

# Selvmedfølelse hos foreldre

*En kvalitativ studie i norsk kontekst*



Marte Berger Jacobsen

Innlevert som masteroppgave ved Psykologisk institutt

Universitetet i Oslo

Vår 2024



## Abstrakt

**Forfatter:** Marte Berger Jacobsen

**Tittel:** Selvmedfølelse hos foreldre – en kvalitativ studie i norsk kontekst

**Veileder:** Karine Maria Porpino Viana

**Bakgrunn:** Foreldre i dag opplever at de sitter på mye kunnskap angående barneoppdragelse. Samtidig har mange svært høye krav til seg selv og kan dømme seg selv dersom de føler at de gjør noe feil. Som følge av dette opplever mange skyld og skam, noe forskning viser at selvmedfølelse ser ut til å kunne fungere beskyttende mot. Formålet med denne studien var derfor å utforske foreldre i Norge sine opplevelser med selvmedfølelse. Følgende forskningsspørsmål ble stilt: 1) Hvordan kan foreldre oppleve og skape mening rundt selvmedfølelse i sin foreldrepraksis? 2) Hvordan kan disse opplevelsene og meningene forstås i lys av deres oppfattelse av skam? 3) Hvordan kan disse opplevelsene og meningene forstås i lys av deres oppfatninger om foreldrerollen i Norge? Denne studien er tilknyttet prosjektet foreldrepraksis i Norge, men alle data er selvstendig innhentet.

**Metode:** Denne kvalitative studien benyttet digitale fokusgruppeintervjuer som datainnsamlingsmetode. Deltakerne bestod av 3 foreldre med norsk bakgrunn og 3 foreldre med flerkulturell bakgrunn fordelt på to digitale fokusgruppeintervjuer. Dataene ble analysert ved hjelp av refleksiv tematisk analyse.

**Resultater:** Det ble konstruert tre temaer; temaet «barnets beste» handler om foreldres ansvar om å alltid gjøre det som er til det beste for barnet, og forventninger og press knyttet til dette; «foreldrenes beste» handler om foreldrenes egne behov og behovet for å føle og uttrykke egne emosjoner; «vanlige familier» handler om foreldrenes anerkjennelse av at det er vanlig for alle foreldre å gjøre feil, og foreldrenes reaksjoner overfor seg selv når de selv gjør slike feil.

**Diskusjon og Konklusjon:** Studien indikerer at foreldrene opplever varierende grader og aspekter av selvmedfølelse. Selv om de fleste hevdet de var nøytrale eller snille mot seg selv, kunne uttalelsene deres tyde på noe annet når de har det vanskelig eller føler de har gjort noe feil. Deltakerne hevdet at skam er et sterkt og uegnet ord, men at de kunne føle på skyld – imidlertid tydet utsagnene deres på at de kunne føle på begge deler. Foreldrerollen rommer mye ansvar og flere emosjoner, og begge gruppene var preget av dilemmaet mellom å hele tiden gjøre det som er til det beste for barnet og ivareta sine egne behov og emosjoner. Det

kan oppleves som krevende å leve opp til forventningene, men foreldrene gjør sitt beste. Det er fremdeles behov for ytterligere forskning på foreldre i kombinasjon med selvmedfølelse og skam i Norge.

## **Forord**

Masteroppgaven har føltes som en lang reise, men nå er den endelig over. Jeg ønsker først og fremst å gi en stor takk til veileder Karine som har tatt seg tid og gitt gode og konstruktive tilbakemeldinger. Hun har hjulpet meg å utvikle meg faglig og få et mer nyansert perspektiv. I tillegg har hun vært forståelsesfull og empatisk hele veien, og det er jeg evig takknemlig for.

Takk også til Nadine for mange gode diskusjoner, det har vært utrolig nyttig å ha noen å sparre med. Tusen takk til Frida, Hilde og Chris for at dere stiller opp og deler, jeg hadde aldri klart å gjennomføre uten dere! Takk til Heidi og Oda for støtte og gode pauser.

Tusen takk til Pappa og Randi for at dere passer på og kommer med gode og oppmuntrende ord når jeg trenger det. Og tusen takk til Karl som alltid er der for meg, lytter, er tålmodig og støtter uansett. Deres oppmuntring og støtte betyr utrolig mye. Og helt til slutt, takk til kattene Nemi og Zelda som alltid holder meg med selskap når jeg skriver.

## **Innhold**

|         |                                                                                        |    |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.      | Introduksjon .....                                                                     | 1  |
| 1.1.    | Selvmedfølelse.....                                                                    | 2  |
| 1.2.    | Skam .....                                                                             | 4  |
| 1.3.    | Foreldrepraksis: Bronfenbrenners modell og rammeverk for<br>emosjonssosialisering..... | 5  |
| 1.4.    | Foreldrerollen, selvmedfølelse og skam .....                                           | 7  |
| 1.5.    | Selvmedfølelse i Norge.....                                                            | 9  |
| 1.6.    | Formål .....                                                                           | 10 |
| 2.      | Metode.....                                                                            | 11 |
| 2.1.    | Foreldrepraksis i Norge, etiske vurderinger og datalagring .....                       | 11 |
| 2.2.    | Ontologi og epistemologi.....                                                          | 12 |
| 2.3.    | Datainnsamlingsmetode .....                                                            | 13 |
| 2.4.    | Inklusjonskriterier og utvalg.....                                                     | 14 |
| 2.5.    | Rekrutteringsprosessen .....                                                           | 16 |
| 2.6.    | Intervjuguide .....                                                                    | 17 |
| 2.7.    | Pilotintervju .....                                                                    | 18 |
| 2.8.    | Intervjuene .....                                                                      | 19 |
| 2.9.    | Refleksivitet .....                                                                    | 20 |
| 2.10.   | Analysemetode.....                                                                     | 22 |
| 2.10.1. | Analyseprosessen.....                                                                  | 22 |
| 3.      | Resultater.....                                                                        | 25 |
| 3.1.    | Tema 1: Barnets beste.....                                                             | 25 |
| 3.1.1.  | Forventninger og opplevd press.....                                                    | 27 |
| 3.2.    | Tema 2: Foreldrenes beste .....                                                        | 28 |
| 3.2.1.  | Egne behov .....                                                                       | 28 |
| 3.2.2.  | Egne emosjoner.....                                                                    | 30 |
| 3.3.    | Tema 3: Vanlige familier .....                                                         | 33 |

|                                                                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.3.1. Reaksjoner overfor seg selv .....                                                                                                   | 33 |
| 3.3.2. Foreldre er ikke perfekte .....                                                                                                     | 35 |
| 4.    Diskusjon.....                                                                                                                       | 36 |
| 4.1. Forskningsspørsmål 1: Hvordan kan foreldre oppleve og skape mening rundt selvmedfølelse i sin foreldrepraksis? .....                  | 37 |
| 4.2. Forskningsspørsmål 2: Hvordan kan disse opplevelsene og meningene forstås i lys av deres oppfattelse av skam? .....                   | 41 |
| 4.3. Forskningsspørsmål 3: Hvordan kan disse opplevelsene og meningene forstås i lys av deres oppfatninger om foreldrerollen i Norge?..... | 43 |
| 5.    Avslutning .....                                                                                                                     | 45 |
| 5.1. Styrker og svakheter .....                                                                                                            | 45 |
| 5.2. Implikasjoner .....                                                                                                                   | 46 |
| 5.3. Oppsummering.....                                                                                                                     | 48 |
| 6.    Referanser.....                                                                                                                      | 49 |
| 7.    Vedlegg .....                                                                                                                        | 64 |
| 7.1. Vedlegg 1: Godkjennelse REK.....                                                                                                      | 64 |
| 7.2. Vedlegg 2: Godkjennelse Sikt .....                                                                                                    | 67 |
| 7.3. Vedlegg 3: Invitasjoner.....                                                                                                          | 68 |
| 7.4. Vedlegg 4: Samtykkeskjema og selvmedfølelsesskala.....                                                                                | 70 |
| 7.5. Vedlegg 5: Intervjuguide .....                                                                                                        | 79 |



## **1. Introduksjon**

Foreldre er barns viktigste omsorgspersoner, og forskning viser at deres praksis har innflytelse på barns sosiale, språklige og emosjonelle utvikling, psykiske helse og livskvalitet (Blaasvær & Ames, 2019; Borkowski et al., 2002; Tamis-LeMonda et al., 2001).

Foreldrerollen og foreldrepraksis påvirkes samtidig av den sosiale konteksten og kan derfor være svært variert mellom kulturer og over tid. For eksempel opplever foreldre i Norge at foreldrerollen har gjennomgått store endringer i løpet av de siste par generasjonene (Voksne for barn, 2022). I dag ansees barn som autonome og kompetente individer, og den mest aksepterte foreldrepraksisen er varm og støttende. I tillegg legger foreldre i Norge legger stor vekt på å bidra med nærhet, kjærlighet og trygghet i oppdragelsen (Viana et al., 2021; Voksne for barn, 2022). Videre trenger barn også beskyttelse; ratifiseringen av barnekonvensjonen i 1991, som gjaldt som norsk lov fra 2003 (Regjeringen, 2022), understreker betydningen av å ivareta barns rettigheter og behov.

