

Foreldrenes erfaringer og refleksjoner omkring tenåringers stillesittende atferd i forhold til skjermbruk og skjermtid

Elisabeth Bøhler Huslende

Veileder

Frøydis Nordgård Vik
Charlotte Kiland

*Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved
Universitetet i Agder og er godkjent som del av denne utdanningen.
Denne godkjenningen innebærer ikke at universitetet inntår for de
metoder som er anvendt og de konklusjoner som er trukket.*

Universitetet i Agder, 2015

Fakultet for helse- og idrettsvitenskap

Institutt for folkehelse, idrett og ernæring

Sammendrag

Bakgrunn

I dag er samfunnet i stor grad skjermbasert. På bakgrunn av dette har ungdom blitt mer stillesittende fremfor fysisk aktive. Mulige konsekvenser kan være økt risiko for overvekt og fedme som igjen kan medføre risiko for andre livstilssykdommer senere i livet.

Hensikt og problemstilling

Hensikten er å få økt innsikt gjennom foreldrenes refleksjoner og erfaringer med stillesittende atferd blant ungdom, samt om høy skjermtid har sammenheng med høy kroppsvekt.

Metode og utvalg

Prosjektet består av en større kvalitativ del med semistrukturert dybdeintervju som datainnsamlingsmetode, og utvalget består av 13 foreldre til ungdom 12-16 år. En tematisk analyse ble brukt til analysering av kvalitative data. I kvantitativ del, ble data på skjermtid fra ungdom med sykkelig overvekt (Vestfold barnefedmeregister) sammenlignet direkte med en normalpopulasjon (UNGKOST) gjennom deskriptive frekvensanalyser.

Resultater

Tenåringer bruker mye tid på skjerm da deres hverdag er skjermbasert. Foreldre benyttet ulike strategier for å begrense tenåringers stillesittende atferd for å unngå dårligere fysisk og psykososial helse. Funn fra deskriptive frekvensanalyser antydte i denne sammenheng at høy skjermtid har sammenheng med høy vekt. Reduksjon av tenåringers stillesittende atferd oppleves som utfordrende da skole og jevnaldrende benytter mye skjerm, men foreldre kan påvirke ungdom ved å være gode rollemodeller i forhold til skjermvaner.

Konklusjon

Foreldrenes refleksjoner og erfaringer viser at ungdommer har høy skjermbruk på skole og blant jevnaldrende. Derfor kan det oppleves som utfordrende for foreldre å redusere tenåringers stillesittende atferd, men foreldre kan påvirke ved å være gode rollemodeller.

Nøkkelord: Stillesittende atferd, skjermbruk, skjermtid, jevnaldrende, foreldre, ungdom.

Background

Today's society is screenbased, and as a consequence adolescents are more sedentary than physically active. Possible consequences may be an increased risk for overweight or obesity, which may lead to non-communicable diseases later in life.

Purpose and study question

To gain a deeper understanding of adolescents' sedentary behavior through parents' experiences and reflections, and if a high screen time is associated with higher bodyweight.

Method and sample

This project consists of a qualitative method where semi-structured in-depth interviews have been used on a sample of 13 parents of 12-16 years old adolescents. A thematic analysis was applied to analyze the qualitative data. In the quantitative part data on screen time from adolescents with excessive weight ("Vestfold barnefedmeregister"), was directly compared with a normal population ("UNGKOST") through descriptive frequency analyses.

Results

Adolescents have a high screen use because of a screenbased society. Parents use different strategies to lower adolescents' sedentary behaviour to prevent poorer physical and psychosocial health. The descriptive frequency analyses indicated a connection between high screen time and high bodyweight. Parents experience challenges to limit adolescents' sedentary behaviour because schools and peers have a high screen use. Parents can however influence by being good rolemodels who show good screen habits.

Conclusion

Parents' reflections and experiences show that adolescents have a high screen time at school and with peers. Therefore parents experience it as challenging to limit adolescents' sedentary behaviour, but parents can influence by being good rolemodels.

Keywords: Sedentary behavior, screen use, screen time, adolescents, parents, peers.

Forord

Masteroppgaven har vært en lang og lærerrik prosess. Jeg vil først og fremst gi en ekstra stor takk til alle informantene som har bidratt til at jeg i det hele tatt kunne gjennomføre dette masterprosjektet. Jeg vil også gjerne takke min medstudent Victoria Tveten Solberg for et godt samarbeid gjennom dette året som har vært. Takk til mine veiledere, Frøydis Nordgård Vik og Charlotte Kiland, for god veiledning til dette masterprosjektet, og også en takk til Samira Lekhal for tilgangen til registerdata fra Sykehuset i Vestfold. Til slutt vil jeg også takke mine kjære og nære som har støttet meg, og gitt gode og kloke ord underveis i arbeidet.

Kristiansand, 14.05.15

Elisabeth Bøhler Huslende

Innholdsfortegnelse

1. BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA OG PROBLEMSTILLING.....	7
1.1 Problemstilling og forskningsspørsmål	8
1.2 Avgrensning	9
1.3 Sentrale begreper og definisjoner	10
2. TEORI.....	12
2.1 Stillesitting og ungdom	12
2.2.1 Tenåringers skjermtid og skjermbruk	13
2.3 Helsekonsekvenser av stillesittende atferd.....	14
2.3.1 Fysiske konsekvenser av stillesittende atferd.....	14
2.3.2 Psykososiale konsekvenser av tenåringers tidsbruk på skjerm	16
2.4 Stillesittende atferd og miljøets betydning	17
2.4.1 Tenåringers sosiale miljø	17
2.4.2 Tenåringers fysiske miljø	20
2.5 Forebyggende tiltak for å redusere stillesittende atferd	21
3. METODE	23
3.1 Vitenskapsteoretisk posisjon	23
3.2 Kvalitativ metode	23
3.3 Datainnsamlingen - intervjuer	24
3.3.1 Valg av informanter	24
3.4 Analyseprosessen	30
3.4.1 Transkribering	31
3.4.2 Tematisk analyse	31
3.5 Etiske overveielser	37
3.5.1 Informert samtykke	37
3.5.2 Konfidensialitet	37
3.5.3 Konsekvenser ved deltakelse i intervju	38
3.6 Kvantitativ del	38
3.6.1 Vestfold barnefedmeregister (VBFR) og UNGKOST 2000	38
3.6.2 Analyseprosessen	39
4. PRESENTASJON AV HOVEDFUNN	40
4.1 Foreldrenes erfaringer med tenåringers skjermbruk og skjermtid	40
4.1.1 Tenåringers skjermbruk – økt tilgang på informasjon	40

4.1.2 Foreldrenes erfaringer med et ukontrollert tidsrom hos ungdom.....	41
4.2 Foreldrenes erfaringer med strategier for å begrense tenåringers skjermbruk og skjermtid	42
4.2.1 Foreldrenes bruk og vurdering av tidsgrenser	42
4.2.2 Foreldrenes erfaringer med regelbruk på deres tenåringers skjermbruk.....	43
4.2.3 Trygghet i håndtering av tenåringers skjermbruk gjennom diskusjonsarenaer.....	45
4.3 Helseaspekter som motivasjon for å begrense tenåringers stillesittende atferd	46
4.3.1 Foreldrenes motivasjon for å begrense skjermbruken og skjermtiden til deres tenåringers	46
4.4 Foreldrenes refleksjoner omkring påvirkninger i miljøet på tenåringens skjermbruk og skjermtid.....	47
4.4.1 Jevnaldrenes påvirkning på tenåringers skjermbruk og skjermtid	47
4.4.2 Foreldres bevissthet om egen skjermbruk	49
4.4.3 Skolens påvirkning på tenåringers stillesittende atferd - overgangen fra barneskole til ungdomsskole.....	50
4.5 Funn fra kvantitativ del	52
5. DISKUSJON AV METODE OG HOVEDFUNN	54
5.1 Metodediskusjon	54
5.1.1 Diskusjon av kvalitativ del.....	54
5.1.2 Diskusjon av kvantitativ del.....	60
5.2 Diskusjon av hovedfunn fra kvalitativ del	61
5.2.1 Foreldrenes erfaringer med tenåringers skjermbruk og skjermtid	61
5.2.2 Foreldres erfaringer med strategier for å begrense tenåringers skjermbruk og skjermtid	63
5.2.3 Helseaspekter som foreldre har som motivator for å begrense tenåringers stillesittende atferd.....	68
5.2.4 Foreldres refleksjoner omkring påvirkninger i miljøet på tenåringers skjermbruk og skjermtid.....	71
5.3 Resultatdiskusjon av kvantitativ del.....	76
6. KONKLUSJON	78
6.1 Veien videre – Teoretiske og praktiske implikasjoner.....	80
LITTERATURLISTE	82
VEDLEGG 1: NSD godkjenning.....	96
VEDLEGG 2: Informasjonsskriv.....	98
VEDLEGG 3: Intervjuguide	101

VEDLEGG 4: Kategorier og definisjonstabeller	103
VEDLEGG 5: Frekvenstabeller	115
VEDLEGG 6: Matriser	122

Tabelloversikt

Tabell 1: Sosiodemografiske data av informantene	27
Tabell 2: Definisjonstabell av hovedkategorien “Tenåringers skjermtid i forhold til tidsbruk”.	34
Tabell 3: Frekvenstabell som viser foreldrenes opplevelse av et tidsrom hvor de ikke har oversikt over hva tenåringen bruker tiden på	35
Tabell 4: Matrise av kategorien “ukontrollert tid” som gir oversikt over betydningen av denne, samt sitater fra enkelte informanter.....	36
Tabell 5: Skjermtid hos to utvalg av tenåringer; ungdom med sykkelig overvekt, KMI > 35, og ungdom fra normalpopulasjonen.....	53

1. BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA OG PROBLEMSTILLING

Temaet i denne studien er stillesittende atferd i forhold til skjermbruk og skjermtid blant ungdom fra 12-16 år. Tidligere forskning innen folkehelse har hovedsakelig hatt et større fokus på fysisk aktivitet i forhold til stillesittende atferd, men det er flere funn som antyder at stillesitting er en atferd som kan forbindes med svekket helse (Tremblay et al., 2011). Dette er fordi stillesittende atferd er en helserisiko i seg selv uavhengig av daglig mengde av fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet (Rutten, Savelberg, Biddle & Kremers, 2013; Kolle, Stokke, Hansen & Andersen, 2012). Studien inkluderer også foreldre da de påvirker tenåringers skjermtid og skjermbruk gjennom deres egen atferd. Foreldrene er rollemodeller ved at de har en sentral og direkte innflytelse i hjemmets omgivelser, og på den måten avgjør blant annet antall TV-er og regler på skjermbruk (de Jong et al., 2013).

Det har blitt en markert utvikling de siste to tiår innen skjermbasert kommunikasjon (Richards, McGee, Williams, Welch, & Hancox, 2010), og som følge av denne utviklingen har det blitt en økning i tilgjengeligheten av skjermer som TV, datamaskiner, Ipad, og mobiltelefoner (Pate, Mitchell, Byun & Dowda, 2011). Denne utviklingen innen skjermbaserte medier har forandret måten vi lever våre liv på, og denne endringen har blitt mest synlig hos tenåringer da de har vokst opp i en verden som er ulik fra oppveksten til de som nå er voksne (Hofferth & Jeong, 2012). For eksempel hadde ikke tenåringenes foreldre mobiltelefon i oppveksten da slik teknologi ikke var oppfunnet, men likevel har både foreldre og skoler stor interesse av bruk av skjermbaserte medier (Houghton et al., 2015). På bakgrunn av denne utviklingen har stillesittende atferd kommet mer i fokus (Biddle, O'Connell & Braithwaite, 2011), og det eksisterer en skepsis blant forskere angående tilgangen på skjermbaserte media som nå er tilgjengelig døgnet rundt (Hofferth & Jeong, 2012).

Bruk av skjerm har blitt mer appellerende for ungdom da det er større tilgang på TV med store skjermer, bilder med høy oppløsning, og flere valgmuligheter av kanaler og programmer til underholdning (Biddle et al., 2011). Det er for eksempel en større tilgang på skjerm som data og TV i husholdningene (Kaushal & Rhodes, 2014; Hofferth & Jeong, 2012; Pate et al., 2011), og denne tilgangen har endret måten tenåringer kommuniserer på (Hofferth og Jeong, 2012). Denne endringen i hjemmemiljøet kan medføre at det blir mer stillesittende atferd og mindre fysisk aktivitet hos ungdom (Kaushal & Rhodes, 2014).

Det er en økt bekymring innen folkehelse angående de effekter som stillesittende livsstil kan ha på ungdommenes helse (Biddle, Petrolini & Pearson, 2014). Ungdom tilbringer mye tid på stillesittende aktiviteter som TV og databruk som kan redusere fysisk aktivitet (Tremblay et al., 2011) samtidig som graden av fysisk transport som å gå og sykle har blitt redusert i forhold til noen tiår tilbake blant ungdom (Pate et al., 2011). En konsekvens av dette kan være overvekt og fedme som igjen kan medføre økt risiko hos ungdom til å utvikle hjerte-og karsykdommer, diabetes, og andre kroniske sykdommer senere i livet i følge en systematisk oppsummering (Reilly & Kelly, 2011).

På bakgrunn av den stillesittende atferdens påvirkning på ungdommens helse, har flere land etablert anbefalinger for tidsbruk på stillesitting (Biddle et al., 2014). I Norge har det for første gang kommet råd for å redusere stillesittende atferd (Helsedirektoratet, 2014). I følge anbefalingene fra Helsedirektoratet (2014) bør det være muligheter for ungdom å ta regelmessige korte pauser for å minske langvarig stillesitting. Disse pausene kan gjerne inneholde lett muskelaktivitet i noen minutter, og barn og unge bør i tillegg delta i fysisk aktivitet i minimum 60 minutter hver dag med moderat til hard intensitet i følge Helsedirektoratet (2014). Aktiviteten kan også fordeles utover uken og være variert (Helsedirektoratet, 2014). Det skal imidlertid påpekes at selv om ungdom oppfyller denne anbefalingen, er det likevel 23 timer igjen av dagen som går til blant annet skole, lekser, fritid, og søvn (Tremblay et al., 2011). Dermed er det et tydelig behov for å redusere tenårings tidsbruk på stillesittende atferd (Biddle et al., 2014).

1.1 Problemstilling og forskningsspørsmål

Med utgangspunkt i bakgrunn for valg av tema stillesittende atferd hos ungdom, er problemstillingen i kvalitativ del som følger:

“Hvilke erfaringer og refleksjoner har foreldre omkring tenårings stillesittende atferd i forhold til skjermbruk og skjermtid?”.

Det er interessant å undersøke flere forskningsspørsmål for å besvare problemstillingen. For det første er det interessant å få kjennskap til foreldrenes tanker omkring tenåringenes stillesittende atferd:

Hvilke erfaringer har foreldrene med tenårings skjermbruk og skjermtid?

Det er også av interesse å få innsikt i hvilke strategier foreldre benytter for å begrense skjermbruk og skjermtid for å bryte opp tenåringers sittetid:

Hvilke erfaringer har foreldre med strategier for å begrense tenåringers skjermbruk og skjermtid?

Tidsbruk på skjerm og stillesitting kan påvirke tenåringers helse som nevnt innledningsvis, og da er det av interesse å få innblikk i hvilken motivasjon foreldre har for å begrense tidsbruken:

Hvilke helseaspekter er det foreldre anser som motivasjon for å begrense tenåringers stillesittende atferd?

I tillegg er det ønskelig å få innblikk i hvilke faktorer i miljøet som foreldrene anser som mest påvirkelige på deres tenåringers skjermbruk og skjermtid:

Hvilke refleksjoner har foreldre omkring påvirkninger i miljøet på tenåringers skjermbruk og skjermtid?

En reduksjon i tidsbruk på stillesittende atferd kan medføre en reduksjon i kroppsmasse indeks (KMI) i følge en systematisk oppsummering (Tremblay et al., 2011), og dermed er det interessant å undersøke følgende i den mindre kvantitative delen av masteroppgaven gjennom å sammenligne to utvalg (se kapittel 3.6):

“Har høy skjermtid sammenheng med høy KMI”?

1.2 Avgrensning

Denne oppgaven omhandler foreldre til ungdom i alderen 12-16 år i en storbykommune, og deres opplevelse av stillesittende atferd i forhold til skjermbruk og skjermtid hos ungdom. I forhold til begreper benytter jeg meg mest av stillesittende atferd, skjermbruk og skjermtid. Fysisk aktivitet blir ikke vektlagt i særlig grad da dette begrepet skiller seg fra stillesittingsbegrepet i forhold til variasjon i intensitet (Tremblay, Colley, Saunders, Healy & Owen, 2010). I tillegg er stillesittende atferd en distinkt gruppe av atferd som inkluderer sitting, TV-titting, kjøring som er kjennetegnet av liten fysisk bevegelse og lavt energiforbruk som befinner seg på hvilestoffskifte nivå (Tremblay et al., 2010). Overvekt og fedme blir mest vektlagt av de fysiske konsekvensene da den ofte ses i sammenheng med stillesittende atferd, noe som bekreftes av Kristiansen et al. (2013). Fokus på overvekt og fedme er også valgt på bakgrunn av den kvantitative delen av oppgaven.

Når det angår miljøet rundt tenåringen blir foreldres og venners påvirkning mest vektlagt da disse har en sentral innflytelse på tenåringens atferd i forhold til tidsbruk på stillesitting og skjermbruk (te Velde et al., 2011; Richards et al., 2010). I forhold til det fysiske miljøet blir tenåringens hjemmemiljø vektlagt i denne masteroppgaven da tenåringene tilbringer mye tid på denne arenaen.

1.3 Sentrale begreper og definisjoner

Stillesittende atferd

Stillesittende atferd er aktiviteter som innebærer at en ligger eller sitter, samt at disse aktivitetene krever et lavt energiforbruk (1.0 - 1.5 metabolske ekvivalenter (MET)) (Pate, O'Neill & Lobelo, 2008).

Skjermtid

Tidsbruk på TV, datamaskin og ulike håndholdte skjermbaserte medier er definert som skjermtid (Helsedirektoratet, 2011).

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan defineres som all kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som medfører at energiforbruket har en vesentlig økning utover hvilenivå (Helsedirektoratet, 2015a).

KMI (kroppsmasse indeks)

KMI er den mest anvendte metoden for å måle og identifisere overvekt og fedme. Overvekt er definert som KMI mellom 25-29.9 kg/m², og fedme er definert som KMI >30 kg/m² på voksne (World Obesity, s.a.). Hos barn og ungdom må KMI alders- og kjønnsjusteres, og egne grenseverdier for KMI anvendes for barn og unge 2-18 år (World Obesity, s.a.).

Fedme

Fedme er en medisinsk tilstand beskrevet som overflødig kroppsvekt i form av fett. Når dette fett lagres, kan det medføre alvorlige helsemessige svekkelser (World Obesity, 2012).

UNGKOST 2000

UNGKOST 2000 er en norsk undersøkelse som kartlegger kostholdet blant landsrepresentative utvalg av blant annet elever i 4.- og 8. klasse, som er 8-10 år, og 12-14 år (Øverby & Andersen, 2002).

Vestfold barnefedmeregisteret (VBFR)

Et register som består av data som er systematisk innsamlet og er lagret over en lengre periode hos sykelig overvektige barn og ungdom (KMI >35). Materialet består av blodprøver, i tillegg til informasjon som arv, miljø, og tidligere sykdom fra brukerne og foreldrene (Handeland, 2010).

Sosioøkonomisk status

Sosioøkonomisk status viser til ulikheter i inntekt, utdanning og yrke i befolkningen som kan påvirke helsen (Helsedirektoratet, 2015b).

2. TEORI

2.1 Stillesitting og ungdom

Mulighetene for at ungdom kan være stillesittende i løpet av fritiden og skoletiden har økt (Rutten et al., 2013). Dette er fordi tid brukt på å være stillesittende, inngår i store deler av dagen gjennom kommunikasjon både på skolen som pedagogisk virkemiddel, i hjemmet, og i fritidssammenhenger (Owen, Salmon, Koohsari, Turrell & Giles-Corti, 2014). For eksempel viste en analyse av selvrapporterte og akselerometer data fra tverrsnittsstudien “The European Youth Heart Study” (EYHS), at i gjennomsnitt hadde ungdom 14-15 år fra Estland, Portugal, Danmark og Norge, et tidsbruk på stillesitting på over 4 timer per dag (van Sluijs, Page, Ommundsen & Griffin, 2010). De mest vanlige stillesittende atferd hos både gutter og jenter 13-16 år, er TV- og databruk, hjemmelekser, og bruk av motortransport som å sitte i bil (Gorely, Biddle, Marshall & Cameron, 2009; Gorely, Marshall, Biddle & Cameron, 2007). Disse funnene var basert på selvrapporterte data og angikk tenåringer i England, Nord-Irland, Skottland, og Wales (Gorely et al., 2009; Gorely et al., 2007).

Det virker til at tid brukt på å være stillesittende øker med alderen (Velooso, Matos, Carvalho & Diniz, 2012). Funn fra selvrapporterte data fra en norsk longitudinell studie viste at den ukentlige tidsbruken på TV og data, samt den totale skjermtiden hos både gutter og jenter, økte fra 11-13 års alder (Gebremariam et al., 2012). En økning i skjermtid oppstår dermed i overgangen fra barneskole til ungdomsskole (Gebremariam et al., 2012), og det er sannsynlig at tenåringer øker deres tidsbruk på flere typer av stillesittende atferd som konkurrerer med den fysiske aktiviteten i følge en amerikansk tverrsnittsstudie på 11-15-åringene (Norman, Schmid, Sallis, Calfas & Patrick, 2005). I tillegg blir ikke tenåringer overvåket av foreldrene i like stor grad som da de var barn, og dette kan øke tidsbruken på TV-titting og annen stillesittende atferd (Norman et al., 2005), samt at ungdom tilbringer mer tid alene i hjemmet (Gebremariam et al., 2012).

Kjønnsforskjeller på tidsbruk på stillesittende atferd hos ungdom har blitt rapportert i forskning da det har blitt antydnet at 13-16-årige britiske gutter var stillesittende over 3 timer daglig, og jentene var stillesittende over 2 timer per dag (Gorely et al., 2009; Gorely et al., 2007). Lignende funn ble også antydnet av selvrapporterte data fra norske 15-åringene hvor flere gutter enn jenter så på TV mer enn 2 timer per dag; 36% mot 32% (Kolle et al., 2012)

2.2.1 Tenåringers skjermtid og skjermbruk

I dag tilbringer tenåringer mye av deres fritid på skjermbruk som TV-titting, data- og TV-spill (Tremblay et al., 2011). For eksempel har bruk av PC hatt en stor økning de siste 20 årene, og dette gjelder både gutter og jenter (Kolle et al., 2012), i tillegg til at bruk av TV- og data-spill har økt (Tremblay et al., 2011). I Norge er det omtrent 40% av 15-åringene som ser på TV 1-2 timer per dag (Kolle et al., 2012). Funn fra en analyse av selvrapporterte data og objektive data på vekt og høyde fra en amerikansk longitudinell studie, viste at 56% av ungdom 12-15 år, så på TV og brukte datamaskin i 2 eller flere timer per dag (Sisson et al., 2009). I Canada var det ca. 97% av et utvalg på over 23.000 elever fra blant annet ungdomsskoler, som overskred anbefalingen på 2 timer skjermtid per dag i følge selvrapporterte data fra en kohortstudie (Leatherdale & Harvey, 2015).

Når det kommer til kjønnsforskjeller i forhold til skjermtid og skjermbruk har funn fra en analyse av en amerikansk longitudinell studie, antydnet at gutter bruker mer TV- og data-spill sammenlignet med jenter som bruker data til kommunikasjon (Hofferth & Jeong, 2012). En spansk tverrsnittsstudie antydnet også denne kjønnsforskjellen i skjermbruk hvor gutter brukte mer passive TV-spill og data-spill, mens jenter brukte mer mobiltelefoner som kommunikasjonsmiddel (Peiro´-Velert et al., 2014). Lignende funn ble også antydnet i en annen tverrsnittsstudie hvor gutter brukte flere timer på TV-titting, dataspill og spillkonsoller, sammenlignet med jenter som brukte flere timer på å studere og surfe på nett utenfor skolesammenheng (Rey- López et al., 2010). Disse funnene angikk ungdom fra Hellas, Tyskland, Belgia, Frankrike, Ungarn, Italia, Sverige, Østerrike, og Spania (Rey- López et al., 2010). Funnene fra alle tre studiene var basert på selvrapporterte data (Hofferth & Jeong, 2012; Peiro´-Velert et al., 2014; Rey- López et al., 2010).

I forhold til alder og skjermbruk antydnet funn fra en spansk tverrsnittsstudie at tenåringer 14-16 år, brukte mer data- og TV-spill, samt mobiltelefon sammenlignet med 12-13 åringer (Deví´s-Deví´s, Peiro´-Velert, Beltra´n-Carrillo & Toma´s, 2009). Disse funnene var basert på selvrapporterte data (Deví´s-Deví´s et al., 2009). I tillegg viste en oppsummeringsartikkel at omtrent halvparten av studiene oppdaget at ungdommer brukte mer tid på skjermbasert stillesittende atferd enn barn (Pate et al., 2011). Lignende funn vises også i Norge ved at 15-åringer har et større tidsbruk på internett sammenlignet med 6- og 9-åringer (Kolle et al., 2012).

Det er forskjell i tidsbruk på skjermbruk i helgene sammenlignet med ukedagene. I Hellas, Tyskland, Belgia, Frankrike, Ungarn, Italia, Sverige, Østerrike og Spania, imøtekommer ikke ungdommene i alderen 12-17 år anbefalingene på skjermbruk, og dette angår særlig helgene (Rey-López et al., 2010). Funn fra en ungarsk tverrsnittstudie antydte også dette funnet ut i fra selvrappporterte data, ved at ungdom i alderen 13-18 år var stillesittende i underkant av 5 timer per dag i ukedagene sammenlignet med over 6 timer daglig i helgene (Hamar, Biddle, Soós, Takács & Huszár, 2009). Dette angikk TV-titting, hjemmelekser, kommunikasjon, TV/data-spill, og passiv transport (Hamar et al., 2009) for eksempel å sitte i bil. Det var kun 36 minutter per dag, både i ukedagene og i helgene, som ble brukt til aktiv transport som å sykle, trening eller idrett (Hamar et al., 2009). Funnene fra Devís-Devís et al. (2009) antydte også en forskjell i bruk av skjerm som TV og mobiltelefon i helgene sammenlignet med ukedagene hos ungdom i alderen 12-16 år, i tillegg til Kollé et al. (2012) som viste til en økt TV-bruk i helgene sammenlignet med ukedagene.

2.3 Helsekonsekvenser av stillesittende atferd

Det har blitt et økt fokus på de negative helseeffektene som kan oppstå som følge av høyere tidsbruk på stillesittende atferd blant ungdom. For eksempel antydte en systematisk oppsummering at daglig tidsbruk på TV som overskrider 2 timer, er forbundet med redusert fysisk og psykososial helse hos barn og ungdom 5-17 år (Tremblay et al., 2011). Følgelig omtales fysiske og psykososiale konsekvenser av skjermbruk nærmere.

2.3.1 Fysiske konsekvenser av stillesittende atferd

Det er flere mulige fysiske konsekvenser som kan komme av høy tidsbruk på stillesittende atferd. For eksempel har høy tidsbruk på TV-titting, dataspill, internett, og mobiltelefoner, blitt forbundet med utsatt sengetid og redusert søvnvarighet hos barn og ungdom 5-17 år i følge en oppsummering av studier (Cain & Gradisar, 2010). I tillegg har høy tidsbruk på digitale spill, databruk og særlig TV-titting hos ungdom, blitt forbundet med fedme i følge en oppsummering (Rey-López, Vicente-Rodríguez, Bioscá & Moreno, 2008). En prospektiv kohortstudie som fulgte danske tenåringer i 15-års alder i 12 år, viste at de som hadde økt deres TV-titting, databruk, eller total skjermtid med mer enn 2 timer per dag fra ungdom til voksen alder, hadde en høyere KMI sammenlignet med de som hadde stabilisert seg på et tidsbruk eller redusert deres tidsbruk på TV (Grøntved et al., 2014). Blodverdiene ble også målt, og disse viste et høyere nivå av insulin og metabolsk syndrom (Grøntved et al., 2014).

Disse funnene kan vise til en forbindelse mellom et høyt tidsbruk på TV-titting på fritiden i ungdomsalder og økt risiko for hjerte- og karsykdom i ung voksen alder (Grøntved et al., 2014). Det ble også vist til en assosiasjon mellom høyt tidsbruk på stillesittende atferd og økt vekt i en intervensjonsstudie (Granados et al., 2012), en systematisk oppsummering (de Rezende et al., 2014), og en 6 år lang longitudinell studie basert på objektive data (Mitchell, Pate, Beets & Nader, 2013). Det ble også antydnet et forhold mellom KMI og stillesittende atferd på fritiden hos kanadiske tenåringer (Leatherdale & Harvey, 2015). Funnene indikerte i tillegg at overvekt er relatert til den totale tiden brukt på stillesittende atferd på fritiden (Leatherdale & Harvey, 2015). I denne sammenheng viste akselerometer data fra kanadiske gutter 11-14 år at en periode med stillesittende tid på minimum 80 minutter på ettermiddagen i ukedagene, er forbundet med høyere KMI og midjeomkrets (Colley et al., 2013). Det ble også antydnet at hver ekstra time som ble brukt på å være stillesittende, var assosiert med høyere KMI og større midjeomkrets (Colley et al., 2013).

En forklaring på sammenhengen mellom høyere vekt og langvarig stillesitting på fritiden kan være at energiforbruket reduseres en god del, men ikke appetitten i følge en intervensjon (Granados et al., 2012). Dermed kan det bli en ubalanse mellom energiinntak og energiforbruk, som kan være en risiko for å utvikle overvekt og fedme (Granados et al., 2012). Utvalget bestod av voksne i midten av 20-årene (Granados et al., 2012). Det kan også se ut til at stillesittende atferd er assosiert med et mindre sunt kosthold kjennetegnet av et høyere konsum av energitett snacks og drikke, og lavere konsum av frukt og grønnsaker hos ungdom 12-18 år i følge en systematisk oppsummering (Pearson & Biddle, 2011). En mulig konsekvens av langvarige perioder med stillesitting kan dermed være forbundet med risiko for overvekt og fedme hos ungdom (Sisson et al., 2009), og denne forekomsten er høy i flere land. I Norge er forekomsten av overvekt og fedme hos 15-årige gutter på henholdsvis 14% og 3% (Kolle et al., 2012). Hos 15-årige jenter var forekomsten av overvekt på 14% og 2% på fedme (Kolle et al., 2012). Til sammenligning var forekomsten av fedme i USA hos ungdom fra 12-19 år, på 18% mellom 2009 og 2010 (Ogden, Carroll, Kit & Flegal, 2012). Funnene fra Norge og USA er basert på objektive mål av vekt og høyde (Kolle et al., 2012; Ogden et al., 2012). Det skal imidlertid påpekes at etter år 2000 har overvekt – og fedmeutviklingen hos 2-19-åringer stagnert de siste tiår i blant annet USA, Australia og Frankrike (Ogden et al., 2012; Olds, Tomkinson, Ferrar & Maher, 2010; Péneau et al., 2009). Imidlertid fremheves det at sammenhengen mellom stillesittende atferd og økt vekt hos ungdom fremdeles er uklar (Pate et al., 2013).

Fysiske konsekvenser ved å bryte opp sittetid og redusere skjermtid

Det kan se ut til at regelmessige avbrudd i sittetid kan være gunstig for helsen da dette kan redusere risikoen for livsstilssykdommer (Healy et al., 2008). Dette ble vist i en tverrsnittsstudie, og denne inkluderte voksne fra Australia. Stillesittende tid var målt ved hjelp av akselerometer i 7 sammenhengende dager. Blodverdier ble også målt, samt KMI. Resultatene viste at uavhengig av total stillesittende tid og tidsbruk på aktiviteter med moderat til høy intensitet, var økte avbrudd i sittetid gunstig i forhold til midjeomkrets, og blodverdier i forhold til triglyserider og blodglukose (Healy et al., 2008). Disse funnene viser til viktigheten av å unngå langvarige perioder med stillesitting (Healy et al., 2008).

Når det gjelder ungdom viste funn fra en amerikansk tverrsnittstudie ingen assosiasjon mellom tidsbruk på stillesittende atferd med kardiometabolske risikofaktorer hos barn og ungdom 6-19 år (Carson & Janssen, 2011). Disse funnene var basert på data fra selvrapporterte spørreskjema og akselerometer (Carson & Janssen, 2011). Lignende funn ble også bekreftet av et annet tverrsnittsstudie da det ikke ble observert noen assosiasjon mellom akselerometer-målt stillesittende tid med helserisiko hos kanadiske barn og ungdom (Colley et al., 2013). Den psykososiale helsen hos ungdom kan også bli påvirket av stillesitting og skjermtid som følgelig blir omtalt.

2.3.2 Psykososiale konsekvenser av tenårings tidsbruk på skjerm

En oppsummering av funn viste at TV-titting på over 2 timer daglig, er en risikofaktor for å utvikle atferdsforstyrrelser hos ungdom (Tremblay et al., 2011). De som så mindre på TV var blant annet mer emosjonelt stabile, sosiale, selvkontrollerte, intelligente, og mindre aggressive (Tremblay et al., 2011). Funnene til Veloso et al. (2012) antydte at portugisiske tenåringer som var mest stillesittende, hadde blant annet en dårligere relasjon til familie og medelever. Denne tverrsnittstudien var basert på selvrapporterte data. Lignende funn ble også vist i kohortstudien til Richards et al. (2010) hvor høy tidsbruk på skjermtid som TV og data, ble assosiert med en dårligere tilknytning til foreldre og jevnaldrende i to kohorter med ungdom 14-15 år. Disse to kohortene ble undersøkt med 16 års mellomrom i New Zealand (Richards et al., 2010). Det er ikke kun tenårings atferd, kjønn og alder som spiller en sentral rolle i forhold til stillesitting. Det fysiske og det sosiale miljøet har også en viktig innflytelse på ungdommers stillesittende atferd, og følgelig omtales miljøets innflytelse.

2.4 Stillesittende atferd og miljøets betydning

Miljøet rundt ungdom, både det sosiale miljøet bestående av familie og venner, og det fysiske miljøet som hjemmemiljøet og dens tilgang på skjermer, kan ha betydning for stillesittende atferd. Funn fra sosial økologiske modeller viser til disse påvirkningsnivåene i miljøet rundt tenåringen (Sallis, Owen & Fisher, 2008).

2.4.1 Tenåringers sosiale miljø

Stillesittende aktiviteter kan være forsterkende og lett tilgjengelig da tenåring er omringet av familiemedlemmer, venner, og jevnaldrende som kan fremme denne aktiviteten gjennom normer, verdier og antagelser forankret i disse sosiale miljøene (Salvy, de la Haye, Bowker & Hermans, 2012).

