roskam, 2018). Således kan teorien, på samme måde som JD-R i arbejdssammenhænge, siges at være fleksibel og mulig at tilpasses til forskellige kontekster.

Der er dog også et andet iøjefaldende kritisk punkt, som er relevant at påpege ved modellen. På baggrund af ovenstående beskrivelse af risiko- og beskyttende faktorer for FU er det blevet tydeligt, at der i høj grad lægges vægt på individets egne kompetencer, personlighedstræk samt forældres valg af opdragelsesstil og forventninger til forælderrollen. Dette kan ses som kontrast til det store fokus på arbejdsmiljøet som ses i JD-R modellen. Hvorfor er man gået fra at se på miljøet som afgørende faktor for udviklingen af udbændthed i JD-R, til i så høj grad at have fokus på individuelle faktorer og karaktertræk som afgørende faktor i BR²? Dette skaber særligt en undren i konteksten af den nylige stigning i prævalensen af forældreudbændthed.

Arbejdsrelateret udbændthed er et fænomen der i lang tid er blevet observeret hos mennesker med krævende jobs hvor omsorg har været den primære opgave (se uddybning i afsnit 3.1). Derimod er det først de seneste år, der er set en stigning i

prævalensen af FU. Taget i betragtning at mennesker altid har skulle være forældre, hvilket indebærer et krævende omsorgsarbejde, kan der sættes spørgsmålstejn ved, hvorfor udbrændthed hos forældre først er blevet observeret og undersøgt de seneste år. På den ene side kan det forklares ved at forældre i dag er mere sårbare end tidligere, som det individuelle fokus antyder. Dog kan det på den anden side, ud fra et socialkonstruktivistisk perspektiv ses som en udvikling der i højere grad er et resultat af at konteksten har ændres sig i nyere tid, hvilket både kan have påvirket forståelsen af forælderrollen og de vilkår forældre har i dag. Dette vil netop være omdrejningspunktet for nærværende projekt. Der vil blive sat spørgsmålstejn ved den individfokuserede forståelse af FU, der eksisterer i BR², hvor FU ses som et individuelt problem, og i stedet vil blikket blive rettet mod den kontekst forældre er situeret for at forstå, hvordan den kan påvirke individet og medvirke til udviklingen af FU. Ovenstående beskrivelse af BR² bidrager således med en forståelse at der er særlige faktorer relateret til forælderrollen som er blevet anerkendt som faktorer der kan føre til udbrændthed. Disse faktorer er relevante at være bevidste om i nærværende studie for at forstå hvordan nutidens forældreskabstendenser og SoMe påvirker forældre. Målet er således at sætte teorien om FU i nyt lys og undersøge, hvordan konteksten med forældreskabstendenser og SoMe spiller en rolle i udviklingen af FU.

3.3.3 Aktuelle speciales brug af BR²

I beskrivelsen af den forskningsmæssige baggrund for udbrændthed (se afsnit 3.1) ses det at der gennem tiden er anvendt både kvalitative og kvantitative metoder, hvilket peger på, at forskningen har bevæget sig inden for forskellige videnskabsteoretiske traditioner og paradigmer. Forskningsfeltet kan således siges at have udviklet sig i en eklektisk retning. Da både JD-R og BR² udspringer af denne tidligere forskning, kan der argumenteres for at begge modeller er eklektiske modeller.

Dette speciale er placeret indenfor den socialkonstruktivistiske videnskabsteori, hvorfor det anses som problematisk direkte at anvende disse modeller som analytisk værktøj. Dog ses der en værdi i den logik, der er i BR² om at det er en ubalance mellem de krav og ressourcer, som forældre møder i forælderrollen, der fører til udviklingen af udbrændthed. Modellen identificerer, at der er krav der kan presse forældre, og at det er nødvendigt for forældre at have ressourcer der kan hjælpe dem med at håndtere disse krav for ikke at blive udbrændt.

Denne logik ses som relevant i besvarelsen af problemformuleringen, da det kan hjælpe til at forstå samspillet mellem FU, forældreskabstendenser og SoMe. For at kunne anvende modellen som analyseværktøj ses der dog et behov for at redefinere modellen på en måde, så den passer ind i en socialkonstruktivistisk tradition. Her vil der med inspiration fra Kofoed (2008) blive trukket på konceptet *retooling*. Retooling er en analytisk strategi der er udviklet for at udfordre accepterede forståelse af koncepter og give rum for nye forståelser. Udgangspunktet for retooling er, at et koncept fra én teoretisk ramme ikke direkte kan importeres til en ny teoretisk ramme. Dog er det stadig muligt at importeret konceptet, hvis det redefineres og tilpasses til den nye kontekst, det skal anvendes i. Denne proces kaldes retooling (Kofoed, 2008, p. 199).

I nærværende speciale betyder denne retooling af BR² konkret, at jeg i stedet for at anvende BR² direkte som analyseværktøj, i stedet drager inspiration af logikken i modellen. Det betyder, at der vil blive taget udgangspunkt i logikken om, at det er vigtigt at identificere krav og ressourcer i forældres liv for at forstå udviklingen af FU. Denne logik stammer som beskrevet fra JD-R modellen som er blevet valideret gennem mange studier og har en lang tradition bag sig (se afsnit 3.1.1). Validitet henviser her om man måler det man siger man måler (Franklin et al., 2010). Da logikken gennem mange studier er blevet vurderet som brugbar til at forstå udbrændthed, kan brugen af denne logik således siges at forstærke validitet af dette projekt.

Krav og ressourcer får gennem retooling til en socialkonstruktivistisk ramme dog en ny betydning. Indenfor denne tradition kan krav og ressourcer forstås som social konstrueret og som noget, der således er foranderlige, skabt mellem mennesker og påvirket af kultur og historie. Dermed kan udviklingen af udbrændthed også ses i et nyt lys: Forældre bliver udbrændte som et resultat af, at nye krav og ressourcer er blevet konstrueret gennem sociale interaktioner, samfundsmæssige ændringer og historiske begivenheder. Med denne retooling bliver det således muligt at se risikofaktorer (krav) og beskyttende faktorer (ressourcer) som noget der er foranderligt og noget der er præget af historie, kultur, samfundstendenser og interaktionen mellem mennesker. Retooling af BR² til en socialkonstruktivistisk forståelsesramme åbner dermed muligheden for at udvide BR² og anse udbrændthed fra et bredere perspektiv, hvor konteksten, som forældre er situeret i, i højere grad tages i betragtning frem for det individorienteret fokus der på nuværende tidspunkt er i BR².

Således bidrager retooling til at elementerne fra BR² kan anvendes på en ny måde med et bredere fokus som bidrager til et mere nuancere syn på både FU og SoMes betydning i udvikling af FU.

Denne forståelse af udbrændthed fra et socialkonstruktivistisk perspektiv vil være udgangspunktet for dette speciale, hvor det, for at forstå hvordan forældreskabstendenser og SoMe påvirker udviklingen af FU, vil blive analyseret og diskuteret om disse er med til at konstruerer krav, der øger presset på forældre, eller ressourcer som kan hjælpe forældre til at håndtere krav.

3.4 Sociale medier

I dette afsnit vil sociale medier (SoMe) bliver defineret, og det vil blive beskrevet hvordan SoMe forstås i aktuelle speciale.

SoMe er et bredt begreb som dækker over en række online værktøjer, der understøtter sociale interaktioner mellem mennesker (Dworkin et al. 2018). Begrebet er en betegnelse der beskriver de mange socialtekniske systemer der er blevet udviklet de seneste år og inkluderer både blogs, diskussionsfora, sociale netværkssider, sms, chats, websider hvor der deles billeder og videoer, anmeldelsessider, spillefællesskaber osv. (Dworkin et al. 2018). SoMe inkluderer værktøjer der både fremmer og vedligeholder relationer, og det har ændre både måden vi interagerer med hinanden på og måden vi skaber, deler og forbruger information (Dworkin et al. 2018). Historisk er SoMe en relativ ny teknologi, hvor Myspace blev lanceret 2003, Facebook i 2004 og YouTube i 2005. I 2018 var de mest brugte SoMe Facebook, Pinterest, Snapchat, X (tidligere Twitter) og Instagram (Dworkin et al. 2018). Der sker dog konstant udvikling af disse teknologier med både nye SoMe og fornyelse af de allerede eksisterende. Disse værktøjer er tilgængelige døgnet rundt og kan anvendes på flere forskellige enheder som fx smartphones, computere og tablets (Dworkin et al. 2018).

Den teknologiske udvikling, udviklingen af nye SoMe der er sket de sidste år, samt det store forbrug af SoMe der ses i dag, har medført en stor interesse for at undersøge indvirkningen af SoMe, og det har resulteret i en stor mængde ny forskning på området (Schønning et al., 2020). Indenfor forskningsfeltet ses der særligt et fokus på, hvordan brugen af SoMe påvirker individets mentale sundhed og trivsel. Schønning et al. (2020) har gennem et review af forskningen på området fundet, at langt størstedelen af forskningen om SoMes indvirkning på ungevoksne og voksne fokuserer på de negative indvirkninger af SoMe, mens studier der undersøger de positive effekter

af SoMe, er få. Størstedelen har ifølge Schönning et al. (2020) særligt fokus på sammenhængen mellem brugen af SoMe og depression, kropsutilfredshed, spiseforstyrrelser, angst, dårlig søvn, ensomhed, lav selvtillid, osv. (Schönning et al., 2020). De få studier der har fokus på de positive indvirkninger af SoMe, har derimod fokus på SoMes indflydelse på livskvalitet, lykke, trivsel, samt den positive indvirkning på individers sociale liv, hvor studierne peger på, at SoMe hjælper til at vedligeholde relationer og skabe nye relation (Schönning et al., 2020). Schönning et al. (2020) argumenterer for, at dette store fokus på de negative indvirkninger skyldes, at der i medierne og i kulturen er skabt en negativ diskurs angående SoMe, og der dermed er opstået en frygt for SoMe. I forlængelse heraf peger de på, at denne kultur er opstået på baggrund af, at der, samtidig med SoMes fremkomst, er set en stor stigning i antallet af personer der oplever psykiske problemer (Schönning et al., 2020). På trods af det store fokus på SoMes negative indflydelse, der giver indtrykket af SoMe som udelukkende negativ, er forskningsresultaterne dog komplekse og tvetydige, og der er i dag en vedvarende debat om SoMes indvirkning på både børn, unge og voksne (Schönning et al., 2020). I et systematisk review af Keles et al. (2020) beskrives SoMe som et tveægget sværd; nogle studier peger på at SoMe har positiv indvirkning, fordi det giver individet mulighed for at udtrykke tanker og følelser samt større mulighed for sociale støtte, mens andre studier peger på en sammenhæng mellem brug af SoMe og psykiske problemer, kropsutilfredshed, spiseforstyrrelser, dårlig søvn, ensomhed, lav selvtillid, osv.

Keles et al. (2020) peger, på baggrund af deres review, på at forskningen af tvetydig og kompleks fordi forskellige faktorer kan påvirke indvirkningen af SoMe. Nogle af de faktorer som Keles et al. (2020) peger på, som kan påvirke indvirkningen af SoMe er bl.a. måden man bruger medierne på, hvilket motiv der ligger bag forbruget og måden hvorpå SoMe bruges til at sammenligne sig med andre, fx om sammenligningen skaber negative eller positive følelser (Keles et al. 2020).

Erfani og Abedin (2018) har gennem et review undersøgt, hvilket faktorer der gennem forskningen ser ud til at medvirke til at et individ oplever en positiv indvirkning af SoMe. Her finder de fem faktor, hvis tilstedeværelse er særligt vigtig: oplevet social støtte online (dvs. mængden og kvaliteten af relationer på SoMe), social kapital (dvs. ressourcer der er tilgængelige gennem det sociale netværk som fx emotionel støtte eller informationsmæssig støtte), socialt selvværd, autentisk selv-præsentation (dvs. oprigtighed, autentisk, personlig og åben repræsentation af sig selv på SoMe)

og social forbundethed (dvs. oplevelse af tilhørsforhold og tilknytning til andre). Erfani og Abedin (2018) finder gennem deres review at disse faktorer ser ud til at forbedre individers mentale sundhed, livstilfredshed og trivsel. Således er det tydeligt at SoMe både kan have negativ og positiv indflydelse på individet og forskningen på området er både tvetydig og kompleks.

3.4.1 Aktuelle speciales forståelse af Sociale medier

SoMe spiller en i dag en central rolle i hverdagen som platforme for sociale interaktioner, hvor tanker, opfattelser, forventninger og følelser kan deles. Fra et socialkonstruktivistisk perspektiv har SoMe således, pga. muligheden for sociale interaktioner, potentiale til både positivt og negativt at påvirke forståelse af forælderrollen og de forventninger der stilles til forældre. Derfor er SoMe en vigtig arena at undersøge i forbindelse med FU. Frem for at tage udgangspunkt i bestemt typer SoMe ses det i højere grad som relevant at fokusere på de funktioner SoMe har i forældres hverdag, da det af både Keles et al. (2020) og Erfani og Abedin (2018), er blevet påpeget, at måden sociale medier bruges på har betydning for indvirkning. Forskningen peger på at forældre særligt anvender SoMe til informationssøgning, social kontakt og som middel til sammenligning hvorigennem forældre både at forstå sin egen forælderrolle og få indblik i andre forældres måde at være forældre på (Chee et al., 2023; Dworkin et al., 2018; Lupton et al., 2016). I dette speciale vil der være fokus på hvordan forældres brug af SoMe til disse formål, i konteksten af nutidens forældreskabstendenser, kan påvirke forældres udvikling af udbrændthed.

3.5 Forældreskabstendenser

I følgende afsnit vil der først være en historisk gennemgang af relevante skift i samfundet, som gennem historien har haft indflydelse på forståelsen af forælderrollen og medført en række forældreskabstendenser. Dette synes relevant ud fra det socialkonstruktivistiske perspektiv, da historien med dette perspektiv præger og konstruerer viden og forståelser. Gennemgangen giver således en grundlæggende forståelse af den strukturelle kontekst som forældre i dag er situeret i, og sætte en ramme for hvordan forældreskab har udviklet sig gennem tiden. Dette vil lægge grundlag for senere analyse af SoMes betydning i denne kontekst. Efterfølgende vil der blive beskrevet tre udvalgte forældreskabstendenser som er udvalgt, da de synes særligt interessant i relation til at forstå betydningen af SoMe.

3.5.1 Historisk baggrund for nutidens forældreskab

I denne gennemgang af den historiske udvikling relateret til forældreskab vil der blive taget udgangspunkt i Maria Ørskov Akselvolls (2023) beskrivelser af historiske skift.

Allerede tilbage i 1900'erne opstår der, på baggrund af Freuds ideer om psykoanalysen, en opfattelse af psykologiske problemer som forårsaget af oplevelser i barndommen og det tidlige familieliv (Akselvoll, 2023). Som følge heraf udspringer en tendens til at tillægge forældres handlinger større betydning end tidligere, og idealet for forældreskab ændre sig fra primært at handler om at dække barnets basale behov, som fx mad og søvn, til at forældre skal dække alle behov som barnet kunne have, for at sikre barnets sundhed i fremtiden (Akselvoll, 2023). Samtidig sker der et stift i forståelsen af forældreopgaven og forventningerne til forældre. Fra at forældre tidligere blev set som naturlig kompetente til forældreopgaven, sker der et skift til, at forældreopgaven i stedet opfattes som en opgave, der kræver kompetencer og faglig viden for at klare (Akselvoll, 2023). I forbindelse med udbredelsen af udviklingspsykologien i 1950'erne bliver disse idealer og forventninger til forældre udbredt yderligere. Udviklingspsykologien producerer en lang række eksperimenter, observationer og teorier som bidrager med en stor mængde ny viden om børns psykologiske udvikling og behov (Akselvoll, 2023). Opfattelsen af hvad det kræver at give barnet en sund udvikling ændre sig, og særligt mødres adfærd i barnets første år bliver anset som altafgørende for barnets fremtidige succes som menneske (Akselvoll, 2023). I forlængelse af den store mængde forskning og viden om børneopdragelse opstår der et behov for eksperter til både at samle og videreformidle denne nye viden om børns udvikling, trivsel og opdragelse. Derfor sker der fra 1980-2000, sideløbende med en fortsat stigende i mængden af forskning, en eksplosiv stigning i udgivelsen af fagbøger om forældreskab, hvorigennem viden videreformidles til både forældre og fagfolk som en hjælp til at klare forælderrollen (Akselvoll, 2023). I denne forbindelse komme psykologiens sprog ind som en del af forældrenes opdragelse (Akselvoll, 2023). Den øgede viden og litteratur på området har ifølge Akselvoll (2023) gjort at der både er kommet fokus på ”det gode forældreskab”, hvor barren for gode forældre er sat højere end tidligere, og forældre er i dag i højere grad end tidligere opmærksomme på deres måde at være forældre på.

Fra 1970'erne sker der ifm. velfærdsstatens fremkomst, et skift hvor kvinder i stigende grad kommer på arbejdsmarkedet. Dette medfører fremkomsten af tilbud som

fx vuggestuer og fritidsordninger, som er tiltænkt at lette byrden for mødre (Akselvoll, 2023). Samtidig skabes der mødre grupper med det formål at give mødre et fællesskab til at dele bekymringer og viden (Akselvoll, 2023). Disse tiltag bliver således etableret for at støtte forældre og hjælpe dem til en et godt arbejde- og familieliv (Akselvoll, 2023). Familielivet bliver i løbet af 1980'erne og 1990'erne mere børnecenteret, hvor forældrenes liv i stigende grad drejer sig om børnene. Forventningerne til forældrene bliver nu, at de skal gøre alt for barnet og prioriterer dem over alt andet, også egne behov og ønsker, og således bliver forældrerollen mere krævende (Akselvoll, 2023).

I 1990'erne tog skole-hjem-samarbejde til, og forældre begyndte at blive inddraget i deres børns faglige udvikling og sociale trivsel (Akselvoll, 2023). Forældre forventes nu at have en engageret rolle og investerer tid og kræfter på at involverer sig i barnets skolegang og deltage i diverse aktiviteter, både relateret til skolen og fritidsaktiviteter uden for skolen (Akselvoll, 2023). Dette skift medførte således flere opgaver for forældrene og forældrerollen blev mere tidskrævende (Akselvoll, 2023).

Fra 2000 sker der en massiv udvikling i produktionen af baby og børneprodukter rettet mod forældre (Akselvoll, 2023). Som følge af det nye børnecentrerede familieliv og den store mængde nye viden om børneopdragelse og børns udvikling, bliver der skabt et marked for produkter som fx børnemøbler, babyudstyr, tøj, legetøj osv. (Akselvoll, 2023). Disse produkter bliver formidlet som nødvendigt for forældre at eje af forældrene og bliver derfor hurtigt populære og uundværlige for mange forældre (Akselvoll, 2023). Derudover kommer der et stort marked for oplevelser rettet mod, og tilpasset familielivet som fx rejser, film, foredrag, podcasts osv. Denne udvikling gør at der kommer et stort fokus på at give børn den lykkelige barndom gennem produkter og oplevelser (Akselvoll, 2023).