I det norske samfunnet er for de fleste idealet et likestilt foreldreskap der begge er sentrale for barnets omsorg, og begge deltar i arbeidslivet. Fokuset på likestilling understrekes av fedrekvoten i foreldrepermisjonen; per i dag er foreldrepermisjonen på 49 uker med full lønn, og det er en egen kvote forbeholdt fedre på 15 uker (Bungun & Kvande, 2022). Videre gir retten til barnehageplass fra ett års alder (Barnehageloven, 2006, §16) større muligheter for at begge foreldrene kan være i jobb også etter permisjon. Samtidig har utdanningsnivået blant foreldre økt, og de oppsøker oftere kunnskap (Barne- og likestillingsdepartementet, 2018). Det finnes nå omfattende kunnskap om barns utvikling, og mye av denne er lett tilgjengelig på internett. Det deles også kvalitetssikret informasjon med foreldre på offentlige instanser som for eksempel helsestasjoner. Relatert til dette mener mange av dagens foreldre i Norge i dag at de sitter på mer kunnskap om foreldrerollen enn deres egne foreldre gjorde (Voksne for barn, 2022). Samtidig er familiesammensetningene mer varierte enn tidligere, og Norge består i tillegg av et stort mangfold av ulike livsstiler, legninger, religioner og verdier. Disse faktorene bidrar til at foreldrerollen i Norge kan være svært forskjellig fra andre kulturer. De kulturelle forventningene til barneoppdragelse og foreldrerollen kan derfor oppfattes som veldig annerledes og utfordrende for foreldre som har andre bakgrunner (Barne- og likestillingsdepartementet, 2018; Voksne for barn, 2022). Dette kan videre føre til usikkerhet rundt hva som ansees som god oppdragelse.

På grunn av tilgangen til forskningsbasert kunnskap om foreldrepraksis og barns utvikling som mange foreldre har i moderne samfunn i dag, inkludert Norge, står foreldre overfor en rekke utfordringer og forventninger knyttet til foreldrerollen. Flere opplever det som vanskelig å leve opp til idealet; mange foreldre har ofte høye forventninger til seg selv, og er i tillegg redde for å bli dømt av andre (Humberset, 2023; Kirby et al., 2019; Viana et al., 2021). Spesielt dersom de vet at de håndterer en situasjon på feil måte, kan de oppleve skyld og skam som følge av å vurdere sin egen praksis på en negativ måte (Viana et al., 2021). Videre føler mange at dagens foreldrerolle er mer krevende enn tidligere, foreldre kan oppleve at tiden ikke strekker til, og de kan føle de mangler rom for å prioritere seg selv (Voksne for barn, 2022). Dette kan føre til stress, skyldfølelse og følelsen av å ikke strekke til, som igjen kan virke negativt inn på den psykiske helsen. Av den grunn har enkelte forskere begynt å undersøke selvmedfølelse hos foreldre, som handler om hvordan de håndterer disse følelsene når de møter utfordringer i sin foreldrepraksis. De fleste av disse studiene er kvantitative, og det er det svært få studier fra kvalitative perspektiver som utforsker disse temaene hos foreldre.

Generelt er det behov for mer kunnskap om foreldrerollen i dag. Denne studien er en del av det større forskningsprosjektet foreldrepraksis i Norge. Foreldrepraksisprosjektet kartlegger dagens foreldrepraksis i Norge, undersøker hva som kan påvirke foreldrestiler, hva foreldre gjør og hvorfor de gjør det slik. Dette oppfølgingsprosjektet vil settes søkelys på hvordan foreldre behandler seg selv – spesielt når ting går galt. Studien, som har et kvalitativ design, utforsker derfor foreldres opplevelser, tanker og følelser rundt foreldrerollen, skam og selvmedfølelse. Dette vil kunne bidra til økt forståelse av dagens foreldrerolle og hvordan foreldre har det i dag.

## **1.1. Selvmedfølelse**

Konseptet selvmedfølelse stammer opprinnelig fra buddhistisk tankegang, men er et nyere begrep innen psykologi (Neff, 2003). Selvmedfølelse er svært likt medfølelse og empati, men ved selvmedfølelse er fokuset rettet innover mot selvet når noe oppleves som vanskelig, heller enn utover mot andre. Selvmedfølelse innebærer derfor å respondere på en tilstedeværende, aksepterende, støttende og vennlig måte overfor seg selv i møte med vanskeligheter, utilstrekkelighet eller utfordringer (Dragan et al., 2021; Jefferson et al., 2020; Neff, 2003). I motsetning kan personer som ikke er selvmedfølelende møte seg selv med selvkritikk, bli overveldet av negative følelser og ha tanker om at de er de eneste som har det

vanskelig. Begrepet blir delt inn i tre bipolare dimensjoner: 1) felles menneskelighet/isolasjon; 2) vennlighet mot selvet/selvkritikk; og 3) mindfulness/overidentifikasjon. Dimensjonene er overlappende og påvirker hverandre.

Felles menneskelighet innebærer å akseptere og forstå at en del av det å være menneske omfatter lidelse og å gjøre feil; det er helt normalt at alle mennesker til tider opplever å ha det vondt og føler seg utilstrekkelig (Dragan et al., 2021; Neff, 2003). I den andre enden av dimensjonen er isolasjon, og mange kan føle at de er alene om å ha det vondt eller føle seg utilstrekkelig – dermed kan de føle seg isolert fra andre. Den andre dimensjonen er vennlighet mot selvet; å behandle seg selv på en vennlig måte slik man ville behandlet en venn som har det vanskelig. Altså å være tålmodig, god og aksepterende overfor seg selv og sine feil. I motsetning kan man være selvkritisk og dømmende. Selvkritiske personer kan ofte være hardere mot seg selv enn mot andre. Den tredje dimensjonen, mindfulness, innebærer å observere og være oppmerksom på egne tanker og følelser i øyeblikket uten å være dømmende. Dette heller enn å overidentifisere; å bli overveldet av de negative tankene og emosjonene (Neff, 2003).

Det er fremdeles uklart når og hvordan selvmedfølelse utvikles, men flere har foreslått at det kan være sannsynlig at dette skjer i sammenheng med foreldre-barn relasjonen og at tilknytning, modellering og foreldrenes respons på barnets negative emosjoner kan påvirke utviklingen (Lathren et al., 2020; Neff & McGehee, 2010).

Selvmedfølelse må ikke forveksles med hverken selvmedlidenhet eller selvtillit. Selvmedlidenhet handler om å synes synd på seg selv, å være opptatt i egen lidelse og føle seg alene om å ha det vanskelig (Neff, 2003). Man kan bli overveldet av følelsene og bli blind for at andre også opplever utfordringer – dette kan minne om dimensjonene overidentifikasjon og isolasjon. Ved høyere selvmedfølelse vil man derimot være oppmerksom på at lidelse er noe alle mennesker har til felles, og dermed kan man føle seg mindre isolert. Selvmedfølelse inkluderer også mindfulness som medfører at man kan se egen situasjon mer objektivt, og dermed vil man ikke overidentifisere med, undertrykke eller unngå, egne emosjoner. Selvmedfølelse er heller ikke det samme som selvtillit. Selvtillit involverer sosial sammenligning, evalueringer av selvet, og om man er likt av andre (Neff, 2003). I motsetning er ikke selvmedfølelse basert på evalueringer hverken av ideelle standarder, selvet eller andre; faktisk ser det ut til at selvmedfølelse heller virker beskyttende mot sosial sammenligning (Neff & Vonk, 2009).

Det har blitt utviklet en selvrapporteringsskala som måler dimensjonene som utgjør selvmedfølelse (Neff, 2016). Flere kvantitative studier benytter skalaen, og støtter blant annet

forslaget om at selvmedfølelse kan fungere som en beskyttende faktor mot psykisk uhelse og stress (se f.eks. Neff, 2003). Blant annet har høyere nivåer av selvmedfølelse blitt koblet til flere positive aspekter som for eksempel bedre well-being, empati, høyere emosjonell intelligens, mer adaptive mestringsstrategier, perspektivtaking, trygg tilknytning og støttende foreldrestil (Ewert et al., 2021, İnan, 2016; Jefferson et al., 2020; Lathren et al., 2021; Neff, 2003; Neff et al., 2007; Neff & McGehee, 2010; Neff & Pommier, 2013; Zessin et al., 2015). Samtidig kobler også flere studier opplevd trygghet, varme og støtte fra foreldre til høy selvmedfølelse senere i livet (Pepping et al., 2015; Neff & McGehee, 2010). Videre har selvmedfølelse blitt negativt forbundet med blant annet stress, skyldfølelse, angst og depresjon (Dragan et al., 2021; Gouveia et al., 2016; İnan, 2016; Jefferson et al., 2020; Lathren et al., 2021; Neff et al., 2007; Sirois et al., 2019). Flere funn tyder også på at selvmedfølelse er negativt forbundet med skam (Sedighimornani et al., 2019). Fordi begrepene er delvis overlappende og selvmedfølelse kan økes, hevdes det at selvmedfølelse kan fungere beskyttende mot skam (Germer & Neff, 2013; Sirois et al., 2019).