Foreldres innvirkning på tenåringers skjermbruk

Foreldre spiller en sentral rolle i tenåringers liv da de fungerer som en rollemodell for deres tenåring (de Jong et al., 2013), og de er ansett til å være den største påvirkningsfaktoren til tenåringers utvikling, sosialisering og velvære (Hardy et al., 2006). Grunnen til dette er fordi eksponering av TV-titting i tidlig barndom, etablerer senere TV-titting atferd da det er en del av familiens livsstil (Hardy et al., 2006; Biddle et al., 2010). Funn fra den nederlandske tverrsnittstudien til de Jong et al. (2013) viser også til foreldres innflytelse på tenåringers stillesittende atferd, ved at blant annet foreldrestil ser ut til å påvirke tidsbruk på TV. Denne tidsbruken kan igjen medføre overvekt hos ungdom (de Jong et al., 2013). Disse funnene var basert på selvrapporterte data fra foreldre og objektive data fra målt vekt og høyde på ungdom (de Jong et al., 2013).

Foreldres vaner i forhold til TV-titting kan ha en innvirkning på deres tenåringers holdninger og oppfattede normer på TV-bruk, som igjen kan påvirke tidsbruk på TV (te Velde et al., 2011). Disse funnene var fra en nederlandsk longitudinell studie basert på selvrapporterte data fra ungdom 12-15 år (te Velde et al., 2011). Denne påvirkningen fra foreldrene blir også antydnet av Hardy et al. (2006) på australsk ungdom. Resultatene indikerte at tenåring med søsken og en mor som ser mer enn 2 timer på TV-skjermen per dag, samt tenåring som ser på TV sammen med deres foreldre, er sannsynlig til å se mer enn 2 timer på TV daglig (Hardy et al., 2006). Dette angår også konsum av snacks foran TV og tilgang på TV-kanaler, hvor

sistnevnte var mest forbundet med høy grad av TV-titting blant tenåringene (Hardy et al., 2006). Lignende funn ble også vist i en oppsummering (Pate et al., 2011), og funn fra analysen til Totland et al. (2013) av den norske "HEIA" kohortstudien, fant at begge foreldrenes tidsbruk på TV, er forbundet med tenåringenes tidsbruk på TV. Funnene var basert på spørreskjemaer utfylt av foreldre og ungdom (Totland et al., 2013).

Når det angår familiesituasjon antydte funn fra den spanske tverrsnittstudien til Garcia-Contiente et al. (2014) at familiesituasjon påvirker mengde skjermbruk hos ungdom 13-19 år. Gutter som bor med både far og mor var mindre sannsynlig til overdreven skjermbruk enn de som bor i et hjem med kun en forelder (Garcia-Contiente, Pérez-Giménez, Espelt & Adell, 2014). Denne assosiasjonen ble ikke sett hos jentene (Garcia-Contiente et al., 2014). Disse funnene var basert på tenåringers selvrapporterte data (Garcia-Contiente et al., 2014). Lignende funn ble også vist i Norge hvor ungdom som ikke bor i hjem med to foreldre, har blitt forbundet med en økning i total skjermtid (Gebremariam et al., 2012).

I forhold til foreldres utdanningsnivå er en lavere sosioøkonomisk status (SØS) (se kapittel 1.3) hos foreldre, assosiert med et høyere tidsbruk på stillesittende atferd hos ungdom i følge Pate et al. (2011). I tillegg ble det antydte en forbindelse mellom høy skjermtid og TV på tenåringers rom med lavere utdanningsnivå hos foreldrene i en norsk tverrsnittstudie (Kristiansen, Júlíusson, Eide, Roelants & Bjerknes, 2013). Denne sammenhengen ble forbundet med overvekt eller fedme hos ungdom (Kristiansen et al., 2013). Høyere utdanning hos foreldre kan dermed se ut til å være forbundet med en mindre fedmefremkallende livsstil hos ungdom da de hadde mindre stillesittende atferd, mer fysisk aktivitet, og sunnere spisevaner sammenlignet med foreldre med lavere utdanning (Kristiansen et al., 2013). Disse funnene var basert på spørreskjemaer besvart av foreldrene og objektive data på tenåringenes vekt og høyde (Kristiansen et al., 2013).

Regler for skjermtid og skjermbruk

Stillesitting hos ungdom kan reduseres ved at foreldre tar i bruk regler for tidsbegrensning for TV-titting og databruk i følge en amerikansk tverrsnittstudie basert på selvrapporterte data (Ramirez et al., 2011). Dette er fordi at denne type regel er assosiert med et redusert tidsbruk på TV-titting, TV/data-spill, og datamaskin til underholdning og internettbruk hos tenåringer i 14-års alderen (Ramirez et al., 2011). En oppsummering viste i denne sammenheng at mangel

på regler satt av foreldre og ubegrenset skjermtid, er assosiert med en høyere tidsbruk på stillesittende atferd hos ungdom (Pate et al., 2011).

Det virker som at de fleste strategiene foreldre anvender er å begrense innkjøp av skjermbaserte media og å legge disse utenfor soverommet i følge et kvalitativt studie i Australia (Maitland et al., 2014). Lignende funn ble også bekreftet av Ramirez et al. (2011). En annen strategi som har blitt rapportert er å skru av TV i løpet av måltider, og denne kan redusere total TV-tid (Hardy et al., 2006). Funnt fra analysen til Totland et al. (2013) antyder imidlertid at når det angår tenåringers tidsbruk på PC og PC-spill mellom 11-13 års alder, er de mindre påvirket av foreldrenes regulering av tidsbruk. Foreldre kan også ha utfordring med å påvirke tenåringers bruk av smarttelefon og andre bærbare medier da foreldre opplever det som vanskelig å begrense disse i følge Maitland et al. (2014). Ungdom kan ha denne hvor som helst og den kan bli brukt til mange formål (Maitland et al., 2014). For å ha oversikt over bruken av bærbare medier som smarttelefon, samt forsøke å begrense denne skjermbruken, hadde flere foreldre regler på hvor, når og hvordan bærbare medier skulle bli brukt (Maitland et al., 2014). Jevnaldrende kan også ha en viktig innflytelse på tenåringers skjermbruk, og denne påvirkningen blir nå presentert.

Jevnaldrendes innvirkning på tenåringers skjermbruk

Jevnaldrende kan påvirke tenåringers skjermbruk da ungdomstiden er en tid hvor individer blir mer mottakelige for påvirkning fra jevnaldrende (Ali, Amialchuk & Heiland, 2011). Ungdommer tilbringer mye av deres tid på skolen med jevnaldrende, og sosiale normer innad vennegruppen kan påvirke deres atferd (Sawka, McCormack, Nettel-Aguirre, Hawe & Doyle-Baker, 2013). Jevnaldrende som befinner seg i tenåringens sosiale nettverk, kan dermed være en sentral påvirkningsfaktor på tenåringens atferd (Christakis & Fowler, 2007). Sosiale nettverk viser til koblinger mellom mennesker som kan være en kilde til sosial støtte (Heaney og Israel, 2008). En evaluering av en amerikansk longitudinell studie gjennomført av Christakis og Fowler (2007) som undersøkte et tett sammenkoblet sosialt nettverk over 30 år, viste blant annet at en persons sjanse for å få fedme økte med 57% hvis personen hadde en venn som utviklet fedme på et gitt tidspunkt (Christakis & Fowler, 2007). Det virker altså til at når vennskap er etablert, blir atferden mer lik (de la Haye, Robins, Mohr & Wilson, 2010).

En oppsummering av studier bestående av både tverrsnitts- og longitudinelt design fra Australia, USA, Storbritannia, Canada, Estland, Finland og Norge, viste at jevnaldrende har en sterk innvirkning på tenåringers deltagelse i fysisk aktivitet, mens funn på jevnaldrendes påvirkning på tenåringers skjermbruk var begrenset og blandet (Sawka et al., 2013). En forbindelse mellom jevnaldrende og skjermbruk ble antydnet blant portugisiske tenåringer ved at relasjonen med medelever virker til å fremme bruk av TV-spill hos ungdom (Veloso et al., 2012). Det ble også antydnet en forbindelse mellom venners TV/dataspill og internettbruk og tenåringsjenters TV/dataspill og internettbruk, i tre separate aldersbaserte nettverk med 13-14 årige australske tenåringer (de la Haye et al., 2010). Hos tenåringsguttene ble denne forbindelsen kun antydnet i det ene nettverket (de la Haye et al., 2010). Det ble også antydnet en sammenheng med en jevnalders popularitet og økt deltagelse i TV/dataspill og internettbruk blant tenåringsjenter (de la Haye et al., 2010). Disse funnene var basert på selvrapporterte data fra en tverrsnittstudie (de la Haye et al., 2010). Det ble imidlertid ikke funnet noen konsekvente funn som støttet jevnaldrenes påvirkning når det gjelder TV-titting i en analyse av en amerikansk longitudinell studie basert på selvrapporterte data og intervjudata (Ali et al., 2011). Tenåringers TV-titting skjer antageligvis mest i deres hjem i forhold til hos jevnaldrende, og dermed blir ikke denne skjermtiden påvirket av jevnaldrende i stor grad (Ali et al., 2011). Det er imidlertid ikke kun det sosiale miljøet rundt tenåringer som påvirker deres stillesittende atferd. Det fysiske miljø har også en sentral innvirkning, og denne omtales i neste kapittel.

2.4.2 Tenåringers fysiske miljø

Egenskaper fra det fysiske miljøet kan påvirke valg av en stillesittende atferd eller en mer aktiv atferd (Owen et al., 2014). For eksempel kan sosiale normer og tilgang på blant annet skjerm på skolen påvirke valg av atferd i følge en oppsummering av studier (Owen et al., 2014). I tillegg til skolen kan hjemmemiljøet til tenåringen påvirke tidsbruken på å være stillesittende. Denne blir nå presentert.

Hjemmemiljøet og tilgang på skjerm

Hjemmemiljøet kan gi en enkel tilgang på en mengde utstyr som kan medføre stillesittende aktiviteter (Kaushal & Rhodes, 2014). Tenåringers skjermtid kan bli påvirket av tilgangen på skjermer i hjemmet (Totland et al., 2013), og det har blitt antydnet at jo mer tilgjengelighet det

er av teknologi i husholdningen, jo mer sannsynlig er det at data- og TV-spill, samt mobiltelefon blir brukt av tenåringer (Devi's-Devi's et al., 2009). Denne tilgangen blir også bekreftet av Pate et al. (2011) som viser til at antall TV-er og data i husholdningen, samt TV på tenåringers soverom, er assosiert med stillesittende atferd. Det har for eksempel blitt vist at tilstedeværelse av en TV og data på ungdommers rom, er forbundet med en høyere skjermtid (French, Mitchell, Hannan & Stat, 2012; Kristiansen et al., 2013; Gebremariam et al., 2012). Denne forbindelsen mellom tilgang på skjerm på tenåringers soverom og økt skjermtid, ble også vist i en systematisk oppsummering (Kaushal & Rhodes, 2014).

2.5 Forebyggende tiltak for å redusere stillesittende atferd

Ut i fra teorien presentert hittil bruker ungdom mer tid på stillesittende aktiviteter fremfor fysisk aktivitet i dag, og stillesitting er i seg selv en uavhengig helserisiko i følge Kalle et al. (2012). En oversiktsstudie evaluerte effektene av intervensjoner som hadde som formål å redusere stillesittende atferd (Biddle et al., 2014). Det ble identifisert 10 artikler, og 6 av disse oppsummeringene omfattet barn og ungdom opp til 18 år (Biddle et al., 2014). Hovedfunnene viste at intervensjonene hadde små, men betydelige effekter etter disse var avsluttet, og det virket til at intervensjoner på barn under 6 år er å foretrekke (Biddle et al., 2014) da bruk av skjerm etableres tidlig i livet og er relativt stabil over tid (Biddle et al., 2010). Effektive strategier kan være å inkludere en involvering av familien, atferdsintervensjoner og elektroniske TV-begrensede verktøy (Biddle et al., 2014).

En måte tenåringer kan bryte opp stillesittingen på kan være ved bruk av aktive TV-spill hvor spillere må bevege seg fysisk for å kunne spille, fremfor stillesittende TV-spill (Maddison et al., 2011). Funn fra en intervensjon viste at bruk av aktive TV-spill sammenlignet med stillesittende TV-spill i en periode på 6 måneder, kan ha en liten, men betydningsfull effekt på KMI og kroppssammensetning hos 10-14-åringer med overvekt og fedme i New Zealand (Maddison et al., 2011). De som mottok intervensjonen fikk i første omgang en reduksjon i KMI som følge av bruk av aktive TV-spill (Maddison et al., 2011). Deretter ble det observert gunstige endringer i forhold til mengde kroppsfett, fysisk aktivitet, kardiorespiratorisk kondisjon, og småspising (Maddison et al., 2011). I tillegg viste en annen intervensjon en assosiasjon mellom reduksjon i antall timer på TV-bruk og reduksjon av vektøkning over 1 år hos et utvalg amerikanske tenåringer 12-17 år (French et al., 2012). Denne intervensjonen foregikk i husholdninger hvor det blant annet ble tilkoblet et TV-begrenset verktøy på alle TV-ene i hjemmet (French et al., 2012). Dette verktøyet fungerte slik at TV ble avslått etter at

et ukentlig tidsbruk som var innstallert på forhånd, ble passert (French et al., 2012). Reduksjon av skjermtid burde dermed være et fokusområde for blant annet å forebygge overvekt og fedme (Kristiansen et al., 2013).

Det skal påpekes at det kan være utfordrende å begrense skjermtiden til ungdom på tross av at sentrale arenaer inkluderes i en intervensjon. Det ble nylig gjennomført intervensjon på 6 uker kalt "UP4FUN" blant 10-12-åringer i Belgia, Tyskland, Hellas, Ungarn og Norge (Vik et al., 2015). Resultatene fra selvrapporterte data og akselerometer data, viste at det er vanskelig å både redusere stillesitting og bryte opp sittetid til tross for at både skole og hjem var arenaer i intervensjonen (Vik et al., 2015).

3. METODE

3.1 Vitenskapsteoretisk posisjon

Denne studien baseres på en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming da det er ønskelig med erfaringer og fortolkninger fra et utvalg av foreldre. På bakgrunn av dette er det benyttet et deskriptivt eksplorerende og fortolkende design (Kvale & Brinkmann, 2012, s.122). Det sentrale målet innen fenomenologi er å forstå fenomener ut i fra foreldrenes tolkninger, samt å gi beskrivelser av foreldrenes erfaringer av deres livsverden (Kvale & Brinkmann, 2012, s.45). Det sentrale her er at forhåndskunnskapen forsøkes å settes til side slik at det oppnås størst mulig åpenhet overfor foreldrenes opplevelser og erfaringer (Kvale & Brinkmann, 2012, s.70; Kristensen, 2011, s.184). Hermeneutikk kan defineres som følgende:

“Hermeneutikk er læren om fortolkningen av tekster” (Kvale & Brinkmann, 2012, s.69). Her er det fortolkning av meningsinnholdet av foreldrenes handlinger og utsagn som er i sentrum (Malterud, 2011, s.44). Å fortolke hvorfor foreldrene handler og sier som de gjør (Kvale & Brinkmann, 2012, s.69) er da av interesse for meg som forsker. Et annet sentralt fokus innen denne retningen er at intervjuerens forhåndskunnskap om temaet det forskes på, vektlegges (Kvale & Brinkmann, 2012, s.69). Dette betyr at jeg har med min forforståelse inn i intervjusituasjonen. Forforståelsen består av hvilke erfaringer og kunnskaper (Malterud, 2011, s.40) jeg har. Dette betyr at forforståelsen og den teoretiske referanserammen påvirker datamaterialet og prosjektets resultat (Malterud, 2011, s.44). I denne studien er jeg dermed både ute etter foreldrenes erfaringer med tenårings stillesittende atferd, samtidig som jeg fortolker det foreldrene sier opp mot et på forhånd definert teoretisk rammeverk.

3.2 Kvalitativ metode

Formålet med kvalitative metoder er å fremskaffe en forståelse av de sosiale fenomener rundt oss (Thagaard, 2013, s.11; Langdrige, 2006, s.27), og den tar utgangspunkt i erfaringer og fortolkninger til mennesker (Malterud, 2011, s.26). Fokuset er å gå i dybden fremfor overflaten for å få innblikk i meninger (Thagaard, 2013, s.17), i tillegg til at det er interesse for mangfold og forskjeller i de kvalitative data (Malterud, 2011, s.26). Et av kjennetegnene til kvalitativ metode er dens fleksibilitet, og det betyr at en kan jobbe med de ulike delene av forskningsprosessen parallellt (Thagaard, 2013, s.31). Det som er selve utgangspunktet for forskningsprosessen er definisjonen til problemstillingen, samt utarbeidelsen av

forskningsdesignet (Thagaard, 2013, s.31; Postholm, 2010, s.36). Det er viktig å nevne at i løpet av prosjektet, kan både problemstilling og forskningsdesign endres og omformuleres (Thagaard, 2013, s.31) da kvalitative studier ikke har et fast opplegg på forhånd (Postholm, 2010, s.40). Dermed er forholdet mellom utforming av problemstilling, datainnsamling, analyse, samt tolkning, kjennetegnet av en gjensidig påvirkning (Thagaard, 2013, s.31).

I denne studien benyttet jeg kvalitativ metode for å innhente foreldrenes erfaringer om fenomenet stillesittende atferd hos ungdom, og da ved bruk av intervju. Det er i tillegg behov for mer innsikt i fenomenet stillesittende atferd hos ungdom gjennom blant annet kvalitative metoder som kan være hypotesegenererende for fremtidige intervensjoner (Minges et al., 2015). Dermed er det gunstig å starte med empiri som kan bidra til teori (Malterud, 2011, s.29).

3.3 Datainnsamlingen - intervjuer

3.3.1 Valg av informanter

Det ble foretatt et strategisk utvalg av informanter hvor kvoteutvelging og selvseleksjon ble benyttet som strategi for utvelgelsen (Grønmo, 2004, s.100). Kvoteutvalg ble foretatt da flere egenskaper (Grønmo, 2004, s.99) som foreldrenes utdanningsnivå og sivilstatus, samt deres tenåringers alder og kjønn, var ønskelig for å oppnå et mangfoldig utvalg (se tabell 1). Dette innebærer at informantene blir valgt ut med utgangspunkt i egenskaper eller kvalifikasjoner som er strategiske i forhold til forskningsprosjektets problemstilling (Thagaard, 2013, s.60). For eksempel har forskning antydnet at grad av stillesittende atferd blir påvirket av tenåringens alder og kjønn, samt tenåringens familiesituasjon, og foreldrenes utdanningsnivå (se kapittel 2). Derfor etterstrebet jeg å få en dypere innsikt i hvordan foreldre med ulik bakgrunn reflekterer over deres tenåringers stillesittende atferd. Utvelging ved selvseleksjon ble også benyttet som metode for strategisk utvelging da informantene melder seg frivillig til prosjektet og er villige til å delta (Grønmo, 2004, s.101). Dermed er foreldre valgt ut som informanter da de har innsikt i og har stor innflytelse på deres tenåringers skjermvaner og stillesitting gjennom foreldrenes funksjon som rollemodell (se kapittel 2.4.1).

Rekruttering

Jeg kontaktet 10 ungdomsskoler i en storbykommune per telefon og email for å rekruttere foreldre. Ved å rekruttere foreldre fra flere steder i denne kommunen, kan det oppnås et mangfoldig utvalg. Et mangfoldig utvalg kan vise flere nyanser av samme fenomen (Malterud, 2011, s.57), og derfor er det interessant å se om stillesitting og skjermtid varierer mellom eksempelvis landlige og urbane omgivelser da det foreligger forskning på denne dimensjonen. For eksempel har en portugisisk tverrsnittstudie basert på selvrapporterte data og objektive data fra akselerometer og antropometriske mål antydnet at det er en lavere tidsbruk på stillesittende aktiviteter hos tenåringer bosatt i urbane strøk sammenlignet med jevnaldrende bosatt i landlige strøk (Machado-Rodrigues et al., 2014). Et annet tverrsnittsstudie antydnet imidlertid at skjermtiden var høy hos amerikanske og kanadiske tenåringer uavhengig av bosted basert på selvrapporterte data (Carson, Iannotti, Pickett & Janssen, 2011).

Foreldre ble rekruttert fra fire utvalgte ungdomsskoler som befinner seg spredt utover storbykommunen. Det var en skole som var lokalisert i mer landlige omgivelser, mens de resterende skolene befant seg i mer urbane omgivelser og tettbebygde strøk. På tre av de fire ungdomsskolene presenterte jeg mitt prosjekt på foreldremøter på skolen, og utleverte deretter informasjonsskriv om studien. Informasjonsskrivet ble utlevert direkte til foreldrene, samt lagt ut tilgjengelig etter foreldremøtet var avsluttet. Informasjonsskrivet ble også utgitt av rektor på et foreldremøte. De foreldrene som var interessert i å delta kontaktet meg gjennom email og telefon.

Foreldre til tenåringer 12-16 år

Det ble rekruttert 13 foreldre til 17 barn fra fire ungdomsskoler i den utvalgte storbykommunen (se tabell 1). I litteraturen anbefales et antall mellom 10-15 informanter (Kvale & Brinkmann, 2012, s.129) eller 10-20 til intervju (Tanggaard & Brinkmann, 2012, s.21). Dette er fordi et mindre antall intervjuer sammenlignet med et større antall, bidrar til at det kan brukes mer tid på forberedelse av intervjuene, samt analyse av intervjudata (Kvale & Brinkmann, 2012, s.129; Tanggaard & Brinkmann, 2012, s.21).

Det var ungdom fra alle alderstrinnene, og det var også et mangfold i sivilstatus hos foreldrene. Flertallet av informantene var gift, mens det var 3 foreldre som var skilt. 5 av 13

informanter var menn. Ved at det blir et mangfoldig utvalg kan det muliggjøre ulike beskrivelser om samme fenomen som kan skape nye og interessante funn (Malterud, 2011, s.57; Christensen, Nielsen & Schmidt, 2011, s.85), og derfor etterstrebet jeg et bredt utvalg. Nedenfor presenteres informantene og variablene tilknyttet disse i tabell 1. Denne tabellen gir en oversikt over utvalget, samt bakgrunnsinformasjon om disse informantene. I tillegg er antall tenåringer per informant som befinner seg i den ønskelige aldersgruppen, 12-16 år, presentert, samt tenåringens alder og kjønn.

Tabell 1: Sosiodemografiske data av informantene.

Informanter	Kjønn	Alder	Sivilstatus	Utdannelsesnivå	Tenåringer
Informant 1	Mann	50 år	Separert	Lavere utdanning	Gutt, 13 år
Informant 2	Kvinne	47 år	Gift	Høyere utdanning	Tvillinger, en gutt og en jente, 13 år
Informant 3	Kvinne	43 år	Separert	Høyere utdanning	Gutt, 14 år
Informant 4	Kvinne	59 år	Gift	Høyere utdanning	Jente, 14 år
Informant 5	Kvinne	47 år	Gift	Høyere utdanning	Jente, 15 år
Informant 6	Kvinne	45 år	Gift	Høyere utdanning	To jenter, 14 og 15 år
Informant 7	Kvinne	43 år	Gift	Høyere utdanning	Jente, 13 år
Informant 8	Mann	49 år	Samboer	Høyere utdanning	Gutt, 15 år
Informant 9	Mann	49 år	Gift	Høyere utdanning	Gutt, 16 år og jente, 15 år
Informant 10	Mann	42 år	Gift	Høyere utdanning	Jente, 14 år
Informant 11	Mann	50 år	Separert, men har samboer	Høyere utdanning	Jente, 14 år
Informant 12	Kvinne	52 år	Samboer	Høyere utdanning	Gutt, 14 år
Informant 13	Kvinne	47 år	Gift	Høyere utdanning	To gutter, 15 og 16 år

Semistrukturert dybdeintervju

For å få tilgang på informantenes erfaringer av et fenomen, samt en fortolkning av disse beskrivelsene, ble intervju benyttet som metode for datainnsamling (Malterud, 2011, s.26; Kvale & Brinkmann, 2012, s.137). Det ble anvendt et semistrukturert intervjuguide til dybdeintervjuene. Det betyr at den har en halvåpen form (Kvale & Brinkmann, 2012, s.47) og ved å ha denne strukturen kan det bidra til tilgang på informantenes beskrivelser av fenomenet som undersøkes, samtidig som at temaene i intervjuguiden kan bli belyst (Malterud, 2011, s.130; Thagaard, 2013, s.98).

Intervjuguiden bestod av flere sentrale tema og spørsmål som var utarbeidet på forhånd og som var viktige å gjennomgå i løpet av intervjuet for å belyse problemstillingen (Polit & Beck, 2014, s.290). Temaene og spørsmålene har tatt utgangspunkt i eksisterende teori og forskning gjennom databasesøk og lærebøker (Tanggaard & Brinkmann, 2012, s.27; Jacobsen, 2010, s.131) for å få mer kjennskap til stillesittende atferd. Disse temaene er kartlegging av hverdagsrutiner i hjemmet, nærmiljøet og tilgang på møteplasser, samt beliggenhet i forhold til landlige eller urbane omgivelser. Det er også tema som omhandler foreldres erfaringer med tenåringens skjermtid i forhold til tidsbruk. Det inngår konkrete spørsmål angående tenåringens og foreldrenes skjermbruk og tidsbruk, samt deres aktiviteter utenom skole og skjermtid. Siste tema dreier seg om foreldres refleksjoner om hvordan deres tenåringer bruker tid foran skjermen, samt diskusjonsarenaer, og foreldres og venners innvirkning på tenåringens skjermtid. Disse temaene og spørsmålene er presentert i vedlegg 3.

Da jeg er ute etter informantenes refleksjoner og erfaringer, har jeg forsøkt å ikke være for knyttet til intervjuguiden. Ved å være fleksibel med intervjuguiden blir det en fin flyt i samtalen (Malterud, 2011, s.129), og rekkefølgen på temaene blir bestemt underveis i intervjuene ut i fra hvordan samtalen utvikler seg (Thagaard, 2013, s.98). Intervjuguiden er mer en huskeliste fremfor en manual (Malterud, 2011, s.129), og det er slik den ble forsøkt benyttet i intervjuene.

Forberedelse til intervju

Det ble benyttet en lydopptaker til intervjuene da denne kan lagre en stor mengde verbal informasjon (Kvale & Brinkmann, 2012, s.187; Langdridge, 2006, s.55). Jeg testet denne flere ganger på meg selv da jeg ikke har benyttet meg av denne tidligere. I tillegg testet jeg ut

intervjuguiden med lydopptakeren med en medstudent. Det kan også være gunstig å gå igjennom sentrale retningslinjer for semistrukturert dybdeintervju før gjennomføring av intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2012, s.110), og disse retningslinjene ble dermed lest og gjennomgått på forhånd for å være godt forberedt.

Pilotintervju

Før intervjuene ble gjennomført ble det utført et pilotintervju med lydopptaker. Da ble intervjuguiden testet ut for å undersøke om spørsmålene og temaene fungerte tilfredsstillende. Det var et spørsmål som ble kuttet ut av intervjuguiden da det ble repetisjon av det som allerede hadde blitt sagt, mens de resterende fungerte godt da det gav en rød tråd i intervjuet. Pilotintervju er også nyttig å gjennomføre da det gir en mer bevisstgjøring av rollen som intervjuer (Christensen et al., 2011, s.70), og derfor lyttet jeg til opptaket av pilotintervjuet i ettertid. Eksempelvis ble jeg bevisst på at jeg må forsøke å ikke si for mye i forhold til informanten da det er informanten som er hovedfokuset. I tillegg ble gode tips mottatt fra personen som deltok i pilotintervjuet da vedkommende også har gjennomført et masterprosjekt selv. Da ble jeg mer bevisst på at det kan være gunstig å repetere og oppsummere det informantene har sagt i løpet av intervjuet slik at det kan gis en bekreftelse på at jeg har forstått informanten riktig. Dermed kan informantene oppleve at intervjueren er en aktiv lytter (Kvale & Brinkmann, 2012, s.151). Aktiv lytting blir nærmere omtalt i kapittel 5.1.1.

Lokaler

Det er viktig å tilrettelegge for en situasjon hvor informantene muliggjøres til å fortelle om meningsinnholdet (Malterud, 2011, s.130), og dette forsøkte jeg å etterstrebe. Derfor ble det reservert grupperom på et universitet som jeg kunne disponere slik at informantene ikke ble forstyrret. Da intervjuene opptar informantenes private tid, kan det være en ide å gi informantene avgjørelsen om tid og sted (Tjora, 2012, s.120), og dette hadde jeg klargjort i forkant. Informanter som var interessert i å få gjennomført intervjuet på universitetet, fikk tilsendt dato, tid og sted, per email. De resterende informantene tilsendte meg dato og sted på email, og vi avtalte deretter tidspunkt for intervju. Intervjuene ble da gjennomført på både universitetet, og på arbeidsplassen til noen av informantene.

Gjennomføring av intervjuene

Varigheten på intervjuene var på om lag 30-50 minutter, hvorav intervjuet med lengst varighet var på 47 minutter, og det intervjuet med kortest varighet var på 30 minutter. De første spørsmålene i intervjuene var innledende og relativt åpne gjennom å si: “kan du fortelle meg om...”. Dermed ble det enklere for informantene å snakke om seg selv og sine erfaringer (Tanggard & Brinkmann, 2012, s.31), og det ble en myk start på intervjuet. I løpet av intervjuet ble overgang til neste tema tydeliggjort ved å nevne at “neste tema dreier seg om...”. Dermed hadde informanten mulighet til å fullføre sitt svar eller gå videre til neste (Thagaard, 2013, s.103), slik at kommunikasjonen ble tydelig mellom meg og informanten. For å oppnå en god flyt i intervjuet ble det også stilt oppfølgingsspørsmål (Tanggaard & Brinkmann, 2012, s.31) i de tilfellene hvor interessante tema ble frembrakt av informantene. Dette kunne dreie seg om tvetydige temaer som gjorde meg nyskjerrig, for eksempel “mobilnakken”, og som jeg dermed behøvde mer innsikt i for å oppnå mer forståelse.

Etter alle spørsmålene var gjennomgått, oppsummerte jeg kort mine hovedinntrykk av intervjuet for å forsikre meg om at jeg hadde forstått det informanten hadde fortalt. Det ble deretter foretatt en debriefing for å avrunde intervjuet på en god måte. Da fikk informantene muligheten til å fortelle om deres opplevelse av intervjuet, eller eventuelt legge til noe mer til det som allerede hadde blitt fortalt (Kvale & Brinkmann, 2012, s.142). Til slutt stilte jeg informantene spørsmål om de hadde noe mer de ville tillegge før jeg skrudde av lydopptakeren. Det var enkelte som gav mer informasjon etter denne ble avslått. Da er det viktig at det gis tillatelse fra informantene til bruk av disse temaene som ble tatt opp i den uformell samtalen (Kvale & Brinkmann, 2012, s.142). Jeg fikk tillatelse fra informantene om å eventuelt bruke disse temaene til analysen. Det ble også gitt en muntlig forespørsel til informanten etter intervjuet var avsluttet, angående interesse for å få tilsendt transkripsjonen av intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2012, s.195). Alle takket nei til denne forespørselen.

3.4 Analyseprosessen

Analyseprosessen begynte allerede etter intervjuene da jeg like etter hvert intervju lagde refleksjonsnotater. Refleksjonsnotater innebærer at det systematisk skrives ned umiddelbare inntrykk av intervjuer angående informantenes erfaringer og tolkninger av et fenomen (Christensen et al., 2011, s.75; Thagaard, 2013, s.112; Jacobsen, 2010, s.128). I tillegg noterte jeg meg også inntrykket av informanten, relasjonen mellom meg som intervjuer og

informanten, samt vurdering av min rolle som intervjuer. Dermed gis det mulighet til å se hva som kan forbedres til neste intervju, og samtidig få et kort sammendrag om hvert enkelt intervju slik at oversikten blir bedre (Thagaard, 2013, s.112). Beskrivelser fra informantene som var interessante og overraskende (Tanggaard & Brinkmann, 2012, s.38), ble også skrevet ned da disse kan være betydningsfulle for analysen (Christensen et al., 2011, s.75).

3.4.1 Transkribering

Transkribering av intervjuer omdanner det muntlige til skrift (Kvale & Brinkmann, 2012, s.187), og analysen av intervjuenes innhold begynner allerede her gjennom transkripsjonen (Kvale & Brinkmann, 2012, s.188). Ved å transkribere samtlige intervjuer gav dette meg en bedre oversikt over datamaterialet. Alle de 13 intervjuene ble transkribert på egenhånd, og transkripsjonen ble gjennomført underveis av intervjuene og like etter alle intervjuene var utført. Det ble totalt 345 sider intervjutekst etter fullført transkribering.

Etter intervjuene ble lydopptakene overført direkte på passordbeskyttet datamaskin gjennom lydopptakeren. De ble lagret og avspilt flere ganger for å forsikre om at alt muntlig språk ble omgjort til skriftlig form. Programvaren "VLC media player" ble anvendt til lydopptakene for å justere hastighet og lyd på disse. Selve transkripsjonen ble foretatt på "Microsoft Office Word". Lydopptakene var av god kvalitet og dermed oppstod det ingen problemer med å transkribere disse. For å skjerpe konsentrasjonen og sikre at alt i lydopptaket kom med i transkripsjonen, satt jeg i et stille og nøytralt rom hvor jeg tok i bruk høretelefoner for å avlytte opptakene.

Alle intervjuene ble transkribert på en lik og konsekvent måte. Det ble tatt med pauser i alle de transkriberte intervjuene som ble uttrykt ved å skrive : "...". Følelsesuttrykk som latter og lignende ble ikke tatt med da det ikke ble gjennomført en detaljert språklig analyse (Kvale & Brinkmann, 2012, s.190), men heller en tematisk analyse. Dialekt ble heller ikke tatt med da det kan være gjenkjennbart (Thagaard, 2013, s.227). Derfor ble alle intervjuene skrevet på bokmål. Nedenfor presenteres analysen av de transkriberte data.

3.4.2 Tematisk analyse

Analysen som er anvendt i denne studien er en temasentrert tilnærming, også kalt tematisk analyse eller innholdsanalyse (Jacobsen, 2005, s.193). I dette prosjektet har jeg valgt å benytte meg av termen tematisk analyse. Tematisk analyse er en av de mest anvendte analysene i

helsevitenskapene (Christensen et al., 2011, s.78), og denne blir brukt som en metode for å oppdage uklare, skjulte og interessante sammenhenger (Koch, 2011, s.141). Formålet til den tematiske analysen er å skape en bevissthet om hvilke temaer og hensikter som kjennetegner intervjueteksten (Koch, 2011, s.147). Tematisk analyse kan i tillegg bli anvendt til å rapportere erfaringer, betydninger og virkeligheten til informantene (Braun & Clarke, 2006). På bakgrunn av disse funksjonene ble tematisk analyse benyttet til analyse av intervjudata.