Fra årtusindskiftet ses der også en digitalisering i samfundet. Opfindelser som bl.a. Google, Forældreintra og Facebook kommer frem og har betydning for forældrerollen (Akselvoll, 2023). Google gør det muligt for forældre at få tilgang til store mængder viden, holdninger og nye produkter døgnet rundt og SoMe som Facebook og Instagram bliver et sted hvor eksperter, fagpersoner, firmaer og aviser deler indhold som fx fakta eller reklamer for produkter og tjenester. Disse nye opfindelser kræver både opmærksomhed og tid fra forældre og de er med til at accelererer informationsstrøm (Akselvoll, 2023).

Som det ses her, er der sket en udvikling i forståelsen af forælderrollen, hvor forælderrollen gennem tiden er blevet mere omfattende og krævende. Samfundets struktur har skabt nogle rammer der gør, at forældre i dag skal balancere familieliv og arbejdsliv, og samtidig er der kommet en stor mængde forskning om, hvordan børn bør opdrages, passes og udvikles på den korrekte måde. I nyere tid har også internettet og SoMe haft indflydelse på forældreskab. På baggrund af denne historiske gennemgang kan der argumenteres for, at der gennem tiden er opstået en række nye forventninger og idealer for forældre og deres opdragelse af børn. Der kan således siges at være opstået nogle forældreskabstendenser, som præger nutidens forældreskab. I følgende afsnit vil der blive redegjort for tre udvalgte forældreskabstendenser, der er fremtrædende i dag.

3.5.2 Ekspertguidet forældreskab

Som beskrevet ovenfor ses forældreopgaven i dag som en opgave der kræver kompetencer og faglig viden for at kunne gøre det godt nok. Samtidig ses det, at markedet for produkter og tjenester rettet mod børn og forældre aldrig har været større end i dag og at der aldrig er blevet udgivet så mange podcasts, blogs, bøger, film og magasiner osv. om forældreskab som i dag (Akselvoll, 2023). Akselvoll (2023) argumenterer for, at denne enorme informationsstrøm og det store udvalg af produkter og tjenester, der gennem tiden blot er vokset, har resulteret i, at forældreskab i dag i høj grad er blevet ekspertguidet. Ekspertvejledning ses i dag som uundværlig og der forventes at forældre aktivt søger ny viden og inddrager det i deres forælderrolle og opdragelse (Akselvoll, 2023). I dag ses der en stor mængde eksperter som formidler viden om børn, forældreskab, opdragelse mm. og det er ikke længere blot fagfolk, men også forældre der vejleder andre forældre ud fra egen erfaring og holdninger (Akselvoll, 2023). Akselvoll (2023) argumenterer for at den store mængde tilgængelige viden har gjort at forældre i dag er blevet mere usikre og risikobeviste frem for at blive trygge, og at det samtidig har øget forventningerne til forældrene. Der er ifølge Akselvoll (2023) en tendens til, at forældre i dag ikke stoler på deres egen dømmekraft og derfor anses information, råd og nye kompetencer som noget man ikke kan få for meget af. Akselvoll (2023) peger på at forældre i dag bruger meget tid på at søge ekspertviden om børn og opdragelse både fysisk og online hos sundhedsplejersker, psykologer, pædagoger, foredrag, fagbøger osv. Akselvoll (2023) argumenterer for, at der i nutidens samfund således eksisterer en forældreskabstendens,

hvor det betragtes som nødvendigt for forældre altid være opdateret på den nyeste viden samt at søge vejledning, viden og råd fra eksperter for at klare forældreopgaven.

3.5.3 Forældredeterminisme og spædbarnsdeterminisme

Furedi (2002) har, på baggrund af en sociologisk analyse af opdragelse og forældreskab, peget på at nutidens forældreskab præget af en paranoid forældrestil (Furedi, 2002). Dette refererer til, at der i dag er en opdragelseskultur, hvor der er en grundlæggende frygt for alt, der kan gå galt med barnet og frygt for alt, der på anden vis kan skade barnet (Furedi, 2002). Dette indebærer både frygt for at barnet kommer til skade, får traumatiske oplevelser, eller ikke får nok mad, men også en frygt for, at man som forældre ikke formår at støtte og opdage barnets potentiale for udvikling og læring, og dermed påvirker barnets fremtid negativt (Furedi, 2002). Børn opfattes som værende i konstant risiko, hvilket i dag har medført, at forældre i høj grad overvåger deres børn og konstant er bekymret for at fejle som forældre (Furedi, 2002). Der eksisterer et overdrevent fokus på, hvad der kan gå galt, frem for hvad barnet kan lære (Furedi, 2002). Denne paranoide forældrestil hænger sammen med den herskende opfattelse af børn der eksisterer i dag. Som beskrevet ovenfor er der, gennem bl.a. udviklingspsykologiens mange teorier om barnets udvikling, opstået en opfattelse af at børns udvikling er betinget af oplevelser i barndommen, hvor forældres adfærd spiller en afgørende rolle (Furedi, 2002).

I forlængelse af dette peger Furedi (2002) på, at der i dag florerer to myter blandt forældre som i høj grad præger nutidens forældreskab, opdragelse og syn på børnene. Disse myter kalder han spædbarns- og forældredeterminisme (Furedi, 2002). Spædbarnsdeterminisme henviser til antagelsen om, at barnets første leveår er afgørende for barnets fremtidige udvikling, og børn ses her som både sårbare og påvirkelige (Furedi, 2002). Børns fremtid afhænger ud fra denne myte af barnets tidlige år, og hvordan de her påvirkes af omgivelserne, herunder bl.a. forældres adfærd. Positiv påvirkning i denne periode, med den rette mængde stimuli og den rigtige omsorg, fører til balancerede og dygtige voksne, mens negativ påvirkning vil skade barnet og resultere i et voksent menneske, som vil have problemer med at fungere i samfundet (Furedi, 2002). Forældredeterminisme minder om spædbarnsdeterminisme, men her antages det at det *primært* er forældres handlinger der bestemmer barnet skæbne og afgør både deres udvikling og fremtid (Furedi, 2002). Det vil sige at alt forældre gør omkring barnet har betydning og således er intet de gør uden betydning (Furedi,

2002). Dette har medført, at børn og voksnes problemer i dag forstås som værende opstået i barndommens tidlige år, og skylden for problemerne tillægges ofte forældrene (Furedi, 2002). Med udgangspunkt i forældredeterminisme, forventes forældre således altid at gennemtænke alle deres handlinger, og vurdere hvilken betydning det har for barnet (Furedi, 2002).

Disse myter fører ifølge Furedi (2002) til at børns robusthed og modstandsdygtighed undervurderes, samt at påvirkningen fra andre aspekter i barnets miljø tillægges for lidt betydning. Når børns robusthed undervurderes, argumenterer Furedi (2002) for, at forældrenes bekymring forstærkes, og forældrene opmuntres dermed også til en overdreven involvering i barnets liv. Dette har ifølge Furedi (2002) fået forældreopgaven til at fremstå unødvendig krævende. Furedi (2002) peger desuden på at den paranoide forældrestil og disse myter, på trods af gode hensigter, har negativ påvirkning på børnene. Han mener at når barnet konstant beskyttes mod fare og udfordringer, så mister de muligheden for at udvikle sund dømmekraft og modstandsdygtighed og opbygge selvtillid (Furedi, 2002).

Selvom Furedis (2002) beskrivelser af forældreskabet er over 20 år gammel peger Akselvoll (2023) på, at de samme myter stadig flourer i dag, 20 år senere, på trods af at der ikke er videnskabeligt bevis for hverken myterne eller forældrenes determiner rolle i barnets udvikling (Akselvoll, 2023). Akselvoll (2023)

3.5.4 Præstations- og perfektionskultur

Forældreskabet kan også siges at være præget af den præstationskultur og perfektionskultur der eksistere i dag. Anders Petersen (2017) har beskrevet samfundet i dag som et Præstationssamfund, hvor præstation betragtes som et grundlæggende vilkår og et ideal for individet. Hårdt arbejde hyldes og det ideelle menneske søger altid at udvikle sig selv og sine kompetencer, og målet er gennemgående at individet skal præstere (Petersen, 2017). Heri ligger der desuden et konkurrenceaspekt, hvor individer skal holde sig konkurrencedygtige på flere områder af livet (Petersen, 2017).

Der tales også i dag om en perfektionskultur som lægger sig op ad, og er indlejret i præstationssamfundet (Akselvoll, 2023). Her føres idealet om præstation videre til at individet altid skal stræbe efter perfektion på alle områder af livet, både på arbejde, i skolen, som forældre, i fritiden osv. (Akselvoll, 2023). Med en sådan kultur følger også at der bliver skabt nogle perfektionsidealer på alle områder af livet som skaber høje forventninger til individet (Akselvoll, 2023). Akselvoll (2023) argumenterer for

at forældre også bliver påvirket af denne kultur og at forældre forventes at udvikle sine forældrekompetencer, følge med i den nyeste viden og bringe denne viden i spil. Forældre forventes desuden at skabe vellykkede og veltilpassede børn, og de skal sørge for at deres børn præsterer godt så de ikke ender med at komme bagud. Disse 'gode børn' bliver således tegn på at forældre har præsteret godt (Akselvoll, 2023, p. 59). Udover at være opmærksomme på barnets behov og udvikling forventes det af forældrene, at de evaluerer deres egen præstation ift. om de gør nok, ved nok og om man burde gøre noget anderledes (Akselvoll, 2023). Børns kompetencer, både fagligt, motorisk, sprogligt, socialt osv., bliver i dag konstant mål i institutioner og skolen, og disse målinger anses ikke blot som en måling af børnenes præstation, men også forældrenes. Hvis ikke børnene præsterer godt, forventes det af forældre, at de laver ændringer og præsterer bedre i deres forældreskab. Forældre er således både ansvarlige for børnenes præstation, men også deres egen (Akselvoll, 2023). Præstationsamfundet og den indlejrede perfektionskultur kan således siges at skabe en forældreskabstendens for forældre forsøger og forventes at stræbe efter idealerne om præstation, perfektion, konkurrence og udvikling.

4. Litteratursøgning og eksisterende forskning

I dette afsnit vil projektet litteratursøgning blive beskrevet, og den eksisterende forskning på området vil blive gennemgået. Formålet med denne litteraturgennemgang er at forstå den aktuelle status for feltet, og at få et indblik i hvad der er blevet undersøgt, hvilken viden denne forskning har medført, og hvad der mangler at blive undersøgt. Gennemgangen bidrager til at identificere relevante tematikker i litteraturen og underbygge hvorfor det er relevant i nærværende speciale at undersøge både kontekstens betydning for udviklingen af FU og SoMe som både potentiel ressource og krav denne udvikling.

4.1 Litteratursøgning

Litteratursøgning har gennem dette projekt forgået som en løbende proces, hvor der gennem forløbet løbende er blevet fundet nyt og relevant forskning, som har bidraget til projektets videre arbejde. Litteratursøgningen er bl.a. forgået ved søgninger på specifikke søgeord på databaser som bl.a. PsycInfo og Aalborg universitetsbibliotek (AUB), samt kædesøgninger, hvor referencelister fra relevant forskning er blevet gennemført for at finde frem til andet relevant forskning indenfor emnet. Gennem

disse søgninger blev det tydeligt at feltet relateret til FU og SoMe på nuværende tidspunkt er relativt småt. For at få et overordnet indtryk af forskningen angående FU blev der lavet en søgning på søgeordet ”parental burnout*”, afgrænset til peer-reviewed artikler. Dette gav på AUB blot 265 søgeresultater og på PsycInfo 148 resultater, hvilket tyder på at feltet stadig er relativt småt. En søgning på kombinationen af søgeordene ”parenting*” og ”social media” gav på AUB 923 resultater og på PsycInfo 500 resultater. Dette afspejler at relationen mellem forældreskab generelt og SoMe er en relation, der er blevet udforsket, dog synes feltet stadig relativt småt. En mere specifik søgning på kombinationen af ”parental burnout*” og ”social media” gav på AUB blot 8 resultater, hvoraf kun 2 artikler anses som relevante, mens der på PsycInfo ingen resultater var. Dette afspejler at feltet hvor FU og SoMe undersøges i sammenhæng endnu er både nyt og småt, hvorfor det ses som relevant at bidrage til denne forskning. Nedenfor vil den relevante litteratur indenfor de tre områder: 1) *Sociale medier og forældreskab* 2) *Forældreudbrændthed* og 3) *Sociale medier og forældreudbrændthed* blive beskrevet.

4.2 Sociale medier og forældreskab

Forskningen af relationen mellem SoMe og forældreskab er et felt med mange forskellige grene af forskning. Her vil derfor blot være fokus på den del der relateret sig til forældres brug af SoMe. Feltet har udviklet sig med den teknologiske udvikling hvor der fra 1990erne var fokus på brugen af hjemmesider og chatfora om forældrerelateret emner, til 2009-2012 hvor der kom fokus på brugen af personlige blogs og senere og frem til af har været fokus forældres brug af mobiltelefoner og SoMe (Lupton et al., 2016). Flere reviews har identificeret centrale temaer inden for feltet (Chee et al., 2023; Dworkin et al., 2018; Lupton et al., 2016). Omdrejningspunktet for meget forskning har været hvad forældre bruger SoMe til i deres hverdag og forældreskab og hvordan de SoMe påvirker både forældrenes trivsel og deres måde at være forældre på (Chee, et al. 2023; Dworkin, et al. 2018; Lupton, et al. 2016). Der ses inden for feltet tre hovedtemaer. Første tema er forældres brug af SoMe som informationskilde, hvor det er blevet undersøgt hvorfor forældre bruger SoMe til at finde information, erfaringer og råd både fra fagpersoner og andre forældre, men også hvilken betydning denne informationskilde har i forældres hverdag (Baker et al., 2017; Frey et al., 2022; Frey et al., 2023; Moon et al., 2019; Setyastuti et al., 2019). Andet tema er brugen af SoMe som en arena hvor det er muligt for forældre at

sammenligne sig med andre forældre. Her er der særligt fokus på hvordan disse sammenligninger påvirker forældre og hvilken rolle perfektionisme spiller i dette (Coyne et al., 2017; Egmoose et al., 2022; Glatz et al., 2023; Rheu et al., 2023; Lin, et al. 2022; Lin, Szczygieł et al., 2023; Meeussen & VanLaar, 2018; Padoa et al., 2018; Raudasoja et al., 2023; Song et al., 2023; Sorkkila & Aunola, 2020). Tredje tema er brugen af SoMe til social kontakt og støtte, hvor det undersøges hvordan SoMe, bidrager til forældres sociale liv og hvordan de herigennem kan opnå social støtte og anerkendelse (Arnold & Martin, 2016; Doty & Dworkin, 2014; Haslam et al., 2017; Piselli, 2007; Moon et al., 2019; Wagg et al., 2019). Disse tre temaer vil danne rammer for analyse og diskussion i nærværende speciale og resultaterne fra denne forskning vil derfor blive inddraget senere.

4.3 Forældreudbrændthed

FU er inden for forskningslitteraturen et relativt nyt fænomen. I 2007 dukkede begrebet op i litteraturen for første gang, men der skulle gå endnu 10 år før fænomenet for alvor blev udforsket og feltet voksede (Mikolajczak et al., 2023). Størstedelen af studierne omkring FU er publiceret fra 2015 og frem, hvor der især ses en stor udvikling i forskningen under COVID-19 pandemien i perioden fra 2020 og frem, hvor der i flere lande blev set en særlig stor stigning i forældre med symptomer på udbrændthed (Giraldo, 2022; Griffith, 2022; Skjerdingsstad et al., 2022; Van Bakel et al. 2022). De seneste 5 år er fænomen ofte omtalt i medierne, og der er dermed komme mere opmærksomhed på problematikken i, at forældre i stigende grad bliver udbrændt af at være forældre (Mikolajczak et al., 2023). Dette har resulteret i en øget mængde forskning på området.

Omdrejningspunktet for det meste forskning på området har været at forstå hvordan FU viser sig i form af symptomer, samt hvilke risiko- og beskyttende faktorer der ses for udviklingen af FU. Meget forskning har undersøgt FU i konteksten af familie med børn med særlige behov og diagnoser som fx autismespektrumforstyrrelse (Gérain & Zech, 2018; Stathopoulou et al., 2023; Lin, Wang, Lin et al., 2023; Yamoah & Brown, 2023). Opmærksomheden er dog senest blevet rettet mod forældrerollen generelt, hvor der ses et stort fokus på individuelle faktorer som beskyttende- og risikofaktorer (Cakmak & Ankan, 2024; Le Vigouroux et al., 2017; Piotrowski et al., 2023; Lin, Roskam, & Mikolajczak, 2023; Le Vigouroux et al., 2023; Vertsberger et al., 2021, Roskam & Mikolajczak, 2020; Chen et al., 2022).

Der ses i litteraturen også en øget interesse i hvilke konsekvenser FU har for forældre og børn (Mikolajczak et al., 2023; Mikolajczak et al. 2021). Det tyder FU øger risikoen for bl.a. selvmordstanker og flugttanker, skyldfølelse, dårlig trivsel, depression, dårlig selvtillid, mindre livstilfredshed, alkoholmisbrug, stress, søvnproblemer osv. (Mikolajczak, Brianda, Avalosse, & Roskam, 2018; Mikolajczak & Roskam, 2020; Gross & Roskam, 2021). Forskning peger dog også på en stærk korrelation mellem øget FU og vold mod børn og omsorgssvigt (Hansotte, et al. 2021; Mikolajczak, Brianda, Avalosse, & Roskam, 2018). Det er således et vigtigt fænomen at undersøge da det har flere alvorlige konsekvenser.

