



**Háskólinn
á Akureyri**
University
of Akureyri

Miðlanotkun foreldra og áhrif hennar á samskipti og tengslamyndun

Tengslamyndun á tímum snjalltækni

Lena María Eypórsdóttir

Sálfræðideild
Hug- og félagsvísindasvið
Háskólinn á Akureyri
2021

Miðlanotkun foreldra og áhrif hennar á samskipti og tengslamyndun

Tengslamyndun á tímum á snjalltækni

Lena María Eyþórsdóttir

12 eininga lokaverkefni
sem er hluti af
Baccalaureus Artium-prófi í sálfræði

Leiðsögukenndari
Kjartan Ólafsson

Sálfræðideild
Hug- og félagsvísindasvið
Háskólinn á Akureyri
Akureyri, maí 2021

Titill: Miðlanotkun foreldra og áhrif hennar á samskipti og tengslamyndun
Stuttur titill: Tengslamyndun á tímum snjalltækni
12 eininga bakkalárprófsverkefni sem er hluti af Baccalaureus Artium-prófi í
sálfræði.

Höfundarréttur © 2021 Lena María Eypórsdóttir
Öll réttindi áskilin

Sálfræðideild
Hug- og félagsvísindasvið
Háskólinn á Akureyri
Sólborg, Norðurlóð 2
600 Akureyri

Sími: 460 8000

Skráningarupplýsingar:

Lena María Eypórsdóttir, 2021, bakkalárprófsverkefni, sálfræðideild, hug- og
félagsvísindasvið, Háskólinn á Akureyri, 39 bls.

Akureyri, maí, 2021

Útdráttur

Viðfangsefni þessarar ritgerðar eru áhrif miðlanotkunar foreldra á samskipti og tengslamyndun. Tengslin sem barn myndar við foreldra sína eru mikilvæg fyrir þroska og velferð barnsins. Fyrstu tengsl móður og barns eiga sér stað strax í móðurkviði og eftir fæðingu styrkir móðirin tengslin til dæmis með því að horfa í augu þess og brosa. Mikilvægt er að mæður séu næmar á þarfir barna sinna, en móðir sem veitir barninu sínu athygli fyrstu mánuðina, og lærir að bregðast hratt og rétt við merkjum sem barnið gefur frá sér, myndar örugg tengsl við það. Barn með örugg tengslamynstur aðlagast betur félagslega, hefur betri sjálfsmynd og er í betra tilfinningalegu jafnvægi en önnur börn.

Undanfarin ár hefur snjalltækjanotkun aukist til muna í hinum vestræna heimi og er orðin hluti af daglegu lífi fólks. Í kjölfarið hefur breyting orðið á samskiptum og eru uppi áhyggjur um hvaða áhrif þær hafa á tengsl foreldra og barna. Niðurstöður nýlegra rannsókna benda til þess að foreldrar séu minna næmir á þarfir barna þegar þeir eru uppteknir í símanum. Þeir ná sjaldnar augnsambandi og bregðast síður við tilraunum barns til að ná athygli. Niðurstöður sýna jafnframt að þegar tækin eru notuð í návist barna, minnka samskipti sem getur haft skaðleg áhrif á hugrænan og tilfinningalegan þroska þeirra. Auk þess hafa fundist tengsl á milli samskiptaleysis og hegðunarvanda barna.

Í síðari hluta verkefnisins eru skoðaðar niðurstöður úr íslenskri rannsókn eftir Steingerði Ólafsdóttur (2017) sem kannaði snjalltækjanotkun ungra barna og viðhorf foreldra. Niðurstöður benda til þess að börn séu ung farin að nota tæki á borð við spjaldtölvur. Einnig benda þær til aukinnar og fjölbreyttari notkunar tækja með hækkandi aldri barna.

Meginmarkmið þessa verkefnis er að vekja athygli foreldra og annarra umönnunaraðila á þeim áhrifum sem miðlanotkun, og þá sérstaklega snjalltækjanotkun, kann að hafa á samskipti og tengslamyndun við börn. Mikilvægt er að foreldrar gefi sér tíma til að eiga samskipti við börnin sín án áreitis frá snjalltækjum eða öðrum tækjum.

Lykilorð: tengslamyndun, samskipti, næmi móður, miðlanotkun, snjalltækjanotkun, ung börn

Abstract

The subject of this thesis is the effect that parents' digital media use has on parent-child interaction and attachment. The attachment that an infant forms with its parents affects its development and welfare. The first mother-infant attachment takes place while the infant is still in the womb. After the infant is born the mother strengthens the relationship, for example, by looking into its eyes and smile. It is important for mothers to be sensitive to the needs of their children but a mother who pays attention to her infant during the first months and learns to respond quickly and correctly to the signals given by the infant, forms a secure attachment with it. A child with a secure attachment style adapts better socially, has a better self-image and is better emotionally balanced than other children.

In recent years, the use of smart devices has increased significantly in the Western world and has become part of people's daily lives. As a result, interaction has changed and there are concerns about how it affects the attachment between parents and children. Recent studies indicate that parents are less sensitive to the needs of their children when they use their smartphones. They are less likely to make eye contact and less likely to respond to a child's bids for attention. Results also show that when the devices are used in the presence of children, interaction decreases, which can have a detrimental effect on their cognitive and emotional development. In addition, a link has been found between lack of interaction and behavioral problems in children.

In chapter four, results from an Icelandic study by Steingerður Ólafsdóttir (2017) are examined. She researched young children's use of smart devices and parents' attitudes. The results indicate that children start using devices, such as tablets, at a very young age. They also indicate increased and more diverse use of devices with increasing age.

The main purpose of this project is to draw the attention of parents and other caregivers to the effects that digital media use, especially the use of smart devices, may have on interaction and attachment with children. It is important that parents take the time to interact with their children without being disturbed by their smart phones or other digital media devices.

Keywords: attachment, parent-child interactions, maternal sensitivity, digital media use, smartphone use, young children

Þakkarorð

Ritgerð þessi er 12 eininga lokaverkefni til BA-prófs í sálfræði við Háskólann á Akureyri. Leiðbeinandi minn var Kjartan Ólafsson og honum þakka ég kærlega fyrir góða leiðsögn og ánægjulegt samstarf. Bestu þakkir fá foreldrar mínir fyrir ómetanlegan stuðning og aðstoð á meðan á skrifunum stóð. Einnig vil ég þakka kærastanum mínum, Benedikt Erni Hjaltasyni, fyrir hvatninguna og stuðninginn sem hann hefur veitt mér í gegnum ritgerðarskrifin og námið allt. Að lokum vil ég þakka syni mínum, Atlasi Erni Benediktssyni, fyrir þá gleði sem hann færir mér alla daga.

Efnisyfirlit

| | |
|--|-----------|
| 1. INNGANGUR | 1 |
| 2. FRÆÐILEG UMFJÖLLUN | 3 |
| 2.1 KENNINGAR JOHN BOWLBY OG MARY AINSWORTH..... | 3 |
| 2.2 FYRSTU TENGL MÓÐUR OG BARNS | 5 |
| 3. SAMSKIPTI FORELDRA OG BARNA | 7 |
| 3.1 SNJALLTÆKJANOTKUN Á LEIKVELLINUM | 7 |
| 3.2. SNJALLTÆKJANOTKUN Á MATARTÍMUM..... | 8 |
| 3.3 ÁHÆTTUHEGÐUN BARNA ÞEGAR ÞAU REYNA AÐ NÁ ATHYGLI | 10 |
| 3.4 ÁHÆTTUHEGÐUN FORELDRA..... | 10 |
| 3.5 TRUFLUN AF VÖLDUM SJÓNVARPS..... | 11 |
| 3.6 HEGÐUN OG LÍÐAN BARNA | 12 |
| 3.7 MIÐLANOTKUN BARNA SPEGLAST AF MIÐLANOTKUN FORELDRA | 13 |
| 4. SMÁBÖRNIN MEÐ SNJALLTÆKIN | 14 |
| 4.1 UM RANNSÓKNINA..... | 14 |
| 4.2 NIÐURSTÖÐUR | 16 |
| 5. UMRÆÐA | 21 |
| HEIMILDASKRÁ | 24 |

Töflu- og myndayfirlit

| | |
|--|----|
| MYND 1. Á BARNIÐ SYSTKINI?..... | 15 |
| MYND 2. AÐGANGUR BARNA AÐ MISMUNANDI TÆKJUM..... | 16 |
| MYND 3. HVE OFT GERIR BARN EFTIRFARANDI Í FRÍTÍMA SÍNUM? | 17 |
| MYND 4. HVE MIKLUM TÍMA DAGLEGA VER BARNIÐ Í EFTIRFARANDI Í FRÍTÍMA SÍNUM? | 18 |
| MYND 5. HVE OFT ERU FORELDRAR MEÐ BARNINU? | 19 |
| MYND 6. FORELDRAR ALVEG EÐA FREKAR SAMMÁLA STAÐHÆFINGUM UM MIÐLANOTKUN 20 | |
| MYND 7. ER EITTHVAÐ SEM ÞÚ VILT EKKI AÐ BARNIÐ ÞITT SJÁI Á SKJÁNUM? | 21 |

1. Inngangur

Nær allar fjölskyldur í hinum vestræna heimi hafa aðgang að einhvers konar tækjum og er algengast að á heimilum sé til sjónvarp, tölva og/eða spjaldtölva, auk þess sem flestir eiga sinn eigin snjallsíma. Skjánotkun fólks hefur aukist mikið á undanförunum áratug með tilkomu snjalltækjanna, ekki eingöngu hjá unglíngum og fullorðnum en líka ungum börnum (Poulain, Ludwig, Hiemisch, Hilbert og Kiess, 2019; Steingerður Ólafsdóttir, 2017). Þrátt fyrir að snjalltækjanotkun teljist nokkuð eðlileg hvar og hvenær sem er, hefur henni oft verið lýst sem óþægilegri truflun, bæði af notendum og fólki sem umgengst notandann (McDaniel og Radesky, 2018a). Sérstaka gagnrýni hefur snjalltækjanotkun ungra barna fengið, sem og notkun foreldra í návist barna. Það vekur áhyggjur þegar athygli foreldra beinist frekar að tækinu en barninu (Kildare og Middlemiss, 2017).

Almennt ætti fólk að hafa getu til að deila athygli sinni á fleiri en eitt áreiti. Foreldrar virðast þó eiga erfitt með að deila athyglinni á milli snjallsímans og barnsins (Ante-Contreras, 2016). Rannsakendur sem fylgst hafa með samskiptum fjölskyldna, til að mynda á leikvöllum og matartorgum, hafa orðið vitni að því að þegar foreldrar verða uppteknir við að fletta í símanum svara þeir börnunum sínum seint og illa og eiga það frekar til að svara þeim á neikvæðan hátt og bregðast of harkalega við smávægilegum atvikum (Radesky o.fl., 2018). Þegar fólk verður upptekið í símanum verður það oft andlega fjarverandi þó það sé líkamlega á staðnum. Rannsóknir benda til þess að þegar tækin eru notuð í návist barna, minnka bæði yrt (e. verbal) og óyrt (e. nonverbal) samskipti milli barna og foreldra sem getur haft skaðleg áhrif á hugrænan og tilfinningalegan þroska barnanna ásamt málþroska (Radesky o.fl., 2014). Til að lýsa trufluninni sem verður á daglegum samskiptum af völdum tækjanna settu McDaniel og Radesky (2018b) fram hugtakið tæknitruflun (e. technofence).

Snjallsímar og önnur þráðlaus tæki gera fólki kleift að sinna mörgum hlutverkum samtímis, foreldrahlutverkinu, vinnunni og félagslegum samskiptum. Einn kostur þráðlausra tækja er að fólk getur unnið að miklu leyti heima fyrir. Þetta veldur því þó oft að fólk á erfitt með að greina á milli daglegs lífs og vinnu. Áreitið úr vinnunni er alltaf til staðar. Margir eru hræddir um að missa af vinnutengdum skilaboðum og eru því með símann við höndina öllum stundum, jafnvel við matarborðið. Sítinging símtækjanna og pressa frá samfélaginu að bregðast hratt við skilaboðum og símtölum leiðir til aukinnar notkunar þeirra. Það eykur um leið möguleikann á að símtækið valdi truflun á samskiptum foreldra og barna (Kildare og Middlemiss, 2017). Eign tækja hefur aukist gríðarlega en frá árinu 2011 til ársins 2017 jókst eign snjallsíma í Bandaríkjunum úr 35% í 77% og eign spjaldtölva jókst úr 3% í 51% frá árinu 2010 til ársins 2017. Rannsóknir hafa sýnt að eign og notkun snjalltækja er líklegri á heimilum

þar sem búa börn. Að auki eru foreldrar líklegri en aðrir til að niðurhala smáforritum, 48% á móti 33%. Um 57% þessara foreldra höluðu niður smáforritum fyrir börnin. Einnig nota foreldrar samfélagsmiðla, líkt og Facebook, oftar en aðrir (Kildare og Middlemiss, 2017).