## **1.2. Skam**

Skam er en kompleks, selvbevisst emosjon som setter fokus på negative vurderinger av det globale selvet (Gilbert et al., 2007; İnan, 2016). Skam bør ikke forveksles med skyld; å føle skam innebærer å kjenne på en følelse av å være feil, mens skyld involverer derimot følelsen av å ha gjort noe som er feil (Scarnier et al., 2009). I forbindelse med foreldrerollen vil skam da for eksempel være å føle at «jeg er mislykket som forelder», og skyld vil handle mer om «jeg gjorde noe feil i min foreldrepraksis». Det å føle skam kan være smertefullt og kan ofte lede til selvkritikk, ønske om å unngå andre, eller det kan utløse angst eller avsky. Emosjonen kan være overdreven eller dysregulert, og dette assosieres med negative påvirkninger på interpersonlige relasjoner og flere psykologiske vansker som angst, depresjon, aggresjon og rusmisbruk (İnan, 2016; Muris et al., 2014).

Fordi ubehaget av å føle skam motiverer til sosialt akseptabel atferd og påvirker sosiale relasjoner, kan skam ansees som både en moralsk og funksjonell emosjon (İnan, 2016; Kirby et al., 2019; Scarnier et al., 2009). Skam er derfor en emosjon som er svært påvirket av kultur; for eksempel kan en form for overtredelse bli vurdert som skamfull i en kultur, men som akseptabel i en annen (Goetz & Keltner, 2007). Skam ser ikke ut til å bli vurdert like negativt i kollektivistiske kulturer som i individualistiske kulturer (Goetz & Keltner, 2007). I for eksempel Japan og Kina er skam et viktig verktøy for å lære barn rett og galt, og i Kina blir

skam ansett som sunt og gunstig for moralsk utvikling. Skam regnes dermed som verdifullt i disse kulturene fordi emosjonen sørger for at individet holder seg til de kollektive verdiene. I motsetning er skam mer assosiert med negative utfall i individualistiske kulturer; emosjonen ansees som smertefullt og ubehagelig, og det vurderes som upassende å utnytte skam i sosiale relasjoner (Goetz & Keltner, 2007).

Skam kan påvirke sosiale relasjoner og interpersonlig fungering – inkludert foreldrerollen (Tracy et al., 2007). I vestlige samfunn er det vanlig for foreldre å skamme seg over sine feil i sin foreldrepraksis, og dette kaller Scarnier et al. (2009) foreldreskam. Foreldreskam kan utløses som en respons på barnets dårlige atferd, eller forelderens egen håndtering av slik atferd. Dette kan resultere i overreagering og høyere grad av maladaptive avstraffelser, som for eksempel mer aggressive og strengere straffer, samt tilbaketrekning av varme holdninger (Scarnier et al., 2009). Dermed kan foreldreskam påvirke kvaliteten på foreldrepraksisen – i hvert fall i individualistiske kulturer; det er forskjellige kulturelle forventninger til hva som ansees som en god forelder, og disse påvirker hvordan foreldre evaluerer sin foreldrepraksis.

For å bedre forstå hvordan ulike individuelle og sosiale faktorer kan relateres til skam og selvmedfølelse hos foreldre, er denne studien forankret i Bronfenbrenner bioøkologiske modell samt et rammeverk for emosjonssosialiserende foreldrepraksis som beskrevet nedenfor.

### **1.3. Foreldrepraksis: Bronfenbrenners modell og rammeverk for emosjonssosialisering**

Det teoretiske rammeverket denne studien baserer seg på er Bronfenbrenners bioøkologiske systemteori for utvikling. Teorien innebærer at både ytre og indre faktorer og ressurser kan bidra til å påvirke individets utvikling (Bronfenbrenner, 1979). Samtidig som miljøet påvirker individet, påvirker individet selv også sitt miljø. Denne teorien består av flere systemer som alle henger tett sammen og påvirker hverandre. I tillegg til kontekst, må også tid, kognitive og biologiske faktorer vektlegges (Bronfenbrenner, 2005).

Teorien presenteres som en modell i form av integrerte sirkulære lag, der individet i midten påvirkes av mikronivået som omfatter individets nærmeste sosiale relasjoner og aktiviteter slik som familie, venner og skole (Bronfenbrenner, 1979). I tillegg har individet påvirkning på systemene gjennom for eksempel sitt temperament og individuelle karakteristika. Mikrosystemet er omgitt av mesosystemet, som omfatter interaksjon mellom to eller flere aktører i individets mikrosystem. Et eksempel kan være interaksjonen mellom

familien og skolen. Individet er ikke direkte involvert i eksosystemet, men dette systemet har likevel en indirekte påvirkning på individet (Eksempel på eksosystemet kan være at en forelder må jobbe overtid, og at arbeidsplassen slik påvirker tiden forelderen får tilbrakt sammen med familien). Makrosystemet omfatter tilgjengelige ressurser i miljøet slik som for eksempel utdanningssystem og helsevesen. Systemet omfatter også mer abstrakte fenomener i samfunnet, som kultur, ideologi, verdier, lover og normer. Makrosystemene varierer derfor mellom kulturer, og verdien faktorene som inngår i systemet tillegges kan også variere ut fra nærmiljø, religion, sosioøkonomi, samt en rekke andre faktorer. Bronfenbrenners modell er mye brukt innen emosjonsutvikling og foreldrepraksis. I de senere årene er også emosjonssosialisering et mye brukt rammeverk.

Emosjonell kompetanse er viktig for våre sosiale relasjoner og funksjon (Zahn-Waxler, 2010). Denne kompetansen lærer barn gjennom sosialisering, og prosessen der barn og unge lærer om sine emosjoner gjennom samhandling med miljøet kalles emosjonssosialisering (Eisenberg et al., 1998). Foreldres ekspressivitet av emosjoner innad i familien og den globale familieholdningen til emosjoner omtales som indirekte sosialisering (Zahn-Waxler, 2010). Reaksjoner på barnets emosjoner, foreldrenes emosjonsuttrykk (modellering) og diskusjon av emosjoner blir omtalt som direkte sosialisering (Eisenberg et al., 1998; Zahn-Waxler, 2010). Foreldre er blant de som påvirker barnas emosjonsregulering og uttrykk, og blir ansett som de viktigste sosialiseringsagentene tidlig i livet (Zeman et al., 2013). Foreldre kan være støttende eller ikke støttende overfor barnas positive og negative emosjonsuttrykk (Eisenberg et al., 1998; Gottman et al., 1996; Zahn-Waxler, 2010). En ikke støttende forelder vil respondere negativt overfor barnets emosjonsuttrykk, spesielt de negative. Dette kan for eksempel innebære å selv bli opprørt, ignorere, uttrykke at barnet overreagerer eller straffe barnet for å uttrykke emosjonen. En støttende forelder vil heller bidra til å lære barnet hvordan de kan håndtere emosjonene på mer konstruktive, sosial akseptable måter å uttrykke emosjoner på, og/eller trøste barnet. En støttende foreldrestil ser ut til å være positivt for barnets regulering og uttrykk av sine emosjoner (Zahn-Waxler, 2010).

Også foreldres meta-emosjonsfilosofi påvirker både barnas emosjonelle kompetanse og foreldres emosjonssosialisering (Gottman, 1997). Meta-emosjonsfilosofier handler om foreldrenes følelser og holdninger til deres egne emosjoner og til barna sine emosjoner (Gottman et al. 1996). I tillegg foreslår Eisenberg og kolleger (1998) at barnas emosjonsrelaterte atferd og holdninger til emosjoner kan påvirke foreldrenes holdninger til barnas emosjonelle utvikling. Flere funn tyder på at foreldres holdning til emosjoner kan ha en viktig påvirkning på deres emosjonssosialisering (Dunsmore & Halberstadt, 2009; Parker

et al., 2012). For eksempel fant Wong og kolleger (2009) at foreldre oftere var støttende overfor barnets negative emosjoner dersom de hadde en holdning som tilsa at barns negative emosjoner burde aksepteres.

Majoriteten av studiene som omhandler både selvmedfølelse og emosjonssosialisering er kvantitative. Miller-Slough og kolleger (2023) hevder at ungdoms utvikling av selvmedfølelse kan bli påvirket av foreldres emosjonssosialisering. I tillegg henviser de til Lathren et al. (2020) sitt forslag om at foreldres selvmedfølelse kan stamme fra barndommen gjennom støttende opplevelser med egne foreldre. Videre vil denne selvmedfølelsen kunne gi større mulighet for at foreldrene selv blir støttende overfor egne barn. Studien koblet foreldrenes emosjonssosialisering til nivå av selvmedfølelse hos ungdom (Miller-Slough et al., 2023). Det ble vist at dersom negative emosjoner ble uttrykt av ungdom, ble ikke-støttende responser fra foreldrene koblet til lavere selvmedfølelse. Derimot ble støttende responser fra foreldrene koblet til høyere selvmedfølelse hos de unge. Dette stemmer overens med tidligere forslag om at foreldre påvirker unges selvmedfølelse gjennom å være støttende eller ikke (Lathren et al., 2020; Neff & McGehee, 2010).

Emosjonssosialisering er også blitt koblet til skam. Blant annet foreslår Lewis (1992) at skam kan internaliseres gjennom sosiale interaksjoner. Unge kan også dømme seg selv for å ha negative emosjoner dersom foreldrene straffer disse (Miller-Slough & Dunsmore, 2016). Avvisning fra foreldre er videre blitt assosiert med barnets opplevelse av inkompetanse og å ikke leve opp til egne standarder (Koestner et al., 1991). I tillegg har foreldres tilbakeholdenhet av varme holdninger og manglende anerkjennelse av passende atferd blitt koblet til skam hos barnet (Ferguson & Stegge, 1995).