De tema som blir valgt i analysen skal kunne besvare forskningsspørsmålene i prosjektet (Koch, 2011, s.141). Et sentralt spørsmål å kartlegge angående kategoriseringen, det vil si gruppering av ulike tema (Jacobsen, 2010, s.130), er hva som inngår som et tema, eller hvor stor plass et tema skal gis (Braun & Clarke, 2006). Ideelt sett burde det være et antall tilfeller av et tema på tvers av datasettet, men flere tilfeller vil ikke nødvendigvis bety at temaet i seg selv er mer sentralt (Braun & Clarke, 2006). Da dette er en type kvalitativ analyse, er det ikke noen bestemte svar på om flere tilfeller av samme tema betyr at den er mest sentral eller ikke (Braun & Clarke, 2006). Det er mangfold som er fokuset her (Malterud, 2011, s.26), og derfor var jeg opptatt av å få dybdeinnsikt i ulike erfaringer og fortolkninger fra informantene for å få et bredt spekter av informasjon.

Fremgangsmåten til den tematiske analysen

Det ble gjennomført flere steg i den tematiske analysen; dannelse av kategorier, tilordning av intervjudata til kategorier, og til slutt sammenbinding av dataene (Jacobsen, 2005, s.193). Jeg fokuserte først på å bli godt kjent med datamaterialet ved å transkribere intervjuene, og deretter lese igjennom disse flere ganger. De transkriberte intervjuene ble printet ut for gjennomlesing og deretter fargekodet etter temaer som ble tatt opp under intervjuet.

Intervjuene tok da utgangspunkt i de temaer som var forhåndsdefinert i intervjuguiden (Braun & Clarke, 2006). Nye temaer som kom frem under intervjuet som ikke tok utgangspunkt i forhåndsdefinerte temaene (Braun & Clarke, 2006), ble også markert. Denne prosessen bestående av forenkling og strukturering av data kalles for tematisering (Jacobsen, 2010, s.130). Her ble setninger og avsnitt fra de mest sentrale temaene i teksten omdannet til en såkalt meningsbærende enhet (Jacobsen, 2010, s.130), og da lagde jeg ulike temaer som omhandler eksempelvis “tenåringers skjermtid i forhold til tidsbruk” (se vedlegg 4). Inn under dette temaet, ble flere setninger og avsnitt som dreier seg om denne, samt tekstens

meningsinnhold, inkludert. *“Tematisering innebærer altså at vi reduserer en tekst til et sett tematiske enheter”* (Jacobsen, 2010, s.130).

I det neste trinnet kategoriserte jeg teksten, det vil si at ulike tema ble gruppert, for å forenkle det store datamaterialet (Jacobsen, 2010, s.130), samt for å skape oversikt og struktur. Da ble ord, setninger og tekst plassert i en kategori (Jacobsen, 2010, s.130), og disse kategoriene skal ha mening for andre utenfor prosjektet (Jacobsen, 2005, s.193) og meg som forsker. *“En kategori er noe som flere intervjuer eller observasjoner belyser”* (Jacobsen, 2010, s.131). Det ble utviklet flere hovedkategorier og underkategorier som inneholdt interessante funn, og det angikk funn som viste likheter og ulikheter mellom informantene. Dette ble gjennomført på en systematisk måte på tvers av alle intervjuene hvor data som var relevant for hver kode, ble innsamlet (Braun & Clarke, 2006).

Kategoriseringen er en sentral del av den tematiske analysen da denne viser likheter og forskjeller i temaene (Jacobsen, 2010, s.130). Denne delen av analysen, den grunnleggende kategoriseringen, var allerede blitt utført på forhånd da det ble anvendt en intervjuguide som inneholdt ulike tema som det var ønske om å berøre i intervjuene (Jacobsen, 2005, s.194). Disse tema ble valgt på bakgrunn av tidligere forskning om stillesittende atferd hos ungdom. Dette betegnes som en slags før-kategorisering (Jacobsen, 2010, s.131). Kategoriseringen bidro til at det ble gjort en sammenligning av tekstene fra alle intervjuene. Det ble også laget kategorier utenom de fra intervjuguiden ved at det ble dannet kategorier fra de enkelte intervjuene hvor interessante temaer ble tatt opp. Dette er en såkalt induktiv tilnærming til datamaterialet hvor data fra intervjuene fremskaffer kategoriene (Jacobsen, 2010, s.131).

Det ble dannet underkategorier i kategoriseringen fra intervjuene som gikk inn under de overordnede temaene fra intervjuguiden (Jacobsen, 2005, s.195). For eksempel var *“tenåringers skjermtid i forhold til tidsbruk”* et hovedtema i intervjuguiden, og *“ukontrollert tid”* ble dannet som en underkategori til denne da dette var et interessant funn fra intervjuene, i tillegg til at flere av informantene tok opp dette temaet (se vedlegg 4). De utvalgte underkategoriene ble deretter fremstilt i definisjonstabeller (se tabell 2) hvor innholdet i disse ble definert (Jacobsen, 2005, s.195). Dette var for å skape en god oversikt over datamaterialet som gjorde det enklere å lete etter data som passet inn under de ulike kategoriene (Jacobsen, 2010, s.196). Tema ble dermed definert og navngitt gjennom den pågående analysen (Braun & Clarke, 2006). Dette ble gjort for å tydeliggjøre hvert enkelt tema, få frem den helhetlige fortellingen analysen gir, samt for å utvikle tydelige definisjoner og navn på hvert tema

(Braun & Clarke, 2006). Det var fokus på at det ikke skulle bli for mange eller for få kategorier da det kan bli vanskelig å sammenligne datamaterialet på grunn av for mye rot og dårlig oversikt, eller for få data (Thagaard, 2013, s.182). Sentrale kategorier ble utvalgt på bakgrunn av variasjoner mellom informantene om samme tema for å avgjøre hvor mye hver kategori skulle inneholde av detaljerte beskrivelser (Thagaard, 2013, s.182).

Tabell 2: Definisjonstabell av hovedkategorien “Tenåringers skjermtid i forhold til tidsbruk”.

<u>Underkategorier</u>	<u>Innhold</u>
1. Type skjermbruk	Alle typer data som omhandler tenåringens bruk av skjerm, f.eks. til avkobling, tidsfordriv, lekser, etc.
2. Ukedag vs. helg	Alle typer data som omhandler variasjon i tenåringens tidsbruk på skjermaktivitet.
3. Værforhold	Alle typer data som omhandler variasjon i tenåringens tidsbruk på skjermaktivitet ifht. årstid og vær.
4. Forandring i skjermbruk	Alle typer data som omhandler endring av skjermtid ifht. alder (eks. overgang fra barneskole til ungdomsskole).
5. Ukontrollert tid	Alle typer data som omhandler et tidsrom hvor foreldre ikke har oversikt over hva deres tenåring bruker tiden på (f.eks. besøk og overnatting hos venner, og alenetid i hjemmet før foreldrene er ferdig på jobb).
6. Påvirkning fra søsken	Alle typer data som omhandler påvirkning fra eldre søsken på tenåringens skjermbruk og deres rolle som “forbilder”.

Det ble også fremstilt frekvenstabeller for å illustrere hvor ofte en kategori ble nevnt (Jacobsen, 2010, s.134), men fremfor å gjøre dette fra et enkelt intervju, ble det tatt utgangspunkt i alle intervjutekstene. Dermed ble det bedre oversikt over det store

datamaterialet, og det ble enklere å se hvilke tema som ble mest vektlagt av alle informantene (Jacobsen, 2010, s.134). I tillegg ble det enklere å se de ulike tolkningene av et fenomen (Jacobsen, 2005, s.199). Da ble for eksempel underkategorien “ukontrollert tid” utvalgt da den var meningsfull for flere, og ulike tolkninger fra informantene om denne kategorien ble plassert i frekvenstabellen (se tabell 3). Dermed ble ulike oppfatninger av et tema undersøkt (Jacobsen, 2005, s.199).

Tabell 3: Frekvenstabell som viser foreldrenes opplevelse av et tidsrom hvor de ikke har oversikt over hva tenåringsen bruker tiden på.

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Ukontrollert tid													
Besøk hos venner		X (g)	X					x					
Alenetid før foreldrene kommer hjem fra jobb	x	X(g+j)				X (10.kl)						x	
Alenetid på rommet/etter leggetid					X				x	x			X
Ikke oppgitt noen situasjoner		X (j)		X		X (9.kl)	X						x

For å illustrere sammenhenger av datamaterialet ble det laget matriser (se vedlegg 6).

Matrisene gir en god oversikt over datamaterialet og muliggjorde en analysing av sammenhenger mellom de utvalgte kategoriene (Thagaard, 2013, s.173). Presentasjonen av resultater i matrisene, blir påvirket av hvilke funn fra informantenes beskrivelser (Thagaard, 2013, s.219) som jeg fortolker som mest sentralt. Det som er viktig er at det fremstilles en kombinasjon bestående av sentrale tendenser i informantenes utsagn, etterfulgt av sitater som illustrerer hovedpoenger på en tydelig og god måte (Thagaard, 2013, s.219). Sitater skal gjerne illustrere interessante funn (Malterud, 2011, s.116).

Ved bruk av matriser fikk jeg foretatt en systematisk sammenligning av informasjon fra alle informantene ved at det ble gitt en rask og god oversikt over tendenser i datamaterialet . Derfor er matriser passende ved bruk av tematisk analyse (Thagaard, 2013, s.182). På bakgrunn av dette undersøkte jeg hvorfor det var forskjellige oppfatninger om samme tema.

For eksempel ble “ukontrollert tid” benyttet i en matrise med informantenes ulike tolkninger om dette temaet (se tabell 4).

Sitatene som ble utvalgt under analysen fra transkripsjonene, ble ikke formulert på en direkte transkribert måte da det kan oppfattes som usammenhengende, samt for å forhindre identifikasjon av informantene (Kvale & Brinkmann, 2012, s.195; Thagaard, 2013, s.227). Sitatene ble formulert på en mer sammenhengende måte slik at informantenes beskrivelser av fenomenet ble mer tydelig uten at meningen deres ble tillagt en annen betydning (Thagaard, 2013, s.191). Dermed kan meningsinnholdet ivaretas på en forsvarlig måte slik at datamaterialet fremstår som pålitelig (Thagaard, 2013, s.227).

Tabell 4: Matrise av kategorien “ukontrollert tid” som gir oversikt over betydningen av denne, samt sitater fra enkelte informanter.

Kategori	Forklaring	“Typisk sitat”
Ukontrollert tid	10 av 13 foreldre opplever den ukontrollerte tiden (før de kommer hjem fra jobb, tenåringens alenetid på rommet og etter leggetid) hos deres tenåring som en utfordring da de ikke har kontroll over hva tenåringen bruker tid på, og evt. hvor mange timer de bruker på skjerm.	<u>Informant 2:</u> “... Det er jo en glipp her ... de slutter jo noen dager halv to. Jeg er jo ikke hjemme før mellom fire og fem, så hva de gjør i det glippet, er det ingen som vet. Og det er jo sannsynlig at de ser litt på TV”. <u>Informant 5:</u> “... Det er en kilde til frustrasjon fordi at jeg vet ikke ... ikke sant, på rommet hvis jeg blir masete, så låser hun ... men jeg innbiller meg at det er mange timer hver dag med mobilen ... det er det første hun tar på når hun våkner ... og det siste hun tar på når hun legger seg”.

3.5 Etiske overveielser

Denne studien ble meldt inn til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD), hvor studiens formål, innhold, samt etiske overveielser ble gjort rede for.

3.5.1 Informert samtykke

Denne studien er basert på informert samtykke. Det betyr at informantene har sagt seg villig til å delta i prosjektet frivillig. Samtykket er også informert ved at informantene på forhånd har fått tilstrekkelig informasjon om hva det vil si å delta i dette prosjektet, samt dens hensikt og formål (Thagaard, 2013, s.26). Informasjonsskrivet inneholdt alle nødvendige opplysninger om undersøkelsen som bakgrunn og formål, samt hva deltakelse i undersøkelsen innebærer (se vedlegg 2). I tillegg ble alle intervjuene innledet med en brifing hvor jeg gav kort informasjon om blant annet studiets formål, min rolle som intervjuer, deres rolle som informant, samt lydopptakerens funksjon. Informantene ble også påminnet i forkant av intervjuet om at de har retten til å kunne trekke seg fra studiet til enhver tid (Kvale & Brinkmann, 2012, s.88; Malterud, 2011, s.204), samt at de har ingen plikt til å fortelle meg om årsaken til dette.

3.5.2 Konfidensialitet

Det er svært viktig at anonymitet tas hensyn til ved at for eksempel tekstutsnitt blir håndtert på en tilstrekkelig måte (Thagaard, 2013, s.226). Det ble eksempelvis forsøkt å etterstrebe sitater som ikke bar preg av eventuelle gjenkjennbare ord og uttrykk (Thagaard, 2013, s.227). Lister som bestod av opplysninger om informantene som er identifiserbare, for eksempel signerte informasjonsskriv, ble oppbevart i låst skap i løpet av prosjektet slik at disse er utilgjengelige for andre, og disse blir eliminert etter at prosjektet er fullført (Thagaard, 2013, s.25; Malterud, 2011, s.205). I de transkripsjonene hvor navn og steder ble nevnt av informantene, ble dette skjult med sort markering over ordet via dataprogrammet "Microsoft Office Word". Dette var for å unngå at bakgrunnsopplysninger ikke blir gjenkjent i datamaterialet (Kvale & Brinkmann, 2012, s.195; Malterud, 2011, s.204). Anonymiseringen innebærer at identifiserbare opplysninger som navn og bakgrunnsopplysninger som eksempelvis bosted, alder og kjønn, fjernes slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes i materialet (Kvale & Brinkmann, 2012, s.195). Etter planen vil sletting av data for å ivareta anonymiseringen, finne sted når prosjektet avsluttes.

3.5.3 Konsekvenser ved deltakelse i intervju

Kvalitative data har fokus på erfaringer og refleksjoner til mennesker (Malterud, 2011, s.204). Det kan oppleves som sensitivt for foreldrene å snakke om deres tenåringers skjermvaner og stillesitting, samt om begge foreldrene er samkjørte i forhold til håndtering og regler på skjermbruk og skjermtid. Hvis informantene opplever enkelte tema som ubehagelig, er det viktig at dette blir håndtert på en god måte (Thagaard, 2013, s.119). Jeg forsøkte derfor å bidra til at informantene opplevde intervjusituasjonen som behagelig ved å lytte og være forståelsesfull. De fleste informantene gav tilbakemelding på at intervjusituasjonen var tilfredsstillende, og at de ble mer bevisstgjort i sine rutiner og vaner i hjemmet. Hvis det hadde oppstått en situasjon hvor informantene opplever at påkjenningen blir for stor ved å delta i intervjuet, er det svært viktig at informantene har fått tydelig informasjon på at vedkommende har retten til å trekke seg (se kapittel 3.5.1).

3.6 Kvantitativ del

Her presenteres de kvantitative data som er anvendt i masteroppgaven. Da denne oppgaven også består av en større kvalitativ del med semistrukturert dybdeintervju (se kapittel 3.3), har det blitt anvendt en metodetriangulering. En metodetriangulering dreier seg om å benytte flere metoder til datainnsamling om samme fenomen (Polit & Beck, 2014, s.327). I dette prosjektet ble det brukt data fra kvalitative intervjuer og kvantitative data fra Vestfold barnefedmeregister (VBFR). Denne trianguleringen ble benyttet for å belyse om en høy skjermtid har sammenheng med høy vekt da teori antyder at økt skjermtid kan bidra til risiko for overvekt og fedme hos ungdom (se kapittel 2.3.1).

3.6.1 Vestfold barnefedmeregister (VBFR) og UNGKOST 2000

Data fra VBFR fra “Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst – seksjon for barn og unge”, ble mottatt og benyttet hvor det er barn og ungdom med sykkelig overvekt, $KMI > 35$. Disse dataene ble sammenlignet med en tabell på skjermtid i rapporten fra UNGKOST 2000, som er fra en normalpopulasjon (se kapittel 1.3). Denne tabellen fra UNGKOST 2000 ble benyttet direkte og ble ikke analysert. I VBFR og UNGKOST 2000 benyttes kun variabler som er mest interessante i forhold til prosjektets problemstilling, samt forskningsspørsmål. I dette prosjektet undersøkte jeg om det var en sammenheng mellom høy skjermtid og høyere KMI ved å sammenligne disse to utvalgene.

3.6.2 Analyseprosessen

Statistikkprogramvaren “SPSS” ble anvendt for å gjennomføre deskriptive frekvensanalyser (Langdridge, 2006, s.150) med utgangspunkt i data fra VBFR. Formålet med de deskriptive analysene var å sammenligne ungdom med sykelig overvekt med en normalpopulasjon av ungdom når det gjelder skjermtid. Frekvenstabeller ble benyttet, og datasettet fra VBFR ble delt i over og under 12 år, og dette inkluderte også 12 år. Det var totalt 324 deltagere, hvorav 128 var barn fra 4-12 år, og 225 tenåringer var fra 12-18 år. Hele utvalget i VBFR inkluderer barn og ungdom med KMI >35 (se kapittel 1.3).

4. PRESENTASJON AV HOVEDFUNN

I dette kapittelet presenteres funn fra intervjuene som illustrerer hovedpoenger i studien, og disse funnene tar utgangspunkt i forskningsspørsmålene for å belyse studiens problemstilling (se kapittel 1.1). I tillegg presenteres hovedfunn fra de deskriptive frekvensanalysene fra den mindre kvantitative delen i slutten av dette kapittelet.

4.1 Foreldrenes erfaringer med tenåringers skjermbruk og skjermtid

4.1.1 Tenåringers skjermbruk – økt tilgang på informasjon

Det kom frem fra intervjuene at det har skjedd en teknologisk utvikling innen skjermbaserte medier som har medført en større tilgang på informasjon enn før. Foreldrene er skeptiske angående den ubegrensede tilgangen på informasjon på nettet som muliggjøres ved bruk av skjerm, og en far påpekte at det er viktig at ungdommer har et bevisst forhold til skjermbruk som følge av denne tilgangen.

“... Jeg opplevde den teknologiutviklingen på en helt annen måte enn for eksempel du har gjort. Jeg hadde jo ikke egen datamaskin før jeg var 35 år ... og det gir i hvertfall meg noen tanker om det ... Jeg har jo da som sagt et veldig bevisst forhold til hvordan jeg bruker det selv. Det tror jeg ikke mine barn har for de har ikke den innebygde mekanismen min ... Jeg har vært livredd for å bruke den ikke sant ... Jeg vokste opp med all engstelse og redsel og angst for hvor galt det skal gå ... og for noen går det galt og for andre går det ikke galt, men jeg tror mulighetene for at det kan gå galt, er mye større nå når tilgangen er så stor” (Informant 1)

En mor opplevde at tenåringen tilbringer mye av tiden innendørs på skjerm fremfor å være fysisk ute. Det er ikke lenger en bekymring om hvor tenåringene er, men heller en bekymring om hva tenåringene gjør i følge moren.

“Slik som nå i sommer da det var fint vær, så har jo det ikke vært noe piknikk og bading, og sykkel tur og tur i skogen, eller shorts ... Da har jo hun vært inne på rommet i 30 grader i langbukse ... mens jeg ligger og soler meg, og går og bader, “vil du være med å bade?”, “nei” ... Det å ha tenåringsbarn i dag ... det gir andre bekymringer enn for en generasjon siden. Da var de sikkert bekymret for oss, “hvor er de? Får ikke tak i de. Vet ikke hvor de er” ... Nå er de inne, og så tenker jeg “ja, vi vet ikke helt hva

de gjør ... på skjermen”, og det er nesten ikke mulig når de har blitt så store å finne ut av ... så vi må nesten bare stole på de ... slik som foreldrene mine stolte på meg da jeg var ute i gaten” (Informant 5)

Når det gjelder foreldrenes erfaringer med skjermtid, anslo de fleste foreldrene at deres tenåringer hadde et tidsbruk på 2-3 timer på skjerm per dag (se vedlegg 5), men det var flere av foreldrene som likevel opplevde at det var for mye skjermtid. I denne sammenheng hadde en far erfaringer med at når hans tenåring hadde alenetid og ikke noe å finne på, var det opp med skjermen for å unngå kjedsomhet.

“... Generelt så synes jeg hun bruker for mye tid foran skjermen ... det er det generelle inntrykket ... fordi ... jeg er jo litt der at jeg synes at man ikke skal bruke den, å ha ledig tid foran skjermen, men det er jo det unge i dag gjør ... som jeg har inntrykk av ... Er det alenetid, så blir det mye skjerm, mobil eller, ja, for henne er det som regel mobil eller PC da, og litt TV” (Informant 11)

4.1.2 Foreldrenes erfaringer med et ukontrollert tidsrom hos ungdom

Det var flere foreldre som opplevde det som utfordrende å ha en oversikt over hva deres tenåringer bruker tid på like etter skoleslutt, da foreldre og deres tenåringer slutter på henholdsvis jobb og skole på ulikt tidspunkt. Enkelte av foreldrene erfarte at de ofte kom hjem fra jobb etter deres tenåringer hadde kommet hjem fra skolen, og dermed oppstod det et tidsrom hvor foreldrene ikke hadde oversikt over hva tenåringene gjorde. Det var ikke utenkelig for enkelte foreldre at deres tenåringer brukte tiden på å være stillesittende foran en skjerm når de ikke var hjemme.

“... Det er jo en glipp her ... de slutter jo noen dager halv to. Jeg er jo ikke hjemme før mellom fire og fem, så hva de gjør i det glippet, er det ingen som vet. Og det er jo sannsynlig at de ser litt på TV” (Informant 2)

Det var enkelte av foreldrene som opplevde den ukontrollerte tiden som mer frustrerende enn andre. I tillegg angikk ikke denne tiden kun den perioden som tenåringene var alene i hjemmet etter skolen. Den ukontrollerte tiden omhandlet også det tidsrommet hvor tenåringene befant seg på deres soverom uten at foreldrene hadde oversikt over hva tenåringen brukte skjermen til. Det var særlig tidsbruk på mobiltelefon som ble opplevd som utfordrende for en mor da tenåringen ikke tillot henne å komme inn på soverommet.

“... Det er en kilde til frustrasjon fordi at jeg vet ikke ... ikke sant, på rommet hvis jeg blir masete, så låser hun ... men jeg innbiller meg at det er mange timer hver dag med mobilen ... det er det første hun tar på når hun våkner ... og det siste hun tar på når hun legger seg” (Informant 5)

4.2 Foreldrenes erfaringer med strategier for å begrense tenåringers skjermbruk og skjermtid

4.2.1 Foreldrenes bruk og vurdering av tidsgrenser

Det var flertallet av foreldrene som oppgav at de hadde satt en tidsgrense på skjerm på ca. 2 timer per dag (se vedlegg 5). Denne tidsgrensen ble imidlertid utfordret flere ganger da den oppleves som for liten hos enkelte tenåringers i følge en far.

“Vi har en begrensing på 2 timer dataspill hver dag ... vi synes jo det er mye ... vår sønn synes det er nesten på grensen til barnemishandling at han ikke får lov til å sitte mer ... Vi opplever det som et problem ... at han vil spille det så mye ... så nå er det to timer og ... den grensen blir tøyd ... Innimellom så styres han med kraftige trusler om inndragelse av maskinen” (Informant 8)

Foreldrene opplever det som en nødvendighet å styre deres tenåringers skjermtid i en viss grad da det kan bli mange timer per dag på skjerm, og det oppleves som uforståelig hos en far at tenåringers vil bruke så mye tid på skjerm hver dag.

“... Jeg ser i allefall at hvis vi ikke prøver å styre skjermen litt ... så går det over alle støvleskafter ... Jeg har vært forundret over at de egentlig er interessert i å ligge på en skjerm ... uansett hvor fint vær det er ute ... men jeg er jo ikke inn i den verden som de er i ...” (Informant 9)

Det var ikke alle foreldrene som hadde fastsatt en tidsgrense på skjerm, men det var heller en vurdering av tidsgrense ut i fra hvordan deres tenåring brukte skjermen, for eksempel om det var tidsfordriv eller ikke i følge en mor.

“... Det å sitte, altså se på en film og det er avtalt at vi skal se en film, så er det selvfølgelig slik at det kan vare i to timer ... men ... bare det å sitte å holde på å snappe fra det ene til det andre ... da er det ikke lenge før jeg stopper det altså ... men ... det å

sitte med skjermen ... i skolesammenheng ... det er jo litt annerledes. Det kommer an på hvilken bruk, hvordan de bruker skjermen” (Informant 4)

En annen mor vurderte tenåringens tidsbruk i forhold til om skjermtiden hadde en negativ innvirkning på tenåringens prestasjoner på skolen og relasjoner med jevnaldrende. Hun skulle gjerne ønske at skjermtiden var lavere.

“... Jeg hadde vært veldig bekymret ... hvis jeg hadde merket at de gikk over sånn avsosialt da ... at på fredag så ville de bare sitte inne ... hvis de var sånn typisk nerd da ... og ikke sosial ... han er jo flink på skolen ... så lenge det er i orden ... tenker jeg at da er det okei egentlig, bare det blir begrenset, men jeg skulle gjerne begrenset det til halvparten” (Informant 3)

Det var enkelte av foreldrene som ikke brukte noen tidsgrense på deres tenåringers skjermbruk. Fokuset var heller på en bevisstgjøring av tenåringen i forhold til negative konsekvenser ved høy tidsbruk, da konkrete handlinger fungerer bedre på barn fremfor ungdom i følge en mor.

“Det som er min strategi er ikke å tenke så mye timer ... jeg prøver mer å bevisstgjøre henne ... Vi snakker mye om det med mobilnaken ... Hun er veldig sta og bestemt ... Jeg tror ofte at med mindre barn må du sette klare grenser, ta det fysisk fra de. Vi har jo gjort det, stengt nettet ... nå har hun også et veldig dårlig nett på rommet sitt sier hun ... som er like greit ... men det er en del av hennes identitet ... og det er veldig viktig for jenter ser jeg i den alderen ... å fange opp hva som skjer” (Informant 6)

4.2.2 Foreldrenes erfaringer med regelbruk på deres tenåringers skjermbruk

Flertallet av foreldrene hadde et behov for å begrense skjermbruken til deres ungdommer, og det var flere regler som ble benyttet av foreldrene. En far brukte konkrete handlinger for å begrense skjermbruken da det ble opplevd som utfordrende å avgrense tiden som alenefar.

“... Det hender nå ofte at jeg tar med kablene til guttene slik at de ... rett og slett ikke kan bruke de. Det har nok vært spesielt de siste årene som jeg har vært alene ... så har jeg vært litt lite flink med å avgrense tiden” (Informant 1)

Andre erfaringer fra foreldrene med regelbruk for å begrense tenåringens skjermbruk var å fjerne skjerm fra soverommet ved leggetid i følge en mor.

“... Jeg så nettopp i avisen i dag at det stod om at foreldre gir nesten opp i forhold til barna sine og ikke orker å sette grenser, og våre grenser er jo slik at hun må legge ut PC-en på kvelden” (Informant 6)

Enkelte av foreldrene var opptatt av å holde seg til aldersgrensene på film og spill for å unngå at deres ungdommer blir utsatt for upassende og avhengighetsdannende innhold. Denne regelen ble benyttet fra tidlig alder, og det virket til at tenåringsene hadde mindre interesse av voldelige spill som følge av denne regelen i følge en mor.

“Vi har vært veldig strenge eller opptatt av at de ikke skal se på filmer eller videoer ... eller spille spill ... som har en høyere aldersgrense enn det de selv er ... og vi har heller ikke vært noe begeistret for slike voldelige spill ... det synes vi ikke at de skal ha. Det har vi ikke hatt i huset og vi har hørt at det er noen naboer som har det ... at noen er opptatt av å spille slike spill, men vi har oppfordret de til å ikke være med på det heller ... å spille det ... og ettersom jeg har forstått, så har de ikke så veldig interesse av å spille slike spill ... så jeg vet ikke om det er fordi at de har fått med seg det fra de var mindre” (Informant 13)

En annen mor opplevde derimot at det ikke var nødvendig å håndtere tenårings skjermbruk da tenåringsen var tilstrekkelig fysisk aktiv.

“... Hun er såpass aktiv og såpass fysisk ... som person ... at når hun holder på med skjermen, så stresser jeg ikke med det” (Informant 4)

Når det angår enighet mellom foreldre erfarte de fleste foreldrene at de var enige med deres samboere og ektefeller i håndteringen av tenårings skjermtid og skjermbruk, men at denne enigheten kunne også variere (se vedlegg 5). Det var en mor som opplevde at det til tider kunne være en uenighet på bruk av regler, og at dette kunne gjøre det utfordrende å opprettholde reglene.

“... Det er en kilde til konflikt ... hos oss, jeg er vel strengere enn han ... og hvis jeg skrur av nettet, så blir han sur for han skulle jo sjekke noe på finn ... så det er ikke så lett ... så vi har prøvd å si at halv 11, da er det slutt ... men vi følger det ikke opp i praksis” (Informant 5)

4.2.3 Trygghet i håndtering av tenåringers skjermbruk gjennom diskusjonsarenaer

De fleste foreldrene hadde erfaringer med diskusjoner med venner, familie og skolen (se vedlegg 5) om hvordan ungdommen bruker skjermen. Foreldrene opplevde det som mer betryggende å praktisere regler på skjermbruk når de hadde diskutert det med andre foreldre da de fikk utvekslet erfaringer med hverandre.

“Vi har tatt opp på treff på skolen når det har vært besøk av noen datamennesker som har pratet varmt om å klippe datastrengen ... og vi har også brukt en del å snakke med andre foreldre som hadde en konsensus i foreldregruppen om det med innetid og sånt også. Det er så forferdelig mye enklere å håndtere når en vet at man har snakket med de andre og man vet at man har et felles uttrykk på det” (informant 1).

Det kom også frem i intervjuene at enkelte av foreldrene var skeptiske til avhengighet av skjerm, og at de derfor sammenligner deres tenåringers med andre tenåringers for å vurdere om det er for mye bruk av skjerm eller ikke.

“... Jeg har jo følt at hun eldste sitter for mye med skjerm ... det mener jeg at hun gjør ... men når jeg har pratet med andre, så er det jo mange andre som også gjør det ... så jeg prøver å se hva som er normalt ... Du har de som er veldig lite på skjerm fordi at det er masse og masse av aktiviteter og så har du de som begynner å nærme seg den andre retningen, men som samtidig ikke ... at det ikke bikker over liksom ... så har du noen å sammenligne med ... Jeg kjenner jo noen som har en som er mer eller mindre avhengig ikke sant, så det er liksom å finne de signaler på hvor det kan bikke ... så vi er ikke der da” (Informant 4)

Andre foreldre var skeptiske til avhengighet hos ungdom når det gjelder bruk av dataspill, og en far diskuterte dette med venner og arbeidskollegaer for å vurdere om tenåringen bruker for mye tid på dataspill eller ikke.

“Vi har vel pratet om, både med venner og kollegaer om dette her og hva som er normalt ... en føler jo at en er veldig usikker i disse tingene ... om hva som er normalt og hvor grenser skal settes ... ja, og ... når har ungene et problem med spill? Altså ... hvor mye skal de spille før det er et problem? For det er det en er redd for, at det skal ta for mye tid” (Informant 8)

Foreldrene ble mer trygge i håndtering av tenåringers skjermbruk ved bruk av regler etter å ha diskutert med skolen, venner, familie og andre foreldre om dette. Det var også flere grunner til at regler ble praktisert av flere foreldre, og disse blir illustrert i neste kapittel.

4.3 Helseaspekter som motivasjon for å begrense tenåringers stillesittende atferd

4.3.1 Foreldrenes motivasjon for å begrense skjermbruken og skjermtiden til deres tenåring

Motivasjonen for å begrense skjermbruken var flersidig og ofte tilknyttet helseaspektet, både det fysiske og det psykososiale i forhold til tenåringenes skjermbruk i følge foreldrenes refleksjoner. En far fokuserte på viktigheten av å være hverdagsaktiv fremfor å være fysisk aktiv for å bedre den fysiske helsen, samt redusere stillesittingen og dertil redusere kroppsvekt.

“Ja, for meg er det hverdagsaktiviteter, det er jo gjerne 12-14 timer i døgnet ... mens hun jeg har bodd sammen med i mange år ... hun sitter som daglig leder i en barnehage, og sitter mye stille, og begynte å trene mye, og etterhvert så ble jeg også med på noe av den treningen ... og hadde en del sykling som jeg drev med da ... og jeg opplevde jo plutselig det at den basistreningen og alt det jeg gjør ... gjorde at jeg var fullt i stand til å holde følge med de som da trente 3-4 ganger i uka ... og det gav meg nok en bekreftelse samtidig som det var en aha-opplevelse på hva det virkelig egentlig betyr å være i jevnt over i aktivitet ... og når jeg da har hatt noen barn som etterhvert har begynt å bli litt ... fysisk romslige, så tenker jeg at det jeg kan prøve å gi de, er å sørge for at de har en fornuftig fysisk aktivitet” (Informant 1)

En mor påpekte viktigheten av å få tilstrekkelig med søvn, samt å være i bevegelse for å unngå dårlig humør som motivasjon for å hindre for mye skjermaktivitet hos tenåringene.

“Altså at de ikke får søvn ... og det tenker jeg egentlig mest over, pluss at jeg syns at de ofte blir aggressive av det rett og slett ... fordi at de ikke kommer i aktivitet” (Informant 3)

Enkelte foreldre opplevde det som bekymringsfullt at tenåring bruker mye skjerm, særlig til spill og sosiale medier, da det kan muligens påvirke den sosiale kompetansen i en uheldig

retning. Det er mye som mistes ved bruk av skjerm fremfor ansikt-til-ansikt i forhold til kommunikasjon og det å lytte til hverandre i følge en mor.

“Når de skal ut i friminutt, eller ut i pause eller hva de kaller det nå, så er det meningen at en skal ha pause for å få en pause ... gjerne frisk luft eller gjøre noe annet. Hvis du sitter logget på en telefon i stedenfor ... med en sidemann ved siden av deg, så mister du utrolig mye av den der ... oppbyggingen av vennskap ... du er egentlig et annet sted mentalt” (Informant 2)

Negative fysiske konsekvenser som følge av stillesitting og viktigheten av å bevege seg, ble også tatt opp som motivasjon for å begrense ungdommens stillesittende atferd i følge en mor.