Á meðan foreldrar vilja vera til taks í vinnunni allan sólarhringinn þrá þeir líka að geta tekið sér frí og verið fullkomlega til staðar fyrir fjölskylduna. Margir heyra kvartanir frá börnum eða maka um að viðkomandi eyði of miklum tíma í tækinu (Kildare og Middlemiss, 2017). Í grein eftir Hiniker og félagar (2015) kom fram að háskólanemar upplifi kvíða yfir þeim væntingum að vera til staðar fyrir þá sem þeir umgangast en að vera samtímis til staðar fyrir aðra í gegnum símann (Hiniker o.fl., 2015). Rannsóknir hafa sýnt fram á að þegar foreldrar eru uppteknir í símanum eru 32% 8-13 ára barna sem finnst þau ekki nógu mikilvæg í augum foreldra sinna. Auk þess sögðu 54% barna að foreldrar þeirra væru of mikið í símanum. Unglingar sögðu það særa þegar foreldrar þeirra veita símanum athygli fram yfir þau (Kildare og Middlemiss, 2017). Foreldrar vilja margir minnka notkun sína og fara ýmsar leiðir við að reyna að ná því markmiði. Dæmi eru um að fólk setji sér ákveðin tímamörk, leggi frá sér símann á ákveðnum tíma dags, til dæmis yfir matartíma og svo eru aðrir sem leyfa sér eingöngu að nota myndavélina eða annað slíkt í návist barna (Hiniker o.fl., 2015).

Heilbrigð tengsl við foreldra eða aðra umönnunaraðila eru mjög mikilvæg fyrir ung börn. Tengsl myndast með augnsambandi, munnlegum samskiptum og líkamlegri snertingu. Þegar foreldri eyðir miklum tíma í símanum vantar upp á samskiptin og augnsambandið, líkamlega snertingin ein og sér dugir ekki. Ung börn gera sér ekki endilega grein fyrir því að samfélagsmiðlanotkun foreldra þeirra hafi áhrif á þau en þau geta þó orðið fyrir áhrifum vegna skorts á athygli. Með hækkandi aldri fara börn að gera sér grein fyrir hversu uppteknir foreldrar þeirra eru sem getur haft áhrif á tengslin (Ante-Contreras, 2016).

Rannsóknir sýna að foreldrar sem nota síma á meðan á samskiptum við börn stendur eru minna næmir og veita minni svörun þegar börn sækjast eftir athygli sem hugsanlega getur leitt til minni gæða í samskiptum. Að auki framkvæma börn oft áhættusama hegðun við að reyna að ná athygli upptekinna foreldra sem mögulega hefur tengsl við aukin meiðsli barna (Kildare og Middlemiss, 2017).

Í rannsókn Ante-Contreras frá árinu 2016 kom fram að 75% þátttakenda notuðu snjalltæki að minnsta kosti þrisvar yfir daginn á meðan þeir litu eftir börnunum sínum. Sumir foreldrar, burtséð frá því hve mikil notkun þeirra var, sögðust ekki finna fyrir því að tækin hefðu áhrif á getu þeirra til að líta nægilega vel eftir börnunum. Niðurstöðurnar studdu tilgátu hans um að foreldrar sem nota samfélagsmiðla mikið séu líklegri til að vera annars hugar í

daglegu lífi og í foreldrahlutverkinu og eru þar af leiðandi ólíklegri til að mynda sterk tengsl við börnin sín (Ante-Contreras, 2016).

Ritgerðin skiptist í fimm kafla, ásamt undirköflum. Í öðrum kafla er fræðileg umfjöllun þar sem farið er yfir kenningar John Bowlby og Mary Ainsworth um tengslamynstur barna og foreldra auk fyrstu tengsla móður og barns. Í þriðja kafla er rætt um samskipti barna við foreldra eða aðra umönnunaraðila við hinar ýmsu aðstæður og varpað ljósi á áhrifin sem notkun snjalltækja hefur á samskiptin. Í fjórða kafla er farið yfir niðurstöður íslenskrar rannsóknar sem framkvæmd var af Steingerði Ólafsdóttur (2017) og snýr að snjalltækjanotkun ungra barna og viðhorfum foreldra. Í fimmta kafla er samantekt og umræða.

2. Fræðileg umfjöllun

2.1 Kenningar John Bowlby og Mary Ainsworth

John Bowlby (1907-1990) var breskur sálgreinir og barnageðlæknir. Bowlby starfaði allt sitt líf við að rannsaka hvernig börn þroskast og tengjast öðrum. Eftir að hafa unnið sjálfboðastarf í skóla fyrir börn með ýmis konar hegðunarvandamál kviknaði áhugi hans á velferð barna og þeim áhrifum sem áföll hafa á þau. Þessi sjálfboðavinna og sérstaklega tvö börn innan skólans mótuðu feril hans (Bretherton, 1992). Bowlby taldi að það sem ylli þeim vanda sem börnin glímu við væru erfiðleikar heima fyrir. Hann hélt því fram að umhverfi barna fyrstu ár lífs þeirra hefði megin áhrif á þróun persónuleikans. Hann sýndi sambandi móður og barns sérstakan áhuga og hélt því fram að aðskilnaður barns við móður (eða annan náinn umönnunaraðila) hefði mjög neikvæðar afleiðingar (Bretherton, 1992; Sæunn Kjartansdóttir, 2019).

Samkvæmt rannsóknum Bowlby á börnum undir sjö ára, olli það þeim líkamlegum, tilfinningalegum og vitsmunalegum skaða að alast upp á stofnunum. Þau voru á eftir í bæði líkamlegum þroska og málþroska og höfðu einnig skerta getu til að mynda varanleg tengsl þegar þau urðu eldri. Með auknum rannsóknum kom þó fram að ekkert benti til að skammur aðskilnaður ylli langvarandi áhrifum, sér í lagi ef barnið þekkir og treystir þeim sem tekur við þeim og það er undirbúið fyrir aðskilnaðinn. Mestu máli skiptir hversu sterk tengsl móður og barns eru fyrir aðskilnað. Ef foreldrar sýna barninu ekki næga umhyggju eða þeim semur illa er barnið í aukinni áhættu (Sæunn Kjartansdóttir, 2019).

John Bowlby var upphafsmaður tengslakenningarinnar (e. attachment theory) og var hún þróuð áfram ásamt þroskasálfræðingnum Mary Ainsworth (1913-1999). Þau héldu því fram að tengslamyndun og að finna fyrir öryggi væri hluti af þeim frumþörfum sem börn fæðast

með (Bretherton, 1992, Sadock, Sadock og Ruiz, 2015). Þegar barn myndar tengsl við foreldri sitt hefur það hugrekki til að kanna umhverfið. Það veit að faðmur foreldris er öruggur staður sem það getur leitað til ef það finnur fyrir ótta eða óöryggi. Yfir þetta notaði Ainsworth hugtakið örugg höfn (e. secure base) (Sæunn Kjartansdóttir, 2019; Wolfers, Kitzmann, Sauer og Sommer, 2020). Þegar foreldri lærir að þekkja merki barnsins styrkjast tengslin á milli þeirra. Ainsworth hélt því fram að þegar mæður eru næmar á merki barnsins fyrstu mánuðina grætur það minna og notar í staðinn önnur hljóð eða hreyfingar til að tjá sig (Bretherton, 1992).

Bowlby taldi tengsl snúast um öryggi en ekki það að fullnægja líkamlegum þörfum. Börn fæðast með tilhneigingu til að tengjast öðrum en það veltur á foreldrum eða öðrum umönnunaraðilum hver gæði tengslanna verða (Benoit, 2004; Holt o.fl., 2015). Tengslahegðun (e. attachment behaviour) byrjar að sjást hjá börnum um hálf árs aldur. Þá sýnir barn neikvæð viðbrögð þegar það upplifir aðskilnað við þann einstakling sem það hefur örugg tengsl við (Holt o.fl., 2015).

Ainsworth er þekktust fyrir rannsóknina ókunnar aðstæður (e. strange situation). Rannsóknin tekur um hálf tíma og fer þannig fram að móðir og barn (12-18 mánaða) eru ein í leikherbergi. Eftir nokkrar mínútur kemur inn ókunnugur einstaklingur. Eftir að hann hefur átt orðaskipti við móður og barn fer móðirin út og skilur barnið eftir. Eftir stutta stund kemur móðirin til baka og sá ókunnugi fer. Næsta skref er að skilja barnið eitt eftir í herberginu og senda svo ókunnuga einstaklinginn inn. Að lokum kemur móðirin aftur inn og sá ókunnugi fer (Sadock o.fl., 2015).

Með því að skoða viðbrögð barnanna við aðskilnaðinum við móður sína var hægt að greina tengslamynstur þeirra. Ainsworth skipti tengslunum í fjóra flokka, örugg tengsl (e. secure attachment), óörugg tengsl (e. insecure attachment), tvíbent tengsl (e. ambivalent attachment) og ruglingsleg tengsl (e. disorganized attachment). Börn sem falla undir örugg tengsl leita að og kalla á móður sína þegar hún hverfur og mörg fara að gráta. Þegar hún birtist aftur vilja þau huggun frá henni en eru fljót að jafna sig. Þau sem falla í flokkinn óörugg tengsl sýna hvorki mikil viðbrögð þegar móðirin fer né þegar hún kemur til baka. Þau leitast ekki mikið í líkamlega nálægð. Í floknum tvíbent tengsl eru börn sem eiga mjög erfitt með aðskilnaðinn, gráta mikið og illa gengur að hugga þau. Þessi börn geta verið árásargjörn, lemja til dæmis frá sér eða ýta móður sinni í burtu. Að lokum eru það ruglingslegu tengslin. Börnin sem falla í þann flokk falla að vissu leiti undir óörugg tengsl en að auki sýna þau ruglingsleg viðbrögð svo sem að stoppa skyndilega og snúa við þegar þau hlaupa til móður sinnar (Holt o.fl., 2015; Sæunn Kjartansdóttir, 2019).

Rannsóknir Ainsworth sýndu að um 65% barna hafa örugg tengslamynstur um tveggja ára aldur (Sadock o.fl., 2015). Móðir barns með örugg tengslamynstur hefur fyrstu þrjá mánuði ævi þess lært að þekkja barnið og er næm á þarfir þess. Hún bregst fljótt og rétt við merkjum sem það gefur frá sér og er auk þess dugleg að horfa á barnið og brosa til þess. Barnið treystir henni og aðskilnaður í stuttan tíma hefur lítil áhrif á það. Það finnur strax til öryggis þegar móðirin birtist á ný sama hversu hrætt eða sorgmætt það var þegar hún hvarf. Mæður barna með örugg tengsl hafa hins vegar sinnt líkamlegum þörfum barnsins fyrstu mánuðina en ekki lagt sig mikið fram við að eiga við það ánægjuleg samskipti og eru minna næmar á þarfir barnsins (Sæunn Kjartansdóttir, 2019).

Þessar rannsóknir sýna að það mikilvægasta í tengslum barns og móður er hversu vel móðirinn getur lesið í tjáningu barnsins og brugðist rétt við henni. Það hversu góð tengslin eru hefur áhrif á barnið síðar á lífsleiðinni en örugg tengslamynstur um eins árs spáir fyrir um örugg tengslamynstur við sex ára aldur. Þau börn aðlagast betur félagslega, hafa betri sjálfsmynd, meiri einbeitingu og sýna frekar frumkvæði. Auk þess eru þau í betra tilfinningalegu jafnvægi og takast betur á við áreiti en önnur börn (Benoit, 2004; Sæunn Kjartansdóttir, 2019).

2.2 Fyrstu tengsl móður og barns

Í vestrænum samfélögum eru mæður aðal umönnunaraðilar ungra barna og þeirra hlutverk er að hjálpa barninu að þroskast og mótast. Mikilvægur þáttur fyrir þroska barna er næmi móður (e. maternal sensitivity). Mæður þurfa að skynja merki barnsins, túlka þau rétt, og bregðast bæði hratt og rétt við þeim svo þörfum barnsins sé fullnægt (Wolfers o.fl., 2020). Tengsl móður og barns byrja að myndast strax í móðurkviði. Á síðasta þriðjungi meðgöngu fer barn að þekkja bæði rödd og lykt móður sinnar. Þegar barnið fæðist upplifir það skyndilega mikið af nýju áreiti en þegar móðirin fær barnið í fangið róast það niður við kunnuglega lyktina og rödd móður sinnar (Sullivan, Perry, Sloan, Kleinhaus og Burtchen, 2011). Eftir að barnið kemur í heiminn heldur móðirin tengslunum við og styrkir þau með því að eiga samskipti við barnið (Tomfohrde og Reinke, 2016). Augnsamband er ein aðal leið barns og foreldris til að eiga samskipti. Það sést að börn veita andlitum athygli og horfa frekar á þau andlit sem horfa á þau á móti. Augnsamband og samskipti barna við umönnunaraðila er mikilvægur þáttur í þroska barnsins (Tomfohrde og Reinke, 2016).