Dermed finnes det for alle individer altså ulike lokale og globale ressurser, forventninger og verdier. I tillegg er det vist at sosiokulturelle kontekster påvirker både foreldrenes holdninger til emosjoner og deres emosjonssosialisering (Friedlmeier et al., 2011). Dette har påvirkning på hva som blir ansett som en god forelder, og kultur kan påvirke hvilke verdier og holdninger foreldre har til skam og selvmedfølelse.

#### **1.4. Foreldrerollen, selvmedfølelse og skam**

Kirby og kolleger (2019) hevder fra et evolusjonpsykologisk perspektiv at vestlig foreldrepraksis i dag er overdrevent opptatt at sosial sammenligning. Dette har i mange tilfeller blitt konkurransepreget, og flere foreldre kjenner på et press på å leve opp til de høye standardene. Disse forventningene kan føles vanskelig å leve opp til (Haslam et al., 2015;

Viana et al., 2021). Dersom foreldre ikke føler de er gode nok eller føler at de feiler, er dette forbundet med blant annet stress, følelser av utilstrekkelighet, skyld og skam. I tillegg viser en finsk studie at foreldre har høyere risiko for å bli utbrent dersom de opplevde sosialt press på å være «perfekte» foreldre (Sorkkila & Aunola, 2020).

Neff og Faso (2015) hevder at foreldrene til autistiske barn ofte kan oppleve følelser av å bli dømt av andre. Derfor hevder de at selvmedfølelse kan være en styrke og ha positiv påvirkning på disse foreldrene. På tross av at de fleste foreldre kanskje opplever å bli dømt mindre enn foreldre med autistiske barn, kan også vanlige foreldre føle seg dømt dersom de føler de ikke lever opp til forventningene knyttet til foreldrerollen. Selvmedfølende foreldre vil kunne støtte seg selv og behandle seg selv på gode måter heller enn å være selvkritiske. De observerer egne emosjoner og reaksjoner uten å gruble og dømme, i tillegg til at de er bevisste på at de ikke er alene om å ha det vanskelig iblant. Dette kan tenkes å gi mer rom for å også ta vare på seg selv og sine egne behov uten dårlig samvittighet. En forelder som derimot ikke er selvmedfølende, vil i motsetning kunne være selvkritisk, gruble negativt over seg selv eller avvise egne emosjoner, og føle seg alene om å ha det vondt.

Angående selvmedfølelse og skam i forhold til foreldreskap, har forskning vist at foreldres stressnivå korrelerer negativt med høyere selvmedfølelse (Gouveia et al., 2016; Moreira et al., 2015; Neff & Faso, 2015; Robinson et al., 2017). Samtidig ser det ut til at intervensjoner som er ment for å øke scorer på selvmedfølelse hos foreldre kan forbedre kvalitet på foreldrepraksisen i tillegg til å øke well-being hos både barn og foreldre (Jefferson et al., 2020; Lathren et al., 2021). Videre viser studier at selvmedfølelse ofte er høyere hos de som er vokst opp med trygg tilknytning og adaptiv familiefunksjon (Lathren et al., 2021).

Flere studier har funnet at selvmedfølelse og skam er negativt forbundet, både hos foreldre og studenter (Dragan et al., 2021; Johnson & O'Brien, 2013; Sirois et al., 2019). Begrepene selvmedfølelse og skam er dessuten noe overlappende; for eksempel involverer skam selvkritikk og isolasjon, og disse er begge inkludert i de lavere endene i to av dimensjonene til selvmedfølelse. Det ser også ut til at både selvmedfølelse og skam kan påvirke foreldrepraksis (Jefferson et al., 2020; Scarnier et al., 2009). Blant annet har det blitt funnet at foreldre som ble bedt om å huske en skamfull hendelse med barnet sitt, viste høyere nivåer av skam enn foreldrene som fikk en prompt om selvmedfølelse (Sirois et al., 2019). Dermed ser det ut til at selvmedfølelse kan fungere beskyttende mot høye nivåer av skamfølelse, i tillegg foreslås det også at høyere nivåer av skam og selvkritikk kanskje kan føre til lavere selvmedfølelse (İnan, 2016). Videre finnes det indikasjoner på at kvaliteten på tidlig omsorg kan påvirke barns utvikling av både selvmedfølelse og skam (Dragan et al.,

2021; Neff, 2003; Pepping et al., 2015). For eksempel korrelerer lavere nivåer av selvmedfølelse med å huske egne foreldre som avvisende, overbeskyttende og lite varme, mens høyere grad av varme hos foreldrene i motsetning er assosiert med høyere selvmedfølelse hos studenter (Pepping et al., 2015).

Foreldreskam kan også påvirke foreldre-barn relasjonen, og barn av foreldre med høyere nivåer av skam kan senere bli mer sårbare for den samme emosjonen (Tracy et al., 2007). Høyere nivåer av foreldreskam er i tillegg assosiert med dysfunksjonell og psykologisk kontrollerende foreldrepraksis (Kirby et al., 2019; Mills et al., 2007). Psykologisk kontroll kan innebære å kontrollere barn gjennom manipulasjon, invasjon eller å være psykologisk påtrengende på barnets tilknytninger, tanker og følelser (Barber & Harmon, 2002; Mills et al., 2007). Eksempler på psykologisk kontroll kan være å holde tilbake kjærlighet, begrensende atferd, eller avhengighet. Dette kan resultere i sosial og psykologisk mistilpasning for barnet (Barber & Harmon, 2002).

Forskningen tyder altså på at foreldre opplever et press på å leve opp til høye standarder, noe som forbindes med stress og skam. Videre kan selvmedfølelse se ut til være en beskyttende faktor overfor slike emosjoner og kan ha positiv påvirkning på foreldre. Disse studiene er likevel kvantitative og sier lite om foreldrenes subjektive opplevelser av selvmedfølelse. Dessverre er de aller fleste studiene presentert her ikke fra Nordiske land, og det finnes lite kontekstuelle data.

### **1.5. Selvmedfølelse i Norge**

Det er utført relativt lite forskning på selvmedfølelse i Norge, og studiene som er gjort er utført på studenter. Funnene tyder hovedsakelig på at selv korte intervensjoner for å øke selvmedfølelse kan føre til lavere scorer på depresjon, negativ perfeksjonisme og angst over tid, samtidig som det øker scorer på selvmedfølelse og sunn selvregulering (Dundas et al., 2017; Dundas et al., 2016; Woodfin et al., 2021). Dette er i overensstemmelse med studier fra andre land, der både kliniske og ikke-kliniske utvalg er studert; også disse tyder på at depresjon og angst er negativt assosiert med selvmedfølelse (MacBeth & Gumley, 2012). En kvalitativ studie har også funnet at de norske studentene følte seg mindre alene, mer resiliente og mer bevisste på hvordan de behandlet seg selv, og de ble samtidig vennligere og mer støttene overfor seg selv i vanskelige situasjoner (Binder et al., 2019). Oppsummert ser det derfor ut til at korte intervensjoner som øker selvmedfølelse kan ha en preventiv effekt på psykisk uhelse i den norske studentpopulasjonen (Binder et al., 2019).

Det er generelt mangel på studier om selvmedfølelse i Norsk kontekst fra et kvalitativt perspektiv, og det finnes så langt ingen studier med eget fokus på foreldre. Imidlertid indikerer en rapport til Barne- ungdoms- og familiedirektoratet et behov for flere studier hos foreldre da foreldrene i studien uttrykte at de opplevde et press på å være perfekte foreldre (Viana et al., 2021).

## **1.6. Formål**

Basert på tidligere forskning og litteratur på foreldrepraksis, skam og selvmedfølelse, ser det ut til at foreldrerollen kan være svært krevende. Dagens foreldre sitter på mer kunnskap om barn enn tidligere generasjoner og har samtidig høyere krav til seg selv. Ofte kan foreldre dømme seg selv dersom de vet at de gjør noe feil (Viana et al., 2021). Dette kan føre til en rekke negative følelser som skam, skyld og utilstrekkelighet. Forskning tyder på at selvmedfølelse kan fungere beskyttende overfor slike emosjoner (Jefferson et al., 2020; Neff et al., 2007). Videre er det vist at selvmedfølelse kan økes, og dette kan være positivt for den psykiske helsen, redusere stress og føre til bedre mestringsstrategier (Gilbert & Procter, 2006; Ewert et al., 2021; Jefferson et al., 2020; Neff et al., 2007). Høyere selvmedfølelse hos foreldrene kan også ha en positiv effekt på barna; kvaliteten på foreldrepraksis kan bedres og øke well-being både for foreldre og barn (Jefferson et al., 2020; Lathren et al., 2021). Samlet sett kan det derfor tenkes at høy selvmedfølelse hos foreldre kan være en god måte å forebygge stress og vanskelige emosjoner, samtidig som det kan styrke psykisk helse og ha positiv påvirkning på barna.