Prævalensen af FU er også blevet undersøgt i forskellige lande, og mange studier har undersøgt kulturens betydning for prævalensen (Matias et al. 2023; Roskam, et al. 2021; Roskam et al., 2023; Sodi et al. 2020). Målinger i forskellige lande viser at den subjektive oplevelse af forældreudbrændt er mere eller mindre ens på tværs af kontekster (Mikolajczak & Roskam, 2020). Dog viser studierne at prævalensen af FU varierer på tværs af lande, og at især vestlige lande har en høj prævalens, som har været stigende de seneste år (Roskam, et al. 2021). Studier peger på at individualistiske værdier, karakteriseret ved fx lav grad af forældreopgavedeling, uoverensstemmelse mellem socialt forskrevne forældreroller og den faktiske forældrerolle (dvs. højere standarder for forældrerollen), samt høj grad af autonomi, ser ud til at øger forældres stressniveau og forældre i vestlige lande oplever derfor i højere grad FU (Roskam, et al. 2021; Matias et al. 2023; Roskam et al., 2023). Selvom disse studier umiddelbart har fokus på kulturens indflydelse på den øgede prævalens af FU, kan der dog siges at være et individorienteret blik på årsagen til FU. I studier er der en antydning af at forældre selv vælger deres individualistiske værdier, høje standarder og forventninger, og dermed selv er ansvarlige for udviklingen af FU når de indretter deres liv efter det. Der sættes altså ikke spørgsmålstejn ved om forældrene har adopteret disse værdier for at få hverdagen til at fungere i de ramme kulturer og samfundstendenser skaber. Dette individorienteret fokus stemmer overens med det fokus på individuelle træk som risikofaktorer for udbrændthed der ses i BR² (se afsnit 3.3.2) og i ovenstående forskning.

FU kan således siges at være et relativt nyt felt der dog er vokset de seneste 10 år. Der er blevet dannet en grundlæggende forståelse af symptomerne, konsekvenserne, risikofaktorer og beskyttende faktorer for FU og det er blevet fundet prævalensen af FU er særlig høj i vestlige lande. Det ses et mønster inden for forskningen om en

individfokuseret forståelse af FU, hvorfor det er relevant at bidrage med yderligere forskning hvordan konteksten kan medvirke til FU.

4.4 Sociale medier og forældreudbrændthed

Som beskrevet tidligere gav den indledende søgning blot to relevante resultater om dette emne. Begge studier undersøger SoMes indvirkning på forældre i konteksten af Covid-19 pandemien. Prikhidko et al. (2020) undersøger hvordan negative emotioner kan smitte gennem SoMe og hvordan denne smitte kan påvirke relationen mellem stress, bekymring omkring Covid 19, FU og emotionsregulering (Prikhidko et al. 2020). Resultaterne indikerer, at bekymring om COVID-19 og digital smitte kan forudsige stress, depression, og FU hos forældre, mens gode emotionsreguleringsevner kan fungere som buffer mod smitten og beskytte mod FU. Studiet indikerer desuden at emotioner der udspringer fra brugen af SoMe, kan påvirke udviklingen af FU. På trods af, at dette studie undersøger forældre i konteksten af Covid 19 pandemien, som på mange måder kan siges at have forårsaget en ændring i forældres hverdag og skabt et pres på forældre, så har studiet meget lidt fokus på denne kontekst og de omstændigheder forældrene befinder sig i. De har derimod primært fokus på individets emotionsreguleringsevne som en individuel faktor der kan føre til FU. Der kan argumenteres for at forældrene her ”får skylden”, frem for at anerkende at konteksten med Covid-19 har sat forældrene under et enormt pres som langt de fleste mennesker vil reagere på. Der ses altså også her en individfokuseret forståelse af FU og en manglende anerkendelse af miljøets betydning.

Det andet studie er lavet af Black et al. i 2022 undersøger via spørgeskema og med udgangspunkt i krav-ressourcemodellen (se uddybning af modellen) hvordan sociale kræfter kan fungere som krav og ressourcer og indvirke på arbejdsrelateret- og FU (Black et al. 2022). Her påpeger og anerkender Black et al. (2022), i højere grad end Prikhidko et al. (2020), at konteksten af Covid-19 pandemien har øget kravene til forældre og at de dermed er under megen pres samtidig med, at en vigtig ressource, nemlig sociale relationer, er taget fra forældre, som følge af restriktioner til socialt samvær. Da dette ifølge Black et al. (2022) har medført at forældre under pandemien har øget forbruget af SoMe for at søge den sociale kontakt, undersøger de, hvordan forældre påvirkes af SoMe, og hvilken betydning SoMe har ift. udviklingen af både arbejdsrelateret- og FU. Dette studie minder om nærværende studie, da studiet undersøger, hvordan SoMe påvirker udviklingen af udbrændthed og der tages desuden

udgangspunkt i krav ressourcemodellen. Derfor vil der her være en mere dybdegående beskrivelse af studiet af Black et al. (2022) for at tydeliggøre hvilke mangler dette studier har som derfor anses som relevante at lægge vægt på i nærværende studie.

Black et al. (2022) undersøger to hovedhypoteser. Den første hypotese er, at tid brugt på SoMe er positivt associeret med arbejdsrelateret udbrændthed og FU. Denne sammenhæng medieres af de emotioner, der opleves ved brug af SoMe, og effekten modereres af opfattet social støtte uden for SoMe (venner, familie og kolleger). Den anden hypotese er, at tendensen til at sammenligne sig selv med andre er positivt associeret med arbejdsrelateret udbrændthed og FU. Denne sammenhæng modereres af opfattet social støtte på arbejdet og udenfor, og af individets følelse af, at de burde gøre mere, end de kan (høje forventninger til sig selv som forældre) (Black et al. 2022, p. 3). Der kan argumenteres for at Black et al. (2022) tager udgangspunkt i at et stort forbrug af SoMe samt sammenligning med andre på SoMe udelukkende resulterer i en højere grad af udbrændthed medmindre SoMe frembringer positive emotioner eller forældre oplever sociale støtte uden for SoMe som kan mindske denne negative effekt af SoMe. Det synes besynderligt hvorfor SoMe i udgangspunktet anses som havende negativ effekt på forældre under Covid-19 pandemien når den giver adgang til social kontakt. I forlængelse heraf kan der sættes spørgsmålstegn ved at der kun fokuseret på social støtte udenfor de SoMe når andet forskning peger på at SoMe er en vigtig kilde til social støtte (Erfani & Abedin, 2018; Keles et al. 2020). Resultaterne fra studiet peger på at SoMe kan frembringe både positive og negative emotioner, dog hyppigere negative emotioner, som henholdsvis er relateret til lavere og højere grad af udbrændthed (Black et al. 2022). På trods af at udgangspunktet for undersøgelsen er præget af et negative syn på SoMes indvirkning finder de således dog en positiv indvirkning. Dette kan ses som argument for at undersøge de positive aspekter af SoMe yderligere.

Studiets anvendelse af begreberne arbejdsrelateret udbrændthed og FU synes desuden mærkværdigt. Studiet måler de to typer udbrændthed som særskilte fænomener og med forskellige måleredskaber (Black et al. 2022). Alligevel differentierer de i store dele af studiet ikke mellem begreberne; heller ikke i resultaterne. Som beskrevet tidligere anses de to typer udbrændthed som to forskelle fænomener med forskellige symptomer, hvorfor studies resultater der peger på at SoMe har præcis samme effekt på begge typer udbrændthed, skaber undring.

Mht. betydningen af sammenligning på SoMe fandt de en stærkere relation mellem sammenligning på SoMe og udbrændthed når forældrene havde højere forventninger til sig selv som forældre (Black et al. 2022). Dermed kan der argumentere for at forældres forventninger til deres rolle som forældre er relevante at undersøge yderligere. Dog har studiet ikke uddybet hvor disse forventninger kommer fra og der kan derfor argumenteres for at der her på samme måde som i studiet af Prikhidko et al. (2020) kun i lav grad er fokus på betydningen af den kontekst forældrene befinder sig i hvordan dette har indflydelse på forældres brug af SoMe og udviklingen af FU. På baggrund af disse studier er det blevet tydeligt at der til en vis grad ses en sammenhæng mellem SoMe og udviklingen af udbrændthed hos forældre, men der ses et behov for at undersøge denne sammenhæng yderligere.

4.5 Opsummering

Denne litteraturgennemgang har bidraget til at pege på forskellige mønstre og mangler i litteraturen som nærværende projekt kan bidrage til. For det første ses der særligt et behov for studier uden for konteksten af Covid-19 pandemien, hvor forældres hverdag er mere normaliseret, uden restriktioner, og ikke påvirket af frygten for en verdensomspændende pandemi. Derudover ses der mangel på studier der undersøger betydningen af brugen af SoMe, hvor der udelukkende fokuseres på FU. Dertil ses der et behov for et mere undersøgende perspektiv på SoMes betydning for forældre, som både potential krav og ressourcer, da de eksisterende litteraturer ses en tendens til at betragte SoMe som havnede negativ indflydelse på forældre. Yderligere ses det på baggrund af denne litteraturgennemgang, en tendens til en individfokuseret forståelse af FU. Der ses derfor en mangel på studier med et bredere samfundsperspektiv, der fokuserer på betydningen af konteksten i udviklingen af FU. Netop disse aspekter lægger grundlag for relevansen af nærværende speciale.

5. Forældres brug af Sociale medier fra et krav-ressourceperspektiv

I de følgende afsnit analyseres og diskuteres det, hvilken betydning SoMe har for forældre og udviklingen af FU i konteksten af udvalgte forældreskabstendenser. Dette gøres med udgangspunkt i de tre temaer der tidligere er blevet fremhævet som centrale i litteraturen om forældres brug af SoMe: *SoMe som informationskilde*, *SoMe som arena for sammenligning*, og *SoMe som kilde til social kontakt*. Med udgangspunkt i disse tre temaer vil det gennem brugen af krav og ressourcelementerne

fra BR² modellen (se afsnit 3.3.3), blive analyseret og diskuteret hvordan hver af disse måder at bruge SoMe på kan betragtes som enten krav eller ressourcer for forældre. Løbende vil det desuden blive analyseret og diskuteret hvordan forældreskabstendenser kan påvirke forældre i dag, og hvordan SoMe i denne kontekst kan betragtes som krav og ressourcer. Her vil det blive diskuteret hvordan SoMe enten forstærker forældreskabstendenserne, og dermed kan øge presset på forældre, eller hjælpe forældre med at håndtere krav udsprunget af forældreskabstendenserne, og dermed mindske presset på forældre. Afslutningsvis vil det blive diskuteret, hvilken betydning de tre aspekter af SoMe og forældreskabstendenserne har for udviklingen af FU, samt hvordan det kan bidrage til at forklare den øgede FU der ses i dag.

5.1 Sociale medier som informationskilde

Som beskrevet tidligere peger flere studier på at forældre anvender SoMe som informationskilde (Baker, et al. 2017; Frey et al., 2022, Frey et al., 2023; Moon et al., 2019, Setyastuti et al., 2019). I dette afsnit vil det blive analyseret og diskuteret hvorvidt SoMe som informationskilde, kan anses som krav og/eller ressourcer for forældrene i konteksten af forældreskabstendenserne.

5.1.1 Informationskilde forstået som en ressource

SoMe som informationskilde kan på den ene side ses som en ressource for forældre der kan beskytte mod FU. Som beskrevet tidligere er SoMe en platform, hvor det er muligt at dele tanker, ideer, holdninger og information, og det er i dag en platform som eksperter, fagpersoner, firmaer og aviser anvender til at dele indhold relateret til forældreskab som fx fakta eller reklamer for produkter og tjenester (Akselvoll, 2023; Dworkin et al., 2018). Dermed kan SoMe ses som en kilde til enorme mængder information der er tilgængelig døgnet rundt. SoMe kan give forældre adgang til andre forældres erfaringer, holdninger og råd, som de således kan spejle sig i og som kan give et indblik i hvordan andre forældre klare forældrerollen. Samtidig kan forældre få adgang til information formidlet af fagpersoner og eksperter som kan bidrage til at de kan holde sig opdateret på den nyeste viden angående børns udvikling, børneopdragelse osv. og de nyeste produkter til børn. Forskning viser at SoMe hos mange forældre er den fortrukne kilde til denne type information (Setyastuti al., 2019). Særligt muligheden for at få de personlige oplevelser fra andre forældre ser ud til at være en vigtig motivation for forældre til at bruge SoMe til at finde information (Frey et al. 2022). Forældre oplever ifølge Moon et al. (2019) at de på SoMe hurtigt

og let kan finde flere forskellige synspunkter på samme problematik både fra eksperter og andre forældre, og dette finder forældrene brugbart til at klare forældrerollen. Samtidig beskriver de at denne information altid er lige ved hånden og tilgængelig når der opstår spørgsmål i hverdagen (Moon et al., 2019).

SoMe kan således betragtes som en ressource for forældre som de kan bruge til at håndtere og klare forskellige aspekter af forældrerollen. Det kan ses en som en særlig vigtig ressource i konteksten af de forældreskabstendenser der er i dag, og i konteksten af den store mængde nye viden relateret til børn og forældreskab som konstant udvides (Akselvoll, 2023). Præstationssamfundet (Petersen, 2017) og den deterministiske tankegang (Furedi, 2002), der ses i dag, har skabt en forventning til, at forældre holder sig opdateret på ny viden, konstant reflektere over deres adfærd omkring børnene, og altid stræber efter at præstere og være de bedste forældre for at sikre en god udvikling og præstation hos dem selv og deres børn. Samtidig er forældre i dag i høj grad ekspertguidet og forældre har i dag ifølge Akselvoll (2023) en tendens til at have begrænset tiltro til egen dømmekraft. Der kan dermed argumenteres for at forældreskabstendenserne i dag er med til at konstrueres en opfattelse af at det er altafgørende at forældre holde sig opdateret på alt den tilgængelige viden for at undgå at fejle som forældre, at undgå at være årsag til usund udvikling og manglende præstation hos deres børn og for at leve op til den ideelle forældrerolle. Forældreskabstendenser lægger dermed et enormt pres på forældre som kan tolkes som et krav der øger risikoen for FU. Her kan den konstant *tilgængelighed*, der karakteriserer SoMe, ses som en ressource, der kan hjælpe forældre med at leve op til og håndtere dette krav. På SoMe kan forældre let og hurtigt få tilgang til ekspertviden og samtidig få indblik i hvordan andre forældre tolker og udfører forældreopgaven. SoMe kan derfor ses som en ressource, der gør det både mindre tidkrævende og mere overskueligt for forældre at holde sig opdateret og finde information, der kan hjælpe dem til at klare forældrerollen og udvikle deres forældrekompetencer. Samtidig kan der argumenteres for at indhold på SoMe desuden er formidlet og forklaret på et forståeligt niveau for forældrene, i modsætning til den formidling der ses i fagbøger eller forskningsartikler. Dette kan således facilitere forældres adgang til informationen, hvorfor SoMe som informationskilde yderligere kan ses som en ressource der kan afbalancere kravet om at holde sig informeret. Forskning peger på at netop SoMes tilgængelighed er en central grund til at forældre foretrækker SoMe som informationskilde. Forældrene oplever at det både er tidsbesparende og billigere end alternativer som fx

at finde en bog på biblioteket, bestille tid hos en fagperson eller tage til foredrag (Setyastuti et al., 2019). Desuden peger forskning på at forældre endda betragter den information og de råd de finder på SoMe som mere brugbar og troværdig end det de kan finde hos fra sundhedsfaglige personer, venner og familie (Frey et al., 2022; Frey et al., 2023; Moon, et al., 2019). Således kan SoMe som informationskilde på den ene side kategoriseres som en ressource der hjælper forældre med forældrerollen og hjælper med at håndtere de forventninger der er til dem fra forældreskabstendenserne om at holde sig opdateret, præstere og udvikle sig som forældre.

5.1.2 Informationskilde forstået som krav

På den anden side kan SoMe dog også ses som en faktor der lægger yderligere pres på forældre og dermed kategoriseres som et krav der kan øge risikoen for udviklingen af FU. SoMes *tilgængelighed* kan ikke udelukkende ses som en ressource der letter forældreopgave, men også som en kilde til øget pres på forældre. SoMe er tilgængelig døgnet rundt og det giver forældre adgang til information på alle tidspunkter af døgnet. Derudover er SoMe så stor en del af forældres hverdag, at forældre i dag, selv når de ikke konkret søger information stadig bliver eksponeret for store mængder information og holdninger som de skal forholde sig til. Den konstante tilgængelighed kan siges at være med til at forstærke det pres og de forventninger der kommer fra forældreskabstendenser, hvor forældreopgaven betragtes som en opgave der kun kan lykkes gennem kompetencer og viden og hvor der lægges vægt på præstation (Akselvoll, 2023; Petersen, 2017), da forældre gennem SoMe uafbrudt bliver mindet om og eksponeret for holdninger om, hvad der kræves af dem som forældre, og hvad andre forældre gør anderledes.

Derudover kan der argumenteres for at den uendelige mængde information der findes på SoMe kan få forældrerollen til at synes uoverskuelig. I konteksten af at forældre i dag ifølge Akselvoll (2023) er ekspertguidet og derfor opfatter råd og vejledning, som noget man ikke kan få for meget af, kan det tænkes, at forældre altid forsøger at forholde sig til alt information, som de har tilgængelig, for at finde ud af hvordan de skal agere som forældre. Ifølge Akselvoll (2023) tolker forældre både viden fra fagpersoner og erfaringer, holdninger og råd fra forældre som ekspertviden. Dette resulterer formentligt i, at der på SoMe florerer både stor mængde ekspertviden, men også mange individuelle syn på, og holdninger til hvad forældre burde gøre. Informationen på SoMe kan derfor muligvis pege i mange forskellige retninger. Det kan tænkes

at skabe en forvirring og overvældelse hos forældre når de, på SoMe, bliver eksponeret for mange forskellige eksperter der deler forskellige, og til tider modstridende, informationer og råd som forældrene skal forholde sig til. De mange individuelle råd og holdninger, baseret på hver eksperts egne valg og syn på forældreskabet, kan desuden tænkes at overskygge den information, hvor der bliver taget højde for de vilkår forældre faktisk skal opdrage deres børn i, som fx at de samtidig har et fuldtidsarbejde og et sociale liv. Eksempelvis kan det tænkes at råd og vejledning fra en influencer¹, hvis arbejde er meget fleksibelt og forgår hjemmefra, er uforenelig med mange forældres hverdag. Når forældre forsøger at forholde sig til alle eksperterne på SoMe med hver deres syn på forældreskab, kan der argumenteres for, at SoMe kan gøre forældreopgaven mere uoverskuelig, overvældende og forvirrende. Det kan tænkes at blive en udfordring for forældrene at navigere og filteret i disse mange forskellige informationer og råd, og det må følgeligt føre til, at forældre bliver i tvivl om hvad der er det rigtige at gøre som forældre. Samtidig kan forældre siges at være præget af perfektionskultur (Akselvoll, 2023; Petersen, 2017) og den deterministiske opfattelse af forældreskab (Furedi, 2002), hvor kun det bedste er godt nok og hvor forældrene forventes altid at være opdateret. Dette vil formentlig gøre at forældre, på trods af overvældelsen, alligevel forsøger at forholde sig til al den tilgængelige information af frygt for at fejle som forældre. På baggrund af ovenstående kan SoMe som informationskilde i konteksten af forældreskabstendenserne også betragtes som et krav der øger presset på forældre og dermed også risikoen for FU.