Ungabörn drekka að jafnaði átta til tólf sinnum á sólarhring og gefur það því augaleið að þegar börnum er gefið að drekka gefst mikilvægt tækifæri til samskipta og sterkrar tengslamyndunar (Ventura, Levy og Sheeper, 2019). Möguleg hindrun á tækifærum móður til að veita barninu sínu fulla athygli í samskiptum við það er hin stöðuga nálægð við tæknina.

Meirihluti kvenna sem tóku þátt í rannsókn Tomfohrde og Reinke (2016) notuðu samfélagsmiðla (sérstaklega Facebook) á meðan þær gáfu brjóst. Samkvæmt rannsókninni sögðust 44% mæðra og 31% feðra hafa aukið Facebook notkun sína eftir að barnið kom í heiminn. Það virðist þó sem svo að augin Facebook notkun geri foreldrum erfiðara fyrir að aðlagast nýju hlutverki. Þessir foreldrar greindu frá miklu álagi og voru líklegri en aðrir til að segja foreldrahlutverkið erfiðara en þeir höfðu búist við (Tomfohrde og Reinke, 2016). Notkunin virðist þó vera mæðrum mikilvæg. Það sem meðal annars dregur foreldra að Facebook eru hinir ýmsu upplýsingahópar sem þar má finna. Margir þeirra snúa til að mynda að brjóstagjöf. Tilgangur hópanna er að styðja við og fræða mæður um brjóstagjöfina. Mæður sækja gjarnan í þessa hópa til að fá stuðning og ráð frá öðrum mæðrum í sömu sporum og í slíkum tilfellum ætti eflaust frekar að hvetja mæður til að nota slíka miðla (Tomfohrde og Reinke, 2016).

Í rannsókn frá 2015 var fylgst með svörun (e. responsivity) hjá mæðrum á meðan þær gáfu barninu sínu pela. Yfir 75% tímans voru mæður uppteknar við annað, í flestum tilfellum að tala við aðra manneskju. Mæðurnar sem voru með hugann við annað voru minna næmar fyrir merkjum ungabarnsins um að það væri orðið mett og voru þar með í hættu á að gefa barninu of mikið sem hefur tengsl við offitu barna (Kildare og Middlemiss, 2017).

Á fyrstu vikum og mánuðum barna er sjálfstjórn (e. self-regulatory) þeirra lítil. Með því er átt við að ungabörn hafa ekki getu til að stjórna hegðun sinni og tilfinningum (Masten og Coatsworth, 1998). Mikilvægt er að umönnunaraðilar hjálpi börnum að læra viðeigandi leiðir til að þekkja og bregðast við óþægindum líkt og hungri, þreytu og sársauka. Þegar móðir er næm á þarfir barns síns, þekkir merki þess og bregst rétt og hratt við þeim, lærir barn að bjarga sér á eigin spýtur. Það lærir til dæmis að hugga sig sjálft við minniháttar atvik og borða þegar það finnur til hungurs. Eldri rannsóknir sýna að mæður sem eru annars hugar, líkt og gerist við snjallsímanotkun, eru minna næmar fyrir merkjum barnsins en aðrar mæður (Ventura o.fl., 2019).

Ventura og félagar (2019) framkvæmdu rannsókn á mæðrum og <32 vikna brjóstabörnum þeirra. Fylgst var með í tveimur aðstæðum. Í öðrum aðstæðunum áttu mæður að horfa á vinsælan gamanþátt á meðan á brjóstagjöfinni stóð en í hinum aðstæðunum hlustuðu þær á lágværa tónlist. Niðurstöðurnar sýndu fram á tvennt. Í fyrsta lagi fundust áhrif miðlanotkunar (e. digital media use) á gæði brjóstagjafar. Einnig kom fram að viðbrögð barnins fóru eftir því hversu algeng notkunin var almennt hjá móður á meðan á brjóstagjöf stóð. Börn mæðra sem notuðu tækin sjaldan eða aldrei sýndu móður sinni marktæka minnkun viðbragða

í sjónvarps aðstæðunum samanborið við hinar aðstæðurnar. Aftur á móti sýndu börn mæðra með mikla almenna notkun enga breytingu á hegðun milli aðstæðna (Ventura o.fl., 2019).

Svipbrigðalaus andlitið (e. still face procedure) er þekkt tilraun sem framkvæmd var af Edward Tronick. Hún snýst um að móðir skyndilega hættir að sýna svipbrigði eftir að hafa átt eðlileg samskipti við barnið sitt. Móðirin heldur svipbrigðalaus andlitinu í tvær mínútur og bregst ekki við neinu sem barnið gerir til að reyna að ná athygli. Fyrst bendir barnið, brosir, hlær og fleira í þeim dúr en endar svo yfirleitt grátandi þegar það fær engin viðbrögð (Kildare, 2017). Árið 2017 var framkvæmd rannsókn með það markmið að kanna hvort að sömu áhrif geti komið fram af völdum snjalltækja notkunar. Rannsóknin fólst í því að mæður áttu frjáls samskipti við börnin sín en þeim var svo sagt að taka upp símann sinn og skrifa niður stafrófið eins hratt og þær gátu og veita barninu enga athygli á meðan. Niðurstöður sýndu að þriggja til sex mánaða börn fóru að bregðast við móður sinni á neikvæðari hátt eftir að hún fór að nota símann, sem svipaði til viðbragða barna í svipbrigðalaus andlitinu (Kildare, 2017).

3. Samskipti foreldra og barna

3.1 Snjalltækjanotkun á leikvöllum

Hiniker og félagar (2015) framkvæmdu rannsókn þar sem fylgst var með börnum og umönnunaraðilum á leikvöllum á almenningsvæðum í Seattle. Tilgangurinn var að komast að því að hversu miklu leyti fólk notar síma í návist barna og hvaða áhrif notkunin hefur. Tilvikin þar sem kom fyrir að barn reyndi að trufla eða ná athygli fullorðins einstaklings sem var að nota síma voru 32. Í 18 tilvikum (56%) veitti sá fullorðni barninu enga svörun (talaði ekki og leit ekki upp frá símanum) (Hiniker o.fl., 2015). Tilvikin þar sem barn reyndi að trufla eða ná athygli fullorðins einstaklings sem var *ekki* í símanum voru 70. Í þessum tilvikum, þegar sá fullorðni var að sinna þörfum annars barns, eiga samtalið við annan fullorðinn einstakling eða einfaldlega að stara út í loftið, fengu börnin yfirleitt skjót svör. Í 8 tilvikum (11%) var börnunum ekki svarað (Hiniker o.fl., 2015). Þó svo að fullorðið fólk átti sig almennt á því að þeir sökkvi ofan í símann þegar þeir nota hann, trúna því margir að það minnki ekki getu þeirra til að vera til taks þegar þarf. Þessar niðurstöður gefa þó annað til kynna (Hiniker o.fl., 2015).

Eftir að fylgst hafði verið með voru tekin viðtöl við umönnunaraðila sem voru meðal annars beðnir um að skýra frá snjallsímanotkun sinni á leikvöllum, segja frá viðhorfum sínum til snjallsímanotkunar og hversu mikið þeir vilja nota símann á leikvöllum (Hiniker o.fl., 2015). Rúm 40% töldu að símanotkun ætti að vera lítil og sumir sögðu að hún ætti eingöngu að ná yfir athafnir eins og að taka myndir eða athuga hvað klukkan er. Þessir einstaklingar

sögðust þó sjálfir eiga í erfiðleikum með að standast þessar kröfur. Margir einstaklingar töluðu um að vera sífellt að reyna að skilja símann eftir heima eða nota hann minna en sögðu notkunina vera slæman ávana sem erfitt væri að breyta (Hiniker o.fl., 2015). Sumir foreldrar sögðust finna til sektarkenndar þegar þeir nota síma í návist barns, óháð hversu löngum tíma þeir eyða í símanum. Ástæða sektarkenndarinnar var meðal annars sú að foreldrum fannst aðrir dæma þá en 27% þeirra sem Hiniker og félagar (2015) fylgdust með sögðust upplifa það að aðrir foreldrar fylgdust með þeim.

Fylgst var með mæðrum á 20 almennings leikvöllum í Stuttgart í Þýskalandi, án þeirrar vitundar. Mæðurnar voru á aldrinum 20-45 ára með barn á aldrinum sjö mánaða til þriggja ára (Wolfers o.fl., 2020). Tæpur helmingur mæðranna notaði símann sinn þessar 10 mínútur sem fylgst var með þeim. Að meðaltali notuðu þær símann í heildina í 1,3 mínútur, þó allt frá 0 og upp í 6,63 mínútur, og litu á hann að meðaltali 2,4 sinnum. Þær mæður sem notuðu símann í lengri tíma voru metnar minna næmar sem er í samræmi við aðrar rannsóknir. Tíðni notkunar hafði aftur á móti engin tengsl við næmi móður. Það er í samræmi við niðurstöður Radesky og féлага (2014) og Hiniker og féлага (2015) sem gáfu til kynna að það að kíkjast stuttlega á símann leiðir ekki til að fólk missi af samskiptum (Wolfers o.fl., 2020).

Í rannsókn Hiniker og féлага (2015) eyddu um tveir þriðju foreldranna sem fylgst var með undir 5% tímans á leikvöllum í símanum og þar af 41% sem notaði hann ekkert. Flestum fannst í lagi að nota símann ef hann sneri að barninu, svo sem að taka myndir eða stilla klukku. Yfir 80% foreldra voru meðvitaðir um að þeir gæfu umhverfinu minni gaum þegar þeir væru uppteknir í símanum. Margir sögðust ekki nota símann því þeir töldu það geta haft áhrif á öryggi barnsins (57%) og minnkað getu þeirra til að bregðast við (65%). Aðrir foreldrar í sömu rannsókn voru þó fullvissir um að þeir gætu fylgst vel með börnunum og það væri í lagi að nota símann svo lengi sem barnið væri öruggt á meðan (Hiniker o.fl., 2015).

Aðspurðir hvað börnin voru að gera á meðan foreldrarnir voru í símanum voru svörin oft óljós, til dæmis, hann var að gera svipað og hann er að gera núna. Kanna þyrfti frekar hæfni foreldra til að líta eftir börnum á meðan þeir eru uppteknir við símann til að meta að fullu hversu truflandi tækin eru í raun og hversu örugg börnin eru á meðan á notkuninni stendur (Hiniker o.fl., 2015; Kildare og Middlemiss, 2017).

3.2. Snjalltækjanotkun á matartímum

Radesky og félagar (2014) gerðu rannsókn þar sem fylgst var með umönnunaraðilum og börnum undir tíu ára borða á nokkrum skyndibitastöðum í Boston. Á meðan máltíðinni stóð skráði rannsakandi niður upplýsingar um snjallsímanotkun viðkomandi, viðbrögð barnsins við

notkuninni og samskipti á milli umönnunaraðila og barns. Um 73% umönnunaraðila notuðu snjallsíma og var algengt að hann væri tekin upp í lok máltíðar þegar börnin voru enn að borða eða þegar umönnunaraðilanum virtist vera farið að leiðast. Tekið var mið af því hversu löngum tíma þeir eyddu með athyglina á skjánum frekar en á barninu. Sumir notuðu símann nær samfelld allan matartímamann. Þeim mun lengur sem tækin voru í notkun þeim mun minni athygli var börnunum veitt og munnleg samskipti minnkuðu. Eftir því sem tíminn leið virtust umönnunaraðilarnir sökkva dýpra ofan í tækið og þá helst þegar verið var að fletta og senda skilaboð þar sem augun voru ekki tekin af skjánum. Símtöl höfðu minni áhrif þar sem þá náðu börnin frekar augnsambandi. Það hafði lítil áhrif þegar tækið var notað til skamms tíma í einu, til að athuga klukkuna og annað slíkt. Viðbrögð barnanna við notkuninni voru ýmis konar. Á meðan sum börnin voru sjálfum sér næg og horfðu í kringum sig voru önnur sem reyndu allt sem þau gátu til að ná athygli. Flest börnin voru þó forvitin um hvað umönnunaraðilarnir voru að gera í tækinu og reyndu að sjá. Þeir sem voru hvað mest niðursokknir litu ekki upp til að svara og voru lengi að svara, ef þeir þá svöruðu yfirleitt. Sumir hunsuðu hegðunina í smá tíma og brugðust svo harkalega við, hreyttu skammaryrðum í börnin án þess að líta á þau, ýttu við þeim eða spörkuðu í fætur þeirra undir borðinu (Radesky o.fl., 2014). Í einni rannsókn þar sem fylgst var með á matartorgi voru tvö tilfelli þar sem foreldri var svo upptekið í símanum að það missti sjónar á barninu sínu augnablik og sneri sér í geðshræringu í allar áttir að leita að því (Ochoa, Reich og Farkas, 2020).