Mesteparten av studiene på selvmedfølelse er kvantitative, og det er svært få norske studier på feltet. Studiene i norsk sammenheng er utført på studenter og har ikke et eget fokus på foreldrerollen (Binder et al., 2019; Dundas et al., 2016; Dundas et al., 2017; Woodfin et al., 2021). I norsk sammenheng mangler det altså kvalitative studier som produserer kunnskap om perspektiver på, og meningsdannelse rundt dette begrepet i forbindelse med foreldrerollen. Slike kontekstuelle perspektiver kan bidra med kunnskap som muligens kan brukes til å bedre kommunisere med foreldre slik at de i større grad føler seg sett, forstått og validert.

Formålet med denne oppgaven er dermed å kvalitativt undersøke foreldres perspektiver på foreldrerollen i dag, samt deres oppfatninger, erfaringer, tanker og følelser om selvmedfølelse og skam. Forskningsspørsmålene lyder derfor som følger:

1. Hvordan kan foreldre oppleve og skape mening rundt selvmedfølelse i sin foreldrepraksis?

2. Hvordan kan disse opplevelsene og meningene forstås i lys av deres oppfattelse av skam?

3. Hvordan kan disse opplevelsene og meningene forstås i lys av deres oppfatninger om foreldrerollen i Norge?

## **2. Metode**

### **2.1. Foreldrepraksis i Norge, etiske vurderinger og datalagring**

Denne studien er en del av forskningsprosjektet Foreldrepraksis i Norge, som involverer både en kvantitativ og flere kvalitative studier. Foreldrepraksis i Norge har fått godkjenninger hos regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) og Sikt (se vedlegg 1 og 2). Fordi denne oppfølgingsstudien ikke introduserte noen temaer utover det som er inkludert i de eksisterende godkjennelsene, vurderte internetisk komite ved UiO at det ikke var nødvendig med ytterligere godkjenninger.

Denne studien rekrutterer et underutvalg fra den kvantitative delen av prosjektet som gjennomført i andre halvdel av 2022. I den kvantitative studien deltok i overkant av 5000 foreldre fra hele landet. Formålet med prosjektet var å undersøke faktorer som potensielt kunne ha betydning for måten foreldre forholder seg til barns følelser på. Inklusjonskriteriene for hovedprosjektet var: 1) at deltakerne skulle ha barn mellom 4 og 12 år, og oppfylle kriteriene 2 eller 3; 2) Selv var tvilling/partner til tvilling, eller være søsken av tvilling/partner til søsken av tvilling; 3) Foreldre som selv var født av tvillinger og deres partnere. I tillegg ble det lagt vekt på å invitere en stor andel foreldre som bor i Norge, men ble født utenfor Norge; disse var ikke nødvendigvis tvillinger, men ofte helsøsken.

Hovedprosjektet behandler store mengder data, og der deltakerne samtykket til det ble undersøkelsen også koblet til flere typer registerdata (blant annet fra Norsk pasientregister og reseptbasert legemiddelregister). Kravet til personvern og datalagring var derfor svært strengt, og hovedprosjektet utarbeidet en DPIA som også denne oppfølgingsstudien har forholdt seg til. I praksis innebar dette at alt av innsamlet data ble sendt, oppbevart og analysert direkte i tjenester for sensitive data (TSD), i likhet med resten av Foreldrepraksis prosjektet. Til innhenting av samtykker ble nettskjema koblet til TSD benyttet. Intervjuene foregikk digitalt over Zoom, og programmet er godkjent til bruk ved fortrolige data. For lydopptak i de

kvalitative studiene ble Media Capture brukt. Dette programmet er godkjent til bruk ved strengt fortrolige data. Kun prosjektmedarbeidere hadde tilgang til de innsamlede dataene.

Deltakerne i denne oppfølgingsstudien ble som nevnt rekruttert fra hovedprosjektet. Kun de som tidligere hadde samtykket til å bli kontaktet for oppfølgingsstudier ble invitert og mottok eget samtykkeskjema til denne studien (se vedlegg 1). Det var opprinnelig ikke planlagt noen honorar til deltakerne i denne studien, men som et resultat av manglende respons på første runde med invitasjoner ble det besluttet å tilby alle deltakere gavekort på 1000 kroner. REK hadde på forhånd godkjent dette, samt en enkelt oppfølging av invitasjonene. Derfor ble deltakere som ikke hadde svart innen en uke kontaktet på telefon. Gavekort og telefonkontakt viste seg å være svært viktig for rekrutteringen, men både honorar og oppfølging over telefon kan gjøre det vanskeligere for deltakere å takke nei til å bli med i studien. Det er mulig disse faktorene også kan ha påvirket deltakernes oppfattede muligheter for å trekke seg under eller etter studien. Et honorar kan også tenkes å føre til at deltakerne kan ha følt seg presset eller blitt mer motivert til selvavsløring enn de ellers ville vært. For å minimere denne risikoen ble det understreket i invitasjonsbrevet og innledende i intervjuene at deltakelse var frivillig og at de kunne trekke seg når som helst, helt uten konsekvenser.

Samtykkeskjemaene ble signert digitalt en periode før intervjuene. Under den innledende delen av intervjuet fikk deltakerne derfor påminnelser og informasjon om prosjektet for å sikre at samtykke var informert. Dette innebar informasjon om studiens formål, informasjon om intervjuet, personvern, lydopptak og mulighet for å trekke seg fra studien uten konsekvenser når som helst. Samtidig var det viktig å presisere at intervjuet skulle handle om deltakernes subjektive perspektiver og erfaringer, slik at deltakerne ikke skulle føle at det var noen rette eller gale svar. Intervjuguiden inneholdt ingen spørsmål som ble vurdert som sensitive, og det var dermed lite sannsynlig at forskningen kunne betegnes som potensielt belastende for deltakerne.

## **2.2. Ontologi og epistemologi**

Valg av ontologi og epistemologi har betydning for hele prosjektet (Carter & Little, 2007). Fordi denne studien fokuserer på å utforske deltakernes meninger, opplevelser og følelser og hvordan dette kan bli forstått i forhold til den sosiokulturelle konteksten, er perspektivene basert på et sosialkonstruktivistisk og kontekstualistisk perspektiv. Dette innebærer antakelsen om at virkeligheten ikke er objektiv, men at det finnes flere subjektive virkeligheter og meninger (Boyland, 2019; Creswell, 2007). Disse subjektive konstruksjonene

av virkelighet og mening påvirkes av interaksjon med andre, og virkeligheten er dermed ikke bare sosialt, men også kulturelt og historisk påvirket. Denne konstruksjonen er derfor kontekstuell. I tillegg er studien basert på fokusgruppeintervjuer, og dataene blir derfor generert i sosial interaksjon (McLafferty, 2004). Videre er forskeren en aktiv del av prosessen og er med på å konstruere og tolke deltakernes beskrivelser. Fordi jeg som forsker dermed bidrar med egne tolkninger og har en påvirkning på dataene, er refleksivitet en sentral del av studien. Refleksivitet er også sentralt for analysemetoden, som er refleksiv tematisk analyse basert på Braun og Clarke (2006). Denne metoden er kompatibel med flere perspektiver, deriblant de overnevnte. Videre vil de valgte metodene forklares nærmere.

### **2.3. Datainnsamlingsmetode**

Forskningsspørsmålene i denne studien spør etter opplevelser og meninger, og kan best besvares med et kvalitativt design. Både fokusgrupper og enkeltintervjuer er egnet til å innhente denne typen informasjon, og begge kan kombineres med de epistemologiske og metodologiske utgangspunktene. Fokusgruppeintervjuer ble etter nøye vurdering valgt som metode for datainnsamling. Årsakene til valget var flere: 1) metoden kan gi rik informasjon når man forsøker å forstå hvordan noe (f.eks. selvmedfølelse, foreldrerollen eller skam) kan bli oppfattet eller opplevd av en spesifikk gruppe mennesker (f.eks. foreldre i det norske samfunnet) (McLafferty, 2004); 2) Interaksjon mellom deltakerne er en styrke, og gir rom for å utforske, sammenligne og utfordre deltakernes perspektiver (Kitzinger, 1995; McLafferty, 2004; Morgan, 2012). Wilkinson (1998) hevder dessuten at fokusgrupper er en velegnet fremgangsmåte for utforsking av mening, nettopp på grunn av interaksjonen der deltakerne skaper og gir mening til temaet de diskuterer. Dermed passer fokusgruppeintervjuer også svært godt med et sosialkonstruktivistisk perspektiv. Når det gjelder å intervju en gruppe foreldre, kan det tenkes at en samtale med andre foreldre kan føles tryggere og mer naturlig enn en utspørring som i enkeltintervjuer. Spesielt temaer om utfordringer rundt foreldrerollen kan gjøre deltakerne mer oppmerksomme på at andre også opplever dette, og samtidig åpne opp for at deltakerne der og da kan kjenne på felles menneskelighet – noe som er svært relevant for intervjuets tema.