“Jeg har jo sett resultatene .. jeg mener jo at når hun hadde så mye ryggproblemer ... så er det ikke tvil om at det var mye mobil og det å sitte stille ... altså jeg merker det med meg selv ... jeg stivner i ryggen ... jeg har alltid hatt litt problemer i ryggen de siste 15 årene, så jeg må jo ut å gå i skogen” (Informant 6)

Helseaspektet ble vektlagt av de fleste foreldrene for å begrense skjermbruken hos deres tenåringer. Det er imidlertid ikke like enkelt for foreldre å begrense skjermbruken da jevnaldrende har en sentral innflytelse på tenåringers atferd, og dette blir følgelig illustrert.

4.4 Foreldrenes refleksjoner omkring påvirkninger i miljøet på tenåringens skjermbruk og skjermtid

4.4.1 Jevnaldrenes påvirkning på tenåringers skjermbruk og skjermtid

Alle foreldrene med unntak av en, mente at jevnaldrende har en sentral påvirkning på deres tenåringers skjermtid. En mor mente at venner påvirker hverandres atferd gjennom felles preferanser.

“Det tror jeg nok for det er klart at de ser jo og gjør jo de samme tingene ... så det er klart at jeg tror nok at venner påvirker” (Informant 12)

Enkelte av foreldrene opplevde at særlig mobiltelefon fungerer som en stor fristelse, og at tenåringene blir påvirket av venner til å være tilgjengelig på mobilen til enhver tid. Det kan dermed oppleves som utfordrende for foreldre å påvirke tenåringen i positiv retning da venner har stor innflytelse på deres tenåringers skjermbruk i følge en mor.

“Det er så fristende å ha den mobilen der hele tiden, til enhver tid. Det skjer ting, det klikker, det popper opp ... Hun har flere venniner som er mer som henne ... Jeg synes hun heller kan trekke i feil retning enn i god retning, og det synes jeg er veldig trist ... Jeg føler det er begrenset hva jeg som mor kan påvirke for vennene har så stor påvirkning” (Informant 6)

Andre foreldre erfarte at deres tenåringers venner kan påvirke skjermtiden i stor grad når det angår dataspill. Dette gjelder særlig i helgene ved overnattinger, og en mor opplevde at det ble mer bruk av TV- og dataspill i ungdomsalder sammenlignet med barneskolealder. Hun opplevde at denne forandringen fra barneskole til ungdomsskole, skjedde som følge av tenåringers valg av venner på bakgrunn av interesser.

“Noe jeg synes er interessant ... er at når de begynner på ungdomsskolen, så skjer det noe ... da begynner de gjerne å gå på overnatting hos hverandre i helger og spiller ikke sant ... og da sitter de jo oppe hele natten gjerne, selv om de ikke får lov til det ... og da blir hele uken ødelagt ... så jeg har vært veldig motstander av det ... problemet er sosialt da fordi at når de blir større ... så kan de si det at “men hvis ikke jeg er sånn, vil du at jeg skal drikke, være med de andre folka som bare drikker i helgene?” ... altså rett og slett så vilt ... at det er slik at de som henger sammen er de som spiller eller de som drikker ... så har jeg tenkt “javel, da er jo det hvertfall bedre” (Informant 3)

Det er derimot ikke alle ungdommer som ser ut til å påvirkes av venner i følge enkelte foreldre når det gjelder skjermbruk og det å være oppdatert på det nyeste.

“Hun snakker ikke så mye om det. Jeg har ikke noe veldig forståelse av at det er veldig viktig for hun å se på de og de tingene for å kunne være med i ... diskusjoner dagen etter eller sånn der ... Jeg tror langt på vei at hun blåser i en del av dette her” (Informant 10)

Det er flere av foreldrene som opplevde at ungdommene og deres jevnaldrende ikke er helt tilstede når de er sammen med hverandre da det er mye bruk av skjerm i det daglige liv, og denne tilstedeværelsen blir nå illustrert.

Skjermbasert kommunikasjon fremfor ansikt-til-ansikt

Det kom frem fra refleksjonene til enkelte foreldre at deres tenåring og tenåringens venner, påvirker hverandres skjermbruk i forhold til kommunikasjon. Mesteparten av kommunikasjonen gjøres gjennom skjerm på tross av at tenåringene er i samme rom i følge en far.

“Du ser ofte at de sitter i sofaen med hver sin ... ipad eller pc eller telefon, og det er klart at de påvirker hverandre, de kommuniserer ikke så mye slik som vi gjorde da vi var yngre, altså da hadde vi ikke skjerm” (Informant 11)

Det er ikke kun jevnaldrende som kan påvirke tenåringers skjermtid. Foreldre har også en viktig innflytelse her, og følgelig blir foreldrenes refleksjoner om deres påvirkning på tenåring presentert.

4.4.2 Foreldres bevissthet om egen skjermbruk

Foreldrenes refleksjoner over egen skjermbruk viste at flere av foreldrene var bevisste over deres egen skjermbruk da de er rollemodeller for deres tenåring. I følge enkelte foreldre må de fungere som et godt forbilde slik at de ikke påvirker ungdommenes skjermbruk i negativ retning.

“... Foreldre påvirker selvfølgelig ... Hvis alle bare sitter foran en tv-skjerm, så påvirker jo det ungene ...” (Informant 12)

Enkelte foreldre opplever at ungdommer virker til å være mer reflektert rundt bruken av skjerm sammenlignet med voksne, og at foreldre kan fremstå som dårligere rollemodeller i forhold til skjermbruk.

“Jada, det er jo dette klassiske med at man sitter egentlig og hører etter med et halvt øre fordi man sitter og ser på ipaden på et eller annet ... om det er jobb eller privat ... og vi, spesielt faren, kjefter de litt på med humor ... med at han ikke følger med ... at han er på facebook ... og det er veldig irriterende, men da får vi høre det ... så de er på en måte mer reflektert rundt deres egen skjermbruk, enn kanskje vi 40-åringene er ... Jeg ser jo det at det er veldig mange som ikke har peiling på hvordan de skal oppføre seg i forhold til å legge vekk mobilen når du snakker med folk og slikt ... Det virker som om en 15-åring er minst like reflektert som en 40, 50-åring” (Informant 5)

4.4.3 Skolens påvirkning på tenåringers stillesittende atferd - overgangen fra barneskole til ungdomsskole

En overgang fra barneskole til ungdomsskole i forhold til skjermbruk, ble tatt opp av enkelte foreldre. Det ser ut til å være mer stillesitting og bruk av skjerm, samt mindre fysisk aktivitet på ungdomsskolen sammenlignet med barneskolen i følge en mor. Hennes datter opplevde at det var mer inaktivitet enn fysisk aktivitet i friminuttene, og dette trivdes hun ikke med.

“Hun 9.klassingen klager over at hun synes det er så kjedelig fordi at hun er jo mer den som vil være aktiv for eksempel i friminuttene ... men de er veldig inaktive i friminuttene og det savner hun veldig fra barneskolen ... hvor de spillte slåball og hun gikk på X ... som ligger midt i skogen, sant ... hvor de bygde hytter, så hun er jo mer der at hun savner veldig det fysiske ... for overgangen til ungdomsskolen ... er veldig skjermbasert og veldig stillesittende ... så det skjer en kjempestor overgang der”
(Informant 6)

For å redusere denne økningen i stillesitting og skjermaktivitet i ungdomsårene, kan det være gunstig å igangsette tiltak, og følgelig blir forslag fra foreldrene på tiltak presentert.

Foreldres refleksjoner omkring forslag på tiltak for å begrense tenåringers stillesittende atferd

Det ble foreslått flere tiltak på skolenivå av foreldrene. En mor gav forslag om å begrense skolens nettside til innlevering, “its’ learning”, da dette gjør det utfordrende å begrense tenåringens tidsbruk på skjerm. Det ble også gitt forslag om en mobilfri skole.

“Det synes jeg er en uting at allerede fra barneskolen begynner man å bli avhengig av nett og skjerm for å kunne gjøre lekser ... Jeg tenker at skolen kunne spilt en stor rolle der ... Det er også en annen ting ... De har sine egne private kontoer på its’ learning, men foreldre får bare beskjed om at vi må få passordet for å kunne logge oss på ... Mine barn gir ikke meg passordene til its’ learning, så det vil si at jeg aldri får gått inn og sjekket det egentlig ... altså en oppfølging på hvordan det går på skolen ... så det er en veldig rar bruk av teknologi. Det er akkurat som om det blir for privat for de å gi vekk sine passord, så min refleksjon og irritasjon har vært dette med at skolearbeid er på samme flate som den amerikanske tv-serien. Jeg har null kontroll på

om det er lekser eller om det er andre ting ... og et argument for å ikke gå av skjermen er at "jeg må gjøre lekser"... Jeg synes også at vi kunne hatt en mobilfri skole ... at det ikke var lov å ha flater i friminuttene" (Informant 5)

En annen mor mente at det er viktig at skolen fungerer som et opplysningsorgan til foreldre i forhold til å begrense stillesitting.

"Skolen bør ha mer fokus på å opplyse foreldrene ... Du kan ikke fortelle ungene noe, du må vise de det" (Informant 6)

Det kom også frem fra en mor at skolen kan forsøke å være mindre skjermbasert da læring ikke behøver å skje gjennom en skjerm. Hun hadde erfaringer med at ungdom forstyrres av en uvane av å sjekke mobiltelefonen til enhver tid, og derfor var det ønskelig med mindre skjermbruk på skolen.

"De forstyrres av egen trang til å hele tiden sjekke facebook ... søke nye ... følge med ... det er en uvane fordi de går med den der forbanna iphonen hele tiden, og plinger og plinger og vibrerer hele tiden, og de tar den opp med engang. Selv om de hadde snakket med Kongen ... tror jeg de hadde tatt den opp ... og sjekket hva det var ... hvem det var som ville noe for de må svar med engang. De sier jo selv i skolen at de forstyrres av det ... så lenge læreren klarer å gjøre aktivitetene likevel spennende ... det er ikke nødvendigvis slik at "bare gi de en skjerm og et internett, så blir de engasjert for læring" ... man kan engasjere de for læring på veldig mange andre nivåer også" (Informant 7)

Det ble også gitt forslag om tiltak på samfunnsnivå for å redusere stillesittingen hos ungdom av en far.

"Et eksempel som det er fullt mulig å gjennomføre i et demokrati, det er 1 time gym i skolen ... hver dag, 1-10.klasse ... det vil alle støtte ... i hvert fall foreldre ... så det er nok av velgere som vil stemme det partiet som går for det ... Alle kommuner kan innføre det nå, men det har en økonomisk kostnad ... Vi vet jo dette øker læringseffekten ... så du får læringseffekt og en helseeffekt, og hvis Staten mener de tror at dette er viktigere, og de jobber jo for en bedre skole ... ikke sant, de ser på disse Pisa-resultatene og de er ikke helt superfornøyd ... så er det flere doktorgrader som har vist at daglig bevegelse, hever teoretiske prestasjoner, men da vil ikke Staten ... da

setter de ned en ny komite, "hva skal vi ... hvordan skal vi få det bedre i skolen?"
(Informant 9)

4.5 Funn fra kvantitativ del

Funnene fra de deskriptive frekvensanalysene på data fra VBFR viste at det var halvparten, 50%, av utvalget i VBFR som hadde en skjermtid på 4 timer eller mer per dag sammenlignet med 18% av utvalget i UNGKOST 2000 (se tabell 5). Kjønnforskjeller i tidsbruk på skjerm, ble også observert mellom utvalgene. Det var flere av guttene med sykkelig overvekt som brukte 4 timer eller mer per dag på skjerm (58%), sammenlignet med jentene (42%). Når det angår ungdom fra normalpopulasjon har de fleste et tidsbruk på 2-3 timer per dag både for gutter og jenter, henholdsvis 54% og 56% (se tabell 5). I likhet med utvalget med sykkelig overvekt, var det også flere gutter i normalutvalget som hadde et tidsbruk på 4 timer eller mer per dag sammenlignet med jentene; 21% mot 15%. Disse funnene viser til viktigheten av å redusere tenårings skjermtid.

Tabell 5: Skjermtid hos to utvalg av tenåringer; ungdom med sykkelig overvekt, KMI > 35, og ungdom fra normalpopulasjonen

Utvalg	Barnefedmeregisteret > 12 år (inkl. 12 år)			UNGKOST 2000 12-14 år (8.klasse)		
	Jenter (n=111) antall (%)	Gutter (n=114) antall (%)	Totalt antall gutter og jenter (n=225) antall (%)	Jenter (n=470) antall (%)	Gutter (n=441) antall (%)	Totalt antall gutter og jenter (n=911) antall (%)
Tidsbruk på skjermaktivitet per dag (TV og/eller PC)						
Ikke i det hele tatt	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	4 (1 %)	0 (0 %)	4 (1 %)
Mindre enn 0,5 time	0 (0 %)	3 (2,6 %)	3 (2,6 %)	16 (3 %)	8 (2 %)	24 (2,6 %)
0,5-1 time	10 (9,0 %)	10 (8,8 %)	20 (8,9 %)	116 (25 %)	102 (23 %)	218 (23,9 %)
2-3 timer	44 (39,6 %)	30 (26,3 %)	74 (32,9 %)	261 (56 %)	239 (54 %)	500 (54,9 %)
4 timer eller mer	47 (42,3 %)	66 (57,9 %)	113 (50,2 %)	72 (15,3 %)	92 (20,9 %)	164 (18 %)
Ubesvart	10 (9,0 %)	5 (4,4 %)	15 (6,7 %)	1 (0 %)	0 (0%)	1 (0 %)

5. DISKUSJON AV METODE OG HOVEDFUNN

5.1 Metodediskusjon

Her blir den kvalitative metodeprosessen diskutert i forhold til mine erfaringer, og fordeler og ulemper ved bruk av de forskjellige metodestrategiene, studiens validitet og reliabilitet, samt etiske dilemmaer ved studien og min forskerrolle. I tillegg blir den mindre kvantitative delen diskutert i forhold til bruk av selvrapporterte og objektive data.

5.1.1 Diskusjon av kvalitativ del

Rekrutteringsprosessen - utvalget

Foreldre ble rekruttert til studien da de kan bidra til en dypere innsikt i stillesittende atferd hos ungdom gjennom deres erfaringer og refleksjoner om dette fenomenet. Det var også ønskelig med et utvalg av foreldre da de har en sentral innflytelse på ungdommers skjermvaner gjennom deres funksjon som rollemodell (se kapittel 2.4.1). Strategisk utvalg ble benyttet og gjennom strategien kvoteutvelging (Grønmo, 2004, s.99), etterstrebet jeg å få et variert utvalg i forhold til karakteristika som foreldrenes sivilstatus og utdanning, samt alder og kjønn hos deres tenåringer (se kapittel 3.3.1). Data fra et mangfoldig utvalg kan bidra til dybdeinnsikt og nyanser (Malterud, 2011, s.57) på bakgrunn av de ulike karakteristika. Dette er sentralt for å få gode data (Malterud, 2011, s.62). I tillegg kan informantene gi mye informasjon og være gode formidlere da de selv har meldt seg frivillig til prosjektet gjennom utvalgsstrategien selvseleksjon (Grønmo, 2004, s.100).

Det ble et mangfoldig utvalg i forhold til karakteristika som sivilstatus og kjønn hos foreldrene, samt kjønn og alder hos deres tenåringer (tabell 1). Jeg etterstrebet også å oppnå et mangfold i forhold til foreldrenes utdanningsnivå da forskning har vist at tenåringers skjermtid kan variere på bakgrunn av foreldrenes utdanningsnivå (se kapittel 2.4.1). Alle foreldrene på foreldremøtene, med unntak av to skoler, mottok informasjonsskrivet hvor det stod at det var ønskelig med variert utdanningsnivå (se vedlegg 2). Det ble imidlertid kun en informant med lavere utdanning etter rekrutteringen. De resterende informantene hadde høyere utdanning (se tabell 1), og dermed ble det et lite variert utvalg i forhold til denne karakteristikaen. Hvor mye innsikt og mangfold som kan oppnås om stillesittende atferd hos

tenåringer i forhold til foreldrenes utdanningsnivå, blir derfor begrenset sammenlignet med de andre karakteristikaene.

Det kan være at flere foreldre med lavere utdanningsnivå hadde meldt interesse til å delta i studien hvis jeg hadde utdelt informasjonsskrivet på samme måte slik som på de to andre skolene. På den ene skolen ble informasjonsskrivet lagt ut tilgjengelig etter foreldremøtet var avsluttet, og på den andre skolen ble informasjonsskriv utgitt til foreldre av rektor (se kapittel 3.3.1). Dermed kan det være at ikke alle foreldre fikk med seg informasjonsskrivet slik som på de andre foreldremøtene hvor denne ble utlevert direkte. Det skal imidlertid påpekes at det er en tendens at personer med høyere utdanning deltar oftere i kvalitative studier sammenlignet med personer med lavere utdanning (Thagaard, 2013, s.62).

I forhold til strategisk utvalg gjennom selvseleksjon kan en ulempe være at utvalget bestående av informanter som har sagt seg frivillig til å delta i prosjektet (Grønmo, 2004, s.101), tenderer å være mer fortrolig med forskning enn andre (Thagaard, 2013, s.63). Det kan det bli en overrepresentasjon av motiverte og interesserte informanter (Grønmo, 2004, s.100). Dermed kan en utvelgelse gjennom selvseleksjon muligens medføre en skjevhet i utvalget (Grønmo, 2004, s.102). Informantene kan oppleve at de i større grad mestrer sin situasjon, og at de derfor ikke har noe i mot å dele informasjon om dette (Thagaard, 2013, s.63). Dermed kan dette resultere i at problematiske sider ved et fenomen, ikke blir formidlet (Thagaard, 2013, s.63). Jeg opplevde likevel at informantene delte deres erfaringer, både positive og utfordrende, med tenåringers stillesittende atferd, og disse erfaringene bidro til et interessant datamateriale. Intervjuene blir følgelig diskutert.

Bruk av semistrukturert dybdeintervju

De fleste foreldrene gav tilbakemelding etter intervjuet var gjennomført, at de opplevde intervjusituasjonen som behagelig. I tillegg ble de mer bevisstgjort på deres egen atferd i forhold til skjermbruk. Foreldrene opplevde at de ble lyttet til og følte seg godt mottatt. Det er viktig å inneha denne egenskapen som aktiv lytter som oppfatter hva informantene sier og hvordan det sies (Kvale & Brinkmann, 2012, s.151), i tillegg til at det skapes en god intervjusituasjon kjennetegnet av trygghet og tillit (Malterud, 2011, s.131). Dette etterstrebet jeg i stor grad slik at gode samtaler blir muliggjort. I tillegg forsøkte jeg å oppmuntre foreldrene til å snakke fritt om alle tema i intervjuguiden, samt å gi en god oppfølging av

svarene som ble avgitt fra foreldrene. Dermed muliggjøres en god samtale med mye innholdsrik informasjon om fenomenet (Kvale & Brinkmann, 2012, s.151).

Foreldrene gav uttrykk for at det ble stilt gode spørsmål og interessante temaer som gav en rød tråd i intervjuet. Dermed virket det til at intervjuguiden fungerte i god grad ved at det ble en naturlig rekkefølge på tema og intervju spørsmål i løpet av samtalen. Det skal også sies at det var enkelte som opplevde at det var noen spørsmål som var lukkede slik at spørsmålet ble kun besvart med enten “ja” eller “nei”. Dermed ble det nødvendig å komme med oppfølgingsspørsmål som kunne besvares med mer utfyllende svar for å få mer innblikk i et tema (Kvale & Brinkmann, 2012, s.152; Malterud, 2011, s.130).

Jeg som intervjuer forsøkte så godt jeg kunne å ikke stille ledende spørsmål selv om dette kunne være fristende til tider hvis foreldrene hadde vanskeligheter med å besvare spørsmålene som ble stilt. Ledende spørsmål kan bidra til at informantene sier seg enig eller uenig (Postholm, 2010, s.83) i mitt perspektiv på temaet. Det er derimot informantenes perspektiv som er av interesse i kvalitativ forskning (Postholm, 2010, s.83), og derfor forsøkte jeg å unngå ledende spørsmål da jeg er ute etter foreldrenes erfaringer og refleksjoner.

Jeg opplevde enkelte ganger at foreldrene ikke forstod begrepet “skjermbruk” fullt ut. Det var noen som nevnte kun en type skjermbruk, for eksempel smarttelefon. Da presiserte jeg til de at skjermbruk gjelder alle skjermer. Jeg ser i etterkant at jeg kunne ha informert om dette begrepet på forhånd slik at det ikke ble noen misforståelser i intervjuene. Begrepet kunne eventuelt blitt inkludert i informasjonsskrivet slik at det ikke ble noe misforståelse om hva begrepet omhandler under intervjuet (Tjora, 2012, s.177).

Fordeler og ulemper ved bruk av semistrukturert dybdeintervju

Ved at strukturen på intervjuet er semistrukturert får informantene anledning til å gi detaljerte og interessante beskrivelser om deres erfaringer og refleksjoner (Christensen et al., 2011, s.85; Tanggaard & Brinkmann, 2012, s.44) omkring fenomenet stillesitting og skjermaktivitet hos ungdom. Samtidig blir de tema som ønskes å belyses i intervjuene berørt (Malterud, 2011, s.130) ved at jeg har tatt utgangspunkt i intervjuguidens temaer.

Semistrukturert intervju er fleksibel ved at informantene kan komme med en digresjon (Langdridge, 2006, s.56; Tanggaard & Brinkmann, 2012, s.31; Tjora, 2012, s.105) uten at jeg avbryter de for å følge intervjuguiden “slavisk”. Det som kan være en begrensning er at informantene kan begynne å gå for dypt inn i et tema. Dermed kan jeg komme i en utfordring vedrørende en balansering av intervjustyring og fleksibilitet. Da er ikke alltid like enkelt å si i

fra til informantene (Postholm, 2010, s.79). Andre begrensninger kan være at intervjuet oppleves som mindre naturlig da samtalen blir spilt inn på lydopptak (Langdridge, 2006, s.57). Denne kan forstyrre informantene med hvordan de responderer (Langdridge, 2006, s.55; Tjora, 2012, s.139), og dermed kan svarene som kodes være i faresonen for skjevheter (Langdridge, 2006, s.57).

Selv om dybdeintervju er en fleksibel metode som kan produsere mye verdifull data, er denne tidskrevende (Tjora, 2012, s.105). Det kreves et omfattende forarbeid i forhold til gjennomføring av intervjuene, og det stilles store krav til intervjuferdigheter som oppmerksomhet, aktiv lytting og tålmodighet for at det skal bli gode intervju (Christensen et al., 2011, s.85). I tillegg er det store mengder av data fra intervjuene som må oversettes fra tale til skrift, og dette er en tidkrevende og detaljert prosess (Christensen et al., 2011, s.77; Malterud, 2011, s.132).

Studiens troverdighet

To kriterier som er av sentral betydning for vurdering av studiens kvalitet og troverdighet, er validitet og reliabilitet (Thagaard, 2013, s.202). Disse blir omtalt nedenfor med eksempler fra studiet.

Reliabilitet

Reliabilitet dreier seg om påliteligheten til forskningsresultatene (Jacobsen, 2010, s.21). Kort fortalt kan reliabiliteten vise om studiets funn kan reproduseres på et senere tidspunkt av andre forskere ved bruk samme datainnsamlingsmetode (Kvale & Brinkmann, 2012, s.250; Jacobsen, 2010, s.21; Christensen et al., 2011, s.82). Dette er den eksterne reliabiliteten, og denne er vanskelig å oppnå da intervjuforløpet og spørsmålene ikke er fastlagt på forhånd i kvalitative intervjuer (Christensen et al., 2011, s.82). I tillegg kan ikke en annen intervjuer lage et identisk intervju (Christensen et al., 2011, s.83; Malterud, 2011, s.23) da jeg har en annen forforståelse og forhåndskunnskap. Det er heller ikke et mål å gi en definitiv konklusjon slik som i kvantitativ forskningsmetode, men heller vise til flere mulige fortolkninger (Christensen et al., 2011, s.83).

Den andre formen for reliabilitet, er intern reliabilitet (Seale, 1999, s.147-148), og denne dreier seg om å gjøre forskningsprosessen synlig, eller “transparent” (Silverman, 2011, s.360). På bakgrunn av dette har jeg forsøkt å gi en detaljert beskrivelse av mine forskningsstrategier og analysemetoder steg for steg, samt mitt teoretiske ståsted (se kapittel 3). En slik tydeliggjøring av fremgangsmåtene kan bidra til at de kvalitative forskningsresultater kan bli pålitelige (Thagaard, 2013, s. 220). Da det eksempelvis er anvendt en tematisk analyse som er kjent for dens fleksibilitet (Braun & Clarke, 2006), har jeg forsøkt å gi en tydelig beskrivelse på fremgangsmåten av denne (se kapittel 3.4.2). Dette er av stor betydning da evaluering av studiet og sammenligning med andre lignende studier, kan muliggjøres (Braun & Clarke, 2006). Jeg har i tillegg etterstrebet å presentere sitater fra analysen på en måte som tydeliggjør informantenes stemme. Dette er fordi det er fokus på informantenes erfaringer og tanker (Kvale & Brinkmann, 2012, s.283) om stillesittende atferd. Da var det nyttig at mine veiledere har gitt meg tilbakemeldinger på masteroppgaven slik at interessante funn som jeg muligens ikke hadde registrert, ble oppdaget. Dermed kan ulike nyanser av kunnskap bli observert (Malterud, 2011, s.184). I tillegg ble sitater utvalgt på bakgrunn av om de illustrerte et mangfoldig datamateriale (Tjora, 2012, s.197). Ved å presentere sitater på denne måten kan dette styrke reliabiliteten (Tjora, 2012, s.205).

Validitet

“Validitet handler om gyldighet av de tolkninger forskeren kommer frem til” (Thagaard, 2013, s.203). Validiteten fungerer som en kontroll på kvaliteten i kunnskapsproduksjonen (Kvale & Brinkmann, 2012, s.254). Denne kan inndeles i intern validitet og ekstern validitet (Jacobsen, 2010, s.20). Intern validitet dreier seg om studiets metoder har målt det de er ment til å måle (Jacobsen, 2010, s.21), det vil si om de metodene som er brukt for å innsamle og analysere datamaterialet er relevant for studiens formål (Malterud, 2011, s.22). Dermed er det sentralt å undersøke om problemstillingen, utvalget, datainnsamlingen, den teoretiske referanserammen, analysestrategien, samt intervjurapporteringen, er relevant for studiens funn (Malterud, 2011, s.181). Ved at jeg har formidlet denne forskningsprosessen blir det anledning til vurdering av studien (se kapittel 3).

Den interne validiteten kan bli styrket av utvalget da informasjonen som kommer frem fra intervjuene, er sentralt for å belyse studiens problemstilling (Malterud, 2011, s.56). Utvalget er med andre ord grunnlaget for studiens gyldighet da denne påvirker tolkninger og funn

(Malterud, 2011, s.55). Da er det viktig at spørsmålene i intervjuguiden er relevante for studiens problemstilling og forskningsspørsmål (Christensen et al., 2011, s.65), samt at spørsmålene oppleves som relevante for informantene (Postholm, 2010, s.82). Jeg fikk inntrykk av at intervjuets spørsmål var relevante for foreldrene på bakgrunn av at de villig delte deres erfaringer og refleksjoner, og gav meg mye interessant og relevant informasjon om stillesittende atferd hos ungdom. Det er også av sentral betydning at analyseprosessen har blitt redegjort trinn for trinn for å styrke den interne validiteten (Polit & Beck, 2014, s.315; Malterud, 2011, s.63), og fremgangsmåten til den tematiske analysen ble presentert i kapittel 3.4.2.

Ekstern validitet går ut på om studiets resultat er overførbart (Jacobsen, 2010, s.21). Det vil si om funnet i studiet kan være gyldig og relevant på andre områder (Jacobsen, 2010, s.21). Hovedfunnene fra min studie vil ikke være overførbart til andre foreldre da utvalget er lite med kun 13 foreldre. Målet er heller å oppnå en dyp innsikt fremfor å generalisere da dybdeintervjuer er benyttet (Tjora, 2012, s.208; Malterud, 2011, s.56). Det kan imidlertid tenkes at andre foreldre kan gjenkjenne seg i funnene da bruk av skjerm er en integrert del av tenårings hverdag. Hovedfunnene fra foreldrenes refleksjoner og erfaringer kan dermed bidra til en økt innsikt og forståelse av tenårings stillesittende atferd i forhold til skjermbruk og skjermtid.

Forskerrollen og etiske dilemmaer

Validitet dreier seg også om forskerrollen (Postholm, 2010, s.127), og derfor har jeg forsøkt å være bevisst på min forskerrolle og hvordan denne kan påvirke studiets kvalitet. Hvordan datainnsamlingen vil foregå blir påvirket av forskerens tilstedeværelse da denne har innflytelse på hvilken informasjon informanten gir (Thagaard 2013, s.113). Jeg har derfor vært bevisst på min påvirkning gjennom hele forskningsprosessen. Eksempelvis blir mitt perspektiv på informanten og datamaterialet fargelagt av hvilke “briller” jeg som forsker har på meg. Forforståelsen påvirker dermed datamaterialet (Postholm, 2010, s.86). For eksempel etterstrebet jeg å ikke dele mitt perspektiv på de ulike tema som ble tatt opp i intervjuene da det kan påvirke foreldrenes svar. Det er først og fremst informantenes perspektiver som er av interesse (Postholm, 2010, s.83).

For å etablere en god kontakt med informantene, samt for å ivareta informantene på en god måte, reflekterte jeg over hvordan jeg fremstod som forsker. Da med tanke på blant annet atferd og kleskode (Thagaard, 2013, s.73) (se kapittel 3.3). I tillegg var jeg også bevisst på at det er jeg som er ansvarlig for hvordan situasjonen til foreldrene blir beskrevet i masteroppgaven. Det er derfor sentralt å ha informantene i bakhodet når teksten blir skrevet slik at informantenes anonymitet og mening blir ivaretatt (Thagaard, 2013, s.226; Malterud, 2011, s.117), og dette etterstrebet jeg i stor grad.

Ved at det er anvendt en tematisk analyse blir teksten delt opp ved at enkelte deler av teksten blir tatt ut fra sin opprinnelige sammenheng (Thagaard, 2013, s.191). Dette på tross av at teksten egentlig har tatt utgangspunkt i forsker- og informantsamarbeidet (Thagaard, 2013, s.191). Det er fokus på informasjon om tema som teksten fremstiller, ikke informasjonen om informantene, og dermed kan informantenes forståelse av sitt opplevde fenomen bli mindre synlig da de sentrale tema i analysen blir definert og påvirket av min egen forståelse av informantenes situasjon. Dette kan medføre en fremmedgjøring for informantene (Thagaard, 2013, s.191). Dermed er min refleksivitet som forsker sentralt. Refleksivitet dreier seg om de forutsetninger, og teoretiske ståsted forskeren har som kan påvirke tolkninger av datamaterialet (Malterud, 2011, s.17). På bakgrunn av dette forsøkte jeg å være bevisst min forskerrolle og hvilken påvirkning jeg har på datamaterialet gjennom hele forskningsprosessen.

5.1.2 Diskusjon av kvantitativ del

Funn fra deskriptive frekvensanalyser av et utvalg ungdommer med sykkelig overvekt, viste at høy grad av skjermtid var vanligere enn lite skjermtid. Dette ble sammenlignet med data fra en normalpopulasjon hvor en lavere grad av skjermtid var vanligst. Data fra VBFR og UNGKOST 2000 er fra spørreskjemaer som er selvrapporterte. I tillegg ble det benyttet objektive mål i VBFR ved at ungdommenes vekt og høyde har blitt målt (Handeland, 2010). Vekt og høyde har standardiserte måleenheter i form av kilo og meter, og dermed er det ikke noen utfordringer med å måle disse da det er kjennskap til tallenes betydning (Langdridge, 2006, s.33).

Når det gjelder selvrapporterte data er ikke alltid disse dataene til å stole på da det kan være at tenåringene ikke alltid er like ærlige i deres besvarelser. Det kan være at personer vil fremstå på best mulig måte, og denne effekten kalles sosial ønskelighet (Langdridge, 2006, s.75).

Sosial ønskelighet kan særlig angå sensitive tema som skal besvares, og som i denne sammenheng er vekt. Vekt og høyde var selvrapportert i UNGKOST 2000 (Øverby & Andersen, 2002), men ikke i VBFR. Dette kan også angå skjermtid ved at tenåringer kan oppgi for mange eller for få timer på TV og PC per dag i forhold til deres reelle tidsbruk. Hvis spørreskjemaene har blitt korrekt og ærlig besvart, kan det gi pålitelige og gyldige data (Langdridge, 2006, s.71). Det skal påpekes at det var få tenåringer fra VBFR som ikke besvarte spørreskjemaene. Dette er viktig for at utvalget skal være representativt, eller gjeldende, for en populasjon (Langdridge, 2006, s.50).

5.2 Diskusjon av hovedfunn fra kvalitativ del

Her blir hovedfunnene fra kvalitativ del sett sammen med forskning og teori, og forskningsspørsmålene representerer hovedoverskriftene.

5.2.1 Foreldrenes erfaringer med tenåringers skjermbruk og skjermtid

Foreldrenes skepsis til en økt tilgang på informasjon gjennom skjerm

Det kom frem fra intervjuene at foreldre opplever at samfunnet har blitt mer skjermbasert i dag enn da de vokste opp, i tillegg til at det er en stor tilgang til all mulig informasjon gjennom skjermbaserte medier. Denne utviklingen viser også studier til (se kapittel 1). Denne tilgangen var enkelte av foreldrene skeptiske til i forhold til om tenåringer hadde et bevisst bruk av skjerm eller ikke. Det er ikke alle foreldre som opplever seg komfortable med utviklingen innen skjermbaserte medier i følge den kliniske rapporten til O’Keeffe og Clarke-Pearson (2011) da foreldre kan oppleve det som vanskelig å relatere seg til deres tenåringers digitale forståelse. For eksempel kan det være at foreldrene har en manglende forståelse på at tenåringers bruk av skjerm er en stor del av deres hverdag (O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011). Dette opplevde også flere av foreldrene i min studie; at de ikke helt forstår seg på den verden som ungdom lever i da foreldrene ikke var vokst opp med skjerm. Mye av databruken til ungdom i dag blir for eksempel brukt til nettverksbygging, data- og TV-spill, eller film-titting (Oulasvirta, Rattenbury, Ma & Raita, 2012), og denne tilgangen kan fungere som belønning for ungdom (Oulasvirta et al., 2012). Disse belønningene kan bidra til at kjedsomhet unngås, i tillegg til å oppdatere tenåringen om hendelser og nyheter i sosiale nettverk i følge en oppsummering av longitudinelle studier (Oulasvirta et al., 2012). Dette ble

også påpekt av en av foreldrene; ungdommer kan ikke kjede seg. Da tar de i så fall opp smarttelefonen for å sjekke det siste av nyheter. Dermed kan denne hurtige tilgangen til informasjon bidra til en automatisert atferd, eller vane, hos tenåringen (Oulasvirta et al., 2012) som kan bidra til høyere skjermtid blant ungdom.