Et andet aspekt ved SoMe som informationskilde, der kan lægge et pres på forældre, er den store mængde *reklame*, der florerer på SoMe. Markedet for produkter til børn og forældre er vokset meget de seneste år, og produkter som fx børnemøbler, babyudstyr, tøj og legetøj og oplevelser og som fx rejser, restaurantbesøg, film, foredrag, podcasts bliver på SoMe formidlet som produkter, der kan hjælpe forældre med forældreopgaven (Akselvoll, 2023). Der kan argumenteres for at denne hastige udvikling af produkter og formidlingen af disse gennem reklamer på SoMe, i konteksten af et ekspertguidet forældreskab, kan give forældrene indtrykket af, at det er nødvendigt at eje disse produkter for at klare forældreopgaven og være gode forældre. Dermed kan disse reklamer skabe et pres på forældre om at købe bestemte ting. I et studie af

¹ Person med mange følgere på de SoMe som evt. betales for at reklamere for et produkt, et budskab el.lign. i sine opslag (Den Danske Ordbog, 2019)

Beuckels & De Jans (2022) finder de at forældres opfattelse af, hvor brugbart et produkt er og deres tilbøjelighed til at købe produkter, bliver påvirket af i hvor høj grad influenceren på SoMe fremstår som ekspert på området (Beuckels & De Jans, 2022). Det ses altså at forældre er mere tilbøjelige til at købe et produkt, hvis det bliver formidlet som et nødvendigt produkt af eksperter, herunder både andre forældre og fagfolk. Denne formidling af et produkt som nødvendigt for fx barnets udvikling kan, i rammen af den deterministiske opfattelse af forældres adfærd (Furedi, 2002), ses som en faktor der lægger pres på forældre om at købe produktet af frygt for at gøre noget forkert, der påvirke barnets fremtid negativt.

Her er det relevant at diskutere, hvordan *falsk information* på SoMe yderligere kan øge presset på forældre. Falsk information på SoMe, som fx at et produkt er nødvendigt for at være en god forælder, kan tænkes at lægge yderligere pres på forældre og få forælderrollen til at fremstå mere krævende end nødvendigt. Forskning peger på at forældre i dag har meget tillid til den information de finder på både SoMe og internettet, og at særligt nye forældre er sårbare ift. at tolke misinformation som sandt (Chee et al., 2023; Moon et al., 2019). Dette kan ses som problematisk, da spredning af falsk og utroværdig information kan bidrage til desto mere forvirring hos forældre om, hvad det kræver at være forældre.

Således kan SoMe som informationskilde på den anden side også ses som et krav der lægger yderligere pres på forældre og kan gøre forælderrollen mere uoverskuelig. I konteksten af forældreskabstendenserne kan den stor mængde information og den ubegrænsede tilgængelighed ses som faktor der forstærker de krav og forventninger der udspringer af forældreskabstendenserne om at holde sig opdateret, præstere og udvikle sig som forældre.

5.1.3 Sociale medier som informationskilde: Betydning for forældreudbrændthed

På baggrund af ovenstående analyse kan SoMe som informationskilde, med et krav-ressourceperspektiv, anskues som både krav og ressource i relation til udviklingen af FU. Det kan både ses som en risikofaktor der kan øge presset på forældre i konteksten af forældreskabstendenserne, da forældre gennem SoMe eksponeres for uendelige mængder information, de konstant skal forholde sig til, og som kan virke overvældende og forvirrende. På den anden side kan det ses som en beskyttende faktor mod FU, da det kan hjælpe forældre til at håndtere kravene der stilles gennem

forældreskabstendenserne og facilitere den opgave det er at holde sig opdateret og forholde sig til ny viden.

Denne dobbelthed angående den store mængde information på SoMe, har Moon et al. (2019) også fundet gennem interview med forældre. Disse forældre beskriver at de både oplever mængden af informationen som fordelagtig til at hjælpe dem i forælderrollen, men samtidig kan de føle sig overvældet af den store mængde information og de mange forskellige synspunkter (Moon et al. 2019).

Det tyder således på at det i konteksten af nutidens forældreskabstendenser, hvor forældre forventes at præstere, udvikle sig og kende til og forholde sig til ny viden angående børn og forældreskab (Akselvoll, 2023; Petersen, 2017), er afgørende, *hvordan* forældre anvender SoMe som informationskilde. Det kan tænkes at hvis forældrene er i stand til at sortere i og filtrere den informationsstrøm, de eksponeres for på SoMe, og er i stand til at bruge informationer, råd og holdninger på en konstruktiv måde, så kan SoMe ses som en vigtig ressource, der kan hjælpe i forældreopgaven og afbalancere de krav der er til forældre i dag. På den måde undgår de muligvis at blive overvældede, usikre og pressede. Hvis ikke dette lykkes, og forældre blot overvældes af den store mængde information, kan SoMe få forældreopgaven til at fremstå mere krævende og dermed lægge yderligere pres på forældre, hvormed SoMe som informationskilde således bliver en medvirkende faktor til udviklingen af FU. Betydning af SoMe som informationskilde for forældre kan derfor betragtes som tvetydig og afhængig af forældrenes måde at anvende det.

5.2 Sociale medier som arena for sammenligning

Som beskrevet tidligere ses det i forskningen at forældre ofte anvender SoMe som en platform til at sammenligne sig med andre forældre (Coyne et al., 2017; Egmoose et al., 2022; Glatz et al., 2023; Rheu et al., 2023; Padoa et al., 2018). SoMe giver forældre mulighed for at få et indblik i et udsnit af andre forældres hverdag, og dermed se hvordan andre forældre agere i forælderrollen. Det er dog kun udsnit, da det er valgfrit hvad man ønsker at dele på SoMe. Festingers (1954) teori om social sammenligning, peger på, at når et individ præsenteres for information om andre mennesker, så har individet en tendens til at relateret denne information til sit eget liv og bruger informationen til at lave positive eller negative vurdering om sig selv (Festinger, 1954). Det kan formodes at forældre anvender sammenligning på SoMe til at vurdere dem selv som forældre, og vurdere om de er gode forældre i forhold til andre.

Sammenligninger ser således ud til at være et aspekt af SoMe der kan give forældre både positive og negative opfattelser af dem selv som forældre og påvirke deres opfattelsen af, hvad det kræver at være forældre. Studiet af Black et al. (2022), som er beskrevet tidligere, peger på at indvirkningen af sammenligning på SoMe afhænger af, om sammenligningerne frembringer positive og negative emotioner. Dette antyder at forskelligt indhold frembringer forskellige emotioner, og derfor ses det som relevant at analysere, hvordan forældres sammenligning med forskellige typer indhold kan forstås som enten krav eller ressource for forældre. I følgende afsnit vil der derfor blive fokuseret på to typer sammenligning, *horisontal sammenligning* og *opadrettet sammenligning*, og det vil blive analyseret hvordan disse typer sammenligninger kan ses som enten krav eller ressourcer i konteksten af præstationssamfundet og perfektionskulturen, samt hvilken betydning dette har for udviklingen af FU.

5.2.1 Horisontal sammenligning

Sammenligning med indhold på SoMe, hvor forældre kan genkende sig selv og kan genkende de udfordringer, som andre forældre oplever i forældrerollen, kan tænkes at være en ressource for forældre. Denne type sammenligning, hvor forældre sammenligner sig med forældre der ligner dem selv, betegnes i forskningen som horisontal sammenligning (Egmose et al. 2022). Når forældre ser og sammenligner sig med andre forældre, der ser ud til at have en hverdag og udfordringer der minder om deres egen, kan det tænkes at frembringe en følelse af ikke at være alene og at være normal. Det kan tænkes at give forældre nogen at spejle sig i, hvor de kan blive inspireret af andre forældres måde at klare forældrerollen og de udfordringer der medfølger. Forældrerollen vil formentlig synes mere overskuelig, når andre forældre oplever det samme og dette kan tænkes at sænke forældres stressniveau. På baggrund af dette kan disse sammenligninger ses som en ressource.

Forskning peger netop på at horisontale sammenligninger generelt har positiv indflydelse på forældre (Egmose et al., 2022; Glatz et al., 2023). Egmose et al. (2022) finder at forældre gennem disse sammenligninger føler sig støttet, oplever en følelse af fællesskab frem for at føle sig alene, og sammenligningerne bekræfter forældrene i at være gode nok forældre (Egmose et al., 2022). Glatz et al. (2023) finder også i deres studie, at forældre oplever flere positive følelser end negative følelser, når de på SoMe sammenligner sig med andre forældre, der minder om dem selv, og disse positive følelser er associeret med et øget niveau af self-efficacy (tro på egne evner) hos

forældre. Black et al. (2022) finder, at de positive emotioner der opstår ved sammenligning med andre på SoMe, er relateret til lavere grad af rapporteret FU. Dette tyder på at sammenligninger på SoMe kan ses som en ressource der kan beskytte mod FU, når det indhold der sammenlignes med, er relaterbart for forældre og frembringer positive følelser. Disse sammenligninger kan betragtes som en vigtig ressource i konteksten af det nutidens forældreskabstendenser. I en kultur hvor der i høj grad florerer et ideal om perfektionisme, præstation og konkurrence (Akselvoll, 2023; Petersen, 2017), som kan ses som et krav for forældrene, kan det ses som en vigtig ressource, at forældre kan se, at andre forældre også har udfordringer i forældreopgaven, og at de heller ikke er perfekt. Det kan således hjælpe til at nedbryde det idealistisk billede af forældreskab som problemfrit og let som ellers kan tænkes at blive skabt på SoMe som følge af perfektionskulturen (Akselvoll, 2023; Petersen, 2017).

De horisontale sammenligninger på SoMe kan altså på baggrund af ovenstående ses som en ressource der, i konteksten af forældreskabstendenserne, mindsker forældres stressniveauet, øger deres tro på sig selv, nedbryder idealerne om et problemfrit forældreskab og giver en følelse af at være gode nok.

5.2.2 Opadrettet sammenligning

Ovenfor er der blevet peget på, at forældre på SoMe har mulighed for at lave horisontale sammenligninger, der kan bidrage til at mindske pres og øge tro på deres egen evner. På den anden side kan der dog argumenteres for, at langt flere sammenligninger på SoMe er en anden type. Som sagt er der i nutiden forældreskabstendenser et stort fokus på præstation, konkurrence og perfektion (Akselvoll, 2023; Petersen, 2017). Når idealet er at præstere og være den bedste, kan det antages, at forældre også primært deler indhold, hvor de og deres forældreskab fremstår bedst muligt.

Dette kan således resultere i, at langt det meste indhold, som forældre deler og har tilgængelig at sammenligne sig med på SoMe, skildrer et 'perfekt' billede af forældreskab. Sammenligning med indhold på SoMe, hvor andre forældre ser ud til at klarere forælderrollen bedre, kaldes i litteraturen for opadrettet sammenligning (Coyne et al., 2017; Glatz et al., 2023; Egmoose, et al. 2022; Rheu et al. 2021). Denne type sammenligning kan tænkes at have en negativ indvirkning på forældre, da dette indhold kan skabe et urealistisk billede af forældreskab og nogle høje standarder som forældre kan føle de skal leve op til. Sammenligning med andre forældre der ser mere kompetente ud og ser ud til at kunne klare alle forældreopgaver uden problemer, kan

muligvis frembringe en følelse hos forældre af ikke at mestre forældreopgaven og at være utilstrækkelig som forældre. I det tidligere nævnet studie af Black et al. (2022) finder de at netop en følelse utilstrækkelighed hos forældre er korreleret med øget FU. Derfor kan disse opadrettede sammenligninger umiddelbart betragtes som risikofaktor for FU.

Forskning på området er dog tvetydig angående indvirkningen af opadrettet sammenligning (Coyne et al., 2017; Glatz et al., 2023; Egmoose, et al. 2022; Rheu et al. 2021). På den ene side peger forskningen på en negativ indvirkning. Egmoose et al. (2022) finder, at sammenligninger med det 'perfekte' billede af forældrerollen på instagram har negativ indflydelse på forældrene. Det er relateret til nedsat følelse af forældrekompetencer, dårlig samvittighed over ikke at kunne leve op til det andre forældre gør, mindsket tro på sig selv og sine evner, samt højere grad af bekymring angående deres barns udvikling når de ser andres børn klare sig bedre (Egmoose et al. 2022). Lignende resultater finder Coyne et al. (2017), hvor opadrettet sammenligning associeres med følelsen af ikke at være i stand til at præstere i forældrerollen, lavt niveau af oplevet forældrekompetencer og følelsen af at være overbebyrdet med for mange roller og opgaver (Coyne et al., 2017). Glatz et al. (2023) finder, at når sammenligning er forbundet med negative emotioner hos forældre, så er sammenligning også associeret med øget stress og lavere niveau af tro på egne evner. Forældres manglende tro på egne evner, øget stressniveau, og oplevelse af en uoverskuelig mængde forældreopgaver er som beskrevet tidligere nogle af de primære risikofaktorer for FU (se afsnit 3.2). Da flere af de ovenfor beskrevne indvirkninger af opadrettet sammenligning er relateret til disse faktorer, kan der argumenteres for at opadrettet sammenligning på SoMe kan ses som et krav og dermed en risikofaktor for FU. I konteksten af præstationssamfundet og perfektionskulturen (Akselvoll, 2023; Petersen, 2017) kan de opadrettede sammenligninger betragtes som en faktor, der blot er med til at forstærke idealerne om præstation, perfektion og konkurrence. Når forældre sammenligner sig med dette 'perfekte' og ofte urealistiske billede af forældreskab på SoMe, kan der argumenteres for at forældrene i konteksten af disse tendenser, reagerer ved at forsøge at klare sig lige så godt eller endda bedre for at leve op til idealerne om at være perfekt og præstere. Forældreskabstendenser kan altså for det første præge måden, hvorpå forældre fremstiller dem selv og deres liv på SoMe, som derved er med til at skabe et urealistisk billede af forældreskab, og for det andet også præge forældre til at stræbe efter præstation og perfektion. SoMe kan således være med til at

reproducere og vedligeholde den perfektionskultur der flourerer. Denne stræben kan dog ses som problematisk, da det for langt de fleste forældre ikke er muligt at leve op til dette urealistiske ideal. Forældrenes forsøg på at leve op til et uopnåeligt ideal vil følgelig give en følelse af utilstrækkelighed og inkompetence, hvilket forskningen nævnt ovenfor også peger på (Coyne et al., 2017; Glatz et al., 2023; Egmose, et al. 2022). Der kan således argumenteres for, at denne negative påvirkning af at sammenligne sig med perfekte indhold skyldes, at forældrene befinder sig i et præstationsfund og perfektionskultur, der sætter høje standarder for dem, som SoMe så er med til at vedligeholde, forstærke og reproducere. Det kan tænkes at hvis forældre var i en kultur med mindre fokus på præstation og konkurrence, så ville de muligvis blive mindre påvirket af indholdet på SoMe, og indholdet på SoMe ville muligvis være en mere realistisk afbildning af forældreskabet.

Dermed kan opadrettet sammenligning ses som krav, der øger risikoen for FU, både fordi det kan frembringe negative emotioner hos forældre, men også fordi de med til at forstærke og reproducere idealet om præstation og perfektion, som dermed øger presset på forældre yderligere.

På den anden side er der dog forskning der peger på positiv indvirkning af opadrettet sammenligning. Rheu et al. (2021) finder, at sammenligner med forældre med bedre forældrepraksisser resulterer i bedre selvevaluering hos forældrene og øget motivation til at indføre nye lignende praksisser til eget forældreskab (Rheu et al., 2021). Det kan dog diskuteres hvorvidt disse effekter af opadrettede sammenligning faktisk kan ses som en ressource i relation til FU. På den ene side kan det ses som en ressource og en beskyttende faktor mod FU, at forældre har bedre selvevaluering. En positiv opfattelse af deres forældreskab antyder at de har tro på egne evner, hvilket er betegnet som en ressource i BR². Motivationen til at inkorporere nye og bedre praksisser kan også umiddelbart ses som en ressource, da forældre gennem sammenligning således inspireres og hjælpes til at klare forældrerollen. Dog kan motivationen på den anden side ses som en faktor, der øger presset på forældre. Når forældre indfører flere opgaver i deres forældrepraksis, så øger det også mængden af opgaver de skal klare som forældre, hvilket kan gøre forældreopgaven mere krævende. Derfor kan den motivation der opstår gøre, at forældre sætter højere standarder for, hvad de skal klare som forældre, hvilket således kan lægge pres på forældrene, øge stressniveauet og dermed også øge risikoen for FU. Dette kan især ses som problematisk når andre forældre, pga. idealerne blot deler det indhold, hvor de fremstår bedst. Andre

forældres praksisser kan derfor være fremstillet på en måde der ikke nødvendigvis afspejler deres virkelighed, og forældre kan således forsøge at leve op til en urealistisk afbildning af forældreskabet.

På baggrund af ovenstående kan SoMe som kilde til opadrettede sammenligning, i konteksten af præstationssamfundet og perfektionskulturen, på trods af tvetydighed i forskningen, overordnet kategoriseres som et krav, der lægger pres på forældre og dermed kan det kategoriseres som et krav. De opadrettede sammenligninger ser ud til at lægge pres på forældre ved både at frembringe en nedsat følelse af forældrekompetencer, dårlig samvittighed over ikke at kunne leve op til det andre forældre gør, mindsket tro på egne evner, følelsen af ikke at være i stand til at præstere i forældrerollen og følelsen af at være overbebyrdet med for mange roller og opgaver, hvilket alle kan relateres til risikofaktorer i BR².

5.2.3 Perfektionisme: Fremdyrket gennem forældreskabstendenser?

Som nævnt ovenfor er der på SoMe en generel tendens til at dele perfekte indhold. Når forældre sammenligner sig med dette 'perfekte' indhold på SoMe så kan de reagere ved at forsøge at leve op til indholdet og stræbe efter samme perfektion, hvilket ovenfor ser ud til at lægge et pres på forældre. På den ene side kan der argumenteres for at denne reaktion skyldes en perfektionisme hos forældre, og det således er forældrenes egne høje standard, der lægger pres på dem. På den anden side kan perfektionismen dog ses som et træk der er fremdyrket gennem forældreskabstendenserne hvor både forældredeterminismen, præstationssamfundet og perfektionskulturen er med til at skaber nogle idealer og forventninger, som forældre internaliserer. Som tidligere nævnt ses der i litteraturen en individfokuseret forståelse af FU, hvor individers sårbarhed og karaktertræk ses som faktorer der øger risikoen for FU. Perfektionisme som risikofaktor er et godt eksempel på denne individfokuserede forståelse. Når Perfektionisme i BR² ses som et personlighedstræk der gør, at forældre er i større risiko for FU (Mikolajczak, et al. 2023), så bliver FU gjort til en lidelse som skyldes en sårbarhed hos forældre. Det ses dog relevant at udfordre denne forståelse og i stedet se konteksten som en medvirkende faktor til FU. Derfor vil der i dette afsnit blive diskuteret hvordan perfektionisme, udover at være et personlighedstræk, også kan forstås som et træk, som forældreskabstendenser og SoMe er med til at fremdyrke hos forældre.