Yngstu börnin virtust truflest mest þegar foreldrar voru sífelld að kíkja á símann og þegar athygli þeirra var á honum til lengri tíma. Sum eldri barnanna virtust ekkert kippa sér upp við notkun foreldranna og voru sjálf upptekin við sín eigin verkefni eins og að leika með dót eða tala við annað barn. Sum þeirra gerðu engar tilraunir til að ná athygli foreldra sinna sem gefur til kynna að mögulega eru börnin orðið vön skorti á svörun foreldra á meðan á símanotkun stendur (Radesky o.fl., 2014). Ochoa og félagar (2015) urðu vitni að því að þeir foreldrar sem ekki notuðu síma áttu frekar frumkvæði að samskiptum við barnið.

Árið 2015 var gerð rannsókn sem átti að kanna tengsl símanotkunar mæðra við tíðni samskipta milli móður og barns. Rannsóknin fór þannig fram að móðir og barn á aldrinum þriggja til fjögurra ára sátu ein við borð og bornar voru fram í sitthvoru lagi fjórar tegundir af mat, bæði hefðbundnar og framandi. Maturinn var sérstaklega valinn til að reyna að fá fram samskipti milli móður og barns. Samskiptin trufluðust mest af völdum símanotkunar þegar kynntur var nýr og framandi matur. Í þeim aðstæðum fengu börnin minni hvatningu frá fjarhuga mæðrunum og voru ólíklegri til að smakka matinn (Radesky o.fl., 2015). Tilgátan stóðst en hún var sú að mæður sem notuðu farsíma myndu eiga minni samskipti, með og án orða, við börnin

sín á meðan á verkefninu stóð, sérstaklega þegar kynntur var ókunnugur matur en það er einmitt þá sem börn þurfa fordæmi og stuðning frá foreldrum (Radesky o.fl., 2015).

Máltíðir eru mikilvægur þáttur í samveru fjölskyldna. Margar fjölskyldur hafa sett þá reglu að ekki megi nota síma við matarborðið. Þrátt fyrir það eru margir foreldrar sem svara símtölum á meðan á matartíma stendur sem veldur því að þeir eru oft áminntir af börnunum sínum og þá sérstaklega unglíngum sem finnst að sömu reglur eigi að gilda um alla í fjölskyldunni (Kildare og Middlemiss, 2017). Börn taka eftir því þegar foreldrar þeirra eru annars hugar. Eftir því sem foreldrar eru meira uppteknir við símann þurfa börnin að keppa við símann um athygli foreldra sinna (Kildare og Middlemiss, 2017).

3.3 Áhættuhegðun barna þegar þau reyna að ná athygli

Foreldrar sem nota snjallsíma á meðan þeir eru í samskiptum við barn eru minna næmir fyrir þörfum þess og bregðast síður við tilraunum barnsins til að ná athygli þeirra. Börn hegða sér oft á óæskilegan hátt þegar þeim skortir athygli, líkt og að standa uppi á stólum á veitingastöðum eða skríða undir borð. Þau reyna allt sem þau geta til að ná athygli sem getur leitt til hegðunar sem er hættuleg, jafnvel lífshættuleg. Foreldrar eru einnig ólíklegri til að vara börnin við aðstæðum sem eru varasamar. Aukin símanotkun og samskiptaleyfi milli barns og foreldris hefur mögulega tengingu við skyndilega aukningu í meiðslum barna (Kildare og Middlemiss, 2017).

Morrongiello og félagar (2006) könnuðu hvort að foreldrar sem eyða meira en einni til tveimur klukkustundum á dag á samfélagsmiðlum, séu líklegri til að svara ekki þörfum barna sinna. Auk þess skoðuðu þeir hvort að börnin hafi einhvern tímann lent í óhappi eða meiðslum sem hefði verið hægt að koma í veg fyrir hefði foreldrið verið með fulla athygli. Samkvæmt niðurstöðum spáir eftirlit foreldra fyrir um áverka sem þarfnast læknisaðstoðar. Minni meiðsli höfðu frekar tengsl við persónueiginleika barnsins, líkt og hvatvísi og mikla virkni (Morrongiello, Corbett, McCourt og Johnston, 2006).

3.4 Áhættuhegðun foreldra

Ofarlega á lista yfir algengustu orsakir þess að ung börn deyja af slysförum er drukknun. Það getur tekið einungis örfáar sekúndur fyrir ungt barn að drukkna og því mikilvægt að börn séu ávallt undir eftirliti þegar vatn er nærri, líkt og American Academy of Pediatrics (AAP) hefur gefið út. Árið 1999 var drukknun í baðkari orsökina í 59% þeirra tilfella sem barn undir eins árs lést af slysförum, og yfir 9% á aldrinum eins til fimm ára (Simon, Tamura og Colton, 2003).

Í rannsókn frá árinu 2001, sem framkvæmd var í Atlanta, sagðist um þriðjungur foreldra hafa skilið barnið sitt eftir í baði eftirlitslaust allt frá einni mínútu og upp í fimm mínútur. Þar að auki voru nokkrir sem sögðust hafa skilið barnið eftir í umsjá eldra systkinis (yngra en tíu ára). Yngsta barnið sem skilið var eftir eftirlitslaust var einungis fimm mánaða. Algengasta ástæða þess að barnið var skilið eftir var til að sækja handklæði (32%) og þar á eftir til að svara símtali (20%) (Simon o.fl., 2003).

Símanotkun á meðan á akstri stendur er mjög algengt vandamál. Foreldrar líkt og aðrir eru gjarnir á að nota símana undir stýri. Í rannsókn sem gerð var árið 2013 sögðust yfir 80% foreldra hafa notað síma með barn í bílnum síðastliðna 30 daga. Þegar börn eru í bílnum eru bílstjórar þó líklegri til að nota símann á rauðu ljósi frekar en þegar bíllinn er á hreyfingu (Kildare og Middlemiss, 2017).

3.5 Truflun af völdum sjónvarps

Árið 2009 var framkvæmd rannsókn í Bandaríkjunum þar sem kanna átti hvort að það hafi áhrif á samskipti milli foreldra og ungra barna að sjónvarp sé í gangi í bakgrunni. Fylgst var með börnum á aldrinum 12, 24 og 36 mánaða og foreldrum þeirra í klukkutíma við frjálstan leik. Helming tímans var sjónvarpsefni ætlað fullorðnum spilað í bakgrunninum. Fylgst var með því hvort að einhver breyting yrði á hegðun þátttakenda. Niðurstaðan var sú að bæði magn og gæði samskiptanna minnkaði þegar sjónvarpið var í gangi en bæði fékk barnið minni athygli frá foreldrinu og foreldrið tók minni virkan þátt í leik. Barnið var einbeittara og hélt leiknum gangandi lengur þegar slökkt var á sjónvarpinu. Þetta bendir til þess að það geti haft neikvæð áhrif á þroska barns að vera mikið í kringum sjónvarp (Kirkorian, Pempek, Murphy, Schmidt, og Anderson, 2009).

Gerð var rannsókn á sjónvarpsnotkun í fjórum borgum í Bandaríkjunum. Samkvæmt niðurstöðum býr yfir þriðjungur barna undir þriggja ára á heimili þar sem sjónvarp er stöðugt í gangi, jafnvel þó enginn sé að horfa. Þó svo að börn skilji ekki sjónvarpsefnið og veiti því enga sérstaka athygli getur það haft mikil áhrif á þroska þess. Oft fer leikur barna og foreldra fram fyrir framan sjónvarpið. Þrátt fyrir að umhverfishljóð geti aukið frammistöðu í ákveðnum verkefnum eru bakgrunnshljóð sem innihalda talað mál, líkt og sjónvarp yfirleitt er, truflandi þegar kemur að flóknum hugrænum verkefnum. Sjónvarpið dregur úr svörun foreldranna með því að fanga athygli þeirra (Kildare og Middlemiss, 2017; Kirkorian o.fl., 2009). Þetta veldur því að minna er talað saman sem getur leitt til lakari málþroska. Þó svo að sjónvarpið sé í bakgrunni hjá barninu getur það verið í forgrunni hjá foreldrinu. Slíkt getur verið mjög truflandi fyrir samskiptin. Viðvarandi athygli foreldris á sjónvarpi dregur þá dýpra inn og gerir þeim

erfiðara fyrir að slíta sig frá því. Því meira sem foreldrar fylgjast með sjónvarpinu, þeim mun erfiðara er fyrir þá að færa athyglina yfir á barnið. Niðurstaða rannsóknarinnar var því sú að sjónvarp dregur úr virkri þátttöku foreldra og minnkar félagsleg samskipti, en þau eru gríðarlega mikilvæg þegar kemur að þroska barna (Kirkorian o.fl., 2009).

Í návist sjónvarps töluðu foreldrar frekar við börnin án þess að horfa á þau eða sýna þeim athygli. Það er ekki nóg að foreldri sé á staðnum heldur þarf að sýna börnum athygli og taka virkan þátt. Rannsóknir á áhrifum umhverfis á þroska hafa sýnt að börn leika frekar sjálfstæðan og markvissan leik og hafa aukna einbeitingu í kjölfar gagnvirks leiks með foreldrum (Kirkorian o.fl., 2009).

3.6 Hegðun og líðan barna

Undanfarin ár hafa verið gerðar rannsóknir sem skoða hvort að tengsl séu á milli miðlanotkunar foreldra og hegðunarvandamála barna. Í þversniðsrannsóknum hefur verið sýnt fram á að símanotkun foreldra í návist barna hafi tengsl við minni svörun, næmi og athygli foreldra og neikvæðari samskipti (Poulain o.fl., 2019).

Í rannsókn frá 2020 voru foreldrar beðnir um að greina frá hversu oft þeirra eigin snjallsímanotkun truflaði samskipti við barnið. Einnig áttu þeir að greina frá því hversu oft börnin áttu erfitt með sjálfstjórn þegar þau upplifðu streitu. Mæður sem greindu frá því að samskipti yrðu oft fyrir truflun, til dæmis vegna þess að þær gætu ekki staðist freistinguna að kíkja eftir nýjum skilaboðum, áttu börn sem sýndu bæði neikvæðari hegðun og líðan en önnur börn (Wolfers o.fl., 2020). Niðurstöður McDaniel og Radesky (2018b) sýndu fram á tengsl á milli mikillar tækjanotkunar móður og truflunar í samskiptum barns og foreldris. Í framhaldi skoðuðu þau hvort truflunin hefði tengsl við hegðunarvandamál eins til fimm ára barna og reyndist svo vera. Þau sýndu fram á að jafnvel lítil til meðal truflun hafði tengsl við meiri hegðunarerfiðleika. (McDaniel og Radesky, 2018b).

Frá 2017 til 2018 fór fram rannsókn í Leipzig í Þýskalandi. Börnin voru 553 talsins á aldrinum tveggja til níu ára. Leikskólabörnin (fimm ára og yngri) eyddu að meðaltali um einni klukkustund á dag við skjáinn en meðaltalið var hátt í tvær klukkustundir hjá eldri börnunum. Mæður eyddu að meðaltali fjórum klukkustundum daglega við skjáinn og yfir 20% barnanna eyddu meira en tveimur klukkustundum við skjá (Poulain o.fl., 2019). Gert var ráð fyrir að mikill skjátími mæðra og barna hefði tengsl við meiri hegðunarvandamál og hefði neikvæð áhrif á félagsvæna hegðun (e. prosocial behavior). Einnig var gert ráð fyrir að samskipti milli barns og foreldris hefði tengsl við minni hegðunarvandamál og hefði jákvæð áhrif á félagsvæna hegðun. Niðurstöður staðfestu þetta (Poulain o.fl., 2019). Það eru tvær mögulegar ástæður fyrir

Þessum tengslum. Annars vegar sú að miðlanotkun dragi úr athygli og svörun móðurinnar sem veldur því að barnið verður vonsvikið og lætur tilfinningar sínar í ljós með neikvæðri hegðun. Það er líka möguleiki að hegðunarvandamál barnsins séu þegar til staðar og valdi því að foreldrið sækir í símann eða annað tæki fyrir félagslegan stuðning (Poulain o.fl., 2019).