Foreldrenes opplevelse av en ukontrollert tid hos tenåringer

Det kom frem fra foreldrenes erfaringer med tenåringenes skjermtid, at det var ikke alle dager foreldrene og deres tenåringer kom hjem på samme tidspunkt fra henholdsvis jobb og skole. Enkelte dager sluttet tenåringene tidligere på skolen i forhold til foreldrenes jobbdag, og da var det ikke enkelt for foreldrene å vite hva ungdommene gjorde i dette ukontrollerte tidsrommet. Enkelte foreldre antok imidlertid at det var sannsynlig at denne tiden ble brukt på skjerm. Det var også en ukontrollert tid i forhold til at tenåringer var alene på rommet uten at foreldrene fikk tillatelse til å komme inn i følge en av foreldrene. Data fra en amerikansk longitudinell studie basert på intervjuer utført av tenåringer 12-16 år, viste for eksempel at privat tilgang på TV kan medføre en ukontrollert tid hos ungdom (Gruber, Want, Christensen, Grube & Fisher, 2005). Funnene fra denne studien viste også at foreldrene hadde mindre oversikt og mer ukontrollert tid på hvordan tenåringen brukte skjermen etter avsluttet skoledag, i tillegg til hvor tenåringen brukte skjermen (Gruber et al., 2005). Imidlertid skal det påpekes at selv om et fåtall av tenåringene til foreldrene i min studie hadde TV på deres soverom (se vedlegg 5), hadde tenåringene en smarttelefon.

Det var ikke like enkelt for foreldrene å ha oversikt over hva ungdommene brukte smarttelefonen til sammenlignet med TV og PC, i tillegg til å vite om den ble brukt etter leggetid eller ikke. En av foreldrene påpekte imidlertid at mobiltelefonen er det første og det siste tenåringen tar på i løpet av dagen, og det var ikke lenger en bekymring om hvor tenåringene var, da de er mer inne enn ute i forhold til da foreldrene var ungdom. I dag er det heller en bekymring om hva tenåringene gjør på skjermen. Denne bekymringen ble også identifisert i en metaanalyse av kvalitative studier fra Canada, USA, Australia, New Zealand, Israel, og Storbritannia og Nord-Irland, hvor foreldre var bekymret over hva tenåringene kunne bli eksponert for av informasjon når tenåringene var alene og foreldrene ikke hadde oversikt (Minges et al., 2015). Det kan være spesielt utfordrende for foreldre å ha oversikt over tenåringers skjermbruk i forhold til mobiltelefon. Denne er enkel å ta med seg overalt på grunn av dens praktiske størrelse (Van den Bulck, 2007). Dermed kan ungdom være tilkoblet

internett hvor som helst og når som helst (Roberts & Foehr, 2008) uten at foreldre vet hva ungdom bruker skjermen til. For eksempel ble det vist en sammenheng mellom tenåringer som eier en smarttelefon og mer bruk av denne i sengen før de skulle sove i følge Lemola et al. (2015). Disse dataene var selvrapporterte. Dette angikk særlig det å ringe eller sende meldinger, samt bruk av nettet sammenlignet med tenåringer med en vanlig mobiltelefon (Lemola, Perkinson-Gloor, Brand, Dewald-Kaufmann & Grob, 2015). Denne bruken kan medføre økt trøtthet på skolen hos 13-16-åringer i følge en belgisk prospektiv kohortstudie basert på selvrapporterte data (Van den Bulck, 2007), og derfor er det viktig at foreldre forsøker å redusere tenåringers skjermtid. Foreldrenes håndtering av tenåringers skjermtid og skjermbruk blir følgelig diskutert.

5.2.2 Foreldres erfaringer med strategier for å begrense tenåringers skjermbruk og skjermtid

Regelbruk på tenåringers skjermbruk og skjermtid

Det kom frem fra intervjuene at regler ble brukt for å redusere tidsbruken på skjerm hos deres ungdommer. Regelbruk virker til å være nyttig i følge en amerikansk longitudinell studie da foreldrene som brukte regler på deres tenåringers skjermtid, brukte mindre tid på skjerm (Rideout et al., 2010). Ungdom som rapporterte at deres foreldre brukte regler på deres skjermbruk hadde rundt 3 timer mindre medieinnhold per dag sammenlignet med de som ikke rapporterte noen regler (Rideout et al., 2010). Det ble imidlertid vist i samme studie at foreldre hadde mindre regler på skjermbruk hos deres barn da de ble eldre (Rideout et al., 2010). For eksempel var det kun 3% av alle 8-10-åringer som ikke hadde regler, sammenlignet med 30% av alle 15-18-åringer (Rideout et al., 2010).

I motsetning til funnet fra Rideout et al. (2010) om at regelbruk minskes ved alder, kom det frem fra intervjuene at flere av foreldrene hadde regler på tenåringers skjermbruk som tidsgrense på skjermbruk og konkrete handlinger for å redusere tenåringenes skjermtid. Dette er positivt da det kom frem fra et intervju at mange foreldre i dag gir opp med å håndtere deres tenåringers skjermbruk, noe som også bekreftes av et australsk kvalitativt studie som viste at flere foreldre til ungdom 13-16 år hadde gitt opp å forsøke å begrense skjermtiden som følge av mislykkede eller negative diskusjoner med deres tenåringer (Hattersley et al., 2009). Likevel fortalte tenåringene i studien til Hattersley et al. (2009) at å opprettholde regler

var en passende strategi for å kontrollere deres skjermtid. Dette viser til viktigheten av å fortsette med å opprettholde regelbruk i ungdomsalder også, og det kan være en ide for foreldre å etablere regler på skjermbruk fra deres barn er små i følge Hattersley et al. (2009). For eksempel ble aldersgrenser på film og dataspill benyttet som en regel av en informant i min studie, og denne ble praktisert fra tenåringene var små. Informanten opplevde at en tidlig etablering av aldersgrenser hadde muligens bidratt til at hennes tenåringer overholdt aldersgrensene. Dette kan vise til viktigheten av å praktisere regler på skjermbruk fra en tidlig alder da gode skjermvaner kan tas med videre inn i ungdomstiden. Det er imidlertid viktig å påpeke at foreldre ikke forsøker å bryte inn i tenåringers skjermbruk i for stor grad, da det kan få tilbakeslag i følge oppsummeringen til Valkenburg og Peter (2011). Tenåringen kan muligens betrakte foreldrenes behov for oversikt over deres skjermbruk, som et brudd på tenåringens autonomi og privatliv (Valkenburg & Peter, 2011). En av foreldrene i min studie erfarte nettopp dette; at tenåringen låste soveromsdøren ved for mye mas.

Bevisst skjermbruk hos ungdom gjennom bevisstgjøring og en åpen dialog

Det var ikke alle foreldrene som benyttet seg av regler for å begrense skjermtiden og skjermbruken hos deres ungdommer. Enkelte av foreldrene var også opptatt av bevisstgjøring av tenåringer. En amerikansk longitudinell studie viste i denne sammenheng at det ble mindre bruk av regler fra barndom til ungdom, og da i forhold til at foreldrenes oversikt over tenåringers skjermbruk ble redusert (Padilla-Walker, Coyne, Fraser, Justin Dyer & Yorgason, 2012). Denne studien var basert på spørreskjema besvart av foreldre (Padilla-Walker et al., 2012). I følge Padilla-Walker et al., (2012) er identitetsutviklingen i tenårene en sannsynlig og naturlig forklaring på denne reduksjonen. Funnene viste at på tross av at foreldrenes aktive håndtering over tenåringers skjermbruk forble høy fra 11-13 års alder, ble det en reduksjon av både den aktive og restriktive håndteringen over tid. Disse var kjennetegnet av henholdsvis diskusjon med tenåringer om innhold på skjerm, og bruk av regler og regulering av innhold på skjermen (Padilla-Walker et al., 2012).

Det virker til at foreldre tar mer hensyn til deres tenåringer, og dette kan være en konsekvens av at ungdomstiden kjennetegnes av økt autonomi (Padilla-Walker et al., 2012). Appel et al. (2012) viser også til viktigheten av en god dialog mellom foreldre og deres tenåringer 13-18 år, da denne virker mer lovende enn å forsøke å sette regler og begrense tenåringers skjermbruk (Appel, Holtz, Stiglbauer & Batinic, 2012). Funnene fra denne østerrikske

tverrsnittstudien antydnet at foreldre kan muligens være ute av stand til å ha oversikt over og kontrollere tenåringenes aktiviteter på nettet suksessfullt, men at de likevel kan påvirke deres nettbruk gjennom å ha en åpen dialog (Appel et al., 2012). Denne dialogen kan forberede tenåringene for de potensielle mulighetene og risikoene som er tilknyttet internettet (Appel et al., 2012). Disse funnene var basert på selvrappporterte data fra ungdom (Appel et al., 2012). Som nevnt tidligere kom det frem fra intervjuene at enkelte foreldre var skeptiske til den store tilgangen på informasjon som ungdom har i dag (se kapittel 5.2.1), og dermed kan en åpen dialog være nyttig.

Ved at tenåringene er bevisste på at de kan snakke med deres foreldre hvis de erfarer noe ubehag med bruk av internett, er de bedre rustet til å håndtere potensielle negative hendelser på nettet (Appel et al., 2012). Disse funnene viser at ved at tenåringene får mer autonomi fremfor mye regelbruk fra deres foreldre, samt at foreldre benytter bevisstgjøring gjennom en åpen dialog, kan tenåringene få et mer bevisst skjermbruk og mindre skjermtid. Det skal imidlertid påpekes at tenåringene som får mer autonomi av deres foreldre til å bestemme hvilke stillesittende aktiviteter de vil gjøre som å se på TV etter skolen, er mer sannsynlig til å velge et høyere tidsbruk på denne (van Sluijs et al., 2010). En “gylden middelvei” med både bevisstgjøring og regelbruk, kan dermed være gunstig for foreldre å benytte som strategi for å begrense tenåringenes skjermbruk. Dette var også tilfellet hos flere av foreldrene; det ble brukt både regler og oppmuntring (se vedlegg 5).

Foreldrenes vurdering av tenåringers skjermtid i forhold til tidsgrenser

Det kom frem fra flere foreldre at tenåringers skjermtid kunne gjerne begrenses i forhold til at flere av foreldrene benyttet seg av tidsgrenser (se vedlegg 5). Tidsgrenser ble vurdert ut i fra innhold i forhold til om skjermen ble brukt til lekser eller tidsfordriv. I følge Rideout et al. (2010) ser det generelt sett ut til at foreldre setter grenser innhold fremfor selve tidsbruken. Dette angikk imidlertid mest barn da bruk av regler reduseres med økt alder (Rideout et al., 2010). Dette kan muligens vise til at foreldre er opptatt av at deres tenåringene bruker fornuftig tid på skjerm fremfor mye “unødvendig” og upassende underholdning og informasjon. Det var også en vurdering av tidsgrense på dataspill i forhold til om tenåringen var sosial og om det gikk bra på skolen i følge en forelder. En australsk kvalitativ studie viste også til de samme bekymringene ved at foreldre til ungdom var bekymret for innvirkningen av store

mengder med skjermtid på tenåringers sosiale interaksjoner og sosiale ferdigheter, i tillegg til innvirkningen på hjemmelekser og læring (Hattersley et al., 2009).

Funn fra Rideout et al. (2010) antydde at omtrent halvparten av alle tenåringer som hadde et tidsbruk på 16 timer daglig på skjerm, fikk dårligere karakterer på skolen sammenlignet med de som brukte mindre enn 3 timer daglig. I tillegg ble det også rapportert at den gruppen av tenåringer med høyest tidsbruk var mer utilfreds og triste enn de med mindre tidsbruk (Rideout et al., 2010). Funn fra en svensk tverrsnittsstudie antydde i tillegg at de fleste ungdommene som spilte dataspill som "massive multiplayer online rollespill" (MMOR), rapporterte at de hadde opplevd negative konsekvenser av deres spillevenner som blant annet mindre søvn, ikke tid til skoleoppgaver eller venner, konflikter mellom foreldre og/eller søsken, og hjemme fra skolen (Hellström, Nilsson, Leppert & Åslund, 2012). Dette funnet viser til viktigheten av at foreldre forsøker å begrense tidsbruken på skjerm for å unngå negative konsekvenser i forhold til skole og psykososial helse, og flertallet av informantene oppgav at de hadde satt en tidsgrense på skjerm på 2-2.5 timer per dag (se vedlegg 5).

Tidsgrense på 2 timer per dag er gitt som en anbefaling i blant annet Australia på barn og ungdom, og et funn fra en nylig tverrsnittsstudie tydet imidlertid på at denne tidsgrensen kan være for liten da hverdagen til ungdom i stor grad består av skjermbaserte medier (Houghton et al., 2015). Funnene fra selvrapporterte data antydde at 80% av 16-åringer overskred den anbefalte tidsgrensen på 2 timer per dag på skjermbasert mediabruk, sammenlignet med 8-åringer hvor kun 45% overskred anbefalingen (Houghton et al., 2015). En forklaring på hvorfor det kan være vanskelig for foreldre å redusere skjermtiden til deres tenåringer, kan være at i ungdomsalder blir flere skjermbaserte medier sentrale å bruke i forhold til ungdommenes behov for å etablere deres identitet (Houghton et al., 2015). Disse mediene kan være mobiltelefoner og iPads som gir tilgang på nettsider til sosial nettverksbygging, film og TV-titting (Houghton et al., 2015). I sammenheng med dette var det enkelte av informantene som opplevde at tidsgrensen på 2 timer som de hadde satt, ble utfordret flere ganger da denne oppleves som for liten hos deres ungdommer.

Viktigheten av enighet om håndtering av skjermbruk og skjermtid mellom foreldre og ungdom

For at regler og tidsgrenser på skjermbruk skal fungere optimalt, er det av sentral betydning at det er enighet om regler mellom tenåringer og foreldre (Ramirez et al., 2011). I følge Ramirez et al. (2011) er det viktig at reglene som er satt, er tydelig kommunisert slik at skjermtiden kan reduseres (Ramirez et al., 2011). Det viser seg at hvis foreldre prakker på med regler på tenåringen, og hvis det ikke er enighet om regler på skjermbruk mellom foreldrene og tenåringen, kan det medføre at tenåringen bruker mer tid på skjerm (Ramirez et al., 2011). Ved at foreldre kommuniserer regler på skjermbruk mer tydelig slik at tenåringene oppfatter det, kan for eksempel risiko for fedme minskes ved at den stillesittende atferden begrenses (Ramirez et al., 2011).

Det er ikke kun enighet mellom foreldre og deres tenåringer som er sentralt for at regler som tidsgrenser på ungdommers skjermbruk opprettholdes. Enighet mellom foreldrene om bruk av tidsgrenser er også viktig. I følge Minges et al (2015) kan det bli utfordrende å implementere tidsgrenser hvis foreldrene fungerer som ulike rollemodeller i forhold til skjermbruk. Hvis for eksempel en forelder bruker mer tid på skjerm i forhold til den andre, i tillegg til at kun den ene forelder styrer skjermtiden, kan det bli vanskelig å benytte og opprettholde strategier til reduksjon av tenåringers skjermtid (Minges et al., 2015). De fleste foreldrene i min studie var imidlertid samkjørte og enige i regelbruk, men denne enigheten kunne også veksle (se vedlegg 5). En gjensidig enighet mellom foreldrene og tenåringen er dermed av sentral betydning for at strategier for å begrense skjermtiden skal være effektivt (Minges et al., 2015).

Trygghet i håndtering av ungdommers skjermbruk og skjermtid ved bruk av diskusjonsarenaer

Det kom frem fra intervjuene at foreldrene diskuterte med skolen, andre foreldre, venner, jobbkollegaer, og familie (se vedlegg 5) om hvordan tenåringers tidsbruk på skjerm skulle håndteres gjennom utveksling av erfaringer. Avhengighet av dataspill og skjerm generelt sett, ble tatt opp av flere foreldre i forhold til hva slags signaler de skulle se etter før skjermtiden ble for høy hos tenåringene. I denne sammenheng antydte funn fra en analyse av intervjudata at internettavhengighet blant tsjekkisk ungdom 12-16 år, kan være assosiert med en stor

økning de siste tiår i antall ungdommer som bruker internett til å kommunisere med jevnaldrende (Smahel, Brown & Blinka, 2012). Hvis det er en usedvanlig stor tidsbruk på denne aktiviteten, kan det bidra til risiko for internettavhengighet (Smahel et al., 2012). Dette angår også online dataspill med flere spillere (Hellström et al., 2012) hvor det er flere spillere som spiller mot hverandre.

Ved bruk av diskusjonsarenaer opplevde foreldrene mer trygghet i forhold til å håndtere tenåringers skjermbruk og skjermtid, men som påpekt tidligere opplever foreldre at de ikke helt kan gjenkjenne seg i tenåringenes skjermbaserte hverdag (se kapittel 5.2.1). Derfor kan bruk av diskusjonsarenaer i forhold til å få bedre kompetanse innen de skjermbaserte medier som ungdom bruker, være positivt da regler kan bli opprettholdt og respektert av ungdom i større grad. Tenåringer i familier hvor foreldrene hadde god kompetanse i skjermbaserte medier virker til å være bedre i stand til å beskrive deres foreldres regler og forventninger tydelig og omstendelig (Fletcher & Blair, 2014). Disse funnene var fra et kvalitativt studie med semistrukturerte intervjuer av tenåringer i USA (Fletcher & Blair, 2014). I tillegg var tenåringene mer bevisst på hva som utgjorde en regel og hva som var brudd på en regel, samt hvorfor foreldrene hadde regler på bruk av mobiltelefoner og sosiale nettverksbyggingsider (Fletcher & Blair, 2014). Ved at foreldre har god kunnskap om tenåringers digitale medier, oppfattes de som mer troverdige av ungdom (Fletcher & Blair, 2014), og dermed kan regler på skjermtid og skjermbruk respekteres i større grad.

5.2.3 Helseaspekter som foreldre har som motivator for å begrense tenåringers stillesittende atferd

Kompensere stillesittende atferd med daglig bevegelse

Fysisk aktivitet og hverdagsaktivitet var motivasjonen for å begrense den stillesittende aktiviteten hos ungdom i følge enkelte av foreldrene. En kanadisk intervensjonstudie observerte imidlertid at blant annet ungdom som ble eksponert for flere timer med langvarig stillesitting, ikke resulterte i noen gunstige endringer i helsen som følge av økt fysisk aktivitet og reduksjon av matinntak i den påfølgende perioden på 24 timer (Saunders et al., 2014a). Dette funnet antyder at ungdom muligens ikke kompenserer langvarig stillesitting med en økning i fysisk aktivitetsnivå etter den stillesittende perioden (Saunders et al., 2014a). Lignende funn ble også vist i en annen kanadisk intervensjon hvor det ble antydnet at i forhold

til perioder med avbrutt sitting eller fysisk aktivitet, resulterte ikke en periode på 8 timer med uavbrutt sitting til endringer i insulin, glukose eller lipidnivå hos blant annet ungdom (Saunders et al., 2013). Det virker dermed til at stillesittende atferd er en uavhengig helserisiko for kroniske livstilssykdommer da skjermbruk som påvirker energiinntaket og langvarig stilsitting alene kan medføre økt risiko for svekket helse (Saunders, Chaput & Tremblay, 2014b). Imidlertid er det begrensede bevis på disse forholdene blant ungdom, men det kan uansett være gunstig å både redusere sittetid og øke fysisk aktivitet for å forebygge svekket helse (Saunders et al., 2014b). Derfor er det viktig at tenårings skjermtid reduseres først og fremst, og gjerne i kombinasjon med regelmessig fysisk aktivitet fremfor en av delene.

Tidsbruk på skjerm og søvn

Dårligere søvn kom frem fra intervjuene med foreldrene som en motivasjon for å begrense skjermbruken hos ungdom. I følge en nylig systematisk oppsummering av 67 studier fra land i Europa, Oseania, Asia, Nord-Amerika og Sør-Amerika, rapporterte 90% av disse en sammenheng mellom skjermtid og redusert søvnvarighet og økt søvnproblem blant ungdom (Hale & Guan, 2015). Dette angikk de fleste skjermkategoriene som PC, mobiltelefon, og TV, og disse funnene viser til viktigheten av at ungdom burde bli oppmuntret til å redusere deres skjermtid før og etter leggetid (Hale & Guan, 2015). Dermed kan søvnkvaliteten bli bedre (Hale & Guan, 2015). Dårligere humør og mindre energi var også motivasjon hos foreldre i min studie til å begrense tenårings stillesittende atferd, og dette er med god grunn (se vedlegg 5). En nylig intervensjon som målte søvnkvaliteten hos ungdom i en periode på 3 uker for å undersøke konsekvenser av utilstrekkelig søvnvarighet, viste ved hjelp av måleapparatet "actigraphy" og selvrapporterte spørreskjema fra ungdom og deres foreldre, at ungdom ble mer anspente, engstelige, aggressive, fiendtlige, forvirret, utslitt og mindre energisk ved mindre søvn (Baum et al., 2014). Tenåringene og deres foreldre rapporterte også at de opplevde en større motstand og irritasjon hos tenåringen, i tillegg til dårligere regulering av emosjoner (Baum et al., 2014). Dermed er det viktig at foreldre forsøker å bevisstgjøre ungdommen på viktigheten av en god natts søvn.

Skjermtid og muskel- og skjelettplager

Ryggplager, eller “mobilnakken” ble nevnt i et intervju som en konsekvens av for mye stillesittende atferd, og denne fysiske konsekvensen ble diskutert med tenåringen for å motivere henne til å redusere tidsbruken på skjermaktivitet. Denne bevisstgjøringen av tenåringen kan være gunstig da funn fra selvrapporterte data antydte at høy skjermtid på datamaskin kan være en uavhengig risikofaktor for nakke- og skulderplager, samt korsryggplager hos ungdom i Finland i følge Hakala et al. (2006) sin tverrsnittstudie. Et daglig bruk av datamaskin på over 2-3 timer virker til å bidra til nakke- og skulderplager, og databruk på over 5 timer kan medføre korsryggplager (Hakala, Rimpelä, Saarni & Salminen, 2006). Lignende funn ble også antydte i en analyse av et stort tverrsnittsstudie med over 31.000 ungdommer fra Danmark, Sverige, Finland, Norge, Island og Grønland, hvor funnene antydte at skjermbaserte aktiviteter er en bidragsyter til ryggplager og hodepine (Torsheim et al., 2010). Disse funnene var basert på selvrapporterte data.

Høy skjermtid og dens konsekvens på tenåringers sosiale kompetanse

Det var enkelte foreldre som var skeptiske til at mye skjermbruk hos tenåringene kunne bidra til at de ble mer opptatt av å bruke tid på skjerm fremfor jevnaldrende i forhold til oppbygging av vennskap. En nylig analyse av selvrapporterte data fra en britisk longitudinell studie antydte at ungdom med en skjermtid på 4 timer eller mer på skjermbaserte media, var mindre tilfreds enn de tenåringene som hadde en lavere skjermtid (Booker, Skew, Kelly & Sacker, 2015). I tillegg var tenåringene med høy skjermtid på nettverksbygging via sosiale medier, samt på spillkonsoll, mer sannsynlig til å ha sosioemosjonelle vanskeligheter (Booker et al., 2015). Det kan være at nære vennskap blir dårligere ved at tenåringen bruker mer tid på skjermbaserte media fremfor vennene (Booker et al., 2015). Mye av skjermbruken hos ungdom er imidlertid knyttet til nettverksbygging (Brechtwald & Prinstein, 2011). Det kan være at ikke alle foreldre er like bevisst på dette da de ikke er vokst opp med skjerm (se kapittel 5.2.1). I følge oppsummeringen til Valkenburg og Peter (2011) er det blandede funn når det angår tenåringers bruk av skjermbasert kommunikasjon. Det kan være negativt å kommunisere på nett i forhold til nettmobbing (Valkenburg & Peter, 2011), men det positive er at tenåringene kan utveksle intim informasjon med deres nære venner og opprettholde vennskap ved bruk av internett (Valkenburg & Peter, 2011; Smahel et al., 2012).

5.2.4 Foreldres refleksjoner omkring påvirkninger i miljøet på tenåringers skjermbruk og skjermtid

Jevnaldrende og tenåringers skjermbruk – skjerm fremfor ansikt-til-ansikt

Refleksjonene til flere av foreldrene viste til en påvirkning fra jevnaldrende på deres tenåringers skjermbruk i forhold til kommunikasjon. Det virker til at det er en “trend” at ungdommer er sammen fysisk, men ikke mentalt ved at mye av tiden med venner foregår på PC og smarttelefon selv om de sitter i samme rom i følge foreldrene. Dette bekreftes også av funnene fra tverrsnittstudien til Lopez-Fernandez et al. (2014) som antydte at bruken av mobiltelefoner virker til å være en iboende del av tenåringers liv. Det er fordi mobiltelefoner gir tilgang til internett som gjør kommunikasjon med jevnaldrende og underholdning lett tilgjengelig for ungdom (Lopez-Fernandez, Honrubia-Serrano, Frexia-Blanxart & Gibson, 2014). Disse funnene var basert på selvrapporterte data (Lopez-Fernandez et al., 2014).

Økt tid på skjermbasert kommunikasjon kan ses i sammenheng med at tid brukt på jevnaldrende, blir mer fremtredende i ungdomstiden (Brechwald & Prinstein, 2011). Det å bli godtatt av jevnaldrende står særlig høyt på agendaen hos ungdom i følge en oppsummering av Brechwald og Prinstein (2011), og tenåringer anser jevnaldrende som primærkilden til sosial og emosjonell støtte i større grad enn før (Brechwald & Prinstein, 2011). For eksempel kan tid brukt på skjerm oppfattes som en norm i tenåringers sosiale miljø (Minges et al., 2015), og i denne sammenheng brukes respons og aksept fra jevnaldrende til ungdommers identitetsutvikling i følge Brechwald og Prinstein (2011). Det er sannsynlig at tenåringers sosialisering foregår gjennom imitasjon og modellering av andre personers atferd, i tillegg til sosial sammenligning og vurdering av atferd (Brechwald & Prinstein, 2011). For eksempel er det sannsynlig at tenåringer som antar at deres jevnaldrende er mye på sosiale medier, er mer sannsynlig til å bruke sosiale medier.

En mor i min studie opplevde at det var viktig for ungdom å holde seg oppdatert på det nyeste av informasjon på smarttelefonen, og at denne oppdateringen kunne bli litt for intens til tider. Dette angikk særlig jenter; at de bruker mest smarttelefon i følge foreldrene (se vedlegg 5). For eksempel kan det å sjekke facebook kontoen fungere som en belønning, og dette kan bidra til at denne sjekkingen vil repeteres i følge en nederlandsk tverrsnittstudie (van Deursen, Bolle, Hegner & Kommers, 2015). Denne sjekkingen av nyheter og oppdateringer kan nå et

nivå hvor det begynner å bli plagsomt for andre rundt vedkommende (van Deursen et al., 2015). Dette viser til viktigheten av at ungdom har evnen til å kunne regulere deres egen atferd da en lav grad av denne egenskapen, kan forårsake en høyere risiko for å vise vanedannende atferd (van Deursen et al., 2015). Disse funnene var basert på selvrapporterte data fra blant annet ungdom (van Deursen et al., 2015). For eksempel har det blitt antydnet at tenåringer som er problematiske brukere av smarttelefon, er mellom 11 og 14 år, har en usedvanlig stor mobiltelefonbruk, og rapporterer samme problemb Bruken blant deres jevnaldrende (Lopez-Fernandez et al., 2014). Det var hele 95% av tenåringene som var klassifisert som problematiske mobiltelefonbrukere som rapporterte samme problemb Bruken hos sine venner i denne britiske studien (Lopez-Fernandez et al., 2014).

Enkelte foreldre opplevde en økt bruk av dataspill hos gutter i ungdomsalder i forhold til barneskole, i tillegg til at det ble mer spilling i helgene med overnatting hos kamerater. PC ble mest brukt av guttene i følge foreldrene (se vedlegg 5), og i denne sammenheng viste Hellström et al. (2012) at tenåringers motiver for å spille dataspill online som MMOR, var å spille fordi det var gøy og spennende, og fordi mange av vennene deltar i spillet (Hellström et al., 2012). I tillegg viste den samme studien at omtrent hver fjerde gutt brukte mer enn 5 timer per dag på spilling i helgene, og at denne spillingen kunne medføre redusert søvn da det spilles til langt ut på natten (Hellström et al., 2012). Disse funnene kan vise til hvor sterk innvirkning venner kan ha på hverandre i forhold til skjermbruk; tenåringsjenter kan påvirke hverandres skjermtid gjennom bruk av smarttelefon til sosiale medier, og tenåringsgutter kan påvirke hverandres skjermtid gjennom PC/datamaskin til dataspill.

Foreldres påvirkning på tenåringers skjermbruk og skjermtid

Det er ikke kun venner som har en viktig innflytelse på tenåringers stillesittende atferd, men også foreldre. Viktigheten av å være en gode rollemodell fremfor en dårlig rollemodell for deres tenåringer i forhold til stillesittende atferd, ble påpekt av flere foreldre. Det ble imidlertid opplevd som utfordrende til tider av enkelte foreldre å være bevisst på egen bruk av mobiltelefon. Dette blir også påpekt av Minges et al. (2015) hvor funnene viste at foreldre var bevisst på viktigheten av å redusere ungdommers skjermtid, men de tilrettelegger likevel for skjermtid da de inngår i denne atferden selv. I følge analysen til te Velde et al. (2011) av selvrapporterte data fra en nederlandsk longitudinell studie, kan foreldres TV-titting muligens utløse vanemessige responser hos ungdommer på deres TV-titting atferd. Dette kan være fordi

foreldre signaliserer støtte til denne atferden gjennom deres egen bruk (te Velde et al., 2011). Dermed kan bruk av skjerm oppleves som en norm i familien, i tillegg til at ungdom får positive holdninger og intensjoner til skjermbruk (te Velde et al., 2011).

For å begrense tenåringers skjermtid er det sentralt med et hjemmemiljø som gir mindre støtte til TV-titting (te Velde et al., 2011). Ingen TV på tenåringens soverom, mindre TV-titting hos foreldrene, og regler på skjermbruk, var assosiert med lavere rapportert tidsbruk på TV (te Velde et al., 2011). En egenskap som er viktig for foreldre å besitte i denne sammenheng er en høy mestringsforventning da denne kan redusere skjermbruken til ungdom i følge en australsk tverrsnittstudie (Smith et al., 2010). De foreldre som rapporterte vanskeligheter eller barrierer med å påvirke deres tenåringers fysiske aktivitet, hadde en større sannsynlighet til å ha tenåring som overskred 2 timer skjermtid per dag (Smith et al., 2010). Det er i tillegg viktig at foreldre gir sosial støtte til deres ungdommer på andre aktiviteter enn stillesittende aktiviteter i følge en systematisk oppsummering (Beets, Cardinal & Alderman, 2010). Dette er fordi et flertall av studier viste til positive effekter av sosial støtte på fysisk aktivitet som blant annet anskaffe transport, være fysisk aktiv med deres tenåring, oppmuntring, og diskutere fordeler med deres tenåring om å være i bevegelse (Beets et al., 2010).

Oppmuntre tenåring til andre aktiviteter enn skjermbruk ble benyttet som strategi hos flere av foreldrene for å redusere stillesittingen (se vedlegg 5), og dette er positivt da denne oppmuntringen kan bidra til at ungdom kan få mer positivt holdninger til å være i mer bevegelse fremfor å sitte stille foran en skjerm. Det kan også være gunstig at foreldrene har mer fellestid med deres tenåring som er brukt på fysisk bevegelse fremfor de av stillesittende karakter i følge Dunton et al. (2012). Imidlertid virker det som om ungdom tilbringer mindre tid på fysisk aktivitet og mer på stillesittende atferd med deres foreldre sammenlignet med barn (Dunton et al., 2012). Disse funnene var basert på akselerometerdata (Dunton et al., 2012). Det var imidlertid et flertall av foreldrene som oppgav at deres tenåring bedriver fysisk aktivitet gjennom organisert trening (se vedlegg 5), men som påpekt tidligere virker det som om det er for mye tidsbruk på stillesittende atferd hos ungdom da det er et behov blant flere av foreldrene å bruke tidsgrenser for å redusere skjermtid.

Skolens påvirkning på tenåringers skjermtid

Skolen ble tatt frem som en sentral påvirkning på tenåringers skjermtid fra intervjuene da denne arenaen oppleves som mer skjermbasert og stillesittende sammenlignet med barneskolen. I følge en oppsummering av amerikanske studier er det et stort antall ungdommer som har med seg bærbare digitale media til denne arenaen, i tillegg til at flere skoler har tilgang til internett (Roberts & Foehr, 2008). Det virker dermed til at ungdom har en enkel tilgang til skjermbaserte media på skolen (Roberts & Foehr, 2008). For eksempel kom det frem fra refleksjonen til en forelder om at tenåringer har en trang til å sjekke deres smarttelefon uansett hvor de er, og denne uvanen ble opplevd som en irritasjon hos forelderen. Det virket som om det var et problem for ungdommene også da de ikke klarer å kontrollere seg og forstyrres av egen trang til å sjekke smarttelefonen i følge forelderen. For eksempel antydte funn fra van Deursen et al. (2015) at smarttelefonvaner forårsaker utilsiktet atferd som aktiveres av indre eller ytre signaler, for eksempel egen trang til å sjekke smarttelefonen hos blant annet ungdom. En forklaring på vanen kan være at når det oppstår en automatisk trang til å sjekke smarttelefonen for varsler, øker dette sjansen for å utvikle vanedannende atferd (van Deursen et al., 2015). Disse funnene viser at det kan være en ide å forby mobiltelefonbruk i på skolen, og særlig i skoletimene, da denne kan forstyrre tenåringers konsentrasjon som er viktig for optimal læring. Følgelig diskuteres foreldrenes forslag på tiltak for å begrense tenåringers stillesitting og skjermtid.

Skolen som opplysningsarena for foreldre og ungdom

Det var flere av foreldrene som opplevde tilgangen og bruken av skjerm som for stor, og det ble gitt forslag om at skolen kan bli flinkere til å opplyse foreldre og ungdom om hvordan skjermaktivitet kan reduseres. I følge Fletcher og Blair (2014) kan det være en ide å tilby foreldre “workshops” og læringsmuligheter som fokuserer på å forstå funksjonen på mobiltelefon og dagens nettsamfunn, og de potensielle farer forbundet med tenåringers bruk av slik teknologi. Det kan også gis konkrete forslag omkring retningslinjer, strategier, og teknikker som foreldre kan bruke til å utvikle og opprettholde regler for deres ungdommer angående bruken av slike teknologier (Fletcher & Blair, 2014). Ved å gi et slik tilbud kan foreldre øke deres kunnskap om de digitale medier som deres tenåringer bruker, og dermed bli mer trygg til å håndtere skjermbruken (Fletcher & Blair, 2014). Det kan også være nyttig

at skoler opplyser tenåringene, og da i forhold til søvnrutiner og risikoene ved bruk av skjermbaserte medier sent på kvelden og utover natten (Lemola et al., 2015), da dette er en utfordring blant ungdommer i følge flere studier og enkelte av foreldrene i min studie (se kapittel 5.2.4).