Fokusgruppeintervjuer tilrettelegges av en moderator. Denne rollen involverer å stille spørsmål, men også å holde samtalen innenfor tema og sørge for at alle deltakere blir inkludert (McLafferty, 2004). Jeg modererte intervjuene selv ved hjelp av en semistrukturert intervjuguide. En semistrukturert intervjuguide inneholder forhåndsbestemte spørsmål, men er

også fleksibel med tanke på formulering og gir rom for utforsking utover de planlagte spørsmålene (Kallio et al., 2016). For øvrig kan en moderator påvirke diskusjonen uhensiktsmessig både ved å utøve for lite og for mye kontroll. Det er derfor vanlig å være trent i rollen, men Morgan og Hoffman (2018) hevder at også moderatorer med lite erfaring kan benyttes dersom de har kunnskap om tema og deltakere – hvis gruppen er interessert i å snakke om temaet. Da jeg ikke har tidligere erfaring i rollen, var det viktig å få utført et pilotintervju. Fokusgruppene i studien var små fordi mindre fokusgrupper kan være enklere å moderere (McLafferty, 2004), i tillegg til at det kan tenkes at enkelte deltakere føler seg mer komfortable med å dele i mindre grupper.

## **2.4. Inklusjonskriterier og utvalg**

Deltakere til denne oppfølgingsstudien var et underutvalg av deltakere fra hovedprosjektet. Inklusjonskriteriene var som følger: 1) at deltakerne hadde deltatt i foreldrepraksis i Norge og samtykket til å bli kontaktet for oppfølgingsstudier; 2) at deltakerne var mellom 30 og 45 år. Dette fordi alderen på deltakerne svært varierende, og ble det derfor forsøkt å forholde seg til en generasjon. Hovedårsaken til dette var å begrense utvalget noe da alder ikke ble ansett som spesielt viktig for studien.

Utvalg og gruppesammensetning er viktig for kvalitativ metode, spesielt for fokusgrupper (Morgan & Hoffman, 2018; Robinson, 2014). Homogenitet i gruppesammensetning hevdes for fokusgrupper å kunne gi bedre flyt i samtalen; fordi deltakerne kan føle at de har noe til felles og føle seg tryggere på at de blir forstått (Morgan & Hoffman, 2018). Derfor var intervjugruppene noenlunde homogene med tanke på kulturell bakgrunn; i en gruppe hadde alle deltakerne norsk bakgrunn, og i den andre gruppen var alle deltakere født i land med ikke-vestlig kulturer. Årsaken til denne fordelingen var at foreldre med norsk bakgrunn og foreldre med andre kulturelle bakgrunner kan ha svært forskjellige opplevelser, forventninger og erfaringer med foreldrerollen og barneoppdragelse (Voksne for barn, 2022). Videre kan kulturelle bakgrunner påvirke oppfattelser av skamfølelse (Gotez & Keltner, 2007). Foreldre med andre kulturelle bakgrunner kan dessuten oppleve mer usikkerhet rundt hva som blir ansett som hensiktsmessig når det gjelder foreldrerollen i Norge (Viana et al., 2021). Selv om heterogenitet innad i gruppene kunne ført til interessante diskusjoner, ble det vurdert at foreldrene kunne føle seg mindre dømt når de snakket om emosjoner med andre foreldre fra andre kulturelle bakgrunner. Dermed kunne deltakerne som

ikke har norsk bakgrunn føle seg trygge på at resten av gruppen kunne forstå utfordringene og følelsene som kan følge med det å oppdra barn i en annen kultur.

Foreldre i Norge er i utgangspunktet en relativt heterogen gruppe, med for eksempel varierende livssyn, kulturelle bakgrunner, sosioøkonomi og legninger. Det var derfor ønskelig med variasjon innad i gruppene. Noe heterogenitet i en fokusgruppe kan bidra til å fremme flere perspektiver (Morgan & Hoffman, 2018). Fordi dette også kan bidra til at deltakerne føler seg mindre komfortable, ble faktorene for heterogenitet innad i gruppene nøye vurdert. Heterogeniteten som var ment til å stimulere diskusjonen ble derfor: forskjeller i foreldrenes støttende atferd samt kjønn.

På tross av at Norge er relativt likestilt i dag, har kvinner på tvers av landegrenser historisk sett opplevd et større sosialt press i foreldrerollen (Douglas & Michaels, 2004). Samtidig har fedre historisk sett deltatt mindre i utviklingspsykologisk forskning, og det er behov for å inkludere deres perspektiver. Det ble derfor valgt å prioritere en noenlunde jevn fordeling av mødre og fedre i begge gruppene.

Det var også ønskelig å få frem potensielle forskjeller i oppfattelse av emosjoner og foreldrerollen. Støttende foreldrestil innebærer hvordan foreldrene responderer på barnas negative emosjoner, som igjen kan tenkes å påvirke hva foreldrene tenker om foreldrerollen, om emosjoner generelt, og om egen prestasjon. Derfor ble det besluttet å inkludere forskjellige grader av støttende foreldrestil målt med Coping with Childrens Negative Emotions Scale (CCNES) (Fabes et al., 2002) fra hovedprosjektet. Det skulle altså inkluderes noen deltakere som scoret høyt og noen som scoret lavt på støttende foreldrestil i begge gruppene.

For å ta hensyn til disse faktorene var det planlagt å gjøre et kvoteutvalg. Et kvoteutvalg skal sørge for at et minimum antall deltakere fra hver forhåndsbestemt kategori deltar (Robinson, 2014). Dette var for å sikre at flest mulig perspektiver ble inkludert i datainnsamlingen. Kvotene var som følger: En fokusgruppe skulle bestå av 4-6 deltakere med Norsk bakgrunn. Innad i denne gruppen skulle 2-3 deltakere være mødre, og 2-3 være fedre. I tillegg skulle 1-2 deltakere ha høye scorere på supportive parenting målt med CCNES (Fabes et al., 2002) fra hovedprosjektet, og 1-2 ha lave scorere. Den andre fokusgruppen skulle bestå av 4-6 deltakere med andre kulturelle bakgrunner. Innad i gruppen skulle 2-3 deltakere være mødre og 2-3 være fedre. Også i denne gruppen skulle 1-2 deltakere ha høye scorere på supportive parenting fra CCNES (Fabes et al., 2002), og 1-2 ha lave scorere.

Det var ønskelig å rekruttere totalt 8-12 deltakere fra hele landet fordelt på to digitale intervjuer. Rekrutteringen viste seg å være vanskeligere enn først antatt, og deltakerantallet

ble derfor noe lavere enn ønsket. Det ble intervjuet totalt 6 deltakere; den første gruppen bestod av 3 deltakere født i Norge (2 fedre og 1 mor), og den andre gruppen bestod av 3 deltakere født i utlandet (2 fedre og 1 mor). En mer detaljert beskrivelse av rekrutteringsprosessen beskrives nedenfor.

## **2.5. Rekrutteringsprosessen**

Deltakere ble rekruttert fra hovedprosjektet. Dette var en utfordrende prosess da en av kvotene for rekruttering omfatter scorer på CCNES (Fabes et al., 2002) fra den kvantitative delen av foreldrepraksis. For å ikke bryte med godkjennelsene fra hovedprosjektet, kunne jeg selv ikke få informasjon som inneholdt både navn og deltakernes scorer. Det var dessverre tidkrevende å få tak i kontaktinformasjon til deltakerne, men etter at dette til slutt ble løst, valgte jeg ut deltakere som var innenfor kvotene fra et anonymisert datasett. Basert på dette satte veileder sammen en liste med kontaktinformasjon til de potensielle deltakere.

Rekrutteringsprosessen begynte så fort jeg fikk tilgang på liste over deltakere, og foregikk mellom oktober 2023 og januar 2024. Første runde med invitasjoner (se vedlegg 3) ble sendt i slutten av oktober 2023, og det ble sendt 12 invitasjoner til deltakere som var født i Norge (3 menn med lave scorer på CCNES (Fabes et al., 2002), 3 menn med høye scorer, 3 kvinner med lave scorer og 3 kvinner med høye scorer). Disse mottok ingen respons, heller ikke avslag. Det ble derfor besluttet å gi deltakerne honorar, og å følge opp invitasjonene over telefon. Andre runde med invitasjoner ble sent ut til potensielle deltakere via e-post i midten av november. Disse invitasjonene ble sendt til de samme 12 deltakerne født i Norge, og 12 nye deltakere født i ikke-vestlige land. Omtrent en uke etter at invitasjonene ble sendt ut, ble deltakere som ikke hadde svart på henvendelsen fulgt opp på telefon. Totalt 6 personer takket ja til å delta (2 deltakere i gruppe 1/født i Norge og 4 deltakere i gruppe 2/født i utlandet). Dessverre var det ikke nok deltakere til å utføre et intervju med gruppe 1. Det var heller ikke mulig å finne et tidspunkt som passet samtidig for nok deltakere i gruppe 2. Derfor måtte begge intervjuene utsettes til januar 2024. Deltakere som hadde meldt interesse ble opplyst om dette via epost i slutten av november med ny lenke til påmelding og forslag til tidspunkter. Det var kun 1 deltaker fra gruppe 2 som fremdeles ønsket å delta i januar og signerte samtykkeskjemaet.

Omtrent samtidig som e-posten om utsettelse ble sendt, sendte jeg også ut flere invitasjoner til potensielle deltakere i gruppe 1. 16 invitasjoner ble sendt ut (4 menn med lave scorer på CCNES (Fabes et al., 2002), 4 menn med høye scorer, 4 kvinner med lave scorer og

4 kvinner med høye scorer). Invitasjonene ble fulgt opp på telefon uken etter. Totalt 6 personer takket ja til deltakelse, og tidspunkt for intervjuet ble sendt ut til deltakerne andre uken i desember. Dette bekreftet 5 personer at de passet. På intervjuet dukket det dessverre bare opp 3 personer; 1 mor og 2 fedre.