Perfektionisme betegnes overordnet som et personlighedstræk, hvor individer sætter ekstremt høje standarder for dem selv og stræber efter at være perfekte. Perfektionister er bange for at fejle og kritiserer ofte sig selv for de fejl de laver (Cakmak & Ankan, 2024; Mikolajczak et al., 2023). Den type perfektionisme der gennem forskning særligt er blevet associeret FU, er dog det der kaldes *socialt forskrevet perfektionisme* (Meeussen & VanLaar, 2018; Raudasoja et al., 2023; Song et al. 2023; Sorkkila & Aunola, 2020). Den socialforskrevne perfektionisme er en form for perfektionisme, hvor forældre føler, at andre omkring dem sætter høje standarder for dem, som de så forøger at leve op til (Mikolajczak, et al. 2023). På trods af at den socialt forskrevne perfektionisme i ovenstående studier omtales som et træk hos det enkelte individ, kan der dog argumenteres for, at der ved betegnelsen 'sociale forskrevne perfektionisme' er en antydning af, at denne perfektionisme er induceret af nogle udefrakommende faktorer, der påvirker forældrene til at føle, at der er nogle høje standarder, de skal leve op til. Dette ses bl.a. i Sorkkila og Roskam (2023) beskrivelse af social forskrevet perfektionisme, som lyder: "... beliefs that others impose high or even unrealistic standards, and that one can be accepted by others only by fulfilling these standards" (Sorkkila & Roskam, 2023, p. 650). Dette peger på, at forældre oplever, at der er nogle udefrakommende standarder, som de skal leve op til for at blive accepteret som forældre. Her kan både forældreskabstendenserne og SoMe ses som udefrakommende faktorer, der kan frembringe høje standarder. Dermed kan tendenserne og SoMe altså være med til at fremdyrke en perfektionisme hos forældre.

Der kan argumenteres for at tendensen, som Furedi (2002) betegner forældredetermination, kan være med til at frembringe en perfektionisme hos forældre. Når forældres adfærd gennem denne tendens tillægges enorm betydning, kan det tænkes at frembringe en frygt for at fejle som forældre, da dette så kan påvirke barnets fremtid negativt. Dette må følgelig føre til, at forældre forsøger at være de bedst tænkelige forældre, og det kan derfor tænkes at frembringe en vis perfektionisme hos forældre. På samme måde kan der argumenteres for, at idealet om præstation og perfektionisme, der florerer pga. præstationssamfundet og perfektionskulturen (Akselvoll, 2023; Petersen, 2017), er med til at skabe høje standarder for forældre, som kan tænkes at frembringe en perfektionisme hos forældrene. Disse idealer peger på at forældre kun er 'gode nok' hvis de præsterer og er perfekte på alle områder. Dette kan skabe en frygt hos forældre for ikke at præstere eller være perfekt, da dette så vil betyde, at de ikke er gode nok forældre. Derfor kan det ses som fordelagtigt for forældre situeret i

en kontekst med disse idealer at tilegne sig en perfektionisme, hvor der er stor opmærksomhed på ikke at fejle. På den måde sikre de sig i højere grad en god præstation om forældre.

Disse tendenser kan som beskrevet tidligere blive forstærket gennem SoMe, hvorfor SoMe også kan ses som medvirkende til at frembringe en perfektionisme. Præstationsamfundet og perfektionskulturen (Akselvoll, 2023; Petersen, 2017) kan tænkes at sætte nogle standarder for hvad der fortjener at blive delt på SoMe. Idealerne om præstation, perfektionisme og konkurrence kan skabe en forventning til, at det der deles, altid skal afspejle forældres gode præstationer og som følge heraf, vil meget indhold på SoMe afspejle en perfektion. Når forældre sammenligner sig med dette indhold, vil de formentlig forsøge af leve op til denne høje standard, fordi de i forvejen er præget af idealet om præstation og perfektion som florer i dag. SoMe kan således siges at være med til at vedligeholde og reproducere en perfektionisme.

Det tyder således på, at forældre kan internalisere en perfektionisme som en måde at tilpasse sig den kontekst, de er situeret i, som er præget af perfektionsidealiser. Som nævnt indebærer perfektionisme at individet altid forsøger at leve op til høje standarder og konstant er opmærksom på ikke at fejle (Cakmak & Ankan, 2024; Mikolajczak, et al., 2023). Forældre kan gennem forældretendenserne have den opfattelse, at fejl i forælderrollen betyder, at man ikke er gode nok forældre og at man påvirker sine børns fremtid negativt. En internalisering af en perfektionisme som reaktion på konteksten, kan derfor ses som en måde for forældre at sikre, at de altid lever op til de høje standarder som forældreskabstendenserne sætter, og at de så vidt muligt undgår at fejle i forælderrollen.

Perfektionisme kan altså med dette perspektiv ses som ressourcer for forældre som kan hjælpe dem til at håndtere kravene og idealerne der stammer fra forældreskabstendenserne. Den internaliserede perfektionismen må dog primært ses som et yderligere pres, som blot øger det pres der allerede er på forældre. Forskning peger netop på at mødre i dag føler sig presset af udefrakommende faktorer til at være perfekte mødre, og de oplever at deres omgivelse har høje forventninger og standarder til dem som mor (Meeussen & VanLaar, 2018). Meeussen og VanLaar (2018) finder at mødrene som reaktion på det udefrakommende pres de føler, øger deres opmærksomhed på ikke at lave fejl og påtager sig flere opgaver relateret til børnepasningen. Dette øgede niveauet af forældrestress hos mødrene og var relateret til FU (Meeussen & VanLaar, 2018). Her tyder det altså på at forældre internaliserer en perfektionisme fra

udefrakommende krav og forventninger om at præstere og være perfekt, frem for at det blot er forældre selv der sætter høje standarder for sig selv. Således kan der argumenteres for at perfektionisme er et træk der udover at være et personlighedstræk også er et træk som omgivelserne er med til at fremdyrke og forstærke hos forældrene. I relation til FU kan den risiko som perfektionisme udgør for udviklingen af FU altså ikke blot tillægges forældre ved at sige at deres personlighed er medvirkende årsag til FU, men i stedet er perfektionisme som risikofaktor mere kompleks og altså også påvirket af den kontekst forældre befinder sig i.

5.2.4 Sociale medier som arena for sammenligning: Betydning for forældreudbrændthed

På baggrund af ovenstående analyse kan SoMe som arena for sammenligning, med et krav-ressourceperspektiv, anskues som både krav og ressource i relation til udviklingen af FU. Det kan på den ene side ses som en ressource der beskytte forældre mod FU, da det giver forældre mulighed for at lave horisontale sammenligninger. Disse kan i konteksten af forældreskabstendenserne både øge forældres tro på egen evner, få forældrerollen til at virke mere overskuelig, øge følelsen af fællesskab, mindske stressniveauet, og hjælpe forældre med at håndtere og nedbryde det idealistisk billede af forældreskab som kan florere pga. idealet om præstation og perfektion. På den anden side kan det ses som et krav, da det tyder på at langt de fleste sammenligninger på SoMe er opadrettede sammenligninger som kan påvirke forældre negativt. Disse kan få forældre til at opleve nedsat følelse af forældrekompetencer, mindsket tro på egne evner, følelsen af utilstrækkelighed og følelsen af at være overbebyrdet med for mange roller og opgaver. SoMe som kilde til opadrettede sammenligninger kan desuden i konteksten af præstationssamfundet og perfektionskultur ses som faktor der er med til at vedligeholde, forstærke og reproducere idealet om præstation og perfektion, og kan i samspillet med forældreskabstendenserne endda frembringe en perfektionisme hos forældre der betragtes som risikofaktor for FU.

Betydningen af SoMe som arena for sammenligninger for udviklingen af FU afhænger således af hvilken type indhold forældre sammenligner sig med på SoMe. Det er blevet tydeligt at de horisontale sammenligninger er mest fordelagtige for forældre og en faktor der kan beskytte mod FU. Alligevel ser det ud til at forældre i høj grad laver opadrettede sammenligninger som påvirker dem negativt.

Det kan dog diskuteres hvorvidt det er muligt for forældre at undgå, at disse sammenligninger bliver et krav for forældre, der lægger pres på dem. På den ene side kan der argumenteres for at det er svært for forældre at undgå at både at lave og blive påvirket af disse sammenligninger. Forældre bliver på SoMe konstant eksponeret for indhold, hvor andre forældre ser ud til at gøre det bedre, og samtidig er de situeret i en kontekst med idealer om altid at præstere bedre, hvilket naturligt vil få dem til at stræbe efter dette og lægge pres på dem. På den anden side kan det dog tænkes, at forældre kan mindske noget af det pres de opadrettede sammenligninger producere ved at blive opmærksomme på indholdet troværdighed og forældres forskellige vilkår. Som beskrevet er meget af det indhold der deles på SoMe ikke nødvendigvis en direkte afbildning af andre forældres liv. Forældre vælger selv hvad de deler på SoMe og kan derfor blot dele de gode aspekter. Det kan tænkes at forældre ville blive mindre presset af sammenligningerne, hvis de blev mere opmærksomme på dette. Samtidig kan en bevidsthed om at alle forældre er forskellige, og har forskellige vilkår og ressourcer også tænkes at mindske presset. Mikolajczak & Roskam (2018) påpeger at alle forældre oplever forskellige krav og ressourcer. Forældre der udsættes for de samme krav, både fra forældreskabstendenserne, SoMe og fra forælderollen i sig selv, har forskellige niveauer af ressourcer til at håndtere kravene og derfor oplever nogle forældre at blive udbrændt, mens andre der eksponeres for de samme krav, ikke bliver udbrændt (Mikolajczak & Roskam, 2018). Det er derfor forskelligt hvad forældre er i stand til at gøre med de ressourcer de har til rådighed for at opretholde balancen mellem krav og ressourcer. At forsøge at leve op til andre forældre med flere ressourcer kan derfor være medvirkende faktor til at skabe ubalance og bidrage til udviklingen af FU. Derfor er det ikke altid meningsfuldt eller brugbart for forældre at sammenligne sig med andre forældres liv og forældreskab. Hvis forældre bliver bevidste om denne forskel i ressourcer ville det formentlig gøre at forældre i lavere grad ville finde det meningsfuldt at forsøge at leve op til andre forældre, hvormed forældrene formentlig vil føle sig mindre presset. Forældre kan altså gennem et mere realistisk og nuanceret perspektiv på indholdet på SoMe muligvis mindske den negative indvirkning som sammenligninger kan have.

Opsummerende kan SoMe som arene af sammenligning altså ses som både krav og ressource og dermed både være en faktor der øger risikoen for, og beskytte imod udviklingen af FU. Betydningen for udviklingen af FU ser ud til at afhænge af hvilken type sammenligning der er tale om, i hvor høj grad forældrene påvirkes af idealerne

om perfektion og præstation, og hvordan forældre forholder sig til indholdet. Forældreskabstendenserne ser ud til at påvirke forældrene til at lave opadrettede sammenligninger, men forældrene kan muligvis mindske det pres disse sammenligninger kan medføre ved at blive bevidst om at indholdet på SoMe blot er udvalgte dele af andre forældres liv og ved at anerkende, at forældre har forskellige vilkår og ressourcer.

5.3 Sociale medier som kilde til social kontakt

Som beskrevet er SoMe i dag en stor del af de flestes hverdag. Mange sociale interaktioner forgår i dag gennem SoMe, og SoMe spiller i dag en vigtig rolle i at fremme og vedligeholde relationer (Dworkin et al. 2018). SoMe bruges således også af mange forældre, og som tidligere nævnt peger forskning på, at forældre bl.a. bruger SoMe som kilde til social kontakt og social støtte (Arnold & Martin, 2016; Doty & Dworkin, 2014; Haslam et al., 2017; Piselli, 2007; Moon, et al. 2019; Wagg et al. 2019). Brugen af SoMe som kilde til social kontakt og social støtte er væsentligt at rette fokus mod i relation til FU, da social støtte betragtes som en vigtig ressource, der kan beskytte mod FU. Omvendt anses manglen på social støtte som en risikofaktor for udviklingen af FU. I dette afsnit vil det derfor blive analyseret og diskuteret, hvordan den sociale kontakt og fællesskaber på SoMe både kan betragtes som en vigtig ressource for forældre, der kan beskytte mod FU, men også hvordan kontakten og fællesskaberne kan udvikle sig til et pres eller et krav som potentielt øger risikoen for FU. Der vil blive trukket på tidligere pointer fra analysen om brugen af SoMe som informationskilde og arena for sammenligning, da disse aspekter anses som relateret til det at søge støtte på SoMe. Der vil i denne analyse primært blive fokuseret på lukkede fællesskaber og grupper på SoMe.

5.3.1 Kilde til social kontakt forstået som ressource

SoMe som kilde til social kontakt kan på flere måder betragtes som en ressource, der kan beskytte forældre mod FU. For det først kan ses det ses som en kilde til *social støtte*. Social støtte defineres som praktisk og emotionel støtte fra medforælderen, familie og venner (Mikolajczak & Roskam, 2018; Mikolajczak, & Roskam, 2020). Denne definition antyder at støtten primært kommer fra de personer som forældre har omkring sig i deres hverdag. I og med at SoMe i dag er så stor en del af forældres hverdag, og mange sociale interaktioner forgår herigennem, kan det tænkes at forældre også kan opnå denne sociale støtte gennem SoMe.

Arnold og Martin, (2016) argumenterer for at nutidens forældre i dag søger fællesskab og støtte gennem SoMe, fordi der i dag ikke er den samme geografiske nærhed til familie og venner som i de tidligere generationer. Tidligere brugte forældre ifølge Arnold og Martin (2016) relationer i deres lokale samfund til at opnå den nødvendige støtte til at håndtere de emotionelle, fysiske, mentale udfordringer forældre mødte i forældrerollen. I dag er der dog ifølge Arnold og Martin (2016) ikke den samme mulighed for ansigt-til-ansigt fællesskaber og derfor tyer forældre til SoMe for denne støtte. SoMe giver derfor forældre muligheden for at skabe kontakt til andre mennesker og indgå i fællesskaber, uafhængigt af geografisk afstand, og opnå den nødvendige emotionelle og informationsmæssige støtte herigennem (Arnold & Martin, 2016). Dermed kan den sociale kontakt på SoMe ses som en ressource for forældre, da det giver dem social støtte.

På SoMe er det muligt at melde sig ind i mere lukkede grupper og fællesskaber, og der eksisterer mange grupper dedikeret til forældre. Her kan forældre i mere trygge og afgrænsede rammer stille spørgsmål, finde information, dele erfaring og få råd og hjælp. De kan dele glæder og sorger med andre forældre og finde støtte og anerkendelse for de udfordringer de møder i forældreskabet. Som tidligere nævnt (se afsnit 5.1) bruger forældre i høj grad SoMe som kilde til information og dette ser ud til at støtte dem i deres forældreskab. Derfor kan den informationsdeling, der ses i disse grupper, også ses som en form for social støtte og dermed som en ressource. En sådan lukket gruppe kan udover at støtte forældre til at klare forældreopgaverne med information desuden tænkes at give en oplevelse af tryghed, fællesskab og tilhørsforhold frem for at forældrene skal stå alene i forældrerollen, hvilket kan betragtes som en emotionel social støtte. Den sociale støtte som forældre kan få fra disse grupper, ser således ud til både at have informativt aspekt og et emotionelt aspekt. Flere studier underbygger dette og peger på at forældre både finde informationsmæssig og emotionel sociale støtte gennem grupper på SoMe (Haslam et al., 2017; Doty & Dworkin, 2014). I konteksten af nutidens forældreskabstendenser kan denne adgang til de to former for social støtte gennem SoMe ses som en særlig vigtig ressource. I nutidens ekspertguidedede forældreskab (Akselvoll, 2023) og forældredeterminisme (Furedi, 2002) kan den informationsmæssige støtte, som pointeret tidligere, hjælpe forældre til at holde sig opdateret på den nyeste viden om forældreskab og børneopdragelsen, mens den emotionelle støtte kan hjælpe forældrene til at klare

forælderrollen i konteksten af de krav og forventninger som tendenserne lægger på forældrene om, hvordan de er gode nok forældre (se afsnit 5.2.3).

Piselli (2007) peger på, at globaliseringen og urbaniseringen har gjort SoMe til en særlig betydningsfuld platform til at danne *fællesskaber*, og ved fremkomsten af denne mulighed er der også opstået en ny forståelse af fællesskaber (communities). Traditionelle fællesskaber, der var afgrænset af geografiske rammer og ofte bestod af mennesker fra nærområdet, er i dag blevet udvidet til virtuelle sociale netværk der er kendetegnet ved en fleksibilitet, og de består i højere grad af individer der ikke alle nødvendigvis kender hinanden, men har nogle fællestræk (Piselli, 2007). Disse virtuelle 'communities' er ikke længere baseret på og defineret af geografiske grænser, men individerne i fællesskabet er derimod selv med til at definere og redefinere fællesskabet ud fra forskellige type relationer og individuelle interesser. De lukkede forældregrupper der ses på sociale medier kan ses som et eksempel på et sådant fællesskab. Disse fællesskaber bidrager ifølge Piselli (2007) til en følelse af tilhørsforhold, fælles identitet og samhørighed. Forældregrupperne kan derfor betragtes som en ressource fordi forældre dermed føler sig mindre alene, hvilket muligvis også mindsker deres stressniveau og giver dem oplevelsen af sociale støtte. I forlængelse af dette kan SoMe ses som en ressource der hjælper forældre med at udvide deres sociale omgangskreds. Når kontakten på SoMe ikke er begrænset af geografi, så har forældre mulighed for at komme i kontakt med en langt større mængde forældre. Hvis forældre oplever at de har begrænset social støtte fra fx kollegaer, venner, familie, eller forældre i nærområdet, så kan SoMe ses som en ressource, der kan give forældre den sociale støtte de har brug for, og de kan her formentlig også finde et fællesskab der gør, at de føler sig mindre alene i forælderrollen. Dette kan fx være en vigtig ressource for forældre, der har børn med diagnoser, som søger et fællesskab, hvor man kan spare med forældre i samme situation.