Mer fysisk aktivitet fremfor skjermbruk på skolen

Det ble gitt forslag til tiltak på politisk nivå av en forelder som for eksempel å øke antall timer på kroppsøving på ungdomsskolen da dette når ut til alle, men det er ikke enkelt da det er en økonomisk kostnad som medfølger denne endringen. I sammenheng med dette viste nylige akselerometerdata fra amerikansk ungdom 11-14 år at skolen var assosiert mindre fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet (Oreskovic et al., 2015). Hjemmemiljøet var den arenaen som var assosiert med mest stillesitting og lavest fysisk aktivitet, og skolen befant seg rett bak denne i forhold til lavest fysisk aktivitetsnivå (Oreskovic et al., 2015). Det har også blitt vist i en 10 år lang amerikansk longitudinell studie som innsamlet akselerometer data fra barndomsalder til ungdomsalder, at avbrudd i sittedid ble tydelig begrenset i løpet av dette tidsrommet (Kwon, Burns, Levy & Janz, 2012). I løpet av skoletiden hadde både gutter og jenter færre avbrudd i sittedid sammenlignet med andre perioder i ukedager og helger (Kwon et al., 2012). Det eksisterer i tillegg en bekymring hos lærere og rektorer om at skolemiljøet fremmer en mer stillesittende livsstil enn en fysisk aktiv livsstil da for eksempel andre skolefag virker til å bli prioritert over kroppsøvingfag (Minges et al., 2015). Dette viser til at skolen har et forbedringspotensial når det kommer til stillesitting og fysisk aktivitet. En ide kan være å redusere stillesittende aktiviteter i løpet av friminuttene på skolen da det i Estland var observert mest stillesittende aktiviteter i skolepauzene i følge analysen til van Sluijs et al. (2010). Dette ble også bekreftet av enkelte foreldre i min studie (se kapittel 4.4.3).

Begrense tilgang på skolenettside og innføring av mobilfri skole

Et tiltak som kan redusere skjermtiden til ungdom, og særlig skjermtiden på kvelden er i følge en forelder å fysisk stenge skolenettsiden "its'learning" fra et visst tidspunkt hver kveld slik at tenåringen ikke kan bruke lekser som et argument for å være lenger oppe på skjermen. Ingen foreldre vil nekte deres tenåring til å gjøre skolearbeid, og derfor kan dette tiltaket være gunstig å igangsette for å begrense skjermtid og utilstrekkelig søvn. Det kan også bli enklere

for foreldre å benytte seg av regler som at alle bærebare medier skal ut av soverommet ved leggetid. I tillegg ble det gitt forslag om å innføre en mobilfri skole.

En nylig amerikansk tverrsnittsstudie med selvrapporterte data viste imidlertid at omtrent 50% av lærere under utdanning støtter mobiltelefonbruk i klasserommet da bruk av skjerm gir en enkel og rask tilgang på pedagogiske oppgaver (O'Bannon & Thomas, 2015). Til sammenligning var det kun 25% av lærere under utdanning som var for mobiltelefon bruk i klasserommet i en tidligere tilsvarende studie, i tillegg til at flere var usikre til denne bruken (Thomas, O'Bannon & Bolton, 2013). En annen amerikansk tverrsnittsstudie med selvrapporterte data, viste at det var en liten prosentandel flere lærere som ikke støttet bruk av mobiltelefon i klasserommet (Thomas, O'Bannon & Britt, 2014). Det var i tillegg omtrent halvparten av lærerne som var usikre på denne bruken (Thomas et al., 2014). Denne usikkerheten til bruk av skjerm kan være på grunn av barrierer som juksing og forstyrring i klasserommet (O'Bannon & Thomas, 2015). Disse funnene kan muligens vise til at den yngre generasjonen av lærere er mer positive til mobiltelefonbruk da de, likt med tenåringer, også er vokst opp med skjermbaserte medier. Dette til sammenligning med den eldre generasjonen av lærere som ikke vokste opp med skjermbaserte medier. Som følge av utviklingen innen skjermteknologi og de praktiske funksjonene som tilbys via skjerm, kan det ha blitt en reduksjon av barrierene til integrering av skjermbruk på skolen (O'Bannon & Thomas, 2015).

5.3 Resultatdiskusjon av kvantitativ del

Funnene fra de deskriptive analysene viser at blant ungdom med sykkelig overvekt, ble det rapportert høyere grad av skjermtid sammenlignet med normalutvalget. Det var 50% av populasjonen med KMI > 35 som hadde en skjermtid på 4 timer eller mer per dag på TV og datamaskin. Atkin et al. (2014) viser også til lignende funn hvor barn og ungdom 4-17 år med overvekt eller fedme, samt gutter, var mer sannsynlig til å overskride en skjermtid på 2 timer daglig. Jenter var derimot mindre sannsynlig til å overskride en skjermtid på over 2 timer daglig (Atkin, Sharp, Corder & van Sluijs, 2014), noe som også ble bekreftet i funnene fra data fra VBFR. Funnene til Atkin et al. (2014) var fra en analyse av akselerometerdata fra "the International Children's Accelerometry Database" mellom 1997-2009 med over 11.000 deltakere fra Australia, Brasil, Danmark, Estland, Norge, Portugal, England og USA. Disse funnene viser til viktigheten av å unngå langvarige perioder med stillesittende aktiviteter hos ungdom.

Det kan imidlertid være utfordrende å begrense tenårings skjermtid i forhold til at skolen blir mer skjermbasert fra barneskole til ungdomsskole (se kapittel 5.2.4). Dette angår også resten av hverdagen til ungdommer som nevnt tidligere (se kapittel 2.2). Hvis denne skjermbaserte hverdagen består av perioder med langvarig stillesitting, kan det medføre høyere KMI (Colley et al., 2013). En forklaring på hvorfor høy tidsbruk på skjerm er assosiert med en høyere kroppsvekt, ble presentert og diskutert i henholdsvis kapittel 2.3.1 og 5.2.3.

6. KONKLUSJON

Studien min viste at tenåringer bruker mye tid på skjerm i dag da samfunnet har blitt skjermbasert i stor grad. Det oppleves derfor som utfordrende for foreldre å relatere seg til tenåringers skjermbruk da de ikke vokste opp med for eksempel en smarttelefon. Som følge av utviklingen innen skjermbaserte medier har det også blitt en enkel og ubegrenset tilgang på alt av informasjon. Det er ikke lenger enn bekymring om hvor tenåringene er, det er heller en bekymring om hva tenåringene gjør i dag som en forelder påpekte. Et interessant funn i denne sammenheng er at foreldrenes skepsis til informasjonstilgangen angår særlig de dagene hvor tenåringene kommer hjem fra skolen før foreldrene er ferdige på jobb, samt når tenåringen er alene på sitt soverom. I dette ukontrollerte tidsrommet har ikke foreldre oversikt over hva tenåringene gjør og hva de kan bli eksponert for på skjermen. En åpen dialog med tenåringer hvor upassende innhold kan diskuteres, er derfor en god strategi da tenåringer kan få et bevisst skjermbruk, samt at de kan håndtere upassende informasjon på en god måte.

Bevisstgjøring og oppmuntring til annen aktivitet ble benyttet som strategier av foreldre for å respektere tenåringers behov for autonomi og privatliv. Det kan oppleves som irriterende for ungdom hvis det blir for mye mas om regler for skjermbruk, og skjermtiden kan faktisk øke fremfor å minke. Samtidig er det viktig at det ikke gis for mye frihet til tenåringers skjermbruk da det kan øke skjermtiden i følge enkelte foreldre og studier. En kombinasjon av regler og oppmuntring til annen aktivitet virker derfor til å være en god strategi for å redusere skjermtiden og bryte opp sittetiden til ungdom. For at disse strategiene skal fungere må tenåringer og foreldre være enige, i tillegg til at foreldrene er samkjørte. Strategiene til reduksjon av skjermbruk og skjermtid må også oppfattes som realistiske hos tenåringen. Ved at foreldre diskuterer med andre foreldre, venner og jobbkollegaer om tenåringers skjermvaner, kan foreldre bli mer trygge på hvordan de skal forholde seg til tenåringers skjermbruk. Foreldre kan også få en bedre forståelse for de skjermbaserte medier som ungdom bruker og hva slags funksjon de har for ungdom gjennom utveksling av erfaringer og kunnskap. Bruk av diskusjonsarenaer virker også nyttig ved at foreldre blir mer trygge på når skjermbruken må begrenses i forhold til en for høy skjermtid. Dermed kan avhengighet av dataspill og internettbbruk forebygges ved at foreldre har kjennskap til hvilke signaler de skal se etter.

Foreldrenes bruk av strategier for å redusere tenåringers stillesittende atferd, ble benyttet for å unngå negative konsekvenser for skolegangen, og den fysiske og psykososiale helsen. Det er

viktig for foreldre at ungdom er regelmessig fysisk aktiv og hverdagsaktiv, slik at stillesittingen kan begrenses. Stillesittingen i seg selv ser derimot ut til å være en uavhengig risikofaktor på tenårings helse, og derfor må først og fremst stillesittingen reduseres, men gjerne i kombinasjon med regelmessig fysisk aktivitet. Ved at tenåringer blir mindre stillesittende gjennom en reduksjon av skjermtid, kan overvekt og fedme forebygges da hovedfunnene fra de deskriptive frekvensanalysene antyder at en høy skjermtid har en sammenheng med høy KMI hos ungdom. Strategier ble også benyttet for å forhindre ryggplager, dårligere søvn, humør og energi, og dette virker fornuftig da studier har antydning slike konsekvenser som følge av en høy skjermtid. Foreldre benyttet i tillegg strategier for å begrense tenårings skjermtid for å hindre dårligere relasjoner med jevnaldrende. Det kan bli dårligere relasjoner hvis det er en høy skjermtid, 4 timer eller mer i følge studier, og derfor er det viktig å begrense denne tiden. Mye av skjermbruken til ungdom benyttes imidlertid til nettverksbygging som kan vedlikeholde og etablere vennskap.

Jevnaldrende har en sentral innflytelse på tenårings skjermbruk og skjermtid i følge foreldre og studier. Gutter bruker mye online dataspill med venner, og skjermtiden blir spesielt høy i helgene ved overnattinger. Det kan være utfordrende for foreldre å begrense denne skjermtiden da dataspill er en del av tenåringsgutters identitet og fellesskap.

Tenåringsjenter påvirker hverandre i forhold til bruk av smarttelefon til internett, og særlig sosiale medier. Denne skjermbruken hos gutter og jenter, fungerer som en belønning for tenåringer på grunn av tilgang på nettverksbygging. Dermed kan denne tilgangen bidra til at skjerm blir mye brukt blant tenåringer, i tillegg til at skolen spiller en sentral rolle her da overgangen fra barneskole til ungdomsskole har blitt mer skjermbasert og stillesittende.

Skjerm benyttes i større grad som pedagogisk virkemiddel i takt med et mer skjermbasert samfunn. I tillegg virker det til at tenåringer bruker mye tid på skjerm i friminuttene fremfor andre aktiviteter. Ved at skole og jevnaldrende gir støtte til skjermbruk som er en stor del av tenårings hverdag, kan det være begrenset med hvor mye foreldre kan påvirke tenåringene i forhold til å være mindre stillesittende. Foreldre kan imidlertid påvirke ved å være gode rollemodeller gjennom å oppmuntre tenåringer til annen aktivitet, samt å vise et bevisst skjermbruk slik at tenåringene også kan oppnå det. Gode vaner etableres tidlig i livet og ved at tenåringer har blitt bevisstgjort fra de var små om gode skjermvaner, kan disse tas med inn i ungdomsalder. Disse gode skjermvanene kan muligens påvirke jevnaldrendes skjermvaner da venner pleier å gjøre de samme tingene. Forhåpentligvis kan denne påvirkningen bidra til at tenårings stillesittende atferd reduseres.

6.1 Veien videre – Teoretiske og praktiske implikasjoner

6.1.1 Praktiske implikasjoner

Det fremkom et behov for diskusjon av tenåringers skjermvaner hos foreldre da det kan oppleves som utfordrende å vite hvordan skjermbruken og skjermtiden kan håndteres på best mulig måte, samt om når tenåringene har et problematisk skjermbruk. Det hadde derfor vært interessant å benytte skolen som en opplysningsarena for foreldre, hvor informasjon fra fagpersoner tilbys på for eksempel foreldremøter, seminarer, kurs og lignende. Informasjonen kunne omhandlet tenåringers skjermvaner og hvilke strategier som er mest gunstige å benytte for å bryte opp stillesittingen i forhold til ungdom som aldersgruppe.

I funnene ble det gitt uttrykk for at skolen er mer skjermbasert og stillesittende enn barneskolen. Skolen og foreldre kan derfor samarbeide i større grad da disse to arenaene er forbundet med mest stillesitting i forhold til skjermtilgang i følge studier. En begrenset tilgang på skolenettsider i forhold til innlevering, kan være et strukturelt tiltak på skolen. Da kan skolenettsiden “its’ learning” være stengt fra et visst tidspunkt på kvelden slik at tenåringene ikke kan bruke innlevering av lekser som et argument for å være lenger oppe på skjermen. Tenåringene kan dermed unngå sene kvelder slik at de får tilstrekkelig søvn som er sentralt for at de skal ha energi og humør til å bidra på skolen, og blant familie og venner. Ikke minst kan skjermtiden begrenses hos denne aldersgruppen som igjen kan redusere risikoen for overvekt og fedme. Et annet forslag på strukturelt tiltak kan være å tilby en time kroppsøving per skoledag slik at skoledagen ikke blir så stillesittende. I denne sammenheng er et av rådene til Helsedirektoratet (2014) at det bør være muligheter for ungdom å ta regelmessige korte pauser for å minske langvarig stillesitting. En ide kan derfor være at skoler opplyser og oppmuntrer tenåringene til å bryte opp stillesittingen, i tillegg til at det innføres en prøveordning på forbud mot mobil- og smarttelefoner på skolen. Dermed kan muligens tenåringene bli mindre stillesittende på denne arenaen.

6.1.2 Teoretiske implikasjoner

Denne studien gir innsikt i foreldres erfaringer og refleksjoner omkring tenåringers stillesittende atferd. Selv om utvalget bestod av kun 13 informanter som ikke muliggjør en

generalisering, kan informasjonen som fremkom fra intervjuene være hypotese genererende for en fremtidig intervensjon som har til hensikt å redusere stillesittende atferd hos ungdom. I tillegg har funnene fra de kvantitative deskriptive frekvensanalysene belyst viktigheten av å redusere skjermtid i forhold til KMI. Det er også et tydelig behov for fremtidige tiltak som har som formål å redusere skjermtid hos ungdom da intervensjonene som er gjennomført hittil på skjermtid hos ungdom har hatt begrenset suksess i følge en nylig metaanalyse av Minges et al. (2015). I tillegg er det benyttet mest tverrsnittsstudier og selvrapporterte spørreskjema besvart av foreldre og tenåringer, i følge Tremblay et al. (2011) og Chinapaw et al. (2011).

Tverrsnittsstudier kan ikke forklare årsakssammenhenger, men kan vise til assosiasjoner (Chinapaw, Altenburga & Brug, 2015). Det er derfor sentralt at man har kjennskap til hva som ligger bak høy skjermtid og stillesitting hos ungdom før en god intervensjon kan utvikles og igangsettes. Dermed er det et behov for flere kvalitative studier da de kan bidra til verdifull informasjon.

Bakgrunnen til høy skjermtid hos ungdom i min studie var i følge foreldre at samfunnet har blitt mer skjermbasert. Skolen og særlig jevnaldrende ble utpekt som viktige påvirkninger på tenåringers skjermbruk. Derfor hadde det vært interessant å gjennomføre et kvalitativt studie hvor jevnaldrende hadde blitt intervjuet da min studie viser at de har en sentral påvirkning på tenåringers valg av atferd. Da hadde det vært interessant å få innblikk i jevnaldrendes refleksjoner omkring skjermvaner og hvordan de kan påvirke hverandre til å bli mindre stillesittende. I tillegg hadde det vært interessant å få innsikt i læreres og eventuelt rektors tanker om bruk av skjerm på skolen og eventuelle løsninger for å gjøre skoledagene mindre stillesittende og skjermbasert. Forhåpentligvis kan en slik tilnærming, samt flere fremtidige kvalitative studier være et godt bidrag til fremtidige intervensjoner som kan bidra til en reduksjon av stillesittende atferd hos ungdom.

LITTERATURLISTE

- Ali, M. M., Amialchuk, A. & Frank W. Heiland, F. W. (2011). Weight-Related Behavior among Adolescents: The Role of Peer Effects. *PLoS ONE* 6(6), 1-9. doi: 10.1371/journal.pone.0021179
- Appel, M., Holtz, P., Stiglbauer, B. & Batinic, B. (2012). Parents as a resource: Communication quality affects the relationship between adolescents' internet use and loneliness. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1641–1648. doi: 10.1016/j.adolescence.2012.08.003
- Atkin, A. J., Sharp, S. J., Corder, K. & van Sluijs, E. M. F. (2014). Prevalence and Correlates of Screen Time in Youth. An International Perspective. *American Journal of Preventive Medicine*, 47(6), 803-807. doi: 10.1016/j.amepre.2014.07.043
- Baum, K. T., Desai, A., Field, J., Miller, L. E., Rausch, J. & Beebe, D. W. (2014). Sleep restriction worsens mood and emotion regulation in adolescents. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 55(2), 180-190. doi: 10.1111/jcpp.12125
- Beets, M. W., Cardinal, B. J. & Alderman, B. L. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity–Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Educ Behav.*, 37(5), 621-644. doi: 10.1177/1090198110363884
- Biddle, S. J. H., O’Connell, S. & Braithwaite, R. E. (2011). Sedentary behaviour interventions in young people: a meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 937-942. doi: 10.1136/bjsports-2011-090205
- Biddle, S. J. H., Petrolini, I. & Pearson, N. (2014). Interventions designed to reduce sedentary behaviours in young people: a review of reviews. *Br J Sports Med*, 48(3), 182–186. doi: 10.1136/bjsports-2013-093078
- Biddle, S. J., Pearson, N., Ross, G. M. & Braithwaite, R. (2010). Tracking of sedentary behaviours of young people: a systematic review. *Prev Med*, 51(5), 345–351. doi: 10.1016/j.ypped.2010.07.018
- Booker, C. L., Skew, A. J., Kelly, Y. J. & Sacker, A. (2015). Media Use, Sports Participation, and Well-Being in Adolescence: Cross-Sectional Findings From the UK Household Longitudinal Study. *American Journal of Public Health*, 105(1), 173-179. doi: 10.2105/AJPH.2013.301783

- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Brechwald, W. A. & Prinstein, M. J. (2011). Beyond Homophily: A Decade of Advances in Understanding Peer Influence Processes. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 166–179. doi: 10.1111/j.1532-7795.2010.00721.x
- Cain, N. & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735–742. doi: 10.1016/j.sleep.2010.02.006
- Carson, V., Iannotti, R. J., Pickett, W. & Janssen, I. (2011). Urban and rural differences in sedentary behavior among American and Canadian youth. *Health & Place*, 17(4), 920–928. doi: 10.1016/j.healthplace.2011.04.007
- Carson, V. & Janssen, I. (2011). Volume, patterns, and types of sedentary behavior and cardio-metabolic health in children and adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11(1), 274-283. doi: 10.1186/1471-2458-11-274
- Chinapaw, M. J. M., Proper, K. I., Brug, J., van Mechelen, W. & Singh, A. S. (2011). Relationship between young peoples' sedentary behaviour and biomedical health indicators: a systematic review of prospective studies. *Obesity Reviews*, 12(7), 621–632. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00865.x
- Chinapaw, M., Altenburga, T. & Brug, J. (2015). Sedentary behaviour and health in children — Evaluating the evidence. *Preventive Medicine*, 70, 1–2. doi: 10.1016/j.ypmed.2014.10.029
- Christakis, N. A. & Fowler, J. H. (2007). The Spread of Obesity in a Large Social Network over 32 Years. *The New England J Med*, 357(4), 370-379. doi: 10.1056/NEJMsa066082
- Christensen, U., Nielsen, A. & Schmidt, L. (2011). Det kvalitative forskningsinterview. I: *Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab*. (4.utg., s. 303 – 329). København: Munksgaard Danmark.
- Colley, R. C., Garriguet, D., Janssen, I., Wong, S. L., Saunders, T. J., Carson, V. & Tremblay, M. S. (2013). The association between accelerometer-measured patterns of

- sedentary time and health risk in children and youth: results from the Canadian Health Measures Survey. *BMC Public Health*, 13(1), 1-9. doi: 10.1186/1471-2458-13-200
- de Jong, E., Visscher, T. L. S., HiraSing, R. A., Heymans, M. W., Seidell, J. C. & Renders, C. M. (2013). Association between TV viewing, computer use and overweight, determinants and competing activities of screen time in 4- to 13-year-old children. *International Journal of Obesity*, 37(1), 47-53. doi: 10.1038/ijo.2011.244
- de la Haye, K., Robins, G., Mohr, P. & Wilson, C. (2010). Obesity-related behaviors in adolescent friendship networks. *Social Networks*, 32(3), 161–167. doi: 10.1016/j.socnet.2009.09.001
- Devís-Devís, J., Peiró-Velert, C., Beltrán-Carrillo, V. J. & Tomás, J. M. (2009). Screen media time usage of 12–16 year-old Spanish school adolescents: effects of personal and socioeconomic factors, season and type of day. *Journal of Adolescence*, 32(2), 213-231. doi: 10.1016/j.adolescence.2008.04.004
- Dunton, G. F., Liao, Y., Almanza, E., Jerrett, M., Spruijt-Metz, D., Chou, C. P. & Pentz, M. A. (2012). Joint Physical Activity and Sedentary Behavior in Parent–Child Pairs. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(8), 1473-1480. doi: 10.1249/MSS.0b013e31825148e9
- Fletcher, A. C. & Blair, B. L. (2014). Implications of the family expert role for parental rules regarding adolescent use of social technologies. *New Media & Society*, 1–18. doi: 10.1177/1461444814538922
- French, S. A., Mitchell, N. R., Hannan, P. J. & Stat, M. (2012). Decrease in Television Viewing Predicts Lower Body Mass Index at 1-Year Follow-Up in Adolescents, but Not Adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(5), 415–422. doi: 10.1016/j.jneb.2011.12.008
- Hakala, P. T., Rimpelä, A. H., Saarni, L. A. & Salminen, J. J. (2006). Frequent computer-related activities increase the risk of neck–shoulder and low back pain in adolescents. *European Journal of Public Health*, 16(5), 536 – 541. doi: 10.1093/eurpub/ckl025
- Hale, L. & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50–58. doi: 10.1016/j.smr.2014.07.007

- Hamar, P., Biddle, S., Soós, I., Takács, B. & Huszár, A. (2009). The prevalence of sedentary behaviours and physical activity in Hungarian youth. *European Journal of Public Health*, 20(1), 85-90. doi: 10.1093/eurpub/ckp100
- Handeland, M. (2010). Informasjon om barnefedmeregisteret i Vestfold - for de som har fylt 16 år. Hentet 25.03 2015, fra http://www.siv.no/SiteCollectionDocuments/Temasider/SSO-barn-ungdom/Barnefedmereg_Informasjon_bruker%20over%2016.pdf
- Hardy, L. L., Baur, L. A., Garnett, S. P., Crawford, D., Campbell, K. J., Shrewsbury, V. A., Cowell, C. T. & Salmon, J. (2006). Family and home correlates of television viewing in 12-13 year old adolescents: the Nepean Study. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 3, 24-9. doi: 10.1186/1479-5868-3-24
- Hattersley, L. A., Shrewsbury, V. A., King, L. A., Howlett, S. A., Hardy, L. L. & Baur, L. A. (2009). Adolescent-parent interactions and attitudes around screen time and sugary drink consumption: a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, 61-68. doi:10.1186/1479-5868-6-61
- Healy, G. N., Dunstan, D. W., Salmon, J., Cerin, E., Shaw, J. E., Zimmet, P. Z. & Owen, N. (2008). Breaks in sedentary time: beneficial associations with metabolic risk. *Diabetes Care*, 31(4), 661–666. doi: 10.2337/dc07-2046
- Heaney, C. A. & Israel, B. A. (2008). *Social Networks and Social Support*. I: Glanz, K., Rimer, B. K. & Viswanath, K. (Red.). *Health Behavior and Health Education – theory, research, and practice* (4. utg., 189-209). San Francisco: Jossey-Bass.
- Helsedirektoratet (2015a). Statistikk om fysisk aktivitetsnivå og stillesitting. Hentet 05.05 2015, fra <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/statistikk-om-fysisk-aktivitetsniva-og-stillesitting>
- Helsedirektoratet (2015b). Sosial ulikhet i helse. Hentet 10.05 2015, fra <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/folkehelsearbeid-i-kommunen/sosial-ulikhet-i-helse>
- Helsedirektoratet (2014). Anbefalinger fysisk aktivitet og stillesitting. Hentet 23.04 2014, fra <http://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger/Sider/default.aspx>

- Helsedirektoratet (2011). Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge. Nasjonale faglige retningslinjer for primærhelsetjenesten. Hentet 06.05 2015, fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/389/nasjonal-faglig-retningslinje-for-forebygging-utredning-og-behandling-av-overvekt-og-fedme-hos-barn-og-unge.pdf>
- Hellström, C., Nilsson, K. W., Leppert, J. & Åslund, C. (2012). Influences of motives to play and time spent gaming on the negative consequences of adolescent online computer gaming. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1379–1387. doi: 10.1016/j.chb.2012.02.023.
- Hofferth, S. L. & Jeong, U. M. (2012). Electronic Play, Study, Communication, and Adolescent Achievement, 2003–2008. *Journal of research on adolescence*, 22(2), 215–224. doi: 10.1111/j.1532-7795.2011.00770.x
- Houghton, S., Hunter, S. C., Rosenberg, M., Wood, L., Zadow, C., Martin, K. & Shilton, T. (2015). Virtually impossible: limiting Australian children and adolescents daily screen based media use. *BMC Public Health*, 15(1), 1-11. doi: 10.1186/1471-2458-15-5
- Garcia-Contiente, X., Pérez-Giménez, A., Espelt, A. & Adell, M. N. (2014). Factors associated with media use among adolescents: a multilevel approach. *European Journal of Public Health*, 24(1), 5 – 10. doi: <http://dx.doi.org/10.1093/eurpub/ckt013>
- Gebremariam, M. K., Totland, T. H., Andersen, L. F., Bergh, I. H., Bjelland, M., Grydeland, M., Ommundsen, Y. & Lien, N. (2012). Stability and change in screen-based sedentary behaviours and associated factors among Norwegian children in the transition between childhood and adolescence. *BMC Public Health*, 12(1), 104-112. doi: 10.1186/1471-2458-12-104
- Gorely, T., Marshall, S. J., Biddle, S. J. H. & Cameron, N. (2007). The prevalence of leisure time sedentary behaviour and physical activity in adolescent girls: An ecological momentary assessment approach. *International Journal of Pediatric Obesity*, 2(4), 227–234. doi: 10.1080/17477160701408833
- Gorely, T., Biddle, S. J. H., Marshall, S. J. & Cameron, N. (2009). The prevalence of leisure time sedentary behaviour and physical activity in adolescent boys: An ecological momentary assessment approach. *International Journal of Pediatric Obesity*, 4(4), 289-298. doi: 10.3109/17477160902811181

- Granados, K., Stephens, B. R., Malin, S. K., Zderic, T. W., Hamilton, M. T. & Braun, B. (2012). Appetite regulation in response to sitting and energy imbalance. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37(2), 323-333. doi: 10.1139/h2012-002
- Gruber, E. L., Want, P. H., Christensen, J. S., Grube, J. W. & Fisher, D. A. (2005). Private television viewing, parental supervision, and sexual and substance use risk behaviors in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 36(2), 107. doi: 10.1016/j.jadohealth.2004.11.029
- Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Grøntved, A., Ried-Larsen, M., Møller, N. C., Kristensen, P. L., Wedderkopp, N., Froberg, K., Hu, F. B., Ekelund, U. & Andersen, L. B (2014). Youth screen-time behaviour is associated with cardiovascular risk in young adulthood: the European Youth Heart Study. *European Journal of Preventive Cardiology*, 21(1), 49–56. doi: 10.1177/2047487312454760
- Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (2.utg.). Kristiansand: Høyskoleforlaget AS – Norwegian Academic Press.
- Jacobsen, D. I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring – innføring i metode for helse – og sosialfagene* (2.utg.). Kristiansand: Høyskoleforlaget AS – Norwegian Academic Press.
- Kaushal, N. & Rhodes, R. E. (2014). The home physical environment and its relationship with physical activity and sedentary behavior: A systematic review. *Preventive Medicine*, 67, 221–237. doi: 10.1016/j.ypmed.2014.07.026
- Koch, L. (2011). Tekstanalyse. I: Vallgård, S. & Koch, L. (Red.). *Forskningsmetoder i folkesundhetsvidenskap*. (4. utg., s. 141 – 156). København: Munksgaard Danmark.
- Kolle, E, Stokke, J., Hansen, B. & Andersen, S. (2012). *Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011* (Helsedirektoratet rapport 06/2012). Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-blant-6-9-og-15-aringer-i-norge-resultater-fra-en-kartlegging-i-2011>

- Kristensen, D. B. (2011). Fænomenologi. Filosofi, metode og analytisk værktøj. I: *Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab*. (4.utg., s.182 - 204). København: Munksgaard Danmark.
- Kristiansen, H., Júlíusson, P. B., Eide, G. E., Roelants, M. & Bjerknes, R. (2013). TV viewing and obesity among Norwegian children: the importance of parental education. *Acta Paediatrica*, 102(2), 199-205. doi: 10.1111/apa.12066
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2012). *Det kvalitative forskningsintervju* (2.utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Kwon, S., Burns, T. L., Levy, S. M. & Janz, K. F. (2012). Breaks in sedentary time during childhood and adolescence: Iowa bone development study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(6), 1075-1080. doi: 10.1249/MSS.0b013e318245ca20
- Langdridge, D. (2006). *Psykologisk forskningsmetode* (1.utg.). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Leatherdale, S. T. & Harvey, A. (2015). Examining communication- and media-based recreational sedentary behaviors among Canadian youth: Results from the COMPASS study. *Preventive Medicine*, 74, 74-80. doi: 10.1016/j.ypmed.2015.02.005
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F. & Grob, A. (2015). Adolescents' Electronic Media Use at Night, Sleep Disturbance, and Depressive Symptoms in the Smartphone Age. *Journal of Youth & Adolescence*, 44(2), 405-418. doi: 10.1007/s10964-014-0176-x
- Lopez-Fernandez, O., Honrubia-Serrano, L., Freixa-Blanxart, M. & Gibson, W. (2014). Prevalence of Problematic Mobile Phone Use in British Adolescents. *CyberPsychology, Behavior, & Social Networking*, 17(2), 91-98. doi: 10.1089/cyber.2012.0260
- Machado-Rodrigues, A. M., Coelho-E-Silva, M. J., Mota, J., Padez, C., Martins, R. A., Cumming, S. P., Riddoch, C. & Malina, R. M. (2014). Urban-rural contrasts in fitness, physical activity, and sedentary behaviour in adolescents. *Health Promotion International*, 29(1), 118-129. doi: 10.1093/heapro/das054
- Maddison, R., Foley, L., Mhurchu, C. N., Jiang, Y., Jull, A., Prapavessis, H., Hohepa, M. & Rodgers, A. (2011). Effects of active video games on body composition: a randomized

- controlled trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 94(1), 156–163. doi: 10.3945/ajcn.110.009142
- Maitland, C., Stratton, G., Foster, S., Braham, R. & Rosenberg, M. (2014). The Dynamic Family Home: a qualitative exploration of physical environmental influences on children's sedentary behaviour and physical activity within the home space. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 11(1), 1-22. doi: 10.1186/s12966-014-0157-1
- Malterud, K. (2013). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. En innføring* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Minges, K. E., Owen, N., Salmon, J., Chao, A., Dunstan, D. W. & Whittemore, R. (2015). Reducing youth screen time: Qualitative metasynthesis of findings on barriers and facilitators. *Health Psychology*, 34(4), 381-397. <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000172>
- Mitchell, J. A., Pate, R. R., Beets, M. W. & Nader, P. R. (2013). Time spent in sedentary behavior and changes in childhood BMI: a longitudinal study from ages 9 to 15 years. *International Journal of Obesity*, 37(1), 54–60. doi: 10.1038/ijo.2012.41
- Norman, G. J., Schmid, B. A., Sallis, J. F., Calfas, K. J. & Patrick, K. (2005). Psychosocial and Environmental Correlates of Adolescent Sedentary Behaviors. *Pediatrics*, 116(4), 908 -916. doi: 10.1542/peds.2004-1814
- O'Bannon, B. W. & Thomas, K. M. (2015). Mobile phones in the classroom: Preservice teachers answer the call. *Computers & Education*, 85, 110–122. doi: 10.1016/j.compedu.2015.02.010
- Ogden, C. L., Carroll, M. D., Kit, B. K. & Flegal, K. M. (2012). Prevalence of Obesity and Trends in Body Mass Index Among US Children and Adolescents, 1999-2010. *JAMA*, 307(5), 483-490. doi: 10.1001/jama.2012.40
- O'Keeffe, G. S. & Clarke-Pearson, K. (2011). Clinical report: the impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804. doi: 10.1542/pecls.2011-0054
- Olds, T. S., Tomkinson, G. R., Ferrar, K. E. & Maher, C. A. (2010). Trends in the prevalence of childhood overweight and obesity in Australia between 1985 and 2008. *International Journal of Obesity*, 34(1), 57-66. doi: 10.1038/ijo.2009.211