I begynnelsen av januar ble det sendt ut 10 invitasjoner til gruppe 2 (I denne gruppen var det svært få kandidater, og invitasjonene ble fordelt så jevnt som mulig; 2 menn med lave scorer på CCNES (Fabes et al., 2002), 2 menn med høye scorer, 4 kvinner med lave scorer og 2 kvinner med høye scorer). Invitasjonene ble fulgt opp på telefon uken etter. Det ble noen dager senere sendt ut e-post til deltakerne som hadde samtykket til deltakelse i desember da de allerede hadde vist interesse og samtykket til å bli kontaktet på nytt. Totalt 4 personer takket ja til deltakelse og bekreftet at de kunne delta. 1 deltaker ble dessverre syk like før intervjuet, som dermed bestod av 3 deltakere; 1 mor og 2 fedre.

Det ble som en del av invitasjonene utformet et samtykkeskjema (se vedlegg 4), som ble vedlagt som en lenke i invitasjonen. Deltakerne ble bedt om å lese informasjonen og oppgi samtykke, navn og e-postadresse. Deltakere som samtykket, ble også bedt om å besvare en kortversjon av self-compassion scale (SCS) (Raes et al., 2011). Den norske oversettelsen av spørreskjemaet ble benyttet (Dundas et al., 2016), men spørsmålene som ikke er inkludert i kortversjonen ble fjernet. Samtykke og SCS ble sendt direkte fra nettskjema til TSD. Opprinnelig var det planlagt å gjøre enkel statistikk på dette spørreskjemaet, men med lavt deltakerantall ble det dessverre ikke mulig og scorene ble derfor heller bare benyttet som kommentarer i forhold til foreldrenes utsagn i diskusjonsdelen av studien.

Som poengtert av både McLafferty (2004) og Robinson (2014), kan det å rekruttere deltakere være både utfordrende og uforutsigbart. Det fikk også jeg erfare i denne studien. Under rekrutteringen skulle det bli fulgt opp hvilke kvoter som ble oppfylt etter hvert som deltakerne svarte på henvendelsen. Dette ble dessverre ikke gjennomført fordi det var for lav interesse for deltakelse samtidig som det var svært vanskelig å finne tidspunkter som passet for de få interesserte deltakerne. Det ble derfor besluttet å heller prioritere å få gjennomført intervjuene med de få deltakerne som takket ja uavhengig av kvotene.

## **2.6. Intervjuguide**

Det ble i samarbeid med veileder utviklet en semistrukturert intervjuguide (vedlegg 5). Første del av intervjuguiden, som omhandler foreldrerollen, er fra et tidligere prosjekt veileder har gjennomført (Viana et al., 2021). Ellers er mesteparten av guiden basert på self-

compassion scale (Neff, 2003; Neff, 2016), men ble justert og mer tilpasset kvalitativ metode. Utviklingen tok noe tid og foregikk over flere runder, og spørsmålene er ment å være eksplorerende. Den ferdige guiden inneholder flere spørsmål som ble sortert under disse emnene: foreldrerollen, mindfulness, felles menneskelighet, vennlighet mot selvet, skam og selvmedfølelse.

## **2.7. Pilotintervju**

Det ble utført et pilotintervju for få noe erfaring med moderatorrollen, og for å teste spørsmålene i intervjuguiden. Fordi de faktiske intervjuene skulle foregå digitalt, foregikk også pilotintervjuet over Zoom. Det var noen tekniske problemer underveis; for at mikrofon, høyttalere og kamera skulle fungere samtidig ble jeg nødt til å bruke to PCer. Det ble ikke gjort lydopptak av pilotintervjuet.

Deltakere ble hentet fra et bekvemmelighetsutvalg og bestod av 3 venner som er foreldre (2 mødre og 1 far), der alle kjenner hverandre godt. Jeg var derfor svært fokusert på å ikke delta i samtalen på samme måte som til vanlig. Jeg erfarte at samtalen lett kunne spore litt av, og at deltakerne kunne snakke lenger om hvert spørsmål enn det var tid til. Jeg forsøkte etter litt tid å styre samtalen noe, men kunne antakelig moderert intervjuet enda mer ved å lede deltakerne tilbake til tema eller stille nye spørsmål oftere enn jeg gjorde. Dette fikk jeg også tilbakemelding om fra en av deltakerne. I tillegg brukte jeg mye tid på utforsking og oppfølgingsspørsmål i begynnelsen av intervjuet, noe jeg raskt innså at jeg ikke hadde mulighet til å fortsette med av tidsmessige årsaker. Intervjuguiden fikk svært positiv tilbakemelding under og etter pilotintervjuet av alle deltakerne, og jeg oppfattet at de forstod spørsmålene godt. Det ble derfor ikke gjort endringer i intervjuguiden.

Det at deltakerne i pilotintervjuet kjenner hverandre godt ville antakelig være forskjellig fra foreldrepraksisutvalget; jeg antok at ingen av deltakerne ville kjenne hverandre fra før. Dynamikken i gruppene kunne derfor bli annerledes i form av at samtalene kanskje ikke ville flyte like lett eller spore av på samme måte som i pilotintervjuet. Samtidig har jeg selv ingen relasjon til deltakerne fra foreldrepraksisutvalget, og trengte dermed ikke være like fokusert på å ikke involvere meg i samtalen. Dermed kan det tenkes at det også ble noe lettere å bryte inn og stille nye spørsmål eller lede samtalen tilbake til tema. At jeg kunne bli nødt til å bryte inn i samtalen ble deltakerne også gjort oppmerksomme på før intervjuene begynte.

## 2.8. Intervjuene

Fordi deltakerne var fra forskjellige deler av landet foregikk begge intervjuene over Zoom, og en annen masterstudent som også var involvert i foreldrepraksis var til stede for å hjelpe til med lydopptaket. Vi startet Zoom-møtet 30 minutter tidligere for å sørge for at det tekniske fungerte, og for å ønske velkommen til deltakere som møtte opp tidlig.

For å sikre at samtykkene var informert, ble det innledningsvis gitt påminnelser om lydopptak, hva deltakelse innebærer, formålet med studien, muligheter for å trekke seg, samt personvern. For å definere situasjonen for deltakerne slik at de skulle kunne forstå sin egen rolle bedre (Morgan, 2012), ble det også beskrevet hvordan en fokusgruppe skulle foregå – at intervjuet skulle være en samtale mellom dem. Dette var viktig for gruppedynamikken slik at deltakerne henvendte seg til hverandre og ikke kun til meg. Det ble også understreket at ingen svar var feil, og at det jeg ønsket å høre om var deres subjektive tanker, følelser og erfaringer.

Deretter ble deltakerne bedt om å kort presentere seg selv som en slags oppvarmingsøvelse, i tillegg til de første spørsmålene som ba deltakerne individuelt skrive ned ord og følelser de assosierte med foreldrerollen. Disse ordene ble deretter diskutert, og fungerte godt som en introduksjon til gruppesamtalen. Jeg opplevde intervjuforløpene som ganske forskjellige, og omtaler de derfor her hver for seg.

### *Gruppe 1*

Intervjuet foregikk på kveldstid. Totalt 5 deltakere hadde bekreftet at de skulle delta på det første intervjuet. Tre av deltakerne dukket opp noen minutter for tidlig, og jeg småpratet litt med dem for å forsøke å skape en avslappet stemning mens vi ventet på de to siste. Dette så ut til å fungere godt, jeg hadde inntrykk av at alle tre snakket åpent og spøkte litt med hverandre i løpet av intervjuet. Ti minutter etter at intervjuet skulle begynt hadde de to siste deltakerne fremdeles ikke dukket opp, så jeg så meg nødt til å begynne uten dem. Intervjuguiden ble fulgt gjennom hele intervjuet, men alle spørsmålene ble ikke stilte ordrett. En deltaker kommenterte at de første spørsmålene var lettere å svare på enn de siste, noe som tydet på at rekkefølgen var hensiktsmessig. To av deltakerne satt på egne rom ganske uforstyrret, men det kom iblant litt lyd fra ett barn hos en av deltakerne. Det hendte et par ganger at jeg følte deltakerne ikke helt forstod spørsmålene, men fordi tiden var knapp og diskusjonen likevel var interessant og relevant stilte jeg ikke alltid spørsmålene på nytt. Ellers gikk intervjuet ganske rolig for seg. Da det kun var tre deltakere, forsøkte jeg å inkludere svar fra alle på de fleste spørsmålene. Jeg opplevde at det var god kjemi mellom deltakerne, og

samtalen fløt stort sett ganske godt. De aksepterte at de iblant hadde forskjellige meninger og erfaringer, og de kunne bygge på dette. Intervjuet varte omtrent 1,5 timer og jeg tok refleksjonsnotater rett etter intervjuet.