Som beskrevet tidligere blev der i 1970'erne indført *mødre grupper* som en støtte til mødre (Akselvoll, 2023). Da råd og vejledning, som følge af det ekspertguidede forældreskab, betragtes som nødvendig for at klare forælderrollen (Akselvoll, 2023), kan disse mødre grupper stadig ses som en vigtig kilde til støtte. Dog kan der argumenteres for at både perfektionskulturen (Akselvoll, 2023; Petersen, 2017), præstationsamfundet (Akselvoll, 2023; Petersen, 2017), spædbarns- og forældredeterminismen (Furedi, 2002) og det ekspertguidede forældreskab (Akselvoll, 2023) i dag lægger så stort et pres på forældrene om konstant at være opmærksom på, og reflekterer

over både deres egen og deres børns adfærd og præstation, at forældrenes behov for informationsmæssig og emotionel støtte overstiger den støtte de kan få gennem mødre grupperne. Forældregrupper på SoMe kan derfor ses som et supplement til mødre grupper. Forældrene her har en gruppe af andre forældre tilgængelig døgnet rundt, som de kan dele deres bekymringer og tanker med. Forskning peger netop på at grupper på SoMe kan fungere som vietulle støttegrupper for mødre, og den konstante tilgængelighed der kendetegner disse grupper, er her et vigtigt aspekt (Moon, et al. 2019). Mødrene, som Moon et al. (2019) interviewer, giver udtryk for at disse grupper giver dem mulighed for at møde andre mødre, dele erfaringer og finde information og råd. Mødrene oplever at de gennem gruppen kan få bekræftelse og støtte omkring deres situation med deres spædbørn (Moon et al., 2019). Sådanne online-grupper kan altså døgnet rundt støtte forældre i forældreopgaven, bekræfte dem i deres håndtere af forældrerollen og give forældre adgang til andres erfaringer med diverse udfordringer relateret til forældreopgaven. Den konstant tilgængelighed ses som særlig vigtig når forældre i dag, ifølge Akselvoll (2023), har svært ved at stole på deres egen dømmekraft, og information fra andre forældre derfor ses som vigtigt for at klare forældrerollen. Fællesskaberne på SoMe kan, som supplement til mødre grupper, dermed ses som en ressource, der giver forældre den nødvendige sociale støtte, og således kan de bidrage til at beskytte forældre mod FU i konteksten af forældreskabstendenserne.

Som beskrevet ovenfor er sociale fællesskaber online mere fleksible end de fællesskaber der før i tiden var i de lokale samfund, og medlemmerne har mulighed for at definerer disse fællesskaberne (Arnold & Martin, 2016; Piselli, 2007). Forældre har på SoMe i dag mulighed for at finde en gruppe, der passer til dem og deres behov, og de har mulighed for at skabe fællesskaber med nogen, der minder om dem selv. Med dette perspektiv kan grupperne yderligere ses som en ressource, da forældre dermed kan finde en gruppe med forældre, de i høj grad kan spejle sig i. Grupper med forældre der oplever de samme udfordringer i hverdagen kan tænkes at give en følelse af samhørighed og en følelse af at være normal. Forskning peger på at forældre netop skaber og indgår i specifikke grupper der passer til deres behov for at finde støtte til forældreskabet. Wagg et al. (2019) finder i deres undersøgelse af en online gruppe på Facebook for ammende mødre, at disse mødre oplever en høj grad af social støtte fra gruppen. Mødrene har skabt et fællesskab med fokus på at støtte, opmuntre og hjælpe hinanden og grupperne bliver brugt til at dele relevant information og

diskutere emner relateret til amning, spædbørn og forældreskab (Wagg et al. 2019). Et fællesskab som dette kan særligt ses som en ressource i konteksten af forældreskabstendenserne. Det kan hjælpe forældre til at ændre og nedbryde nogle af de opfattelser og forventninger der florerer om forældreskab som forældre-tendenserne er med til at skabe. Når den deterministiske tankegang, som Furedi (2002) beskriver, skaber et billede af, at barnet altid er i risiko, og at barnets første leveår og forældre adfærd i denne periode er altafgørende for barnets fremtidige udvikling, så kan forældre gennem interaktioner med andre forældre i en sådan gruppe se, at andre forældre har andre forældrepraksisser, og at dette ikke nødvendigvis har fatale konsekvenser for barnet. Forældre kan fx se andre forældre lade deres børn lege selvstændigt på legepladsen og spise pålægschokolade eller se, at andre forældre ikke hver dag træner barnets motorik eller sprog. Dette kan bidrage til at udfordre og nedbryde den deterministiske forestilling om at børn konstant skal overvåges, beskyttes fra alt der kan være skadeligt og forældre altid skal vurdere deres adfærd for at undgå at give barnet en dårligere fremtid (Furedi, 2002). Forældre kan altså gennem disse grupper få nye perspektiver, som kan udfordre opfattelsen af, hvad det kræver at være forældre. Dermed kan SoMe ses som en ressource til at håndtere de krav som der udspringer fra forældredeterminismen, og i stedet give forældrene et nyt perspektiv på forældreopgaven som mindre krævende.

En lukket gruppe kan desuden muligvis give forældre en større *tryghed* til at dele deres oplevelse af forældreskab mere åbent og ærligt. Når forældre deler deres oplevelser på denne måde, vil indholdet i disse grupper også afspejle et mere realistisk billede af forældreskab. På den måde kan forældre få et indblik i andre forældres udfordringer og se, at de ikke er alene om at opleve udfordringer. I det ovenstående studie af Moon et al. (2019) er det netop denne ærlighed, åbenhed og troværdighed i indholdet der deles der gør at mødre oplever en støtte fra de virtuelle grupper (Moon et al. 2019). Kombination af at forældre finder grupper, hvor medlemmerne af gruppen minder om hinanden, og at indholdet forældre deler i gruppen i højere grad afspejler virkeligheden og dermed formentligt er mere relaterbart for de fleste, kan siges at skabe god grobund for horisontale sammenligninger. Som beskrevet tidligere (se afsnit 5.2.1) kan forældre gennem disse horisontale sammenligninger opnå en følelse af, at de ikke er alene i deres oplevelser og skabe en følelse af samhørighed, samtidig med at forældre kan få en øget tro på egne evner (Egmose et al. 2022; Glatz et al. 2023) Denne type sammenligning kan som nævnt betragtes som en

ressource. Et fællesskab der skaber grobund for sådanne sammenligning, kan således også ses som ressource. Denne type gruppe, hvor der primært er horisontale sammenligninger, hvor fællesskabet er præget af åbenhed og ærlighed, og hvor der er plads til at være sårbare, kan særligt ses som en ressource i konteksten af et præstationssamfund og en perfektionskultur (Akselvoll, 2023; Petersen, 2017). En sådan gruppe kan hjælpe forældre til at nedbryde det idealistisk billede af forældreskab som problemfrit og let, der kan blive skabt på SoMe som følge af perfektionskulturen (Akselvoll, 2023; Petersen, 2017). Fællesskaber hvor forældre ærligt deler, hvordan det er at være forældre, kan således hjælpe forældre til at frigøre sig fra det konstante pres om at præstere og leve op til urealistiske standarder, hvilket kan tænkes at reducere presset på forældre og dermed også reducere risikoen for FU. Disse grupper kan dermed give forældrene et frirum, som ikke nødvendigvis er præget af de konkurrenceprægede og perfektionistiske tendenser. Dette frirum kan betragtes som en ressource, da det formentlig reducere presset fra de krav der stilles til forældre.

Opsummerende kan SoMe som kilde til social kontakt ses som en ressource i konteksten af en kultur præget af præstationssamfund, perfektionskultur, ekspertguidet forældreskab og forældredeterminisme. Den sociale kontakt kan ses som en ressource der bidrager til øget social støtte hos forældre herunder både informationsmæssig og emotionel social støtte. Den sociale kontakt der er tilgængelig fra grupper på SoMe kan både give forældrene information og rådgivning fra ligesindede forældre, bekræftelse dem i, at det de gør, er godt nok, giver dem følelse af fællesskab frem for ensomhed, giver et realistisk billede af forældreskab, giver nye perspektiver på forældreskab og giver en øget tro på egne evner som forældre. Disse ressourcer ses som særligt vigtige til at håndtere de krav og forventninger der udspringer fra forældreskabstendenserne.

5.3.2 Kilde til social kontakt forstået som krav

Selvom disse fællesskaber på den ene side kan ses som en ressource, der kan give forældre den sociale støtte de har behov for, så kan fællesskaberne på den anden side også ses som et krav der, i konteksten af nutidens samfund, kan lægge yderligere pres på forældre og forstærke forældreskabstendensernes pres på forældre.

Som beskrevet tidligere er der, som følge af den præstationssamfund og perfektionskultur der eksisterer i dag (Akselvoll, 2023; Petersen, 2017) en tendens på SoMe til primært at dele de gode sider af forældreskabet og dele indhold der kan skabe et

urealistisk billede af forældreskab (se afsnit 5.2). På trods af, at der ovenfor er beskrevet hvordan nogle fællesskaber kan være med til at nedbryde denne tendens og det urealistiske billede, så kan det tænkes, at der også er nogle fællesskaber, hvor denne perfektionskultur og idealet om præstation eksisterer og endda forstærkes. Når forældre i grupper har mulighed for at dele hvad de har lyst til, vil det i konteksten af en kultur med fokus på præstation og perfektion være en tendens til kun at dele de bedste øjeblikke og præstationer fra deres liv som forældre. Når forældre så konstant eksponeres for 'perfekte' opdateringer fra andre forældre i gruppen, kan det give forældre der er medlem af gruppen et billede af, at alle andre forældre klarer forældreopgaven bedre og kan føre til at de føler utilstrækkelig. Samtidig kan det tænkes at forældre kan føle sig presset til at leve op til dette 'perfekte' billede af forældreskab og dermed dele samme type indhold. Dermed kan disse grupper være med til at skabe en kultur hvor der kun det perfekte deles, og således kan grupperne være med til at vedligeholde den perfektionskultur og præstationssamfund der eksisterer i dag. Dette kan lægge et yderligere pres på forældre, hvorfor det kan betragtes som et krav. I forlængelse af dette er det relevant at diskutere betydningen af funktionen på SoMe, hvor man kan *like* og *kommentere* opslag. Dette kan ses som funktioner der er med til at vedligeholde præstationssamfundet og perfektionskulturen (Akselvoll, 2023; Petersen, 2017). Når forældre deler indhold om deres børns præstationer eller deres succeser i forældrerollen, så kan andre forældres likes og anerkendende kommentarer være med til at skabe en opfattelse af at perfektion og succes er idealet. Når forældre ser at perfekt indhold modtager denne positive feedback, kan det tænkes at det får dem til at søge den samme anerkendelse ved at lægge lignende indhold op. Denne jagt på anerkendende feedback i form af likes og kommentarer kan bidrage til at skabe et konkurrencepræget fællesskab. Således er disse fællesskaber også med til at vedligeholde idealet om konkurrence, perfektion og præstation som er del af præstationssamfundet (Petersen, 2017). På den anden side kan likes og anerkendende kommentarer på ærligt og realistisk indhold fører til at forældre opmuntres til at dele mere realistisk indhold, hvilket betragtes som en beskyttende faktor for forældre. Likes og kommentarer kan således være med til at opmuntre til en bestemt type indhold, og det kan være med til at afgøre om fællesskabet ses som en ressource eller krav for forældre.

Ovenfor er der beskrevet at en gruppe med medlemmer der ligner hinanden kan ses som en ressource for forældre. Modsat kan *en heterogen gruppe* af forældre ses som

et krav. Forældre kan leve meget forskellige liv og have forskellige vilkår som forældre fx mht. tid til børnene og økonomiske ressourcer. Dette vil formentlig afspejle sig i det indhold, der deles i forældregrupper, hvor nogle forældre fx dele at de laver aktiviteter med deres børn, som for andre forældre ikke er mulige pga. manglende tid eller ressourcer. Når forældre ser dette indhold, kan det muligvis føre til, at de føler sig presset til at bruge mere tid og energi på lignende aktiviteter for at være gode forældre, selv hvis det ikke er realistisk for dem i deres hverdag. Forældre i sådanne grupper kan altså ofte blive eksponeret for indhold som viser en anden måde at være på forældre på, som ikke er muligt at leve op til og dette kan lægge et pres på forældre der kan betragtes som krav. Det kan særligt betragtes som krav i konteksten af præstationssamfundet og perfektionskulturen (Akselvoll, 2017; Petersen, 2017), hvor forældre stræber efter at være den bedst tænkelige forældre. Kombinationen af tendensen til at dele perfekt indhold og det at være i en gruppe med andre, der har nogle andre vilkår som forældre, kan siges at skabe en høj grad af opadrettede sammenligninger, hvor forældre sammenligner sig med andre der ser ud til at være bedre forældre. Denne type sammenligning har som tidligere beskrevet negativ indflydelse på forældre, da det kan føre til både nedsat tro på egne evner, nedsat følelse af forældrekompetencer og dårlig samvittighed over ikke at kunne leve op til det andre forældre gør (Coyne et al., 2017; Glatz et al., 2023; Egmoose, et al. 2022). Denne type indhold kan altså få forældre til at føle at de ikke er gode nok forældre og derfor kan heterogene fællesskaberne betragtes som et krav i konteksten af forældreskabstendenserne.

Et yderligere aspekt ved disse fællesskaber som kan ses som et krav der lægger pres på forældre, er de *regler og retningslinjer* der ofte er i sådanne grupper. Grupper på SoMe har ofte nogle regler om, hvilket indhold og hvilke emner der er acceptabelt eller ikke acceptabelt at dele, diskutere eller spørge ind til. Disse regler og retningslinjer kan som udgangspunkt ses om et positivt aspekt ved grupper, da det sikrer at medlemmerne opfører sig ordentligt, og at det indhold der deles i gruppen holdes relevant ift. det formål gruppen har. Dog kan der argumenteres for at de også potentiale til at blive til et krav for forældre, hvis de antyder at der er nogle bestemte betingelser og krav som forældrene skal leve op til for at deltage i gruppen. Nogle grupper sætter fx regler for, at indholdet der deles og de spørgsmål der stilles i gruppen skal være relateret til bestemte emner og andre emner blive udelukket. Når reglerne sætter sådanne begrænsning, så begrænser det også forældres mulighed for frit at søge den

konkrete støtte, information, eller vejledning som de har brug for. Dette kan føre til en følelse af manglende støtte, da forældrene ikke kan få hjælp eller rådgivning om de emner, som netop de anser som vigtige. Sådanne regler kan ses som problematisk, da de ofte kan siges at være baseret på gruppens skabere og kan derfor tænkes i høj grad at være baseret på personlige holdninger og værdier. Disse regler kan dog, på trods af dette personlige udgangspunkt, alligevel være med til at skabe nogle normer om, hvordan man skal være som forældre. I disse normer vil der, pga. det personlige udgangspunkt for reglerne, formentlig være en manglende repræsentation af alternative synspunkter, oplevelser og perspektiver på forældreskab. I konteksten af at forældre i dag er ekspertguidet og har svært ved at stole på deres egen dømmekraft (Akselvoll, 2023), kan det tænkes at sådanne normer, for hvordan man bør være som forældre, påvirke forældrene negativt. Hvis forældre oplever andre problematikker eller andre erfaringer end det der ud fra gruppens normer er okay at dele, kan det muligvis give forældrene en oplevelse af ikke at passe ind i gruppen, en følelse af at være forkert og en følelse af manglende social støtte. Forældre kan føle at de skal leve op til bestemte standarder eller forventninger for at være en del af fællesskabet. Følelsen af ikke at kunne leve op til disse standarder, kan tænkes af føre til både en følelse af utilstrækkelighed eller manglende evne som forældre. Sådanne regler og retningslinjer kan således betragtes som et krav for forældrene som lægger yderligere pres på dem.

På baggrund af denne analyse kan den sociale kontakt og fællesskaberne på SoMe også ses som et krav der lægger yderligere pres på forældre ved at sætte høje standarder som forældre kan føle de skal leve op til og dermed være med til at forstærke nutidens forældreskabstendenser og idealerne og perfektion og præstation.

5.3.3 Sociale medier som kilde til sociale kontakt: Betydning for forældreudbrændthed

På baggrund af ovenstående analyse kan SoMe som kilde til social kontakt, med et krav-ressourceperspektiv, anskues som både krav og ressource i relation til udviklingen af FU. Det kan både ses som en risikofaktor der kan øge presset på forældre i konteksten af forældreskabstendenserne, da forældregrupperne kan forstærke idealerne om præstation, perfektion og konkurrence. Samtidig kan de normer der skabes i forældregruppen gennem retningslinjer, sætte nogle standarder som kan presse forældre. På den anden side kan det ses som en beskyttende faktor mod FU da forældre

gennem de sociale fællesskaber kan finde på informationsmæssig og emotionel støtte der kan hjælpe dem til at klare forældrerollen og håndtere, nedbryde eller udfordre de krav forældreskabstendenserne skaber. Analysen tyder på at det er relevant at se på hvilken type fællesskab og social kontakt der er tale om, for at forstå hvilken betydning kontakten har i udviklingen af FU. Gode, sunde og opbyggende fællesskaber, hvor forældre kan finde social støtte, ser ud til at kunne opveje for de krav forældre eksponeres for gennem forældreskabstendenserne, og dermed kan denne type fællesskaber ses som en beskyttende faktor mod FU. Fællesskaber, der derimod sætter yderligere krav og forventninger til forældre, og hvor der er en tendens til at dele perfekt indhold, kan derimod være med til at forstærke kravene og forventningerne som udspringer fra forældreskabstendenserne, og dermed kan denne type fællesskab ses som en risikofaktor der øger risikoen for FU. Da fællesskaberne på SoMe er frivilligt, kan det synes besynderligt, at forældre vælger at være en del af grupper, der øger presset på dem og fremkalder negative følelser. Der kan argumenteres for at der er flere grund til dette. Som beskrevet tidligere bruger forældre i høj grad SoMe som informationskilde og dette hjælper dem til at leve op til forventningerne og kravene om at holde sig opdateret på den nyeste viden, som bl.a. stammer fra tendens til ekspertguidet forældreskab (Akselvoll, 2023) og forældredeterminismen (Furedi, 2002). Da meget forældrerelateret information på SoMe kan tænkes primært at være tilgængelige gennem forældregruppe, kan dette ses som en årsag til at forældre opsøger forældregrupper på SoMe. Selvom grupperne kan lægge pres på forældrene, kan muligheden for at få tilgang til både information, vejledning og andre forældres erfaringer, tænkes at opveje for denne negativ indflydelse på forældrene. En anden grund til at være en del af disse grupper kan være følelsen af fællesskab. På trods at det pres forældrene kan opleve fra gruppen, kan forældre også tænkes at opleve en følelse af tilhørsforhold og fællesskab, der kan hjælpe dem til ikke at føle sig alene i forældrerollen. En anden grund kan være muligheden for at opnå en social støtte som ikke er tilgængelig i ens nærområde. Som Arnold og Martin (2016) pointerer, søger nutidens forældre i dag fællesskab og social støtte gennem SoMe, fordi der i dag ikke er den samme geografiske nærhed til familie og venner som i de tidligere generationer. Mangel på social støtte ses i BR² som en risikofaktor for FU. På baggrund af dette kan det ses som nødvendigt for forældre at være en del af fællesskaber på SoMe for at få den nødvendigt social støtte til at kunne håndtere forældreopgaven og hermed også for at undgå at udvikle FU. Altså kan behovet for støtte, følelsen af fællesskab,

og tilgangen til både information og andre forældres erfaring være faktorer der gør, at forældre på trods af negativ indflydelse stadig er en del af fællesskaber på SoMe. Opsummerende kan betydningen af SoMe, som kilde til sociale kontakt, for udviklingen af FU siges at afhænge af hvilken type fællesskab forældrene er en del af og hvad disse fællesskaber bidrager med i forældrenes liv. Hvis fællesskaberne primært hjælper forældrene med at finde information, råd, støtte og bekræftelse, så kan de ses som en ressource og beskytte mod FU, men hvis de derimod primært lægger yderligere pres på forældrene, kan de ses som et krav der øger risikoen for FU.