Radesky og félagar (2014) urðu vitni að því, þegar þeir fylgdust með á matartorgum, að í sumum tilfellum var börnunum réttur snjallsími eða spjaldtölva til að hafa ofan af fyrir þeim eða til að ná stjórn á hegðun þeirra. Þetta var oft gert þegar leið á máltíðina, þegar börnin voru orðin óróleg og hætt að sitja kyrr. Á meðan urðu foreldrar gjarnan uppteknir af sínu eigin tæki. Árið 2016 var gerð rannsókn með það markmið að kanna hvort að foreldrar nýti sér tæki á borð við snjallsíma og spjaldtölvur þegar börn eru erfið og þau þarf að róa niður. Börn þeirra 144 foreldra sem tóku þátt voru á aldrinum 15-36 mánaða. Foreldrar voru spurðir hversu líklegt væri að barnið fengi að nota snjallsíma eða spjaldtölvu við ákveðnar aðstæður. Niðurstöður sýndu að barn sem átti við hegðunarvanda að stríða var mun líklegra en önnur börn til að fá snjalltæki frá foreldrum sínum með því markmiði að róa það niður eða halda því hljóðlátu. Foreldrar sem gripu til þessara ráðstafana virtust hafa minni þolinmæði til að takast á við hegðun barnsins (Radesky, Peacock-Chambers, Zuckerman og Silverstein, 2016).

Langtímarannsókn sem framkvæmd var af McDaniel og Radesky (2018a) sýndi að fylgni er á milli snjalltækjanotkunar foreldra og hegðunarvanda barna. Spurningalistum var svarað fjórum sinnum yfir sex mánaða tímabil. Á öllum tímapunktum var niðurstaðan sú að hegðunarvandi spáði fyrir um tæknitruflun en einnig spáði tæknitruflun fyrir um hegðunarvanda. Að auki fundust tengsl við líðan, svo sem kvíða. Niðurstöður sýndu fram á að tengsli á milli snjalltækjanotkunar foreldra og hegðunarvanda barna sé tvíhliða, þ.e. hefur áhrif hvort á annað. Þó að það sé möguleiki að truflun á samskiptum barns og foreldris eða skert svörun foreldris geti stuðlað að hegðunarvanda barns, er einnig möguleiki að foreldrar noti tæknina til að umbera stressið sem fylgir því að vera foreldri. Í hálfopnum viðtölum hafa foreldrar sagst nota snjallsíma þegar þeir þurfa hlé frá erfiðri hegðun barns. Foreldrar nota oft símann til að tengjast öðrum foreldrum og fá stuðning. (McDaniel og Radesky, 2018a).

3.7 Miðlanotkun barna speglast af miðlanotkun foreldra

Á heilsuveru má finna leiðbeiningar um skjánotkun barna. Þar er tekið fram að börn skuli vera undir eftirliti við skjánotkun og aldrei eigi að nota skjáinn sem barnfóstru. Börn undir fimm ára skuli eyða takmörkuðum tíma við skjáinn og börn undir 18 mánaða aldri ættu ekki að fá skjátíma nema þegar um er að ræða myndsímtöl við ættingja eða annað sambærilegt. Þar að

auki er talað um að foreldrar þurfi að vera vakandi fyrir sinni eigin notkun, vera góð fyrirmynd og veita börnum sínum athygli. Börn læra það sem fyrir þeim er haft (Heilsuvera, 2021).

Rannsóknir hafa sýnt fram á tengsl á milli skjánotkunar foreldra og skjánotkunar barna. Í rannsókn sem framkvæmd var á þriggja til fimm ára börnum og foreldrum í Bretlandi kom í ljós að um tveir þriðju barnanna eyddu að minnsta kosti tveimur klukkustundum daglega í að horfa á sjónvarp og 75% foreldranna. Niðurstöður sýndu að börn voru meira en fimm sinnum líklegri til að eyða að lágmarki tveimur klukkustundum fyrir framan sjónvarp daglega ef foreldrar þeirra eyddu einnig slíkum tíma við sjónvarpið (Jago, Sebire, Edwards og Thompson, 2013a). Önnur rannsókn sem framkvæmd var í Bretlandi á sex til átta ára börnum sýndi svipaðar niðurstöður. Yfir 75% foreldra og 62% barna eyddu minnst tveimur klukkustundum á dag við skjáinn. Niðurstöður sýndu að ef foreldri horfir á sjónvarp í meira en tvær klukkustundir daglega er barnið 7,8 sinnum líklegra til að gera það sama. Auk þess voru börn líklegri til að nota fleiri tæki samtímis ef foreldrar þeirra gerðu það (Jago o.fl., 2013b).

Í Grikklandi var gerð rannsókn á eins til fimm ára börnum. Meðal sjónvarpsáhorf þeirra daglega var 46,2 mínútur meðal eins til tveggja ára barna og 1,5 klukkustundir meðal þriggja til fimm ára barna. Hlutfall þeirra barna sem horfði í meira en tvær klukkustundir var 11,1% meðal eins til tveggja ára barna og 32,2% meðal þriggja til fimm ára barna. Jákvæð marktæk tengsl fundust við skjátíma foreldra (Kourlaba, Kondaki, Liarigkovinos og Manios, 2009).

Jákvætt samband var einnig milli skjánotkunar foreldra og barna í Kína. Því meira sjónvarp sem foreldrar horfðu á því meira horfðu börnin. Niðurstöður sýndu einnig að minnkaður skjátími foreldra hafði tengsl við minni skjátíma barna. Af þessu má áætla að foreldrar séu fyrirmyndir barna þegar kemur að skjátíma og börn haga sér í samræmi við þá. Að auki mátti sjá að börn sóttust helst í tækin sem foreldrar þeirra kusu að nota og eyddu meiri tíma í tækjum sem foreldrar þeirra notuðu helst (Hu, Johnson og Wu, 2018).

4. Smábörnin með snjalltækin

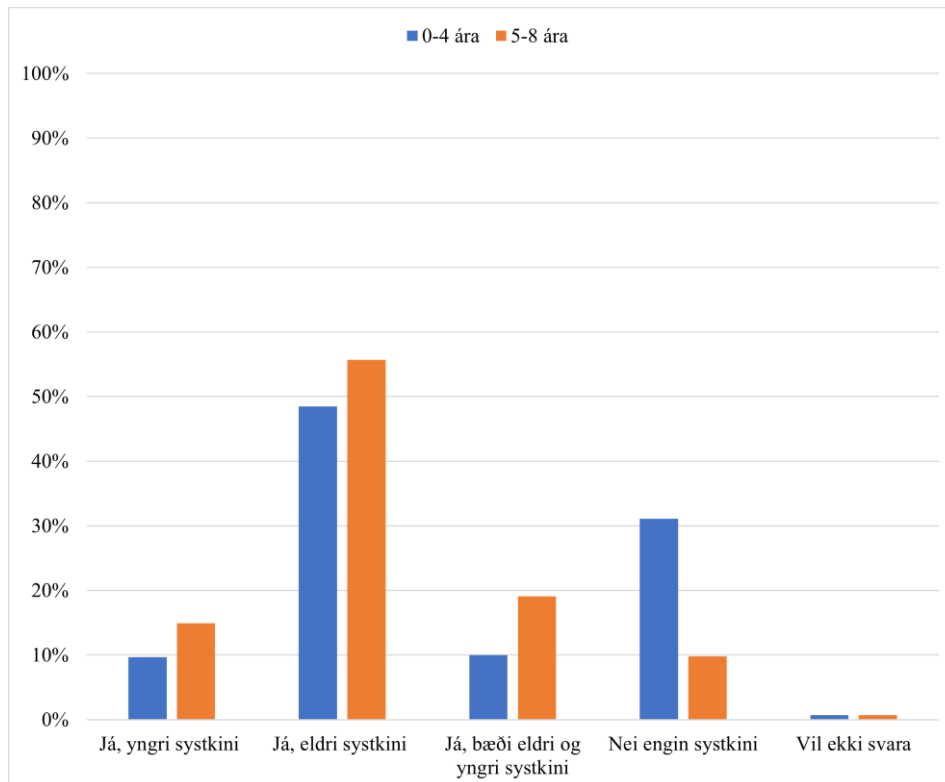
4.1 Um rannsóknina

Steingerður Ólafsdóttir framkvæmdi rannsókn árið 2017 sem ber heitið “Smábörnin með snjalltækin - aðgangur barnanna og viðhorf foreldra”. Rannsóknin kannar snjalltækjanotkun barna og er sú fyrsta sem skoðar notkun yngstu barnanna á Íslandi. Í úrtakinu voru 2000 börn upp að átta ára aldri sem valin voru af handahófi úr þjóðskrá. Rafrænir spurningalistar, sem samanstóðu af rúmlega 30 spurningum, voru sendir á netföng foreldra. Aðeins komu gild svör frá 59,4% þeirra þátttakenda sem fengu spurningalistann sendan. Í gögnunum má finna

tölfræðilegar upplýsingar um hvers konar tæki ung börn nota og hversu oft tækin eru notuð. Einnig var spurt um viðhorf foreldra til mismunandi miðla og hversu oft foreldrar eru viðstaddir þegar börnin nota tækin.

Börnunum var skipt í tvo hópa eftir aldri, 0-4 ára og 5-8 ára þar sem talið var að munur væri á milli þessara hópa, bæði vegna aldurs barnanna og aldurs foreldranna en marktæk tengsl fundust þar á milli (Steingerður Ólafsdóttir, 2017). Einhver breytileiki var á milli spurningalista sem sendur var á foreldra 0-4 ára barna annars vegar og 5-8 ára barna hins vegar. Við úrvinnslu þessa verkefnis voru einungis skoðaðar spurningar og svör sem áttu við báða hópa.

Flestir foreldranna voru mæður eða 79,6%. Aldur þeirra dreifðist á stórt aldursbil en voru þó flestir á aldrinum 31-40 ára eða 56,9%. Meirihluti var í hjónabandi eða sambúð eða 86,3% og einnig var meirihluti foreldranna háskólamenntaður (BA/BS menntun eða MA/doktorspróf) eða 60,6%. Flestir voru í vinnu eða námi, 53,8% í fullu starfi, 12,4% í hlutastarfi og tæp 10% í námi. Þeir sem eftir eru voru ýmist heimavinnandi, öryrkjar, í fæðingarorlofi eða í atvinnuleit. Launatekjur voru á breiðu bili en um 70% þátttakenda skiptust nokkuð jafnt í flokkana 250-399 þús, 400-549 þús og 550-799 þús. 15,1% voru undir 250 þús og 14,5% yfir 800 þús.



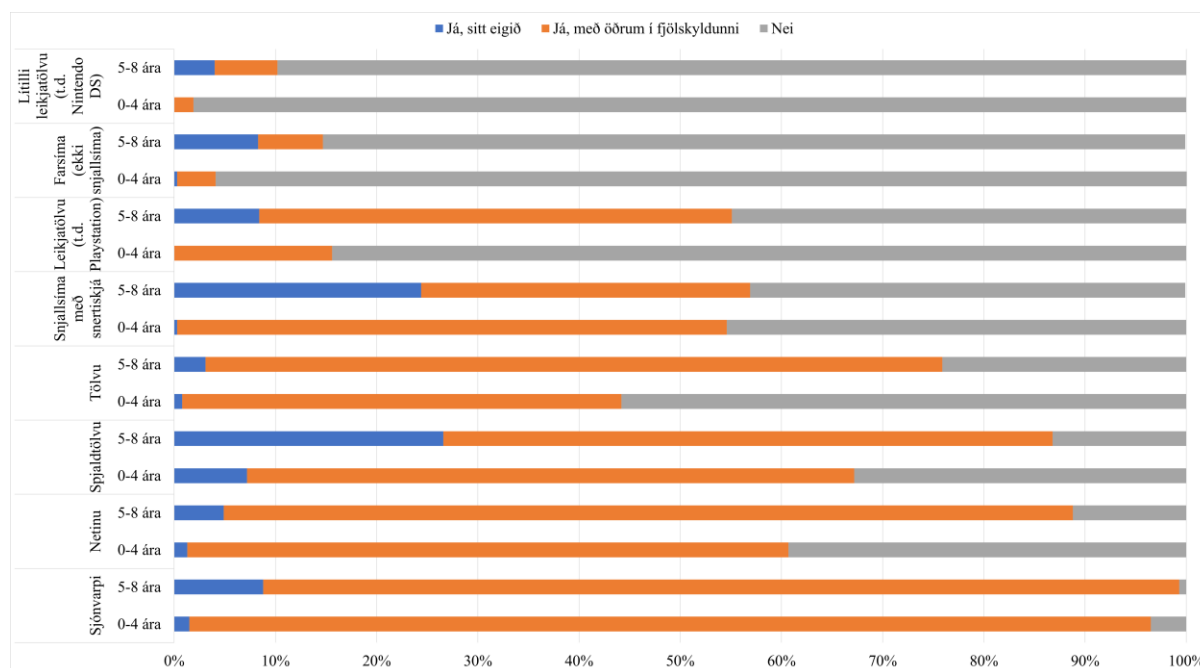
Mynd 1. Á barnið systkini?