- Oreskovic, N. M., Perrin, J. M., Robinson, A. I., Locascio, J. J., Blossom, J., Chen, M. L., Winickoff, J. P., Field, A. E., Green, C. & Goodman, E. (2015). Adolescents' use of the built environment for physical activity. *BMC Public Health*, *15*(1), 1-9. doi: 10.1186/s12889-015-1596-6
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L. & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, *16*(1), 105-114. doi: 10.1007/s00779-011-0412-2
- Owen, N., Salmon, J., Koohsari, M. J., Turrell, G. & Giles-Corti, B. (2014). Sedentary behaviour and health: mapping environmental and social contexts to underpin chronic disease prevention. *British Journal of Sports Medicine*, *48*(3), 174–177. doi: 10.1136/bjsports-2013-093107
- Padilla-Walker, L. M., Coyne, S. M., Fraser, A. M., Dyer, J. W. & Yorgason, J. B. (2012). Parents and adolescents growing up in the digital age: Latent growth curve analysis of proactive media monitoring. *Journal of Adolescence*, *35*(5), 1153–1165. doi: 10.1016/j.adolescence.2012.03.005
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., Liese, A. D., Janz, K. F., Granberg, E. M., Colabianchi, N., Harsha, D. W., Condrasky, M. M., O'Neil, P. M., Lau, E. Y. & Taverno Ross, S. E. (2013). Factors associated with development of excessive fatness in children and adolescents: a review of prospective studies. *Obesity Reviews*, *14*(8), 645-658. doi: 10.1111/obr.12035
- Pate, R. R., Mitchell, J. A., Byun, W. & Dowda, M. (2011). Sedentary behaviour in youth. *British Journal of Sports Medicine*, *45*(11), 906–913. doi: 10.1136/bjsports-2011-090192
- Pate, R. R., O'Neill, J. R. & Lobelo, F. (2008). The evolving definition of “sedentary”. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, *36*(4), 173–178. doi: 10.1097/JES.0b013e3181877d1a
- Peiró-Velert, C., Valencia-Peris, A., González, L. M., García-Massó, X., Serra-Añó, P. & Devís-Devís, J. (2014). Screen Media Usage, Sleep Time and Academic Performance in Adolescents: Clustering a Self-Organizing Maps Analysis. *PLoS ONE*, *9*(6), 1-9. doi: 10.1371/journal.pone.0099478

- Pearson, N. & Biddle, S. J. H. (2011). Sedentary Behavior and Dietary Intake in Children, Adolescents, and Adults: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 178–188. doi: 10.1016/j.amepre.2011.05.002
- Péneau, S., Salanave, B., Maillard-Teyssier, L., Rolland-Cachera, M. F., Vergnaud, A. C., Mejean, C., Czernichow, S., Vol, S., Tichet, J., Castetbon, K. & Hercberg, S. (2009). Prevalence of overweight in 6-to 15-year-old children in central/western France from 1996 to 2006: trends toward stabilization. *Int J Obesity*, 33(4), 401- 407. doi: 10.1038/ijo.2009.31
- Polit, D. F. & Beck, C. T. (2014). *Essentials of Nursing Research. Appraising Evidence for Nursing Practice* (4.utg.). Philadelphia: Wolters Kluwer Health. Lippincott Williams & Wilkins.
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (2.utg.). Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Ramirez, E. R., Norman, G. J., Rosenberg, D. E., Kerr, J., Saelens, B. E., Durant, N. & Sallis, J. F. (2011). Adolescent Screen Time and Rules to Limit Screen Time in the Home. *Journal of Adolescent Health*, 48(4), 379–385. doi: 10.1016/j.jadohealth.2010.07.013
- Reilly, J. J & Kelly, J. (2011). Long-term impact of overweight and obesity in childhood and adolescence on morbidity and premature mortality in adulthood: systematic review. *International Journal of Obesity*, 35(7), 891–898. doi: 10.1038/ijo.2010.222
- Rey-López, J. P., Vicente-Rodriguez, G., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Martinez-Gómez, D., De Henauw, S., Manios, Y., Molnar, D., Polito, A., Verloigne, M., Castillo, M. J., Sjöström, M., Bourdeaudhuij, I. D. & Moreno, L. A. (2010). Sedentary patterns and media availability in European adolescents: The HELENA study. *Preventive Medicine*, 51(1), 50–55. doi: 10.1016/j.ympmed.2010.03.013
- Rey-López, J. P., Vicente-Rodriguez, G., Biosca, M. & Moreno, L. A. (2008). Sedentary behaviour and obesity development in children and adolescents. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, 18(3), 242–251. doi: 10.1016/j.numecd.2007.07.008
- Rezende, L. F. M. d., Rodrigues Lopes, M., Rey-López, J. P., Matsudo, V. K. R. & Luiz, O. d. C. (2014). Sedentary Behavior and Health Outcomes: An Overview of Systematic Reviews. *PLoS ONE*, 9(8), 1-7. doi: 10.1371/journal.pone.0105620

- Richards, R., McGee, R., Williams, S. M., Welch, D. & Hancox, R. J. (2010). Adolescent Screen Time and Attachment to Parents and Peers. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 164(3), 258-262. doi: 10.1001/archpediatrics.2009.280
- Rideout, V. J., Foehr, U. G. & Roberts, D. F. (2010). *GENERATION M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds* (Henry J. Kaiser Family Foundation). Hentet fra <http://eric.ed.gov/?id=ED527859>
- Roberts, D. F. & Foehr, U. G. (2008). Trends in Media Use. *The Future of Children*, 18(1), 11-37. doi: 10.1353/foc.0.0000
- Rutten, G. M., Savelberg, H. H., Biddle, S. J. H. & Kremers, S. P. J. (2013). Interrupting long periods of sitting: good STUFF. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-3. doi: 10.1186/1479-5868-10-1
- Sallis, J. F., Owen, N. & Fisher, E. B. (2008). Ecological models of health behavior. I: Glanz, K., Rimer, B. K. & Viswanath, K. (Red.). *Health Behavior and Health Education – theory, research, and practice* (4. utg., 465-482). San Francisco: Jossey-Bass.
- Salvy, S. J., de la Haye, K., Bowker, J. C. & Hermans, R. C. J. (2012). Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiology & Behavior*, 106(3), 369–378. doi: 10.1016/j.physbeh.2012.03.022.
- Saunders, T. J., Chaput, J. P., Goldfield, G. S., Colley, R. C., Kenny, G. P., Doucet, E. & Tremblay, M. S. (2014a). Children and youth do not compensate for an imposed bout of prolonged sitting by reducing subsequent food intake or increasing physical activity levels: a randomised cross-over study. *British Journal of Nutrition*, 111(4), 747-754. doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S000711451300295X>
- Saunders, T. J., Chaput, J. P., Goldfield, G. S., Colley, R. C., Kenny, G. P., Doucet, E. & Tremblay, M. S. (2013). Prolonged sitting and markers of cardiometabolic risk in children and youth: a randomized crossover study. *Metabolism*, 62(10), 1423–1428. doi: 10.1016/j.metabol.2013.05.010
- Saunders, T. J., Chaput, J. P. & Tremblay, M. S. (2014b). Sedentary Behaviour as an Emerging Risk Factor for Cardiometabolic Diseases in Children and Youth. *Canadian Journal of Diabetes*, 38(1), 53–61. doi:10.1016/j.jcjd.2013.08.266

- Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C. & Tremblay, M. S. (2012). Acute sedentary behaviour and markers of cardiometabolic risk: a systematic review of intervention studies. *Journal of Nutrition & Metabolism*, 1-12. doi: 10.1155/2012/712435
- Sawka, K. J., McCormack, G. R., Nettel-Aguirre, A., Hawe, P. & Doyle-Baker, P. K. (2013). Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth: a systematized review. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 10(1), 130-138. doi: 10.1186/1479-5868-10-130
- Seale, C. (1999). *The Quality of Qualitative Research*. London: Sage.
- Silverman, D. (2011). *Interpreting Qualitative Data. Methods for Analyzing Talk, Text and Interaction* (4. utg.). London: Sage.
- Sisson, S. B., Church, T. S., Martin, C. K., Tudor-Locke, C., Smith, S. R., Bouchard, C., Earnest, C. P., Rankinen, T., Newton, R. L. & Katzmarzyk, P. T. (2009). Profiles of sedentary behavior in children and adolescents: the US National Health and Nutrition Examination Survey, 2001– 2006. *Int J Pediatr Obes*, 4(4), 353–359. doi: 10.3109/17477160902934777
- Smahel, D., Brown, B. B. & Blinka, L. (2012). Associations Between Online Friendship and Internet Addiction Among Adolescents and Emerging Adults. *Developmental Psychology*, 48(2), 381–388. doi: 10.1037/a0027025
- Smith, B. J., Grunseit, A., Hardy, L. L., King, L., Wolfenden, L. & Milat, A. (2010). Parental influences on child physical activity and screen viewing time: a population based study. *BMC Public Health*, 10, 593-603. doi: 10.1186/1471-2458-10-593
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2012). Intervjuet: samtalen som forskningsmetode. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Red.). *Kvalitative metoder. Empiri og teoriutvikling*. (1.utg., s.17 – 44). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- te Velde, S. J., van der Horst, K., Oenema, A., Timperio, A., Crawford, D. & Brug, J. (2011). Parental and home influences on adolescents' TV viewing: A mediation analysis. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6(2), 364–372. doi: 10.3109/17477166.2010.490264
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse – En innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Fagbokforlaget: Bergen.

- Thomas, K. M., O'Bannon, B. W. & Bolton, N. (2013). Cell Phones in the Classroom: Teachers' Perspectives of Inclusion, Benefits, and Barriers. *Computers in the Schools*, 30(4), 295-308. doi: 10.1080/07380569.2013.844637
- Thomas, K. M., O'Bannon, B. W. & Britt, V. G. (2014). Standing in the Schoolhouse Door: Teacher Perceptions of Mobile Phones in the Classroom. *Journal of Research on Technology in Education*, 46(4), 373-395. doi: 10.1080/15391523.2014.925686
- Tjora, A. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (2. utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS: Oslo.
- Torsheim, T., Eriksson, L., Schnohr, C. W., Hansen, F., Bjarnason, T. & Välimaa, R. (2010). Screen-based activities and physical complaints among adolescents from the Nordic countries. *BMC Public Health*, 10, 324-331. doi: 10.1186/1471-2458-10-324
- Totland, T. H., Bjelland, M., Lien, N., Bergh, I. H., Gebremariam, M. K., Grydeland, M., Ommundsen, Y. & Andersen, L. F. (2013). Adolescents' prospective screen time by gender and parental education, the mediation of parental influences. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 89-98. doi: 10.1186/1479-5868-10-89
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G. & Connor Gorber, S. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 8(1), 98-119. doi: 10.1186/1479-5868-8-98
- Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N. & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(6), 725-740. doi: 10.1139/H10-079.
- Valkenburg, P. M & Peter, J. (2011). Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121-127. doi: 10.1016/j.jadohealth.2010.08.020
- Van den Bulck, J. (2007). Adolescent use of mobile phones for calling and for sending text messages after lights out: results from a prospective cohort study with a one-year follow-up. *Sleep*, 30(9), 1220-1223. Hentet fra <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1978406/>

- van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M. & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. doi : 10.1016/j.chb.2014.12.039.
- van Sluijs, E. M., Page, A., Ommundsen, Y. & Griffin, S. J. (2010). Behavioural and social correlates of sedentary time in young people. *British Journal of Sports Medicine*, 44, 747–755. doi: 10.1136/bjism.2008.049783
- Veloso, S. M., Matos, M. G., Carvalho, M. & Diniz, J. A. (2012). Psychosocial Factors of Different Health Behaviour Patterns in Adolescents: Association with Overweight and Weight Control Behaviours. *Journal of Obesity*, 1-10. doi: 10.1155/2012/852672
- Vik, F. N., Lien, N., Berntsen, S., De Bourdeaudhuij, I., Grillenberger, M., Manios, Y., Kovacs, E., Chinapaw, M. J. M., Brug, J. & Bere, E. (2015). Evaluation of the UP4FUN Intervention: A Cluster Randomized Trial to Reduce and Break Up Sitting Time in European 10-12-Year-Old Children. *PLoS ONE*, 10(3), 1-15. doi: 10.1371/journal.pone.0122612
- World Obesity (2012). About Obesity. Hentet 25.03 2015, fra <http://www.worldobesity.org/aboutobesity/>
- World Obesity (s.a.). Extended International (IOTF) Body Mass Index Cut-Offs for Thinness, Overweight and Obesity in Children, Hentet 25.03 2015, fra <http://www.worldobesity.org/aboutobesity/child-obesity/newchildcutoffs/>
- Øverby, N. C. & Andersen, L. F. (2002). UNGKOST-2000. *Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4.-og 8. klasse i Norge* (Helsedirektoratet rapport 6/2002). Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/833/Ungkost-2000-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-elever-i-4-og-8-klasse-i-norge-IS-0447.pdf>

VEDLEGG 1: NSD godkjenning

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 1
Fax: +47-55 58 96 5
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 88

Frøydis Nordgård Vik
Institutt for folkehelse, idrett og ernæring Universitetet i Agder
Serviceboks 422
4604 KRISTIANSAND S

Vår dato: 25.06.2014

Vår ref: 38785 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 14.05.2014. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 25.06.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

38785	<i>Barn og stillesitting</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Universitetet i Agder, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Frøydis Nordgård Vik</i>
<i>Student</i>	<i>Elisabeth Bøhler Huslende</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.07.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Lis Tenold

Kontaktperson: Lis Tenold tlf: 55 58 33 77

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Elisabeth Bøhler Huslende elisabeth_huslende@hotmail.com

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

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no



Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Personvernombudet finner skrivet mottatt 25.06.2014 tilfredsstillende.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Universitetet i Agder sine interne rutiner for datasikkerhet.

Forventet prosjektslutt er 01.07.2015. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette lydopptak

Prosjektet gjennomføres i samarbeid med Senter for sykkelig overvekt, Sykehuset Vestfold. Universitetet i Agder er behandlingsansvarlig institusjon. Personvernombudet forutsetter at ansvaret for behandlingen av personopplysninger er avklart mellom institusjonene. Vi anbefaler at det inngås en avtale som omfatter ansvarsfordeling, ansvarsstruktur, hvem som initierer prosjektet, bruk av data og eventuelt eierskap.

VEDLEGG 2: Informasjonsskriv



Forespørsel om deltakelse i masterprosjektet

”Stillesitting og skjermaktivitet hos barn og unge”

Bakgrunn og formål

Dette er en forespørsel til deg og/eller din ektefelle/partner om å delta i en masterstudie hvor fokus er skjermvaner og inaktivitet/stillesitting hos ditt barn. Vi er to masterstudenter i folkehelsevitenskap ved Universitetet i Agder og vår veileder er førsteamanuensis Frøydís Vik. Prosjektet er et samarbeid med Sykehuset Vestfold.

Inaktivitet er en folkehelseutfordring som har fått økt oppmerksomhet i senere tid. For første gang er det gitt egne råd for å redusere stillesitting i de nye norske anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (2014). Dette gjelder for både voksne og barn/unge. Hensikten med denne masterstudien er å få mer innsikt og kunnskap om stillesitting og skjermaktivitet hos barn.

Vi ønsker å snakke med foreldre til både jenter og gutter, foreldre til barn med ulike familiesituasjoner (fra hjem med gifte/skilte foreldre) og foreldre til barn med ulike utdanningsnivåer samt foreldre til barn i to aldersgrupper: 8-12 år (4.-7. klasse) og 12-16 år (8.-10. klasse) Dette er for å få bredest mulig kunnskap og innsikt.

Vi vil høsten 2014 kontakte barne- og ungdomsskoler i Kristiansand kommune for å komme i kontakt med foreldre med forespørsel om å delta i prosjektet.

Hva innebærer deltakelse i studien?

En eller begge foreldre/foresatte inviteres til å være med på et dybdeintervju som varer minst 30 minutter. Intervjuene vil foregå i September og Oktober på et tidspunkt som passer de(n) enkelte deltager(e).

Intervjuet vil ha noen spørsmål som er utarbeidet på forhånd f.eks. angående skjermaktivitet og stillesitting, og hvilke holdninger og meninger foreldre/foresatte har om dette. I tillegg vil det bli anledning til å komme med egne synspunkt.

Informasjonen fra intervjuene blir tatt opp på en båndopptaker for at de skal kunne danne grunnlaget for analyser i etterkant.

Mulige fordeler og ulemper

Masterstudien vil ikke føre til noen ulemper for deg, utover selve deltagelsen i intervjuet som er skissert over. Fordelen med studien er at den vil kunne gi nyttig kunnskap i arbeidet med forebyggende folkehelsearbeid når det gjelder barn og stillesitting/skjermtid.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Opptakene av intervjuene oppbevares som lydopptak på passord beskyttet datamaskin til knyttet nettverket på UiA. Bakgrunnsinformasjon oppbevares atskilt fra andre opplysninger. Kun masterstudentene, samt veiledere har tilgang til lydfilene. Deltagerne vil ikke kunne gjenkjennes i en eventuell publisering av studien.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet.

Dersom har spørsmål til studien, ta kontakt med prosjektleder Frøydis Nordgård Vik, førsteamanuensis, UiA, tlf. arbeid: 38141855.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Elisabeth Huslende

Victoria Solberg

Mastergradstudent UiA

Mastergradstudent, UiA

Frøydis N. Vik, UiA
Førsteamanuensis, UiA Prosjektleder

Samtykke til deltakelse i studien

(Svarfrist). Kontakt Elisabeth Bøhler Huslende på tlf: 41659215 eller send en mail til elisabeth_huslende@hotmail.com hvis du er interessert i å delta i studiet. Ta med dette samtykkeskjema til intervju)

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta i ett intervju på et tidspunkt som vi blir enige om:

(Signert av prosjektdeltaker, dato

VEDLEGG 3: Intervjuguide

Tema 1. Kartlegging

- Kan du fortelle litt om hvordan en «vanlig dag» ser ut hjemme hos deg/ dere? Fra dere våkner om morgenen til dere legger dere om kvelden?
- Hva kjennetegner en vanlig dag ifht aktivitetene du og dine barn foretar dere? Lek, alenetid, familietid osv
- Hvordan er nærmiljøet der bor i? Sentralt, landlig, byggefelt, leilighet, hus? I hvilken grad har barna tilgang på møteplasser, lekeplasser etc i nærmiljøet?
- Hva med omgangskretsen til barna dine? Er de mye ute sammen med andre eller trives de godt alene? Er det mange jevnaldrende i nærmiljøet?

Tema 2: Erfaringer

- Hva slags erfaringer har du med barnas skjermtid i forhold til tidsbruk?

Tema 3: Skjermbruk og tidsbruk

- Når ble barna dine introdusert for skjermbruk? Hvor gamle var de?
- Hvor mange timer foran skjermen synes du er passelig for dine barn per dag?
- Hva ser de på?
- Hvor bevisst er du på hva barna ser på?
- Føler du noen ganger behov for å grensesetteskjermbruken til dine barn? Eventuelle «regler»?
- Hvor samkjørte er dere som foreldre i forhold til eventuell grensesetting/ «regler»? Ser dere ulikt på dette? Er det et tema som diskuteres i hjemmet?
- Har barna TV på rommet?
- Tilbringer du tid foran tv eller pc sammen med dine barn? Hvor mye/ ofte?
- Hvor mye ser du selv på TV eller PC daglig? Har du noen favorittprogrammer, nettsider osv?

Tema 4 Aktiviteter utenom skole og skjermtid

- Hva bruker barna tid på utenom skole og skjermbruk (usynlig tid/mye tid som ikke

redegjøres for i undersøkelser)?

- Er du opptatt av omfanget av stillesitting hos dine barn? Evt, kan du fortelle litt om hvilken motivasjon du har for å hindre for mye stillesitting hos dine barn? Hvorfor prøver du å forhindre for mye stillesitting?
- Hvordan motiverer du dine barn til å bryte opp stillesitting? Har dere evt noen løsninger på dette?
- Hva med deg selv, er du selv opptatt av hvor mye du sitter stille eller er i aktivitet?
- Hva bruker du selv tid på utenom jobb? Fritidsaktiviteter, trening, familie etc

Tema 5 Refleksjoner

- Har du noen gang reflektert over eller diskutert med familie og venner hvordan barna dine bruker tid foran skjerm?
- Har du vært på noen arenaer (jobb, familie, venner, media, barnas skole etc) hvor dere har diskutert dette?
- Har du noen ganger reflektert over din egen skjermtid og om dette eventuelt påvirker dine barn? I så fall, kan du gi noen eksempler eller beskrive situasjoner hvor rundt dette?
- Hvordan tror du skjermtida til dine barn påvirkes av deres venners skjermbruk?
- Har du gjort deg noen tanker rundt dette med tidsbruk på TV og PC generelt, både i forhold til eget bruk og dine barns bruk?

Tema 6: Oppsummering

- Er det noe du ønsker å legge til eller presisere før vi avslutter samtalen? Er det noe jeg ikke har spurt om som du mener er relevant å få med?

VEDLEGG 4: Kategorier og definisjonstabeller

Intervjuguide

Tema 1-5 er deduktiv tilnærming

Tema 1: Kartlegging

<u>Underkategorier</u>
1. <u>Hverdagsrutiner og aktiviteter</u> <ul style="list-style-type: none">a. Transportmiddelb. Fysisk aktivitetc. Leksetidd. Foreldrenes yrkee. Søskenf. Husarbeidg. Skjermbrukh. Familietid
2. <u>Nærmiljø</u> <ul style="list-style-type: none">a. Tilgjengelighetb. Beliggenhetc. Avstandd. Nettverk
3. <u>Omgangskrets</u> <ul style="list-style-type: none">a. Alenetidb. Sosialiseringc. Personlighetd. Preferanser

Tabell 1: Definisjonstabell av hovedkategorien “hverdagsrutiner og aktiviteter”

<u>Underkategorier</u>	<u>Innhold</u>
1. Transportmiddel	Alle typer data som omhandler type transportmiddel, f.eks. aktiv (sykkel, gåing) og passiv transport (bil, el-sykkel, kollektiv trafikk).
2. Familietid	Alle typer data som omhandler fellestid med familien uten skjerm (måltider, aktiviteter).
3. Fysisk aktivitet	Alle typer data som omhandler barnets og foreldrenes fysiske aktivitet, både organisert og uorganisert trening.
4. Skjermtid	Alle typer data som omhandler tidsbruken på skjerm, både hos foreldrene og barnet. Dette angår både fellestid og alenetid med skjerm.
5. Leksetid	Alle typer data som omhandler barnets tid på lekser.

6. Foreldres yrke	Alle typer data som omhandler foreldrenes jobbhverdag som f.eks. arbeidstid.
7. Søsken	Alle typer data som omhandler søsken (kjønn, alder, og antall).
8. Husarbeid	Alle typer data som omhandler gjøremål og praktiske oppgaver i hjemmet.

Tabell 2: Definisjonstabell av hovedkategorien “Nærmiljø”

<u>Underkategorier</u>	<u>Innhold</u>
1. Tilgjengelighet	Alle typer data som omhandler tilgang og tilbud i nærmiljøet som f.eks. natur, idrettshall, ballbinge, etc.
2. Beliggenhet	Alle typer data som omhandler familiens bosted. Eks. sentralt, landlig, byggfelt, leilighet og hus.
3. Avstand	Alle typer data som omhandler avstand til skole, fritidsaktiviter, venner og jobb.
4. Nettverk	Alle typer data som omhandler tilgang på omgangskrets og jevnaldrende i nærmiljøet.

Tabell 3: Definisjonstabell av hovedkategorien “Omgangskrets”

<u>Underkategorier</u>	<u>Innhold</u>
1. Alenetid	Alle typer data som omhandler tenåringens behov for alenetid.
2. Sosialisering	Alle typer data som omhandler tenåringens initiativtaking til å oppsøke venner.
3. Personlighet	Alle typer data som omhandler tenåringens personlighetstrekk.

Tema 2: Erfaringer

<u>Underkategorier</u>
1. Tenåringers skjermtid ifht. tidsbruk <ol style="list-style-type: none"> a. Type skjermbbruk b. Ukedag vs. helg c. Værforhold d. Forandring i skjermbbruk e. Ukontrollert tid f. Påvirkning fra søsken

Tabell 4: Definisjonstabell av hovedkategorien “Tenåringens skjermtid ifht. tidsbruk”

<u>Underkategorier</u>	<u>Innhold</u>
7. Type skjermbruk	Alle typer data som omhandler tenåringens bruk av skjerm, f.eks. til avkobling, tidsfordriv, lekser, etc.
8. Ukedag vs. helg	Alle typer data som omhandler variasjon i tenåringens tidsbruk på skjermaktivitet.
9. Værforhold	Alle typer data som omhandler variasjon i tenåringens tidsbruk på skjermaktivitet ifht. årstid og vær.
10. Forandring i skjermbruk	Alle typer data som omhandler endring av skjermtid ifht. alder (eks. overgang fra barneskole til ungdomsskole).
11. Ukontrollert tid	Alle typer data som omhandler tenåringens tid utenfor foreldrenes kontroll og observasjon (besøk og overnatting hos venner, og tenåringens tid hjemme før foreldrene er ferdig på jobb).
12. Påvirkning fra søsken	Alle typer data som omhandler påvirkning fra eldre søsken på tenåringens skjermbruk og deres rolle som “forbilder”.

Tema 3: Skjermbruk og tidsbruk

<u>Underkategorier</u>
1. Introduksjon av skjerm a. Aldersforskjeller b. Skjermtype
2. Passelig tidsbruk a. Tidsgrense på skjerm b. Skille mellom god og dårlig skjermtid
3. Bevissthet om skjermbruk a. Aldersgrenser b. Tenåringens preferanser
4. Grensesetting og regler a. Vurdering ifht. helhetsinntrykket av tenåringens skjermbruk b. Oppdragelse c. Regler
5. Enighet ifht. grensesetting a. Separerte foreldre vs. gifte foreldre/samboere b. Samarbeid
6. Tilgang på skjerm a. Skjerm på tenåringens soverom
7. Felles skjermtid

a. Tidsbruk på skjerm med tenåringen
8. Foreldres skjermbruk
a. Foreldrenes tidsbruk
b. Foreldrenes preferanser

Tabell 5: Definisjonstabell av hovedkategorien “Introduksjon av skjerm”

<u>Underkategorier</u>	<u>Innhold</u>
1. Aldersforskjeller	Alle typer data som omhandler alderen til tenåringen ved introduksjon av skjerm.
2. Skjermtype	Alle typer data som omhandler hvilken skjermtype tenåringen ble først introdusert for.

Tabell 6: Definisjonstabell av hovedkategorien “Passelig tidsbruk”

<u>Underkategorier</u>	<u>Innhold</u>
1. Tidsgrense på skjerm	Alle typer data som omhandler foreldrenes vurdering av tidsgrense per dag på skjerm hos tenåring barn.
2. Skille mellom god og dårlig skjermtid	Alle typer data som omhandler foreldrenes vurdering av tenåringens bruk av skjerm ifht. eventuell grensesetting på tidsbruk.

Tabell 7: Definisjonstabell av hovedkategorien ”Bevissthet om skjermbruk”.

<u>Underkategorier</u>	<u>Innhold</u>
1. Aldersgrenser	Alle typer data som omhandler foreldrenes bevissthet om hva tenåringen ser på, samt vurdering av tenåringens håndtering av skjermbruk (eks. skumle scener).
2. Barnets preferanser	Alle typer data som omhandler hva barnet liker å se på.

Tabell 8: Definisjonstabell av hovedkategorien “Grensesetting og regler”

<u>Underkategorier</u>	<u>Innhold</u>
1. Vurdering ifht. helhetsinntrykket av barnet	Alle typer data som omhandler hvordan tenåringen disponerer dagen ifht. fysisk aktivitet og skjermtid.
2. Oppdragelse	Alle typer data som omhandler tenåringens oppvekst og deres vaner.
3. Regler	Alle typer data som omhandler foreldrenes regler ifht. skjerm - og tidsbruk hos deres

	tenåring.
--	-----------

Tabell 9: Definisjonstabell av hovedkategorien “Enighet ifht. grensesetting”

<u>Underkategorier</u>	<u>Innhold</u>
1. Separerte foreldre vs. gifte foreldre/samboere	Alle typer data som omhandler forskjeller og likheter hos foreldre som er separerte eller gift/samboere ifht. grensesetting.
2. Samarbeid	Alle typer data som omhandler foreldrenes vurdering av regler i hjemmet, samt likheter/ulikeheter mellom mor og far ifht. grensesetting.

Tabell 10: Definisjonstabell av hovedkategorien “Tilgang på skjerm”.

<u>Underkategori</u>	<u>Innhold</u>
1. Skjerm på barnets soverom	Alle typer data som omhandler tenåringens tilgang på skjerm på soverommet.

Tabell 11: Definisjonstabell av hovedkategorien “Felles skjermtid”.

<u>Underkategori</u>	<u>Innhold</u>
1. Tidsbruk på skjerm med barnet	Alle typer data som omhandler felles skjermtid med familien.

Tabell 12: Definisjonstabell av hovedkategorien “Foreldrenes skjermbruk”.

<u>Underkategori</u>	<u>Innhold</u>
1. Foreldrenes tidsbruk	Alle typer data som omhandler foreldrenes tidsbruk på skjerm, samt deres type skjermbruk, f.eks. avkobling, oppslagsverk, jobberelaterte gjøremål, etc.
2. Foreldrenes preferanser	Alle typer data som omhandler hva foreldrene liker å se på skjermen.

Tema 4: Aktiviteter utenom skole og skjermtid

<u>Underkategorier</u>
1. Usynlig tid a. Venner

<ul style="list-style-type: none"> b. Lesing c. Husarbeid d. Fysisk aktivitet
<p>2. Bevissthet om barnets omfang av stillesitting</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Foreldrenes erfaringer b. Hverdagsaktivitet c. Psykisk helse d. Fysisk helse e. Avhengighet f. Balansegang
<p>3. Motivasjon og strategier</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Oppmuntre tenåringen til aktivisering (belønning) b. Ansvarliggjøring c. Bevisstgjøring d. Kreativitet e. Tiltak f. Sosialisering og relasjoner med venner og familie g. Dialog med tenåringen
<p>4. Foreldrenes oppfatning av egen atferd</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Kunnskap b. Intensjon
<p>5. Foreldrenes tid utenom jobb</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Fritidsaktiviteter b. Venner c. Familie d. Trening e. Husarbeid f. Engasjement

Tabell 13: Definisjonstabell av hovedkategorien “Usynlig tid”.

<u>Underkategori</u>	<u>Innhold</u>
1. Venner	Alle typer data som omhandler tenåringens samvær med venner.
2. Lesing	Alle typer data som omhandler tenåringens interesse for lesing, samt foreldrenes høytlesning for tenåring før leggetid.
3. Husarbeid	Alle typer data som omhandler tenåringens bidrag til praktiske gjøremål i deres hjem.
4. Fysisk aktivitet	Alle typer data som omhandler tenåringens deltakelse i organisert og uorganisert trening.

Tabell 14: Definisjonstabell av hovedkategorien “Bevissthet om tenåringens omfang av stillesitting”

<u>Underkategori</u>	<u>Innhold</u>
1. Foreldrenes erfaring	Alle typer data som omhandler foreldrenes erfaringer ifht. egen oppvekst, samt sammenligning av denne med deres tenårings oppvekst.
2. Hverdagsaktivitet	Alle typer data som omhandler foreldrenes fokus på hverdagsaktivitet hos deres tenåring.
3. Psykisk helse	Alle typer data som omhandler foreldrenes kunnskap og fokus på det sosiale aspektet ved å være fysisk aktiv hos deres tenåring, samt de positive og negative virkningene psykisk ved å være fysisk aktiv eller inaktiv/stillesittende (eks. humør, opplagthet, sosialisering, søvnkvalitet etc.).
4. Fysisk helse	Alle typer data som omhandler foreldrenes kunnskap og fokus på helseaspektet ved å være fysisk aktiv hos deres tenåring, samt de positive og negative virkningene ved å være fysisk aktiv eller inaktiv/stillesittende (eks. kroppsvekt, etc.).
5. Avhengighet	Alle typer data som omhandler foreldrenes bekymring angående evt. utvikling av spillavhengighet hos deres tenåring.
6. Balansegang	Alle typer data som omhandler foreldrenes vurdering av tenåringens aktivitetsnivå og stillesitting.

Tabell 15: Definisjonstabell av hovedkategorien “Motivasjon og strategier”

<u>Underkategori</u>	<u>Innhold</u>
1. Oppmuntring	Alle typer data som omhandler foreldrenes måter å oppmuntre sin tenåring på, f.eks. gjennom belønning.
2. Ansvarliggjøring og bevisstgjøring	Alle typer data som omhandler foreldrenes strategier på å ansvarliggjøre og bevisstgjøre deres tenåring, f.eks. gjennom valg og prioriteringer som angår tenåringens fysiske aktivitetsnivå.
3. Kreativitet	Alle typer data som omhandler foreldrenes kreative løsninger på å bryte opp stillesitting hos deres tenåring.
4. Tiltak	Alle typer data som omhandler foreldrenes tiltak for å bryte opp stillesittingen hos deres tenåring, f.eks. gjennom konkrete handlinger.
5. Sosialisering	Alle typer data som omhandler foreldrenes ønsker og handlinger om å sosialisere tenåringen, og det å skape gode relasjoner

	med venner og andre mennesker.
6. Dialog	Alle typer data som omhandler foreldrenes dialog med tenåringen for å skape en god relasjon, og et godt samspill i familien slik at tenåringen får forståelse for nødvendigheten av å bryte opp stillesitting og å være fysisk aktiv.

Tabell 16: Definisjonstabell av hovedkategorien “Foreldrenes oppfatning av egen atferd”

<u>Underkategori</u>	<u>Innhold</u>
1. Kunnskap	Alle typer data som omhandler foreldrenes kunnskap om aktivitetsnivå, samt dens positive og negative virkninger på egen helse.
2. Intensjon	Alle typer data som omhandler foreldrenes intensjon om å være fysisk aktiv og å bryte opp stillesitting.

Tabell 17: Definisjonstabell av hovedkategorien “Foreldrenes tid utenom jobb”

<u>Kategori</u>	<u>Innhold</u>
1. Fritidsaktiviteter	Alle typer data som omhandler foreldrenes interesser, hobbyer og andre aktiviteter utenom jobb.
2. Venner	Alle typer data som omhandler foreldrenes tid med venner utenom jobb.
3. Familie	Alle typer data som omhandler foreldrenes tid med familie.
4. Engasjement	Alle typer data som omhandler foreldrenes ulike engasjement utenom jobb, eks. frivilighetsarbeid, foreldrerepresentant på skolen, og andre verv.

Tema 5: Refleksjoner

<u>Underkategorier</u>
1. Diskusjon om tenåringens skjermbruk ifht. tidsbruk <ol style="list-style-type: none"> a. Utveksling av erfaringer på ulike arenaer b. Redsel for avhengighet c. Tenåringens håndtering av skjerm
2. Foreldres påvirkning <ol style="list-style-type: none"> a. Bevisst skjermbruk b. Rollemodell
3. Venners påvirkning <ol style="list-style-type: none"> a. Trender ifht. skjermbruk

b. “Felleskapsfølelse” c. Felles interesser
--

Tabell 18: Definisjonstabell av hovedkategorien “Diskusjon om tenåringens skjermbruk ifht. tidsbruk”

<u>Underkategori</u>	<u>Innhold</u>
1. Utveksling av erfaringer på ulike arenaer	Alle typer data som omhandler foreldrenes diskusjoner på ulike arenaer (andre foreldre, venner, skole, jobbkollegaer, naboer) om hvordan tenåringen bruker skjerm ifht. tidsbruk, og sammenligning med familier for å bidra til trygghet i bruk av grensesetting og regler.
2. Redsel for avhengighet	Alle typer data som omhandler foreldrenes bekymringer angående utvikling av avhengighet av skjerm f.eks. gjennom spill, TV- programmer, etc .
3. Tenåringens håndtering av skjerm	Alle typer data som omhandler foreldrenes diskusjon med andre om tenåringens håndtering av skjerm, f.eks. nettoppførsel i sosiale medier.