6. Hvilken betydning har Sociale medier så i udviklingen af forældreudbrændthed?

I ovenstående afsnit er det blevet analyseret og diskuteret hvilken betydning tre forskellige aspekter af SoMe har for udviklingen af FU i konteksten af nutidens forældreskabstendenser. Der er blevet undersøgt hvordan SoMe som en *kilde til information*, en *arena for sammenligning* og en *kilde til social kontakt*, kan betragtes som krav og ressource for forældre i dag. Gennem disse afsnit er det blevet tydeligt at hver af disse aspekter af SoMe både kan forstås som et krav der kan øge presset på forældre, og som en ressource der kan hjælpe forældre til at klare forældrerollen. Det er desuden blevet tydeligt at forældreskabstendenserne kan lægge pres på forældre. SoMe ser i denne kontekst ud til både at kunne hjælpe forældre med at håndtere de krav og forventninger der stammer fra forældreskabstendenserne, men kan også forstærke og vedligeholde kravene og forventningerne. Men hvordan kan dette bidrage til at forklare, hvorfor der de seneste år er set en stigende prævalens af FU? I følgende afsnit vil det, for at forstå hvilken betydning SoMe har for udviklingen FU, blive diskuteret hvordan forældres balance mellem krav og ressourcer påvirkes af både forældreskabstendenser og SoMe. Her tages der udgangspunkt i balancemetaforen fra BR², der peger på at FU er forårsaget af en ubalance mellem krav og ressourcer (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Gennem analysen er der blevet argumenteret for at de forskellige forældreskabstendenser skaber nogle idealer og forventninger for forældre, som får forældre til at stræbe efter at være de bedst mulige forældre. Der er blevet peget på, at den deterministiske tankegang (Furedi, 2002) lægger et pres på forældre gennem forventning om at forældre konstant skal være opmærksom og reflekterer over deres adfærd. Denne deterministiske tankegang (Furedi, 2002) og det ekspertguede forældreskab

(Akselvoll, 2023) lægger et pres på forældre gennem en forventning om at forældre konstant skal være opdateret på nyeste viden for at være gode forældre. Derudover ses det at perfektionskulturen i præstationssamfundet (Akselvoll, 2023, Petersen, 2017), gennem idealerne om præstation, perfektion og konkurrence, har skabt en forventning til forældre om at de altid kan gøre mere og klare sig bedre, hvilket ser ud til at lægge yderligere pres på forældre. Det tyder endda på, at tendenserne er med til at fremdyrke en perfektionisme hos forældre, som får forældrene til at lægge mere pres på dem selv. Der er i analysen blevet peget på, at når forældre ikke føler de kan leve op til disse idealer og forventninger fra forældreskabstendenser så kan det frembringe en oplevelse af ikke at være gode nok forældre, samt skabe en manglen tro på egne evner. Derudover peges der på at disse forventninger og idealer kan give forældre en oplevelse af en overvældende mængde forældreopgaver. Manglende tro på egne evner, perfektionisme samt mange forældreopgaver er alle faktorer, som i BR² betegnes som krav, og dermed kan de øge risikoen for at udvikle FU. Som Mikolajczak og Roskam (2018; 2020) pointerer, oplever alle forældre et pres i forældrerollen, da det at være forældre i sig selv er en krævende opgave, og dette vil ofte føre til en grad af forældrestress. Hvis dette stressniveau øges i en længere periode, uden forældrene har tilstrækkelige ressourcer til at håndtere presset, kan det føre til FU (Mikolajczak & Roskam, 2018). Der kan argumenteres for, at når der er tendenser i samfundet der skaber yderligere forventninger til forældre, udover de basale forældreopgaver, så øger det graden af forældrestress. På baggrund af dette kan forældreskabstendenserne kategoriseret som krav, da de skaber forventninger som nutidens forældre skal leve op til. Gennem balancemataforen kan disse tendenser således ses som faktorer, der er med til der skaber en ubalance mellem krav og ressourcer, og som dermed kan være medvirkende til udviklingen af FU. Som det ses i den historiske gennemgang, er der gennem tiden sket en udvikling i samfundet, som har ført til de forældreskabstendenser der ses i dag samt den forståelse af forældrerollen der er i dag. Disse tendenser og forståelser har altså ikke altid eksisteret. Når tendenserne, der er kendetegnene for nutidens forældreskab, ses som krav kan dette perspektiv bidrage til at forklare, hvorfor der i dag ses en stigning i prævalensen af FU, da disse tendenser altså har medført at forældre i dag er under mere pres end tidligere. Alligevel er det ikke alle forældre i dag der udvikler FU på trods af at de alle er situerede i en kontekst, hvor de eksponeres for disse krav. Mikolajczak & Roskam (2018) pointerer at alle forældre har forskellige ressourcer til at håndtere de krav de eksponeres

for, og dette kan forklare hvorfor nogle forældre udvikler FU, mens andre ikke gør. Forældre kan altså have forskellige ressourcer til at håndtere kravene fra forældreskabstendenser for at undgå at blive udmattet og udvikle FU. Her det relevant at diskutere hvilken betydning SoMe så har ift. denne ubalance mellem krav og ressourcer som tendenserne kan skabe. Gennem analysen har SoMe vist sig at kunne fungere som både krav og ressourcer.

På den ene side kan der argumenteres for, at SoMe kan ses som en faktor, der kan ligge pres på forældre og dermed skaber yderligere ubalance mellem krav og ressourcer. Det er blevet tydeligt gennem analysen at der er et sammenspil mellem SoMe og forældreskabstendenserne, hvor SoMes indvirkning på forældre påvirkes af, at forældre er situeret i konteksten af nutidens forældreskabstendenser. Det perfekte indhold og de mange forskellige perspektiver på forældreskab, som forældre gennem SoMe bliver eksponeret for, både gennem informationen, den sociale kontakt og sammenligningsmuligheden, er med til at forstærke og reproducere forældreskabstendensernes idealerne og forventninger. Indholdet er med til både at skabe høje standarder og flere forældreopgaver, som forældre skal leve op til. Gennem analysen ses det desuden at den store mængde information, den sociale kontakt og sammenligningen med andre forældre på SoMe i konteksten af forældreskabstendenserne kan frembringe en følelse af overvældelse, nedsat følelse af forældrekompetencer og tro på egne evner, perfektionisme, følelsen af ikke at kunne leve op til andre forældre, følelsen af ikke at være i stand til at præstere i forældrerollen og en følelse af en overvældende mængde opgaver. Disse kan alle ses som risikofaktorer for FU, hvorfor SoMe med dette perspektiv kan betragtes som et krav. SoMe kan altså med dette perspektiv ses som en faktor der sammen med forældreskabstendenserne kan skabe en stor overvægt af krav hos forældrene, og dermed kan SoMe og forældreskabstendenserne bidrage til at forklare, hvorfor der er flere forældre der i dag oplever at blive udbrændt.

På den anden side kan SoMe dog også ses som en modvægt til de krav der kommer fra forældreskabstendenserne. Gennem analysen har SoMe vist sig at være en ressource for forældrene til at håndtere både kravene opstået gennem forældreskabstendenserne, og de krav der hører forældrerollen til. Der peges på at både den sociale kontakt der er tilgængelig på SoMe, indhold der er relaterbart og realistisk, og tilgængeligheden af information på SoMe kan ses som en ressource. Forældre kan gennem information fra eksperter, gennem erfaringer, råd og kontakt med andre forældre

og gennem horisontale sammenligninger opnå både social støtte, anerkendelse og inspiration til måder at håndtere udfordringer i forældrerollen. Derudover ser det ud til at mere realistiske og ærlige indhold, horisontale sammenligninger samt den sociale kontakt kan hjælpe forældre til at håndtere, udfordre og nedbryde det idealistisk billede af forældreskab som ellers flourer på SoMe, og som der er blevet argumenteret for stammer fra forældreskabstendenserne. Analysen peger på at disse aspekter af SoMe kan bidrage til, at forældre føler sig mindre alene, oplever forældrerollen som mindre krævende og samtidig kan det øge deres tro på egne evner og mindske deres stressniveau. På baggrund af dette kan SoMe altså betragtes som en ressource der kan bidrage til at genoprette balancen mellem krav og ressourcer. SoMe kan med dette perspektiv således ses som beskyttende faktor mod FU.

Det tyder således på at betydningen af SoMe er dobbeltsidig og afhænger af hvilket indhold forældre eksponeres for og hvordan indholdet spiller ind i forældreskabstendenserne ift. om det forstærker dem eller udfordre og nedbryder tendensernes idealer. Der kan dog også argumenteres for at forældres måde at forholde sig til indholdet også spiller en rolle. Som tidligere påpeget kan det have betydning, hvorvidt forældrene er i stand til at sortere i og filtrere den informationsstrøm de eksponeres for på SoMe, og om de formår at bruge informationer, råd og holdninger på en konstruktiv måde, så de undgår at blive overvældede, usikre og pressede. Som påpeget tidligere afspejler indholdet på SoMe ofte blot én del af andre forældres liv, da forældrene frit kan vælge at dele det indhold, der viser den bedste version af deres liv. Hvis ikke forældre er opmærksomme på, og sortere i dette indhold, kan de tænkes skabe en forvrænget forståelse af forældreskab, som kan frembringe pres. En sortering i hvilket indhold der afspejler et realistisk billede af forældreskab, vil derfor formentlig afhjælpe nogle af de negative indvirkninger, som SoMe kan have. Som tidligere argumenteret, kan det yderligere tænkes, at forældre i lavere grad bliver påvirket hvis de er bevidste om at alle forældre er forskellige og har forskellige vilkår og ressourcer. Dette kan bidrage til at forældrene opdager, at det indhold der ses på SoMe, ikke altid er meningsfuldt at sammenligne sig med eller forsøge at leve op til. Der kan dog argumenteres for, at selvom forældre er bevidste om disse aspekter af SoMe, så kan det være svært for forældre at undgå at blive påvirket, når de er situeret i et samfund med så stort et fokus på at præstere og at klare sig godt.

En anden måde hvorpå forældre kan beskytte sig selv mod den negative påvirkning, er at mindske eksponeringen for indholdet på SoMe. Det kan antages at hvis forældre

bruger mindre tid på SoMe, vil de ikke i samme grad blive eksponeret for indhold om, hvad man burde som forældre, og de kan ikke i samme grad sammenligne sig med andre forældre. Da SoMe dog også ser ud til at være en vigtig ressource til at håndtere og afbalancere kravene fra forældreskabstendenserne, samt en vigtig kilde til både social støtte og information for forældre, vil mindre brug af SoMe også påvirke forældrene adgang til disse ressourcer. Det kan derfor tænkes at mindre brug af SoMe endda vil medføre yderligere ubalancen mellem forældrene krav og ressourcer i konteksten af forældreskabstendenserne.

Det tyder altså på at betydningen af SoMe til dels også afhænger af hvordan det bruges og hvordan indholdet tolkes. Forældreskabstendenserne ser dog ud til at have stor betydning for hvordan forældre tolker indholdet på SoMe. Når der i dag ses en stigende prævalens af FU, tyder det på at forældre i dag udsættes for flere krav end de er i stand til at håndtere med de tilgængelige ressourcer. Hvis der ses bort fra andre faktorer der kan påvirke FU og udelukkende fokuseres på de krav og ressourcer som forældreskabstendenserne og SoMe bringer forældre, så kan der argumenteres for at nutidens forældreskabstendenserne skaber en række krav som er med til at øge risikoen for FU hos nutidens forældre. I forlængelse af dette kan SoMe på den ene side siges at forstærke disse krav og dermed øge risikoen yderligere. Dog bidrager SoMe også med ressourcer, der kan hjælpe til at udligne disse krav. På baggrund af at der i dag alligevel ses en stigende prævalens af FU kan det tænkes, at de ressourcer som SoMe bidrager med, ikke er tilstrækkeligt til at udligne den mængde krav, som både tendenserne og SoMe skaber. Dog ses der en kompleks relation mellem forældreskabstendenserne, funktionerne af SoMe og hvordan den enkelte forælder opfatter, bruger og tolker indholdet på SoMe. Betydningen af SoMe for udviklingen af FU kan således også siges at være kompleks.

7. Aktuelle speciales begrænsninger og perspektivering

I dette afsnit vil specialets begrænsninger blive diskuteret, og det vil løbende blive forslået interessante perspektiver til videre arbejde.

På baggrund af, at nærværende speciale er teoretisk funderet, kan der argumenteres for, at de valg der er taget ift. inddragelse af forskellige teorier og modeller kan have begrænset og påvirket besvarelsen af problemformuleringen. For det første er der blevet taget udgangspunkt i BR² som analyseværktøj. Dette kan siges at have påvirket forståelsen af udviklingen af FU og dermed også SoMes rolle i udviklingen.

Modellen ses dog som meningsfuld, da den er central i litteraturen om FU, til at forstå betydningen af forskellige faktorer på udviklingen af FU, hvorfor anvendelsen af denne kan betragtes som valid. For det andet kan anvendelsen af begrebet SoMe som et paraplybegreb for alle typer SoMe ses som en begrænsning. Der kan argumenteres for at forskellige SoMe har forskellige betydninger i relation til FU, hvorfor dette brede perspektiv kan ses som en begrænsning. På den anden side er der i denne opgave fokus på tre typer *brug* af SoMe, herunder brug af medierne som kilde til information, kontakt og sammenligning, som er kendetegnene for langt de fleste SoMe. Derfor kan der argumenteres for, at det, for netop denne opgave, er mere givende med en bred konceptualisering for at udforske betydningen af SoMe i konteksten af forældreskabstendenserne. Det kunne dog være interessant i fremtidig forskning at fokusere på specifikke typer SoMe for at undersøge betydning af forskellige medier, og hvordan forskellige algoritmer på SoMe kan spille ind i udviklingen af FU.

For det tredje kan det betragtes som en begrænsning at der kun er udvalgt og fokuseret på tre forældreskabstendenser i analysen af konteksten betydning for udviklingen af FU. I samfund er der mange andre forskellige tendenser, sociale diskurser og strukturer, der også kan tænkes påvirke nutidens forældre. SoMe og forældreskabstendenser er således i sammenspil med andre sociale diskurser og strukturer. Fx. er samfundet i dag præget af bl.a. stabilitet, acceleration, kapitalisme, og bestemte love og regler som kan påvirke forældre. Dette speciale har med sin eksplorative karakter lagt grundlag for, at FU fremadrettet bør undersøges som et fænomen, der til dels også opstår som en reaktion af den kontekst forældre er situeret i. Det er således relevant for fremtidig forskning at undersøge, hvordan både andre forældreskabstendenser og andre sociale tendenser og strukturer kan påvirke udvikling af FU.

Den teoretiske og eksplorative karakter ved nærværende speciale ligger dog også grundlag for, at det fremtidigt ville være interessant at undersøge, hvilken betydning SoMe har for den enkelte forældre i udviklingen af FU. Der kan argumenteres for at forældre bruger SoMe på vidt forskellige måder, og at betydningen af SoMe derfor også kan tænkes at være individuel. Dette kunne være interessant at undersøge ved brug af fx interview for at få en dybere forståelse af SoMes betydning i forældreskabet. I forlængelse af dette har der i dette speciale i høj grad været fokus på, hvordan SoMe påvirker individet og kun i lav grad fokus på hvordan forældre kan være en agent og påvirke tendenserne og SoMes påvirkning. Det socialkonstruktivistiske perspektiv peger på at individet kan være med til at skabe ændringer og konstruere nye

forståelser. Derfor kan der argumenteres for, at det også ville være interessant at undersøge, hvordan forældre gennem SoMe kan ændre forståelsen af forældreskab. Der ses på SoMe i dag en begyndende tendens blandt forældre til at dele det uperfekte ved forældreskab, hvor de fx viser rod i hjemmet, beskidt tøj osv. Dette kan ses som en modreaktion på det perfekte billede af forældreskab der flourer på SoMe, og de høje standarder, forventninger og krav som forældre eksponeres for. Betydningen af dette indhold i udviklingen af FU kunne være interessant at undersøge yderligere. I forlængelse af at der er taget en række valg gennem dette speciale, som kan have påvirket specialet, ses det som relevant at diskutere reliabilitet af nærværende projekt. Reliabilitet refererer bl.a. til, i hvilken grad resultaterne og analysen vil være den samme hvis andre undersøger emnet (Franklin et al., 2010). Her er det vigtig at være opmærksom på om forskningen er påvirket af forforståelse. Gennem dette projekt har der været en bevidsthed om, at min egen person og oplevelser, som ung studerende uden børn, kan have påvirket de tolkninger og valg, der er taget gennem arbejdet med dette speciale, hvilket kan have påvirket reliabilitet. Dette er dog forsøgt mindsket ved at valg af teori, relevante temaer, analytisk værktøj og tolkninger i høj grad er funderet i og guidet af den eksisterende forskning. Yderligere har der gennem hele forløbet været nær sparring med vejleder. Disse aspekter kan alle betragtes som faktorer der styrker reliabilitet af projektet.