Kynjahlutfall barnanna var 52,7% drengir og 47,3% stúlkur. Börnin voru fædd á árunum 2008-2016 og dreifðist fjöldinn nokkuð jafnt á hvert ár, þó fæstir fæddir árið 2016, árið sem rannsóknin var framkvæmd. Um helmingur barnanna átti eldri systkini, töluvert færri áttu yngri systkini eða 12,5% og 15% áttu bæði eldri og yngri systkini. Þegar skoðað var eftir aldri (sjá mynd 1) sást að börnin í hópnum 0-4 ára voru langflest annaðhvort einbirni (31,1%) eða yngst systkina (48,5%). Einungis 9,8% eldri hópsins áttu ekkert systkini.

4.2 Niðurstöður

Spurt var um aðgang barnanna að hinum ýmsu tækjum innan heimilisins. Nánast öll börnin höfðu aðgang að sjónvarpi eða 98,1%, þar af 5,4% sem áttu sitt eigið. Algengasta tækið sem börnin áttu ein var spjaldtölva en 17,6% áttu sína eigin og 60% með öðrum. Þar á eftir var snjallsími en 13,2% áttu sinn eigin síma og 42,6% með öðrum. Fæstir höfðu aðgang að lítilli leikjatölvu eða 6,3% ýmist ein eða með öðrum.

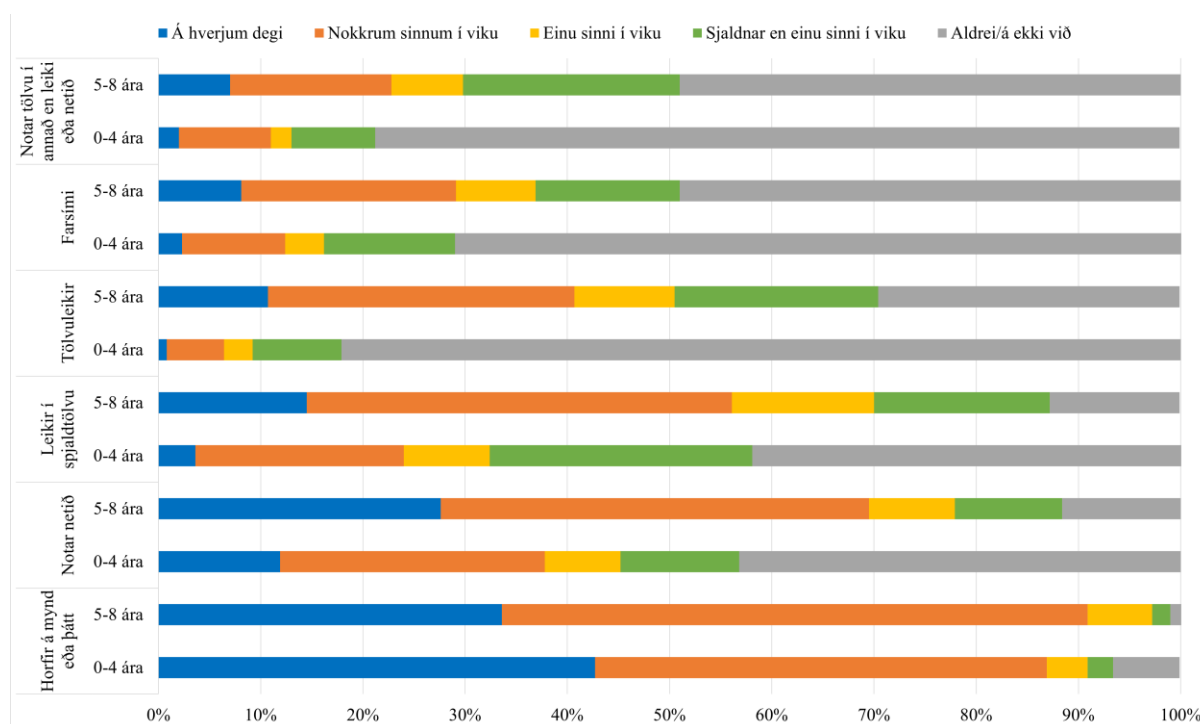
Þegar svör voru skoðuð eftir aldri (sjá mynd 2) kom í ljós að áberandi fleiri í seinni aldurshópnum áttu sín eigin tæki og skipti þá ekki máli um hvaða tæki ræddi. Til að mynda voru 87% þeirra sem áttu sitt eigið sjónvarp og 81% þeirra sem áttu sína eigin spjaldtölvu á aldrinum 5-8 ára. Af þeim sem áttu snjallsíma voru 99,1% á aldrinum 5-8 ára. Einnig sést að töluverður munur er á aðgangi að leikjatölvu en yfir 50% eldri hópsins höfðu aðgang að slíku tæki en einungis um 15% yngri hópsins. Enginn í yngri hópnum átti sína eigin leikjatölvu. Að auki var eldri hópurinn mun líklegri til að hafa aðgang að tölvu og að netinu.



Mynd 2. Aðgangur barna að mismunandi tækjum

Niðurstöður sýna að spjaldtölvur eru mjög algengar inni á heimilum en hátt í 90% eldri hópsins og 70% yngri hópsins hafa aðgang að slíku tæki. Áhugavert þótti að við nánari skoðun kom í ljós að 56% barna á aldrinum 0-1 árs hafa aðgang að spjaldtölvu og um þriðjungur barna á þeim aldri notar tölvu eða spjaldtölvu að einhverju marki, þá helst til að horfa á myndbönd eða hlusta á tónlist.

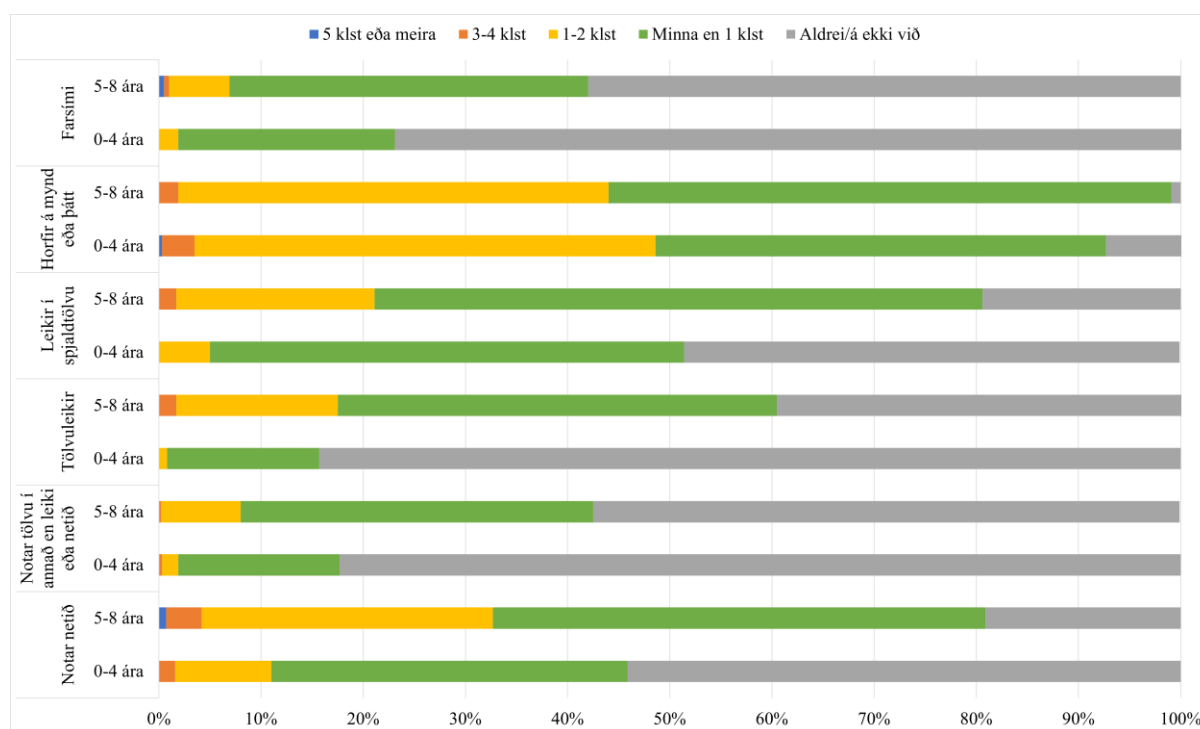
Skoðað var hvaða tæki börnin nota og hversu oft í viku. Tæp 40% horfðu á mynd eða þátt daglega og rétt rúmur helmingur nokkrum sinnum í viku. Um fimmtungur barnanna notaði netið daglega og um þriðjungur nokkrum sinnum í viku. Þegar skoðað var eftir aldri (sjá mynd 3) má sjá að sjónvarpsáhorf er nokkuð jafnt yfir báða aldurshópa. Í báðum hópum var sjónvarpsáhorf algengasta skjánotkunin en 42,7% yngri barnanna horfðu daglega á sjónvarp og 33,6% eldri barnanna. Einungis 6,5% yngri barnanna og 1,1% eldri barnanna horfðu aldrei á sjónvarp. Líkt og sjá má er sjónvarp eina tækið sem aldurshóparnir eru nokkuð jafnir í. Töluvert fleiri í eldri aldurshópnum notuðu hin tækin sem spurt var um. Til að mynda voru 24% í hópnum 0-4 ára sem spiluðu leiki í spjaldtölvu nokkrum sinnum í viku eða oftar (þar af 3,6% daglega) og 56,1% í hópnum 5-8 ára (þar af 14,5% daglega). Að sama skapi voru 6,4% í hópnum 0-4 ára sem spiluðu tölvuleiki nokkrum sinnum í viku eða oftar (þar af 0,8% daglega) og 40,7% í hópi 5-8 ára (þar af 10,7% daglega).



Mynd 3. Hve oft gerir barn eftirfarandi í frítíma sínum?

Greinilegur munur var á notkun milli hópanna sem útskýrir ef til vill af hverju yngri hópurinn var hærri í sjónvarpsáhorfi. Fjölbreytni í skjánotkun er mikið meiri hjá eldri hópnum en til dæmis spiluðu undir 20% barna á aldrinum 0-4 ára tölvuleiki en rúmlega 70% eldri barnanna spiluðu tölvuleiki. Út frá þessum niðurstöðum má gera ráð fyrir að skjánotkun aukist með hækkandi aldri.

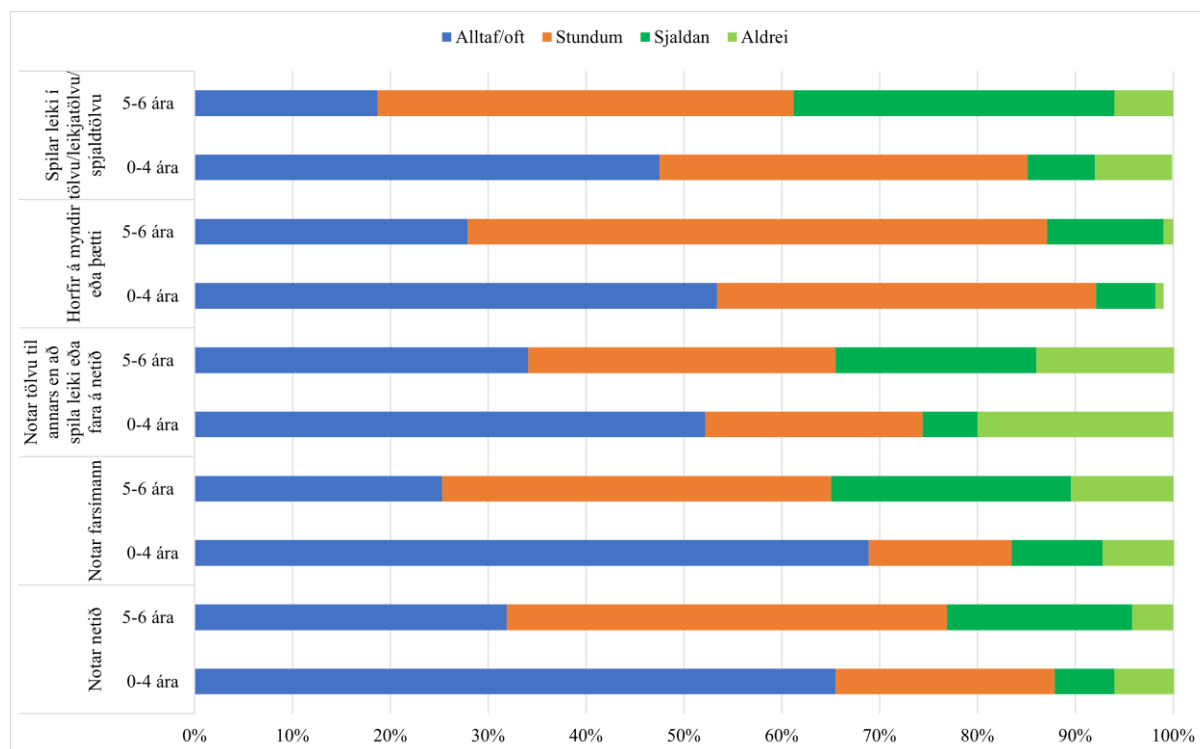
Einnig var spurt hversu löngum tíma börn væru að eyða fyrir framan skjáinn daglega. Í mjög fáum tilfellum voru tækin notuð í þrjár klukkustundir eða lengur. Algengast var að tækin væru notuð í minna en eina klukkustund en þó var um fimmtungur barnanna sem notuðu netið í eina til tvær klukkustundir daglega og 43,6% sem horfðu á mynd eða þátt í eina til tvær klukkustundir daglega. Mynd 4 sýnir nokkuð greinilega að eldri hópurinn eyðir mun meiri tíma við skjáinn. Eins og áður var sjónvarpsáhorf nokkuð jafnt en í hinum flokkunum voru 5-8 ára börnin með töluvert meiri daglega notkun.