Tabell 19: Definisjonstabell av hovedkategorien “Foreldrenes påvirkning”

<u>Underkategori</u>	<u>Innhold</u>
1. Bevisst skjermbruk	Alle typer data som omhandler foreldrenes refleksjon rundt sin egen skjermbruk og om denne påvirker deres tenåring. Eks. tilstedeværelse og tilbakemelding fra tenåringen.
2. Rollemodell	Alle typer data som omhandler foreldrenes bevissthet om egen atferd, samt deres vaner og holdninger.

Tabell 20: Definisjonstabell av hovedkategorien “Venners påvirkning”

<u>Underkategori</u>	<u>Innhold</u>
1. Trender ifht. skjermbruk	Alle typer data som omhandler trender i skjermbruk i omgangskretsen, f.eks.

	skjermbasert kommunikasjon gjennom sosiale medier og spill.
2. "Fellesskapsfølelse"	Alle typer data som omhandler inkludering i et nettverk.
3. Felles interesser	Alle typer data som omhandler felles interesser i skjermbruk og/eller andre aktiviteter.

Tema 6: Oppsummering (induktiv tilnærming)

<u>Underkategorier</u>
1. Teknologisk utvikling <ol style="list-style-type: none"> Skjermbasert læring på skolen Tidlig introduksjon av skjerm Sosial kompetanse
2. Tenåringens eksponering <ol style="list-style-type: none"> Nettsikkerhet
3. Tiltak på strukturelt nivå <ol style="list-style-type: none"> Mobilfri skole Begrense tilgang Opplyse foreldre Innføring av flere gymtimer Gym som valgfag
4. Observasjon av tenåringen ifht. grensesetting <ol style="list-style-type: none"> Skoleflinkhet Sosialt samvær Idrett og trening vs. hverdagstrim
5. Tilgjengelig via skjerm <ol style="list-style-type: none"> Være "oppdatert"

Tabell 21: Definisjonstabell av hovedkategorien "Teknologisk utvikling"

<u>Underkategori</u>	<u>Innhold</u>
1. Skjermbasert læring	Alle typer data som omhandler foreldrenes inntrykk av økt bruk av skjerm på skolen og til lekser.
2. Tidlig introduksjon	Alle typer data som omhandler foreldrenes inntrykk av tidligere introduksjon for skjermbruk hos tenåringene enn før.

3. Sosial kompetanse	Alle typer data som omhandler foreldrenes tanker rundt det sosiale aspektet hos tenåringen ved økt skjermbasert kommunikasjon, og virkningen av dette på sikt.
----------------------	--

Tabell 22: Definisjonstabell av hovedkategorien “Tenåringens eksponering”

<u>Underkategori</u>	<u>Innhold</u>
1. Nettsikkerhet	Alle typer data som omhandler foreldrenes bekymring om hva tenåringen kan bli eksponert for gjennom skjermbruk, og den store tilgangen på all mulig informasjon.

Tabell 23: Definisjonstabell av hovedkategorien “Tiltak på strukturelt nivå”

<u>Underkategori</u>	<u>Innhold</u>
1. Mobilfri skole	Alle typer data som omhandler foreldrenes forslag om mobilfri skole.
2. Begrense tilgang	Alle typer data som omhandler foreldrenes forslag på å begrense tilgangen på internettet. Eks. stenge its-learning på kvelden.
3. Opplyse foreldre	Alle typer data som omhandler foreldrenes forslag om å bruke skolen som opplysningsarena for foreldre.
4. Gymtimer	Alle typer data som omhandler foreldrenes forslag om å innføre flere gymtimer på ungdomsskolen.
5. Gym som valgfag	Alle typer data som omhandler foreldrenes forslag om gym som et valgfag på ungdomsskolen.

Tabell 24: Definisjonstabell av hovedkategorien “Vurdering av barnet ifht. grensesetting”

<u>Underkategori</u>	<u>Innhold</u>
1. Vurderingsgrunnlag	Alle typer data som omhandler foreldrenes vurdering av tenåringen ifht. skoleflinkhet, sosialt samvær og aktivitetsnivå, og om dette er oppfylt i stor nok grad for å avgjøre om skjermaktivitet skal grensesettes eller ikke.
2. Organisert idrett	Alle typer data som omhandler foreldrenes oppfatning om at faste treningstider i uken gir “tillatelse” for skjermbruk hos deres tenåring.
3. “Hverdagsaktivitet”	Alle typer data som omhandler foreldrenes fokus på hverdagsaktivitet, samt deres vurdering av den daglige mengde fysiske aktivitet hos deres tenåring.

Tabell 25: Definisjonstabell av hovedkategorien “Tilgjengelig via skjerm”

<u>Underkategori</u>	<u>Innhold</u>
1. “Oppdatert”	Alle typer data som omhandler foreldrenes inntrykk av tenåringers avhengighet av å være oppdatert på sosiale medier til enhver tid.
2. Mobil som en “magnet”	Alle typer data som omhandler foreldrenes erfaringer med at tenåring opplever mobilen som en stor fristelse, og at denne er ødeleggende for deres konsentrasjon.

VEDLEGG 5: Frekvenstabeller

Tabell 1: Beskriver hvilke transportmidler som blir mest benyttet i hverdagen av tenåringen.

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Transportmiddel hos tenåringen													
Gå/sykle til skole, aktiviteter og venner (aktiv transport)	x		x	X								x	
Bil og kollektiv transport til skole, aktiviteter og venner (passiv transport)										x	x		
Både aktiv og passiv transport		X			x	x	x	X	x				x

Tabell 2: Beskriver hvilke aktiviteter på fritiden tenåringen deltar mest i.

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Fritidsaktiviteter hos tenåringen													
Organisert trening (idrett)		X (8.kl x 2)		x	X	X (9.kl)	X	x	x	x	x	x	X (1.vgs)
Uorganisert fysisk aktivitet (eks. skating, ballbinge, treningssenter o.l)			x			X (10.kl)		x				x	X (10.kl)
Frivillige organisasjoner og hobby (korps, menighet o.l)				x	x	X (10.kl)				X			X (begge)
Ingen deltakelse i de nevnte kategoriene over	x												

Tabell 3: Beskriver foreldrenes oppfatning om antall timer per dag tenåringen ser i gjennomsnitt på skjerm i ukedagene.

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Skjermtid													
30 - 60 minutter						x (9.kl, j)							
2 - 3 timer	x(g)	x (begge, g+j)		x(j)		x (10.kl, j)	x(j)	x(g)	x(j)	x(j)	x(j)		x (10.kl, g)
4 timer			x(g)		x(j)								
Mer enn 4 timer													
Ikke oversikt over												x(g)	x (vgs., g)

tidsbruk														
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tabell 4: Beskriver familiens bosted.

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Beliggenhet													
Bor sentralt (gå – og sykkelavstand)	x	X	x	x	x	x	x	x				x	
Bor landlig (kjøreavstand)									X	X	x		x

Tabell 5: Beskriver familiens tilgang på fritidsaktiviteter, skole og venner i nærmiljøet

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Tilgang													
God tilgang	x		x		x	X (9.kl.)	X	x				X	
Nokså god tilgang		x							x				X (begge)
Dårlig tilgang				X?		X (10.kl.)				x	X		

Tabell 6: Beskriver tenåringens initiativtaking til å oppsøke venner.

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Sosialisering													
Aktiv til å oppsøke venner	x	X (J)				X (begge)		x	x			x	X (1.vgs)
Passiv til å oppsøke venner		X (G)			x					x			
Begge deler			x	X			x				X		X (10.kl)

Tabell 7: Beskriver foreldrenes oppfatning av hva barnet hovedsakelig bruker skjermen mest til i ukedagene.

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Type skjermbruk													

Avkobling (etter en hektisk hverdag med skole og annet)		G		J					J		J	G (10.kl)
Tidsfordriv (negativ skjermbruk)	G		G	J	J (10.kl)		G	G		J		
Informasjonskanal (eks. oppdatert på treninger, sportsutstyr, osv.)		J										G (1vgs.)
Lekser					J (9.kl.)	J						

Tabell 8: Beskriver hvilke tidsperioder som foreldre ikke har oversikt over tenårings tidsbruk.

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Ukontrollert tid													
Besøk hos venner		X (g)	x					x					
Alenetid før foreldrene kommer hjem fra jobb	x	X(g+j)				X (10.kl)					x		
Alenetid på rommet/etter leggetid					x				x	x			X
Ikke oppgitt noen situasjoner		X (j)		x		X (9.kl)	x					x	

Tabell 9: Beskriver foreldrenes vurdering av tidsgrense per dag på skjerm hos deres tenåring per ukedag.

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Tidsgrense på skjerm													
1 – 1,5 timer							x						
2 – 2,5 timer	X	x	x		x			x		x			
Ikke behov for tidsgrense				x		X (9.kl)						x	x
Bevisstgjøring fremfor tidsgrense						X (10.kl)			X		x		

Tabell 10: Beskriver hvilken type skjermbruk som blir mest benyttet av tenåringen, samt kjønnsfordelingen.

G = gutt

J = jente

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Tenåringens preferanser													
PC	G	G	G			J(10.kl)		G	J			G	G(10.kl)
Ipad										J			
TV				J		J(9.kl)						G	
Mobil/Smarttlf.		J			J	J(10.kl)	J				J		G(begge)

Tabell 11: Beskriver hvilke strategier/regler foreldrene benytter seg av for å håndtere skjermbruken.

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Grensesetting av skjermbruk													
Konkrete tiltak (eks. slå av nettilgangen, gjemme kabler, PC ut av soverommet på kvelden o.l)	X		x			X(10.kl)							
Ikke skjerm etter et fastsatt tidspunkt/leggetid					x			x					
Fullført lekser og fysisk aktivitet før skjermbruk													
Oppmuntre til annen aktivitet		x		x			x						
Bevisstgjøring									x				
Vurderer ut i fra tidsbruk på skjermen i løpet av dagen										x	x		
Ikke behov for å grensesette skjermbruk						X(9.kl)						x	x

Tabell 12: Beskriver i hvor stor grad foreldrene er samkjørte i forhold til grensesetting/regler.

G/S = gifte foreldrepar eller samboere

S = skilte foreldrepar

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Samarbeid													
Enighet				X(G)		X(G)	X(G)	X(G)				X(G)	X(G)
Uenighet					X(G)								
Begge deler	X(S)	X(G)	X(S)						X(G)	X(G)	X(S)		

Tabell 13: Beskriver om tenåringen har TV på deres soverom.

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: TV på soverommet													
Ja			x		x							x	
Nei	x	x		x			x		x	x			x
Annen skjerm (eks. PC, stasjonær datamaskin)						x		x			x		

Tabell 14: Beskriver hvilken motivasjon foreldrene har for å bryte opp stillesitting hos deres tenåring.

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Helseaspektet													
Søvnkvalitet			x										
Sosialisering					X		x	x					
Økt kroppsvekt									x				
Humør		x	X		X	x				X			
Energi og overskudd	X	x					x		X				
Livsstilsykdommer			X			X							
Hverdagsaktivitet	X										x		
Inaktivitet/passivitet				X	X				X			x	
Fysisk aktiv		X	X				X						X
Avhengighet		X								X		X	

Tabell 15: Beskriver hvilken strategi som blir mest benyttet av foreldrene for å bryte opp stillesitting hos tenåringen.

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Strategier													
Oppmuntre til fysisk aktivitet og andre ting enn stillesitting	X	x	x	x	x		x	x		x	X	X	X
Ansvarliggjøring (ta egne valg og prioriteringer)									x		X		
Dialog (bevisstgjøring for å tydeliggjøre grenser og regler som gjelder i hjemmet)						x							

Tabell 16: Beskriver hvilke aktiviteter foreldrene bedriver utenom jobb.

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Foreldrenes aktiviteter													
Organisert trening (time på treningssenter, idrett, o.l)			x	x					x	x		X	X
Uorganisert trening og fysisk aktivitet (egentrening, jogging, sykling o.l)	x	x	X		X	X		X	x		x	X	x
Engasjement (menighet, foreldrerepresentant, osv.)			X				x			x			x
Hus – og hagearbeid			x		X	x		x	X				
Kurs og foredrag			X						x				
Kino, teater, konsert					X?			x					
Musikk (spille instrument)											X		

Tabell 17: Beskriver hvilke arenaer foreldrene diskuterer om tenåringens skjermtid.

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Diskusjonsarenaer													
Skole	X		x			X	x		x	X			x
Venner		x	x	X	X	x	X	X	x	x	x	x	
Jobbkollegaer				X		X		x				x	
Familie	X	X	x		x	X	X	X	X	x	x		
Andre foreldre	x	X		X	X								
Nabolag							X						

Tabell 18: Beskriver hvilke temaer som blir mest diskutert av foreldrene i forhold til tenåringens skjermtid.

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Diskusjonstema													
Spillavhengighet										X		X	
Mobbing på nett													X
“Fri tilgang” på internett og nettsikkerhet									x				x
Skjermbasert kommunikasjon vs. “ansikt til ansikt”					X								
Sammenligning av regler og håndtering av skjermtid	X	X	x	X	X	X		x	x	X	X		
Aldersgrenser (på spill, introduksjon av mobil)		x								X		X	X
Søvnkvalitet						X							X
Skolens rolle i skjermbruk						x	x						

Tabell 19: Beskriver hva foreldrene oppfatter som hovedgrunn til at venner kan påvirke tenåringens skjermtid i forhold til deres venners skjermbruk.

Respondent nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kategori: Venners påvirkning													
Sosiale medier			X(G)	X(J)	X(J)		X(J)						
Dataspill	X(G)		X(G)					X(G)					

Skype	X(G)										X(G)		
Felles interesser		X(begge, J+G)				X(J,10.kl)					X(J)	X(G)	X(G, begge)
Venner har ingen påvirkning										X(J)			
Tilgjengelig og oppdatert via skjerm						X(J,10.kl)				X(J)		X(J)	

VEDLEGG 6: Matriser

Tabell 1: matrise av kategorien “ukontrollert tid” som gir oversikt over betydningen av denne, samt sitater fra enkelte informanter.

Kategori	Forklaring	“Typisk sitat”
Ukontrollert tid	10 av 13 foreldre opplever den ukontrollerte tiden (før de kommer hjem fra jobb, tenåringens alenetid på rommet og etter leggetid) hos deres tenåring som en utfordring da de ikke har kontroll over hva tenåringen bruker tid på, og evt. hvor mange timer de bruker på skjerm.	<u>Informant 1</u> : “... Det kan godt hende at de har sittet 2-3 timer på skjermen før jeg kommer hjem”. <u>Informant 2</u> : “... Det er jo en glipp her ... de slutter jo noen dager halv to. Jeg er jo ikke hjemme før mellom fire og fem, så hva de gjør i det glippet, er det ingen som vet. Og det er jo sannsynlig at de ser litt på TV”. <u>Informant 5</u> : “... Det er en kilde til frustrasjon fordi at jeg vet ikke ... ikke sant, på rommet hvis jeg blir masete, så låser hun ... men jeg innbiller meg at det er mange timer hver dag med mobilen ... det er det første hun tar på når hun våkner ... og det siste hun tar på når hun legger seg”.

Tabell 2: matrise av kategorien “tidsbruk og grensevurdering” som gir oversikt over betydningen av denne, samt sitater fra enkelte informanter.

Kategori	Forklaring	“Typisk sitat”
Vurdering av tidsbruk	De fleste foreldre (10 av 13) nevnte at deres tenåring bruker 2-3 timer på skjermen hver dag, og halvparten av foreldrene oppgav også 2 timer som tidsgrense på skjerm. I tillegg nevnte noen at tidsgrense på skjerm blir vurdert ut i fra hvordan deres tenåring bruker skjermen. De resterende mente at bevisstgjøring var viktigere enn tidsgrense, mens andre igjen ikke hadde behov for tidsgrense. Det var kun 2 av 13 som nevnte at deres	<u>Informant 3</u> : “... Jeg hadde vært veldig bekymret ... hvis jeg hadde merket at de gikk over sånn avsosialt da ... at på fredag så ville de bare sitte inne ... hvis de var sånn typisk nerd da ... og ikke sosial ... han er jo flink på skolen ... så lenge det er i orden ... tenker jeg at da er det okei egentlig, bare det blir begrenset, men jeg skulle gjerne begrenset det til halvparten”. <u>Informant 4</u> : “... Det å sitte, altså se på en film og det er avtalt at vi skal se en film, så er det selvfølgelig slik at det kan vare i to timer ... men ... bare det å sitte å holde på å snappe fra det ene til det andre ... da er det ikke lenge før jeg stopper det altså ... men ... det å sitte med skjermen ... i skolesammenheng ... det er jo litt annerledes. Det kommer an på hvilken bruk,

	<p>tenåring bruker 4 timer på skjerm per dag.</p>	<p>hvordan de bruker skjermen”.</p> <p><u>Informant 6</u>: “det som er min strategi er ikke å tenke så mye timer ... jeg prøver mer å bevisstgjøre ho. Vi snakker mye om det med mobilnaken ...”.</p> <p><u>Informant 8</u>: “Vi har en begrensing på 2 timer dataspill hver dag ... vi syns jo det er mye ... vår sønn syns det er helt ... nesten på grensen til barnemishandling at han ikke får lov til å sitte mer ... Vi opplever det som et problem ... at han vil spille det så mye ... så nå er det 2 timer og ... den grensen blir tøyd ... innimellom så styres han med kraftige trusler om inndragelse av maskinen”.</p> <p><u>Informant 9</u>: “... Jeg ser i allefall at hvis vi ikke prøver å styre skjermen litt ... så går det over alle støvleskafter ... Jeg har vært forundra over at de egentlig er interessert i å ligge på en skjerm ... uansett hvor fint vær det er ute ... men jeg er jo ikke inn i den verden som de er i ...”.</p> <p><u>Informant 11</u>: “... Generelt så syns jeg hun bruker for mye tid foran skjermen ... det er det generelle inntrykket ... fordi ... jeg er jo litt der at ... jeg syns at man ikke skal bruke den, å ha ledig tid foran skjermen, men det er jo det unge i dag gjør ... som jeg har inntrykk av ... Er det alenetid...”.</p>
--	---	---

Tabell 3: matrise av kategorien “grensesetting og regler” som gir oversikt over betydningen av denne, samt sitater fra enkelte informanter.

Kategori	Forklaring	“Typisk sitat”
<p>Grensesetting og regler</p>	<p>7 av 13 foreldre har behov for å begrense skjermbruken til deres tenåring, og det utføres på ulike måter. 3 av 13 gjennomfører konkrete tiltak, og de resterende 4, benytter seg av fastsatt tidspunkt, samt ikke skjerm etter leggetid. 3 av 13 bruker oppmuntring som grensesetting, og 1 av 13 bruker bevisstgjøring som strategi, og 2 av 13 opplever ikke et behov for</p>	<p><u>Informant 1</u>: “... Det hender nå ofte at jeg tar med kablene til guttene slik at de ... rett og slett ikke kan bruke de. Det har nok vært spesielt de siste årene som jeg har vært alene ... så har jeg vært litt lite flink med å avgrense tiden”.</p> <p><u>Informant 4</u>: “... Hun er såpass aktiv og såpass fysisk ... som person ... at når hun holder på med skjermen, så stresser jeg ikke med det”</p> <p><u>Informant 6</u>: “... Jeg så nettopp i avisen i dag at det stod om at foreldre gir nesten opp i forhold til barna sine og ikke orker å sette grenser, og våre grenser er jo slik at hun må legge ut PC-en på kvelden”.</p> <p><u>Informant 5</u>: “... Det er en kilde til konflikt ...</p>

	<p>grensesetting av skjerm hos deres tenåring. Det er også slik at de fleste foreldrene har en enighet seg i mellom om grenser og regler, mens andre er både enige og uenige til tider. Det er kun et foreldrepår som er uenige i håndtering av skjermtid.</p>	<p>hos oss, jeg er vel strengere enn han ... og hvis jeg skrur av nettet, så blir han sur for han skulle jo sjekke noe på finn ... så det er ikke så lett ... så vi har prøvd å si at halv 11, da er det slutt ... men vi følger det ikke opp i praksis”. <u>Informant 13:</u> “Vi har vært veldig strenge eller opptatt av at de ikke skal se på filmer eller videoer ... eller spille spill ... som har en høyere aldersgrense enn det de selv er ... og vi har heller ikke vært noe begeistret for slike voldelige spill ... det synes vi ikke at de skal ha”.</p>
--	--	--

Tabell 4: matrise av kategorien “helseaspektet” som gir oversikt over betydningen av denne, samt sitater fra enkelte informanter.

Kategori	Forklaring	“Typisk sitat”
Helseaspektet	<p>Motivasjonen til flertallet av foreldrene for å hindre for mye stillesitting hos tenåringen er flersidig. De har fokus på både det fysiske og psykiske aspektet ved helsen. Det er særlig humør, energi og overskudd, samt inaktivitet og fysisk aktivitet som har blitt nevnt flest ganger.</p>	<p><u>Informant 1:</u> “Ja, for meg er det hverdagsaktiviteter, det er jo gjerne 12-14 timer i døgnet ... mens ho ... jeg har bodd sammen med i mange år ... ho sitter som daglig leder i en barnehage, og sitter mye stille, og begynte å trene mye og etterhvert så ble jeg også med på noe av den treninga ... og hadde en del sykling som jeg drev med da ... og opplevde jo plutselig det at den basistreninga er egentlig, alt det jeg gjør ... gjorde at jeg var fullt i stand til å holde følge med de som da trente 3-4 ganger i uka ikke sant ...”.</p> <p><u>Informant 3:</u> “Altså at de ikke får søvn ... og det tenker jeg egentlig mest over, pluss at jeg syns at de ofte blir aggressive av det rett og slett ... fordi at de ikke kommer i aktivitet”.</p> <p><u>Informant 6:</u> “Jeg har jo sett resultatene .. jeg mener jo at når hun hadde så mye ryggproblemer ... så er det ikke tvil om at det var mye mobil og det å sitte stille ... altså jeg merker det med meg selv ... jeg stivner i ryggen ... jeg har alltid hatt litt problemer i ryggen de siste 15 årene, så jeg må jo ut å gå i skogen”.</p> <p><u>Informant 5:</u> “... Jeg er bekymret om det at hun er inne ... det at hun ikke får oppleve den virkelige verden ... det er et problem fordi man blir så tafatt ... man blir så lite ... initiativrik”.</p>

Tabell 5: matrise av kategorien “trygghet” som gir oversikt over betydningen av denne, samt sitater fra enkelte informanter.

Kategori	Forklaring	“Typisk sitat”
Trygghet	De fleste foreldre diskuterer hvordan tenåringen bruker skjermen, med venner, familie og på skolen. De fleste foreldre oppgir at det diskuteres for å sammenligne med andre foreldre for å bli mer trygg på bruk av regler.	<p><u>Informant 1:</u> “... vi har også brukt en del å snakke med andre foreldre som hadde en konsensus i foreldregruppa om det med innetid og sånt også. Det er så forferdelig mye enklere å håndtere når en vet at man har snakka med de andre og man vet at man har et felles uttrykk på det”.</p> <p><u>Informant 4:</u> “... Jeg prøver å se hva som er normalt ... Du har de som er veldig lite på skjerm fordi at det er masse og masse av aktiviteter og så har du de som begynner å nærme seg den andre retningen, men som samtidig ikke ... at det ikke bikker over liksom ... så har du noen å sammenligne med ...”.</p> <p><u>Informant 8:</u> “Vi har vel pratet om, både med venner og kollegaer om dette her og hva som er normalt og ... det er jo litt sånn ... en føler jo at en er veldig usikker i disse tingene av hva som er normalt og ... hvor grenser skal settes ... ja, og ... når har ungene et problem med spill? Altså ... hvor mye skal de spille før det er et problem? For det er det en er redd for, at det skal ta for mye tid”.</p>

Tabell 6: matrise av kategorien “venners påvirkning” som gir oversikt over betydningen av denne, samt sitater fra enkelte informanter.

Kategori	Forklaring	“Typisk sitat”
Venners påvirkning	12 av 13 foreldre mener at venner har stor påvirkning på deres tenårings skjermtid. Det ser ut til at det er flest gutter som benytter seg av dataspill, mens jenter bruker mest sosiale medier. I tillegg ble det nevnt at venner kan påvirke hverandre gjennom å være oppdatert på hva som skjer til enhver tid via skjermbruk. Dette ser ut til å	<p><u>Informant 3:</u> “... Det har selvfølgelig en sammenheng med facebook som har blitt mye mer utbredt ... i forhold til kommunikasjon ... og chatting ... og spilling, og mobil ... da er de mye mer opptatt av det fra de er kanskje 12 ... enn når de er 10, 11 år ... da har det ikke så mye å si”.</p> <p><u>Informant 6:</u> “Det er så fristende å ha den mobilen der hele tiden, til enhver tid. Det skjer ting, det klikker, det popper opp ... Hun har flere venniner som er mer som henne ... Jeg syns hun heller kan trekke i feil retning enn i</p>

	angå særlig jenter.	<p>god retning, og det syns jeg er veldig trist ... Jeg føler det er begrenset hva jeg som mor kan påvirke for vennene har så stor påvirkning”.</p> <p><u>Informant 8:</u> “Ja ... Det er en guttegjeng som spiller og ... det er klart at venner påvirker det veldig ser det ut til, og de samles hos hverandre i helgene og de overnatter, og da spiller de jo ... mer eller mindre til langt på natta i hvertfall, og hele natta kanskje”.</p> <p><u>Informant 10:</u> “Hun snakker ikke så mye om det. Jeg har ikke noe veldig forståelse av at det er veldig viktig for hun å se på de og de tingene for å kunne være med i ... diskusjoner dagen etter eller sånn der ... Jeg tror langt på vei at hun blåser i en del av dette her”.</p> <p><u>Informant 11:</u> “Du ser ofte at de sitter i sofaen med hver sin ... ipad eller pc eller telefon, og det er klart at de påvirker hverandre, de kommuniserer ikke så mye slik som vi gjorde da vi var yngre, altså da hadde vi ikke skjerm”.</p> <p><u>Informant 12:</u> “Det tror jeg nok for det er klart at de ser jo og gjør jo de samme tingene ... så det er klart at jeg tror nok at venner påvirker”.</p>
--	---------------------	---

Tabell 7: matrise av kategorien “tilstedeværelse” som gir oversikt over betydningen av denne, samt sitater fra enkelte informanter.

Kategori	Forklaring	“Typisk sitat”
Skjermbasert kommunikasjon fremfor ansikt-til-ansikt	Det er flere foreldre som virker til å være skeptiske til avhengigheten av skjermen, særlig til spill og sosiale medier, og at dette kan påvirke den sosiale kompetansen i en uheldig retning hos tenåringen.	<p><u>Informant 2:</u> “Når de skal ut i friminutt, eller ut i pause eller hva de kaller det nå, så er det ... meninga at en skal ha pause for å få en pause, gjerne frisk luft eller gjøre noe annet. Hvis du sitter logget på en telefon i stedetfor ... med en sidemann ved siden av deg, så mister du utrolig mye av den der ... oppbyggingen av vennskap ... du er egentlig et annet sted mentalt”.</p> <p><u>Informant 6:</u> “Mobilen er jo selvfølgelig følgesvennen ... Jeg ser i friminuttene også, hva er det de gjør? ...Nå kan de jo komme hjem til lunsj. Det er jo noe nytt ... i midttimene ...og da når hun har med seg venniner hjem ... så sitter de med hver sin mobil og spiser ... og det nytter ikke, altså jeg er jo streng, jeg sier “ta vekk mobilen” og det er en veldig stor motstand ... det er den nye trenden ... at de er sammen fysisk, men de sitter på hver sin mobil”.</p>

Tabell 8: matrise av kategorien “foreldres bevissthet” som gir oversikt over betydningen av denne, samt sitater fra enkelte informanter.

Kategori	Forklaring	“Typisk sitat”
Foreldres bevissthet	Flertallet av foreldrene er bevisste på egen skjermbruk, og at de er rollemodeller for deres tenåringer.	<p><u>Informant 5:</u> “... Jeg ser jo det at det er veldig mange som ikke har peiling på hvordan de skal oppføre seg og ... på dette med å legge vekk mobilen når du snakker med folk og sånt, det virker som om ... en 15-åring er minst like reflektert som en 40, 50-åring”.</p> <p><u>Informant 6:</u> Jeg er som sagt en rollemodell ... og jeg tror foreldre i dag er ofte dårlige rollemodeller ... fordi de sier “ikke vær på facebook” og så sitter de jo der selv ... og jeg ser folk som sitter sånn og klikker mens de har unger som løper rundt seg”.</p> <p><u>Informant 9:</u> “Det vil nok mer reflekteres over hva jeg gjør ... så hvis jeg sier til de at de skal se maks en time på TV, og så sitter jeg selv i 5 timer daglig, så funker ikke det”.</p> <p><u>Informant 12:</u> “... Vi foreldre påvirker selvfølgelig ... hvis alle bare sitter foran en tv-skjerm, så påvirker jo det ungene ...”.</p>

Tabell 9: matrise av kategorien “overgang” som gir oversikt over betydningen av denne, samt sitater fra enkelte informanter.

INDUKTIV

Kategori	Forklaring	“Typisk sitat”
Overgang fra barneskole til ungdomsskole	Det er enkelte foreldre som forteller at de opplever en overgang fra barneskole til ungdomsskole når det angår skjermbruk. Det ser ut til å være mer skjermbruk på ungdomsskolen enn på barneskolen i timene, og det er mer skjermbruk generelt sett blant ungdommene i form av dataspill og sosiale medier.	<p><u>Informant 2:</u> “Jeg synes det er helt koko jeg ... at en går fra 7. til 8. klasse og så kan du bruke mobilen plutselig, hva er det for noe greier da?”.</p> <p><u>Informant 3:</u> “Noe jeg synes er interessant ... er at når de begynner på ungdomsskolen, så skjer det noe ... da begynner de gjerne å gå på overnatting hos hverandre i helger og spiller ikke sant ... og da sitter de jo oppe hele natten gjerne, selv om de ikke får lov til det ... og da blir hele uken ødelagt ... så jeg har vært veldig motstander av det ... problemet er sosialt da fordi at når de blir større ... så kan de si det at “men hvis ikke jeg er sånn, vil du at jeg skal drikke, være med de andre folka som bare</p>

		drikker i helgene?” ...”. <u>Informant 6:</u> “Hun 9.klassingen klager over at hun synes det er så kjedelig fordi at hun er jo mer den som vil være aktiv for eksempel i friminuttene ... men de er veldig inaktive i friminuttene og det savner hun veldig fra barneskolen ... hun savner veldig det fysiske ... for overgangen til ungdomsskolen er veldig skjermbasert og veldig stillesittende ... så det skjer en kjempestor overgang der”.
--	--	---

Tabell 10: matrise av kategorien “skjermbasert kommunikasjon” som gir oversikt over betydningen av denne, samt sitater fra enkelte informanter.

INDUKTIV

Kategori	Forklaring	“Typisk sitat”
Enkelt tilgang på alt av informasjon via skjermbruk	Det er noen av foreldrene som har nevnt at de har opplevd en utvikling innen teknologien, særlig når det angår måten ungdom kommuniserer sammen i dag. Det er mye kommunikasjon via skjerm, og flere av informantene er skeptiske til dette da det kan ha en negativ virkning på den mellommenneskelige kommunikasjonen, samt at tilgangen har blitt veldig stor i forhold til før.	<u>Informant 1:</u> “... Jeg opplevde den teknologiutviklingen på en helt annen måte enn for eksempel du har gjort. Jeg hadde jo ikke egen datamaskin før jeg var 35 år, og det gir jo noen ... det gir i hvertfall meg noen tanker om det ... jeg har jo da som sagt et veldig bevisst forhold til hvordan jeg bruker det selv ... det tror jeg ikke mine barn har for de har ikke den innebygde mekanismen min ...”. <u>Informant 5:</u> “Det å ha tenåringsbarn i dag ... det gir andre bekymringer enn for en generasjon siden. Da var de sikkert bekymret for oss, “hvor er de henn? Får ikke tak i de. Vet ikke hvor de er” ... Nå er de inne, og så tenker jeg “ja, vi vet ikke helt hva de gjør ... på skjermen”...”.

Tabell 11: matrise av kategorien “tiltak” som gir oversikt over betydningen av denne, samt sitater fra enkelte informanter.

INDUKTIV

Kategori	Forklaring	“Typisk sitat”
Tiltak	Enkelte foreldre gav forslag til tiltak på skole - og samfunnsnivå som kan forhindre for mye stillesitting og skjermbruk hos ungdom.	<u>Informant 2:</u> “Ja, jeg tenker bevisstgjøring av små barn ... det er ikke dumt i forhold til å få nye og gode vaner som de tar med seg inn i ungdomstiden... men den krever sitt på ett vis uansett... og de vil få mer skjermbruk naturlig

		<p>nok i ungdomstiden, men er det innenfor det som er okei?”</p> <p><u>Informant 5:</u> “... Min refleksjon og irritasjon ... har vært dette med at skolearbeid er på samme flate som den amerikanske tv-serien ... Jeg har null kontroll på om det er lekser eller om det er andre ting ... og det er et argument for å ikke gå av skjermen, det er det at “jeg må gjøre lekser” ... Jeg synes også at vi kunne hatt mobilfri skole ... at det ikke var lov å ha flater i friminuttene”</p> <p><u>Informant 6:</u> “Skolen bør ha mer fokus på å opplyse foreldrene ... Du kan ikke fortelle ungene noe, du må vise de det”</p> <p><u>Informant 7:</u> “De forstyrres av egen trang til å hele tiden sjekke facebook ... søke nye ... følge med ... det er en uvane fordi de går med den der forbanna iphonen hele tiden, og plinger og plinger og vibrerer hele tiden, og de tar den opp med engang. Selv om de hadde snakket med Kongen ... tror jeg de hadde tatt den opp ... og sjekket hva det var ... hvem det var som ville noe ... for de må svar med engang. De sier jo selv i skolen at de forstyrres av det ...”</p> <p><u>Informant 9:</u> “Et eksempel som det er fullt mulig å gjennomføre i et demokrati, det er en time gym i skolen ... hver dag, 1-10.klasse ... det vil alle støtte ... i hvert fall foreldre ... så det er nok av velgere som vil stemme det partiet som går for det ...”</p>
--	--	--