8. Konklusion

I dette teoretisk speciale er det med et socialkonstruktivistisk perspektiv blevet undersøgt, hvilken betydning SoMe har for udviklingen af FU i konteksten af nutidens forældreskabstendenser. Til at undersøge dette er der blevet trukket på logikken fra BR² modellen, som peger på at det er vigtigt at identificere krav og ressourcer i forældres liv for at forstå udviklingen af FU. Denne er blevet anvendt til at analysere og diskutere hvorvidt SoMe som en kilde til information, som en arena for sammenligning og som en kilde til social kontakt, i konteksten af tre udvalgte forældreskabstendenser, herunder spædbarns- og forældredeterminismen, det ekspertguidet forældreskab og perfektionskulturen i præstationssamfundet, kan betragtes som enten krav eller ressource for nutidens forældre i udviklingen af FU. Gennem opgaven er det blevet tydeligt at forældreskabstendenserne kan lægge pres på forældre, der kan betragtes som krav og dermed også som risikofaktor for udviklingen af FU. Betydningen af SoMe i denne kontekst kan på baggrund af analysen og diskussionen siges at

være dobbeltsidig og kan både betragtes som en beskyttende faktor og en risikofaktor for FU. På den ene side ser SoMe ud til både at kunne hjælpe forældre med at klare forældrerollen og med håndteringen af de krav og forventninger der stammer fra forældreskabstendenserne og således beskytte forældre mod at udvikle FU. På den anden side kan SoMe ses som en faktor der kan forstærke, vedligeholde og reproducere kravene og forventningerne der stammer fra forældreskabstendenserne. Analysen og diskussionen peger således på at forældreskabstendenserne kan spille en rolle i den stigende prævalens af FU der ses i dag, men også at SoMe har potentiale til at påvirke udviklingen af FU både positivt og negativt. Betydningen af SoMe ser dog ud til at afhænge af både typen af indhold, typen af kontakt og typen af sammenligning, samt forældres tolkning og anvendelse af indholdet på SoMe i deres forældreskab. Gennem denne opgave er det således blevet tydeligt at relation mellem forældreskabstendenserne, forældres brug af SoMe og FU er kompleks og det kan derfor ikke entydig siges, hvilken betydning SoMe har for udviklingen af FU i konteksten af nutidens forældreskabstendenser. Der er dog blevet peget på at konteksten forældre er situeret i har potentiale til at påvirke udviklingen af udbrændthed, hvorfor der ses et behov for yderligere forskning af kontekstens rolle i udviklingen af FU. Det ses som relevant at undersøge betydningen af andre forældreskabstendenser og andre sociale tendenser og strukturer i samfundet. Yderligere betragtes både betydningen af SoMe for den enkelte forældre gennem interviews, betydningen af specifikke SoMe, samt betydningen af forældres egne rolle som agent som relevante perspektiver for fremtidig forskning.

Referenceliste

- Akselvoll, M. Ø. (2023). *Det grænseløse forældreskab*. Dansk Psykologisk Forlag. [272 sider]pl
- Arnold, L. B., & Martin, B. (2016). Introduction: Mothering and Social Media: Understanding, Support and Resistance. In L. B. Arnold & B. Martin (Eds.), *Taking the Village Online: Mothers, Motherhood, and Social Media* (pp. 1–10). Demeter Press. <http://www.jstor.org/stable/j.ctt1rrd9jq.4> [11 sider]
- Baker, S., Sanders, M. R., & Morawska, A. (2017). Who Uses Online Parenting Support? A Cross-Sectional Survey Exploring Australian Parents' Internet Use for Parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), 916–927. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0608-1> [12 sider]
- Bakker, A.B. and Demerouti, E. (2007), "The Job Demands-Resources model: state of the art", *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115> [20 sider]
- Beuckels, E., & De Jans, S. (2022). 'My mom got influenced by yours': the persuasiveness of mom influencers in relation to mothers' food assessments and decisions. *Appetite*, 178, 1-27. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106269> [27 sider]
- Black, K. J., Cunningham, C. J. L., Gillespie, D. L., & Wyatt, K. D. (2022). Understudied social influences on work-related and parental burnout: Social media-related emotions, comparisons, and the "do it all discrepancy.". *Frontiers in Psychology*, 13, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.977782> [11 sider]
- Burnoutparental.com (s.d.). *International investigation of parental Burnout*. Hentet d. 8. april 2024 fra: <https://en.burnoutparental.com/international-consortium> [1 side]
- Burnoutparental.com (s.d.). *Who are we?*. Hentet d. 5. april 2024 fra: <https://en.burnoutparental.com/qui-sommes-nous> [1 side]
- Burr, V. (2015). *Social Constructionism* (3rd ed.). Routledge. (pp. 1-30). <https://doi.org/10.4324/9781315715421> [31 sider]
- Cakmak, S., & Ankan, G. (2024). From Burnout to Parental Burnout: How Does Caregiving Become a Burden?. *Current Approaches in Psychiatry*, 16(1), 185-202. <https://doi.org/10.18863/pgy.1267097> [18 sider]
- Chee, R. M., Capper, T. S., & Muurlink, O. T. (2023). The impact of social media influencers on pregnancy, birth, and early parenting experiences: A systematic review. *Midwifery*, 120, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2023.103623> [12 sider]
- Chen, M. L., Liu, X. H., & Guo, J. (2022). Relationship between social support and parental burnout in COVID-19 among Chinese young parents. *Journal of Peking University School of Public Health*, 54(3), 520–525. <https://doi.org/10.19723/j.issn.1671-167X.2022.03.018> [6 sider]
- Coyne, S. M., McDaniel, B. T., & Stockdale, L. A. (2017). "Do you dare to compare?" Associations between maternal social comparisons on social networking sites and parenting, mental health, and romantic relationship outcomes. *Computers in Human Behavior*, 70, 335–340. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.081> [6 sider]
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499> [14 sider]
- Den Danske Ordbog (2019). *Influencer*. Hentet d. 3. maj fra: <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=influencer> [1 sider]

- Doty, J. L., & Dworkin, J. (2014). Online Social Support for Parents: A Critical Review. *Marriage & Family Review*, 50(2), 174–198.
<https://doi.org/10.1080/01494929.2013.834027> [24 sider]
- Dworkin, J., Rudi, J. H., & Hessel, H. (2018). The State of Family Research and Social Media. *Journal of Family Theory & Review*, 10(4), 796–813.
<https://doi.org/10.1111/jftr.12295> [18 sider]
- Eckleberry-Hunt, J., Kirkpatrick, H., & Barbera, T. (2018). The problems with burn-out research. *Academic Medicine*, 93(3), 367–370.
<https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000001890> [4 sider]
- Egmose, I., Krogh, M. T., Stuart, A. C., Haase, T. W., Madsen, E. B., & Væver, M. S. (2022). How are mothers negatively affected and supported by following parenting-related Instagram profiles? A mixed-methods study. *Acta Psychologica*, 227, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103593> [9 sider]
- Erfani, S. S., & Abedin, B. (2018). Impacts of the use of social network sites on users' psychological well-being: A systematic review. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 69(7), 900–912.
<https://doi.org/10.1002/asi.24015> [13 sider]
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202> [23 sider]
- Franklin, C., Cody, P., & Ballan, M. (2010). Reliability and validity in qualitative research. In B. A. Thyer (Ed.), *The Handbook of Social Work Research Methods* (2.ed., pp. 355–374). SAGE Publications, Inc.,
<https://doi.org/10.4135/9781544364902> [20 sider]
- Freudenberger, H. J. (1975). The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 12(1), 73–82.
<https://doi.org/10.1037/h0086411> [10 sider]
- Frey, E., Bonfiglioli, C., & Frawley, J. (2023). Parents' Use of Social Media for Health Information Before and After a Consultation With Health Care Professionals: Australian Cross-Sectional Study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.2196/48012> [11 sider]
- Frey, E., Bonfiglioli, C., Brunner, M., & Frawley, J. (2022). Parents' Use of Social Media as a Health Information Source for Their Children: A Scoping Review. *Academic Pediatrics*, 22(4), 526–539.
<https://doi.org/10.1016/j.acap.2021.12.006> [14 sider]
- Furedi, F. (2002). Forældrefælden - *Den unødvendige bekymring*. Gyldendal [265 sider]
- Furutani, K., Kawamoto, T., Alimardani, M., & Nakashima, K. (2020). Exhausted parents in Japan: Preliminary validation of the Japanese version of the Parental Burnout Assessment. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 33–49. <https://doi.org/10.1002/cad.20371> [16 sider]
- Gérain, P., & Zech, E. (2018). Does informal caregiving lead to parental burnout? Comparing parents having (or Not) children with mental and physical issues. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00884> [10 sider]
- Giraldo, C. P., Santelices, M. P., Oyarce, D., Chalco, E. F., & Escobar, M. J. (2022). Children's age matters: Parental burnout in Chilean families during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.946705> [10 sider]
- Glatz, T., Daneback, K., Alsarve, J., & Sorbring, E. (2023). Parents' Feelings, Distress, and Self-Efficacy in Response to Social Comparisons on Social Media.

- Journal of Child and Family Studies*, 32(8), 2453–2464.
<https://doi.org/10.1007/s10826-023-02611-2> [11 sider]
- Griffith, A. K. (2022). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence*, 37(5), 725–731.
<https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2> [6 sider]
- Hansotte, L., Nguyen, N., Roskam, I., Stinglhamber, F., & Mikolajczak, M. (2021). Are all Burned Out Parents Neglectful and Violent? A Latent Profile Analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 30(1), 158–168.
<https://doi.org/10.1007/s10826-020-01850-x> [10 sider]
- Haslam, D. M., Tee, A., & Baker, S. (2017). The Use of Social Media as a Mechanism of Social Support in Parents. *Journal of Child and Family Studies*, 26(7), 2026–2037. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0716-6> [11 sider]
- Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary validation of Japanese version of the parental burnout inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 9(970), 1–10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970> [10 sider]
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851> [15 sider]
- Kofoed, J. (2008). Muted transitions. *European Journal of Psychology of Education*, 23(2), 199–212. <https://doi.org/10.1007/BF03172745> [13 sider]
- Le Vigouroux, S., Bernat, K., & Charbonnier, E. (2023). Risk Factors and Consequences of Parental Burnout: Role of Early Maladaptive Schemas and Emotion-Focused Coping. *Trends in Psychology*. 1–18.
<https://doi.org/10.1007/s43076-023-00288-6> [18 sider]
- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M.-E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, 119, 216–219.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023> [4 sider]
- Lin, G. X., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2023). Disentangling the effects of intrapersonal and interpersonal emotional competence on parental burnout. *Current Psychology*, 42(11), 8718–8721. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02254-w> [4 sider]
- Lin, G. X., Szczygieł, D., & Piotrowski, K. (2022). Child-oriented perfectionism and parental burnout: The moderating role of parents' emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 198, 1–6.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111805> [6 sider]
- Lin, G. X., Szczygieł, D., Hansotte, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2023). Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Current Psychology*, 42(2), 1362–1370.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01509-w> [9 sider]
- Lin, Y., Wang, Y., Lin, C., Ni, Q., Jia, R., Chang, Y., & Qi, Y. P. (2023). The mediating role of perceived social support: alexithymia and parental burnout in parents of children with autism spectrum disorder. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1139618> [9 sider]
- Lupton, D., Pedersen, S., & Thomas, G. M. (2016). Parenting and Digital Media: From the Early Web to Contemporary Digital Society. *Sociology Compass*, 10(8), 730–743. <https://doi.org/10.1111/soc4.12398> [14 sider]

- Maslach, C. (1998). A Multidimensional Theory of Burnout, I C. L. Cooper (Ed.), *Theories of Organizational Stress* (s. 68-85). OUP Oxford. [18 sider]
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981), The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205> [15 sider]
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397> [25 sider]
- Matias, M., Aguiar, J., Fontaine, A. M., Akgun, E., Arikan, G., Aunola, K., Barham, E., Beyers, W., Boujut, E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B.-B., Dorard, G., Dunsmuir, S., Egorova, N., Elias, L., Favez, N., Foran, H. M., ... Roskam, I. (2023). Profiles of Parental Burnout Around the Globe: Similarities and Differences Across 36 Countries. *Cross-Cultural Research*, 57(5), 499–538. <https://doi.org/10.1177/10693971231174551> [40 sider]
- Meeussen, L., & VanLaar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology*, 9(2113), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113> [14 sider]
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9(886), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886> [12 sider]
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 7–13. <https://doi.org/10.1002/cad.20376> [7 sider]
- Mikolajczak, M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Roskam, I. (2023). 15 Years of Parental Burnout Research: Systematic Review and Agenda. *Current Directions in Psychological Science : A Journal of the American Psychological Society*, 32(4), 276–283. <https://doi.org/10.1177/09637214221142777> [8 sider]
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025> [12 sider]
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2021). Beyond Job Burnout: Parental Burnout. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(5), 333–336. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.01.012> [4 sider]
- Mikolajczak, M., Raes, ME., Avalosse, H. & Roskam, I. (2018) Exhausted Parents: Sociodemographic, Child-Related, Parent-Related, Parenting and Family-Functioning Correlates of Parental Burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4> [13 sider]
- Moon, R. Y., Mathews, A., Oden, R., & Carlin, R. (2019). Mothers' perceptions of the internet and social media as sources of parenting and health information: Qualitative study. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7), 1-9. <https://doi.org/10.2196/14289> [9 sider]
- Mousavi, S. F., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout in Iran: Psychometric properties of the Persian (Farsi) version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 85–100. <https://doi.org/10.1002/cad.20369> [16 sider]
- Padoa, T., Berle, D., & Roberts, L. (2018). Comparative social media use and the mental health of mothers with high levels of perfectionism. *Journal of Social*

- and Clinical Psychology, 37(7), 514–535.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.7.514> [21 sider]
- Petersen, A. (2017). *Præstationssamfundet*. (1. udgave.). Hans Reitzel [150 sider]
- Piotrowski, K., Bojanowska, A., Szczygieł, D., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2023). Parental burnout at different stages of parenthood: Links with temperament, Big Five traits, and parental identity. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1087977> [10 sider]
- Piselli, F. (2007). Communities, Places, and Social Networks. *American Behavioral Scientist*, 50(7), 867-878. <https://doi.org/10.1177/0002764206298312> [11 sider]
- Prikhidko, A., Long, H., & Wheaton, M. G. (2020). The Effect of Concerns About COVID-19 on Anxiety, Stress, Parental Burnout, and Emotion Regulation: The Role of Susceptibility to Digital Emotion Contagion. *Frontiers in Public Health*, 8, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.567250> [10 sider]
- Raudasoja, M., Sorkkila, M., & Aunola, K. (2023). Self-Esteem, Socially Prescribed Perfectionism, and Parental Burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 32(4), 1113–1120. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02324-y> [8 sider]
- Rheu, M., Peng, W., & Haung, K.T. (2023). Leveraging Upward Social Comparison in Social Media to Promote Healthy Parenting. *Health Communication*, 38(2), 205–215. <https://doi.org/10.1080/10410236.2021.1943891> [10 sider]
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender Differences in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles*, 83(7–8), 485–498.
<https://doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5> [14 sider]
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arena, A. F., Arian, G., Aunola, K., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Budak, A. M., Carbonneau, N., César, F., Chen, B. B., Dorard, G., dos Santos Elias, L. C., Dunsmuir, S., Egorova, N., ... Mikolajczak, M. (2023). Three reasons why parental burnout is more prevalent in individualistic countries: a mediation study in 36 countries. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59, 681-694.
<https://doi.org/10.1007/s00127-023-02487-z> [13 sider]
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arian, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B.-B., Dorard, G., ... Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science*, 2(1), 58–79.
<https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4> [21 sider]
- Roskam, I., Gallée, L., Aguiar, J., Akgun, E., Arena, A., Arian, G., Aunola, K., Bader, M., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B.-B., Dorard, G., dos Santos Elias, L. C., ... Mikolajczak, M. (2022). Gender Equality and Maternal Burnout: A 40-Country Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 53(2), 157–178. <https://doi.org/10.1177/00220221211072813> [21 sider]
- Schaufeli, W.B., Taris, T.W. (2014). A Critical Review of the Job Demands-Resources Model: Implications for Improving Work and Health. In G. F. Bauer og O. Hämmig (eds.), *Bridging Occupational, Organizational and Public Health* (pp. 43-68). Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3_4 [25 sider]
- Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents – A Scoping Review.

- Frontiers in Psychology*, 11, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949> [15 sider]
- Setyastuti, Y., Suminar, J. R., Hadisiwi, P., & Zubair, F. (2019). Millennial moms: Social media as the preferred source of information about parenting in Indonesia. *Library Philosophy and Practice*, 1–15. [15 sider]
- Skjerdingsstad, N., Johnson, M. S., Johnson, S. U., Hoffart, A., & Ebrahimi, O. V. (2022). Parental burnout during the COVID-19 pandemic. *Family Process*, 61(4), 1715–1729. <https://doi.org/10.1111/famp.12740> [14 sider]
- Sodi, T., Kpassagou, L. B., Hatta, O., Ndayizigiye, A., Ndayipfukamiye, J., Tenkué, J. N., Bahati, C., & Sezibera, V. (2020). Parenting and parental burnout in Africa. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 101–117. <https://doi.org/10.1002/cad.20386> [16 sider]
- Song, T., Wang, W., Chen, S., Li, W., & Li, Y. (2023). Examining the effects of positive and negative perfectionism and maternal burnout. *Personality and Individual Differences*, 208, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112192> [6 sider]
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1> [11 sider]
- Stathopoulou, A., Crokou, V., & Drigas, A. (2023). Exploring the Issue of Parental Burnout with ICT's. How Do the Parents of Children with Disabilities Feel. *International Journal of Online and Biomedical Engineering*, 19(1), 59–79. <https://doi.org/10.3991/ijoe.v19i01.35285> [20 sider]
- Tolstrup, M., Akselvoll, M. Ø., & Reinholdt-Dunne, M. L. (2023, 29. august) Udbrændte forældre – et problem i Danmark? Psykologernes Fagmagasin. <https://www.dp.dk/p-psykologernes-fagmagasin/artikler/fagkronik-er-forael-dreudbraendtheden-naaet-til-danmark/> [4 sider]
- Van Bakel, H., Bastiaansen, C., Hall, R., Schwabe, I., Verspeek, E., Gross, J. J., Brandt, J. A., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Aunola, K., Bajgarová, Z., Beyers, W., Bílková, Z., Boujut, E., Chen, B. B., Dorard, G., Escobar, M. J., Furutani, K., ... Roskam, I. (2022). Parental Burnout Across the Globe during the COVID-19 Pandemic. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 11(3), 141–152. <https://doi.org/10.1027/2157-3891/a000050> [11 sider]
- Versberger, D., Roskam, I., Talmon, A., Van Bakel, H.J.A., Hall, R.A.S., Mikolajczak, M., & Gross, J.J. (2021). Emotion regulation during the COVID-19 pandemic: Risk and resilience factors for parental burnout (IIPB). *Cognition and Emotion*, 36(1), 100–105. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.17082451> [5 sider]
- Wagg, A. J., Callanan, M. M., & Hassett, A. (2019). Online social support group use by breastfeeding mothers: A content analysis. *Heliyon*, 5(3), 1-1. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01245> [16 sider]
- Yamoah, J., & Brown, L. (2023). Understanding the types of social support that can mitigate parental burnout in mothers of children with medical complexity. *Child: Care, Health & Development*, 49(4), 732–739. <https://doi.org/10.1111/cch.13087> [7 sider]

I alt 1537 sider pensum