Mynd 4. Hve miklum tíma daglega ver barnið í eftirfarandi í frítíma sínum?

Foreldrar voru beðnir um að meta um það bil hversu oft þeir væru með börnunum sínum við skjáinn. Þegar niðurstöður eru skoðaðar eftir aldri (sjá mynd 5) er greinilegt að eftir því sem börn eldast verða þau meira frjáls í notkun tækjanna. Í yngri hópnum er um eða yfir helmingur foreldra alltaf/oft viðstaddur allar tegundir miðlanotkunar og fer hlutfallið hæst í 68,9% (farsíminn). Til samanburðar fer hlutfallið hæst í 34,1% (tölva notuð í annað en netið)

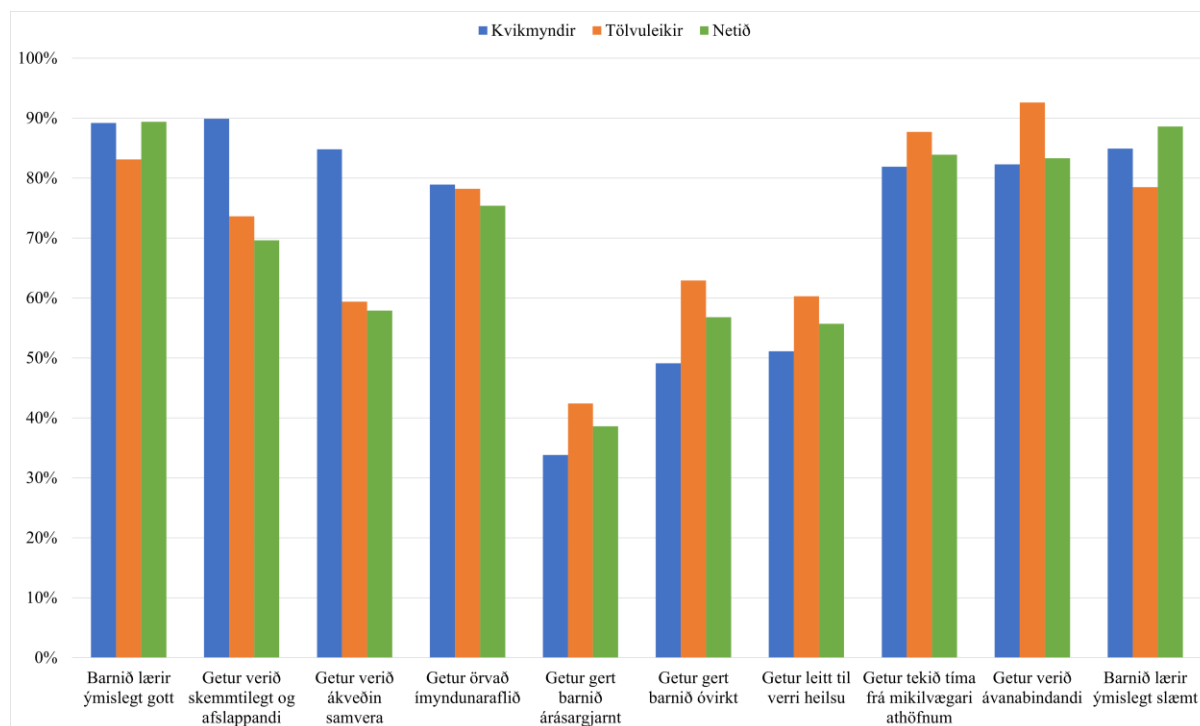
hjá eldri hópnum. Foreldrar eldri barnanna svöruðu í fleiri tilfellum stundum. Merkilegt er hversu oft foreldrar hökuðu við sjaldan eða aldrei en til dæmis voru 14,8% yngri barnanna og 38,8% eldri barnanna oftast eða alltaf ein þegar þau spiluðu leiki í tölvu eða spjaldtölvu.



Mynd 5. Hve oft eru foreldrar með barninu?

Ekki var mikill breytileiki á viðhorfi foreldra gagnvart kvikmyndum, tölvuleikjum og netinu. Á mynd 6 má sjá hlutfall þeirra sem voru alveg eða frekar sammála nokkrum fullyrðingum um þrjár tegundir miðlanotkunar. Viðhorf til kvikmynda og sjónvarpsþátta reyndist jákvæðara en til hinna tveggja. Í ljós kom að tæp 90% voru alveg eða frekar sammála því að það að horfa á kvikmyndir geti verið skemmtilegt og afslappandi. Um 70% voru alveg eða frekar sammála þessari sömu staðhæfingu fyrir tölvuleikjaspilun og netnotkun. Um 85% voru alveg eða frekar sammála um að kvikmyndaáhorf geti verið ákveðin samvera. Hlutfallið fyrir hina tvo flokkana var tæp 60%.

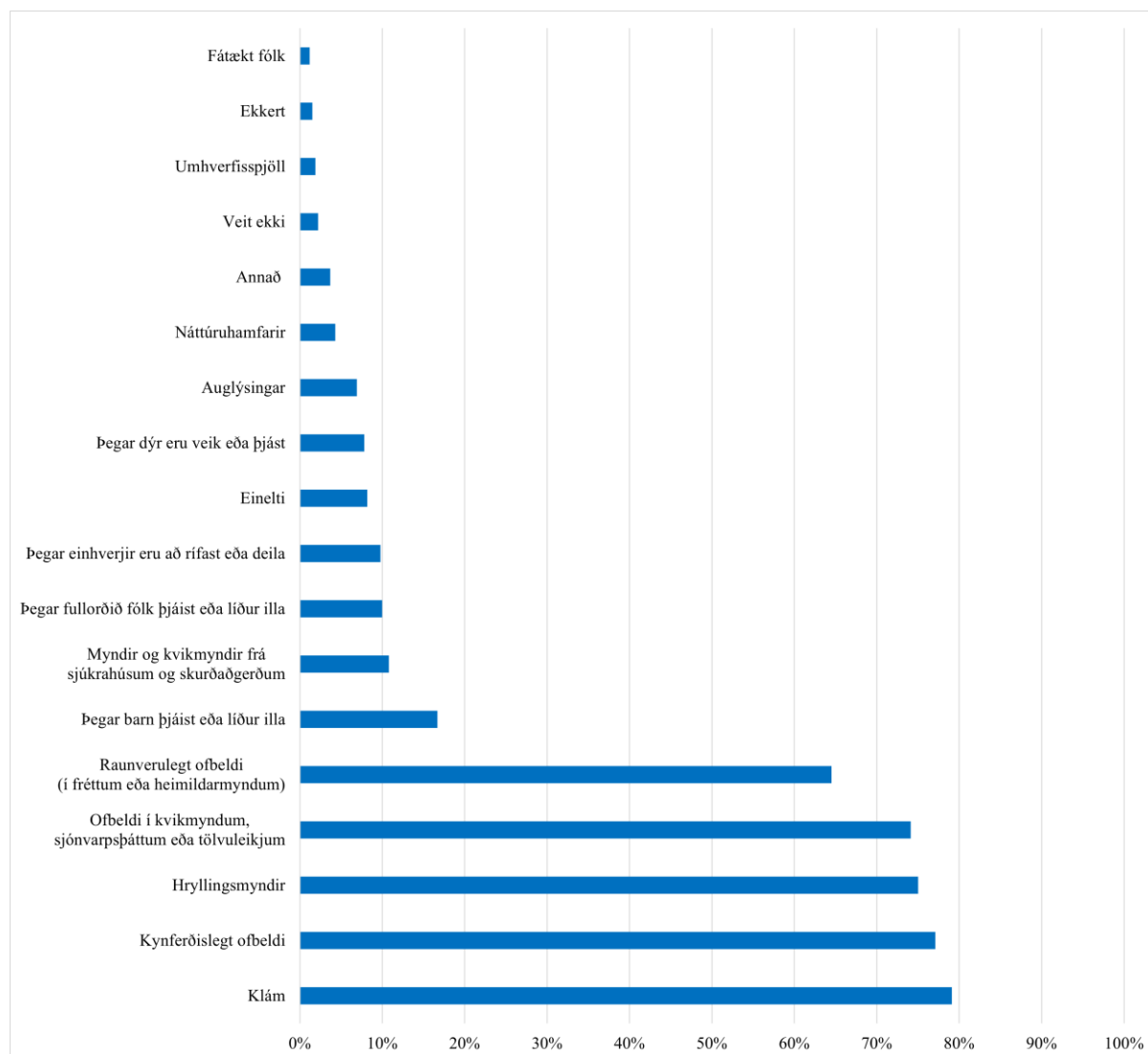
Neikvæðastir voru foreldrar gagnvart tölvuleikjanotkun líkt og sjá má á mynd 6. Sem dæmi voru yfir 90% alveg eða frekar sammála um að tölvuleikir geti verið ávanabindandi.



Mynd 6. Foreldrar alveg eða frekar sammála staðhæfingum um miðlanotkun

Þegar foreldrar voru spurðir hvort þeim finndist þeir fá nægilegar upplýsingar og leiðbeiningar um miðlanotkun barna var tæpur fjórðungur sem sagðist fá nægar upplýsingar. Tæpur þriðjungur sagði næstum nægar og annar þriðjungur sagði ýmislegt vanta upp á. Tæp 10% fannst vanta mikið upp á og 8,4% sögðu ekki vera þörf á slíkum upplýsingum eða leiðbeiningum.

Þegar foreldrar voru spurðir hvort þeim finndist börnin þeirra geta hlotið skaða af innihaldi í sjónvarpsþáttum, kvikmyndum tölvuleikjum og á netinu voru 81,7% sem svöruðu játandi. Foreldrar voru jafnframt beðnir um að merkja við þau atriði sem þeir vildu ekki að börnin þeirra sæju í sjónvarpi, tölvuleikjum eða á netinu. Að hámarki mátti merkja við fimm atriði. Á mynd 7 má sjá niðurstöðuna. Oftast var merkt við klám (79,1%), þar á eftir kynferðislegt ofbeldi (77,1%) og hryllingsmyndir (75%).



Mynd 7. Er eitthvað sem þú vilt ekki að barnið þitt sjái á skjánum?

5. Umræða

Í þessu verkefni var farið yfir nýlegar rannsóknir sem gerðar hafa verið á samskiptum barna og foreldra eða annarra umönnunaraðila. Miðlanotkun og þá sérstaklega notkun snjallsíma virðist hafa neikvæð áhrif á gæði samskipta. Samskipti við ungabörn byggja að miklu leyti á augnsambandi og svipbrigðum og þau minnka þegar foreldrar verða niðursokknir í símann. Það er vel hægt að ímynda sér að ungt barn finni fyrir óþægindum þegar móðir þess er með athyglina við símann og er annað hvort alveg svipbrigðalaus eða setur skyndilega upp svipbrigði sem barnið skilur ekki ástæðuna fyrir.

Rannsakendur virðast nokkuð sammála um að foreldrar sem eru niðursokknir í snjalltæki séu minna næmir á þarfir barna sinna og sýni minni svörun. Bæði yrt og óyrt samskipti minnka, en foreldrar svara börnunum gjarnan án þess að líta upp frá skjánum. Viðbrögð foreldra verða neikvæðari en þau hefðu orðið væri snjalltækið ekki til staðar.

Möguleg afleiðing þess að börn skorti athygli frá foreldrum er áhættusamari og kærulausari hegðun. Flestir eiga erfitt með að deila athygli sinni á fleiri áreiti en snjalltækið og því eiga börn oft í erfiðleikum með að ná athygli foreldra sinna. Börn reyna ýmislegt til að öðlast hana sem getur valdið því að þau koma sér í hættulegar aðstæður en til að mynda fundust tengsl á milli eftirlits foreldra og áverka sem þörfuðust lækniástoðar í rannsókn Morrongiello og félaga (2006).

Undanfarin ár hafa verið gerðar rannsóknir sem skoða hvort að tengsl séu á milli miðlanotkunar foreldra og hegðunarvandamála barna. Niðurstöður Mcdaniel og Radesky (2018b) sýndu fram á að truflun á samskiptum af völdum snjallsíma hefði tengsl við aukna hegðunarerfiðleika hjá eins til fimm ára börnum. Niðurstöður Wolfers og félaga (2020) sýndu jafnframt fram á að því oftast sem samskipti móður og barns voru trufluð af snjallsíma þeim mun neikvæðari hegðun og líðan sýndu börnin. Mikilvægt er að foreldrar myndi örugg tengsl við börnin sín með því að veita þeim athygli og umhyggju. Rannsóknir hafa sýnt að örugg tengslamynstur barna valdi betri aðlögunarhæfni og hafi jákvæð áhrif á félagslegan og tilfinningalegan þroska. Góð samskipti fyrstu mánuði og ár barnsins geta skipt gríðarlega miklu máli fyrir velferð barnsins og hvernig því mun vegna í lífinu.

Fólk virðist vera mjög háð símanum sínum en eins og kom fram í rannsókn Simon og félaga (2003) hafði fimmtungur foreldra skilið ungt barn eftir í baði til að svara símtali. Ekkert símtal ætti að vera mikilvægara en öryggi barnsins þíns. Samfélagið ætlast þó til að fólk sé stöðugt tilbúið til að svara símtölum og skilaboðum sem getur verið mjög streituvaldandi. Líkt og fram kom í rannsókn Hiniker og félaga (2015) vilja margir minnka notkun sína en eiga í erfiðleikum með það, jafnvel þó þeir finni til sektarkenndar yfir að nota símann í návist barna.

Snjallsímar hafa þó ekki eingöngu slæmar afleiðingar en notkun samfélagsmiðla getur verið mikilvæg leið fyrir foreldra til að komast í félagsleg tengsl, fá stuðning og finna upplýsingar og ráð. Hún getur líka verið leið fólks til að fá hlé frá daglegu amstri og slaka á. Ekki er heldur hægt að fullyrða að snjalltækjanotkun sé verri en önnur truflun, eins og að lesa bók til dæmis, þó svo að einhverjir vilji halda því fram að fólk verði niðursokknara í snjalltæki en nokkuð annað (Ante-Contreras, 2016). Til að mynda væri áhugavert að kanna hvað mæður sem nota ekki samfélagsmiðla gera á meðan þær gefa börnunum sínum brjóst og bera saman við þær sem nota samfélagsmiðla.

Rannsókn Steingerðar (2017) er sú fyrsta sinnar tegundar á Íslandi en ekki hafa áður verið gerðar rannsóknir á miðlanotkun yngstu barnanna. Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að miðlanotkun barna eykst með hækkandi aldri og algengara verður að þau eigi sín eigin tæki. Eldri börn nota fjölbreyttari tæki og eyða lengri tíma við skjáinn. Auk þess minnkar eftirlit

foreldranna eftir því sem börnin eldast. Langflest börnin horfðu á sjónvarp nokkrum sinnum í viku og nær helmingur yngri barnanna og þriðjungur eldri barnanna horfðu á sjónvarp daglega. Spjaldtölvunotkun var einnig nokkuð algeng hjá báðum hópum. Niðurstöðurnar eru ekki í samræmi við viðmið um skjánotkun barna sem finna má á Heilsuveru. Þar er ráðlagt að börn undir fimm ára skuli eyða takmörkuðum tíma fyrir framan skjá og börn undir 18 mánaða helst engum tíma. Í rannsókn Kirkorian og féлага (2009) kom fram að um þriðjungur barna undir þriggja ára í Bandaríkjunum búa á heimilum þar sem sjónvarp er stöðugt í gangi. Það reyndist hafa tengsl við minni einbeitingu og minnkuð samskipti. Mögulega er það sama uppi á teningnum hér á Íslandi en mjög hátt hlutfall barna horfir á sjónvarp daglega. Mögulega eru börnin sett fyrir framan sjónvarpið þegar foreldrar þurfa frið en það er einmitt í mótsögn við Heilsuveru sem segir að aldrei eigi að nota sjónvarp eða önnur tæki sem barnapíu.

Það er mjög algengt í dag að þegar börn eiga erfitt með að haga sér, eru þreytt, pirruð, óþolinmóð og svo framvegis er síminn eða spjaldtölvun tekin upp og barninu leyft að leika sér. Þetta er gjarnan gert á almannafæri til dæmis á veitingastöðum. Með þessu er barnið afvegaleitt og látið gleyma því sem var að angra það og foreldrið fær frið. Í slíkum tilfellum ætti foreldrið að tala við barnið, skilja tilfinningar þess og þannig vonandi ná að róa það niður. Það gerir barninu ekki gott að tilfinningar þess séu stöðugt bældar niður. Auk þess fer þarna til spillis tækifæri til að eiga samskipti við barnið og tengjast því.

Einhver vitundarvakning um áhrif snjalltækja á tengsl barna og foreldra virðist þó vera í íslensku samfélagi. Í nóvember 2020 stóð Barnaheill fyrir áttakinu: Upplifum ævintýrin saman - Símalaus sunnudagur. Með því var fólk hvatt til að geyma símann og önnur snjalltæki í 12 klukkustundir og markmiðið var að fá fólk til að hugsa um hvaða áhrif tækin hafa á samverustundir fjölskyldunnar. Titill áttaksins átti að minna á að samverustundir geta boðið upp á ýmis ævintýri ef ekkert er til staðar sem truflar þær (Barnaheill, 2020).

Flestar rannsóknir sem til eru á þessu sviði eru þversniðsrannsóknir. Það eru ekki mörg ár síðan snjalltæki fóru að verða stór partur af daglegu lífi fólk og ekki er til fullorðið fólk sem ólst upp við snjalltækjanotkun foreldra sinna. Það er skortur á langtímarannsóknnum á þessu sviði og því ekki hægt að segja til um það hver áhrifin eru til langs tíma og taka verður niðurstöðum með fyrirvara. Það hafa vissulega fundist tengsl á milli snjalltækjanotkunar foreldra og hegðunarvandamála og á milli snjalltækjanotkunar og minna næmi móður en ekki er hægt að segja til um í hvora áttina tengslin liggja. Það er erfitt að segja hvort kemur á undan og hvort á eftir. Þetta þarfnast frekari rannsókna.

Heimildaskrá

- Ante-Contreras, D. (2016). Distracted parenting: How social media affects parent-child attachment. *Electronic Theses, Projects and Dissertations*. Sótt af <https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd/292/>
- Barnaheill. (2020, 09. nóvember). Upplifum ævintýrin saman – Símalaus sunnudagur. Sótt af <https://www.barnaheill.is/is/um-okkur/frettir/upplifum-aevintyrin-saman-simalaus-sunnudagur>
- Benoit, D. (2004). Infant-parent attachment: Definition, types, antecedents, measurement and outcome. *Paediatrics & Child Health*, 9(8), 541-545. <https://doi.org/10.1093/pch/9.8.541>
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Heilsuvera. (2021, 05. janúar). Skjárinn og börnin. Sótt af <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/throskaferlid/uppeldi-barna/skjarinn-og-bornin/>
- Hiniker, A., Sobel, K., Suh, H., Sung, Y.-C., Lee, C. P. og Kientz, J. A. (2015). Texting while parenting: How adults use mobile phones while caring for children at the playground. Fyrirlestur haldinn á ráðstefnu AMC, Seoul, Kórea. Sótt af <http://faculty.washington.edu/alexisr/TextingWhileParenting.pdf>
- Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vliek, M., Passer, M. W. og Smith, R. E. (2015). *Psychology: The science of mind and behaviour* (3. útgáfa). Berkshire: McGraw-Hill Education.
- Hu, B. Y., Johnson, G. K. og Wu, H. (2018). Screen time relationship of Chinese parents and their children. *Children and Youth Services Review*, 94, 659-669. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.09.008>
- Jago, R., Sebire, S. J., Edwards, M. J. og Thompson, J. L. (2013a). Parental TV viewing, parental self-efficacy, media equipment and TV viewing among preschool children. *Eur J Pediatr*, 172, 1543-1545. <https://doi.org/10.1007/s00431-013-2077-5>
- Jago, R., Sebire, S.J., Lucas, P. J., Turner, K. M., Bentley, G. F., Goodred, J. K., Stewart-Brown, S. og Fox, K. R. (2013b). Parental modelling, media equipment and screen-viewing among young children: cross-sectional study. *BMJ Open*, 3. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002593>

- Kildare, C. A. (2017). Infants' perceptions of mothers' phone use: is mothers' phone use generating the still face effect? Sótt af https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc984229/m2/1/high_res_d/KILDARE-DISSERTATION-2017.pdf
- Kildare, C. A. og Middlemiss, W. (2017). Impact of parents mobile device use on parent child interaction: A literature review. *Computers in Human Behavior*, 75, 579-593. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.003>
- Kirkorian, H. L., Pempek, T. A., Murphy, L. A., Schmidt, M. E. og Anderson, D. R. (2009). The impact of background television on parent-child interaction. *Child Development*, 80(5), 1350-1359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01337.x>
- Kourlaba, G., Kondaki, K., Liarigkovinos, T. og Manios, Y. (2009). Factors associated with television viewing time in toddlers and preschoolers in Greece: the GENESIS study. *Journal of Public Health*, 31(2), 222-230. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdp011>
- Masten, A. S. og Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *The American Psychologist*, 53, 205-220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- McDaniel, B.T., og Radesky, J.S. (2018a). Technoference: Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric Research*, 84(2), 210-218. <https://doi.org/10.1038/s41390-018-0052-6>
- McDaniel, B.T. og Radesky, J.S. (2018b). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100–109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>
- Morrongiello, B. A., Corbett, M., McCourt, M., og Johnston, N. (2006). Understanding unintentional injury risk in young children II. The contribution of caregiver supervision, child attributes, and parent attributes. *Journal of Pediatric Psychology* 31(6), 540–551. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsj073>
- Ochoa, W. Reich, S. M. og Farkas, G. (2020). The observed quality of caregiver-child interactions with and without a mobile screen device. *Academic Pediatrics*. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2020.07.012>
- Poulain, T., Ludwig, J., Hiemisch, A., Hilbert, A., og Kiess, W. (2019). Media use of mothers, media use of children, and parent-child interaction are related to behavioral difficulties and strenght of children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4651. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234651>
- Radesky J. S., Peacock-Chambers, E., Zuckerman, B. og Silverstein, M. (2016). Use of

- mobile technology to calm upset children: Associations with social-emotional development. *JAMA Pediatr.*, 170(4), 397–399.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.4260>
- Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M. og Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 133(4), 843–849.
<https://doi.org/10.1542/peds.2013-3703>
- Radesky, J., Leung, C., Appugliese, D., Miller, A.L., Lumeng, J.C., og Rosenblum, K.L. (2018). Maternal mental representations of the child and mobile phone use during parent-child mealtimes. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* 39(4), 310-317. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000556>
- Radesky, J., Miller, A. L., Rosenblum, K. L., Appugliese, D., Kaciroti, N. og Lumeng, J. C. (2015). Maternal mobile device use during a structured parent-child interaction task. *Academic Pediatrics*, 15(2), 238-244. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2014.10.001>
- Sadock, B. J., Sadock, V. A. og Ruiz, P. (2015). *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (11. útgáfa). Philadelphia: Lippincott Williams og Wilkins.
- Simon, H. K., Tamura, T. og Colton, K. (2003). Reported level of supervision of young children while in the bathtub. *Ambulatory Pediatrics* 3(2), 106-108.
[https://doi.org/10.1367/1539-4409\(2003\)003<0106:RLOSOY>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1367/1539-4409(2003)003<0106:RLOSOY>2.0.CO;2)
- Steingerður Ólafsdóttir. (2017). Smábörnin með snjalltækin. Aðgangur barnanna og viðhorf foreldra. *Netla*. <https://doi.org/10.13177/irpa.a.2017.13.2.1>
- Sullivan, R., Perry, R., Sloan, A., Kleinhaus, K. og Burtchen, N. (2011). Infant bonding and attachment to the caregiver: Insights from basic and clinical science. *Clinics in Perinatology*, 38(4), 643-655. <https://doi.org/10.1016/j.clp.2011.08.011>
- Sæunn Kjartansdóttir. (2019). Tengslamyndun John Bowlby. Sótt af <http://fyrstutengsl.is/wp-content/uploads/2019/05/Tengslakenning-John-Bowlbyx.pdf>
- Tomfohrde, O. J. og Reinke, J. S. (2016). Breastfeeding mothers' use of technology while breastfeeding. *Computers in Human Behavior*, 64, 556-561.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.057>
- Ventura, A. K., Levy, J. og Sheeper, S. (2019). Maternal digital media use during infant feeding and the quality of feeding interactions. *Appetite*, 143, 104474.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104415>
- Wolfers, L. N., Kitzmann, S., Sauer, S. og Sommer, N. (2020). Phone use while parenting:

An observational study to assess the association of maternal sensitivity and smartphone use in a playground setting. *Computers in Human Behavior*, 102, 31-38.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.013>