### ***Gruppe 2***

Også dette intervjuet foregikk på kveldstid. Totalt 4 personer hadde bekreftet at de skulle delta på det andre intervjuet. Dessverre ble en deltaker syk kvelden før, så intervjuet bestod av 3 deltakere. Den ene deltakeren var tidlig ute og var pratsom og nysgjerrig. De to andre kom omtrent 10 minutter for sent og det gikk med noen ekstra minutter til å få deres mikrofoner og høyttalere til å fungere. Jeg var derfor litt stresset med tanke på tiden, og hadde allerede hadde hatt en lang og vanskelig dag i forkant. Derfor var jeg beklageligvis distraheret, og intervjuet ble gjennomført med noe mindre utforskning enn det første. Også under dette intervjuet fulgte jeg intervjuguiden tett. En av deltakerne hadde ikke på kamera, og det bidro til at jeg følte deltakeren var litt mindre til stede enn de to andre. Jeg forsøkte derfor å være ekstra påpasselig med å inkludere denne deltakeren. Samme deltaker hadde også barn til stede i rommet, som et par ganger kunne føre til litt prat i bakgrunnen som førte til noen sekunders pause. Under dette intervjuet var samtalen litt mer anstrengt enn i det første intervjuet. Likevel ble deltakerne mer avslappet utover i samtalen, og det så ut til at det var god dynamikk mellom særlig to av deltakerne, som kommenterte og bygget på de andres uttalelser og det virket som de snakket ganske åpent. Som i det første intervjuet følte jeg ikke alltid at deltakerne forstod alle spørsmålene, og det ble ved en anledning bedt om en oppklaring. Jeg forsøkte å gi dette, og oppfattet at samtalen i etterkant var relevant. Intervjuet varte omtrent 1 time og 15 minutter, og også her tok jeg refleksjonsnotater rett etter intervjuet.

## **2.9. Refleksivitet**

En sentral del av kvalitativ forskning er transparens. Det er vesentlig at forskeren er åpen og reflekterer over egen subjektivitet, tilstedeværelse og valg, da disse faktorene påvirker forskningen (Braun & Clarke, 2006; Kerr, 2020).

Antakelig er det av betydning at jeg ikke har barn selv, og har dermed ingen egne erfaringer som forelder. Samtidig fordyper jeg meg i utviklingspsykologi og er særlig opptatt av emosjoner. Jeg har derfor et perspektiv på barn og barneoppdragelse som preges av dette. Jeg har nok tidvis hatt en tendens til å tenke mest ut fra barnets perspektiv og behov. På en annen side forholder jeg meg daglig til venner og familiemedlemmer som relativt nylig er blitt

foreldre, og foreldrerollen og utfordringene dette medfører er et stadig oftere et aktuelt tema. Jeg er også nysgjerrig på opplevelser og forventninger rundt foreldrerollen på grunn av et ønske om å selv bli forelder i fremtiden. Samtidig er jeg et menneske i en livskrise, og føler for tiden selv på hvor vanskelig det kan være å hele tiden være bevisst på hvordan man møter andre uavhengig av egne følelser. I løpet av denne oppgaven har jeg derfor gått fra å være mest fokusert på barnets perspektiv og behov til å bli mer oppmerksom på at foreldrerollen kan være svært krevende.

Som person er jeg sjenert, introvert og ukomfortabel i situasjoner der oppmerksomhet er rettet mot meg. Jeg har heller ingen tidligere erfaring med å holde intervjuer eller være moderator. De første minuttene av begge intervjuene var derfor ganske ukomfortable for meg, noe som antakelig var merkbart for deltakerne. Intervjuene foregikk over digitalt, og dette medførte et ekstra stressmoment og en følelse av distanse. Samlet sett gjorde dette at det følte ekstra komplisert å forsøke å skape en åpen og trygg stemning i et digitalt rom. Jeg var likevel takknemlig for at jeg hadde enkel og mindre synlig tilgang til intervjuguide, notater og stikkord. I tillegg er jeg inne i en vanskelig periode, og det påvirket min mentale tilstedeværelse under intervjuene i stor grad. Dette er jeg bevisst på, og tok det derfor opp med veileder i et forsøk på å minimere påvirkningen så mye som mulig.

Jeg scorer selv lavt på selvmedfølelse, og kjenner meg veldig igjen i beskrivelser av dette. Jeg synes selvmedfølelse er et positivt, relevant og viktig begrep, og tenker at flere kan ha nytte av dette. Jeg har også tidligere lest litt om terapi, og har inntrykk av at man særlig gjennom kognitiv terapi kan lære å bli mer selvmedfølelse. Jeg hadde derfor en forventning om at andre delte mitt positive syn på selvmedfølelse. Etter å ha hatt flere samtaler om begrepet med andre rundt meg, rakk jeg allerede før intervjuene å bli overrasket over at min entusiasme ikke deles av alle. Dette bidro antakelig til å justere mine forventninger til at andres oppfattelser av selvmedfølelse kan variere mer enn jeg først tenkte. Jeg var derfor litt mer forberedt på at det kunne være delte meninger, og tok et bevisst valg om å ikke se på deltakernes selvmedfølelses scorer før intervjuene for å ikke være forutinntatt. Likevel ble jeg overrasket over spesielt en deltakers veldig negative holdning under det første intervjuet. Under intervjuet lurte jeg på om deltakeren blandet selvmedfølelse og selvmedlidenhet, men valgte å forsøke å være mer åpen for alle perspektiver under analysen.

## 2.10. Analysemetode

En tematisk analyse er en fleksibel analysemetode som gir rom for å benytte ulike former for datainnsamling og perspektiver (Braun & Clarke, 2006). Analysen er godt egnet til utforsking av kontekstuelle opplevelser og mening. Derfor ble dataene analysert basert på refleksiv tematisk analyse etter Braun & Clarke (2006, 2019), som også hevder at metoden kan være godt egnet for forskere med lite erfaring. Tematisk analyse tolker og identifiserer meningsfulle temaer, eller mønstre, på tvers av dataene. Et tema har et kjernekonsept og delt mening, og temaene skal fortelle en slags historie om dataene.

Sentralt for refleksiv tematisk analyse er forskerens subjektivitet og refleksivitet (Braun & Clarke, 2019). Jeg anerkjenner at jeg selv har aktivt utviklet og fortolket kodene og temaene. Fordi analysen fokuserer på fortolkning av underliggende mening, er den dermed latent. Noen beskrivelser vil likevel være relevant og vil inkluderes. På tross av at analysen involverer flere trinn, er den ikke en lineær prosedyre; heller en fleksibel fremgangsmåte med en stadig tilbakevendende kodingsprosess. Nedenfor vil jeg forsøke å være transparent om utførelsen av analysen og hvilke antakelser som informerte disse valgene.

### 2.10.1. Analyseprosessen

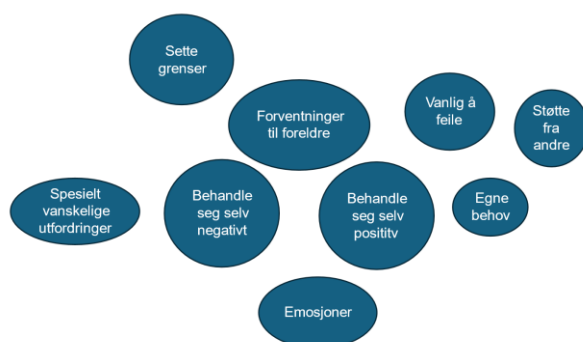
**Trinn 1** For å bli kjent med dataene, transkriberte jeg delvis selv intervjuene. Transkriberingen ble først gjort ved hjelp av verktøyet whisper i TSD, men det var behov for manuell gjennomgang og mye retting. Jeg hørte i tillegg gjennom intervjuene og leste transkriptene gjentatte ganger etter at transkripsjonsprosessen var ferdig. Transkriptene inkluderer alle verbale uttalelser, også halve ord og latter. I tillegg ble stillhet, nøling og pauser notert ned for kontekst som ikke ville vært like tydelig i ren tekstform uten beskrivelse. Underveis i denne prosessen gjorde jeg meg også en del tanker som ble notert.

**Trinn 2** Deretter kodet jeg dataene i NVivo 12. Kodene er smale og skal fange opp relevant informasjon slik at forskningsspørsmålene kan bli besvart (Braun & Clarke, 2006). Kodingen er også subjektiv, og analysen krever en bevisst og aktiv fordypning i dataene. Analysen er en mellomting mellom induktiv og deduktiv; den er delvis datadrevet, men tidligere teori og forskning påvirker tolkningen av dataene da jeg som forsker ikke kan se bort fra disse (Braun & Clarke, 2006). Kodingen ble gjort i flere omganger, og nye dukket opp underveis i prosessen. Dataene ble kodet linje for linje. De første kodene var f.eks. «vanlig å

gjøre feil», «skyldfølelse», og «ansvarlig rolle». Kodene skal bidra til å sortere og gruppere datasettet (Braun & Clarke, 2006).

**Trinn 3** Deretter skulle kodene organiseres i grupper for å danne mulige temaer (Braun & Clarke, 2006). Her valgte jeg å skrive ned alle kodene på lapper som jeg deretter forsøkte å gruppere i ulike tematiske kategorier. I tillegg ble kodene satt sammen i sett i NVivo 12, og de ulike tematiske kategoriene ble fargekodet. Jeg utviklet 9 hovedkategorier: spesielt vanskelige utfordringer; behandle seg selv positivt; behandle seg selv negativt; forventninger til foreldre; sette grenser; emosjoner; vanlig å feile; egne behov; og støtte fra andre. Videre vurderte jeg forholdet mellom kodene, temaene og undertemaene. Se figur 1 for en illustrasjon av det første tematiske kartet.

**Figur 1**



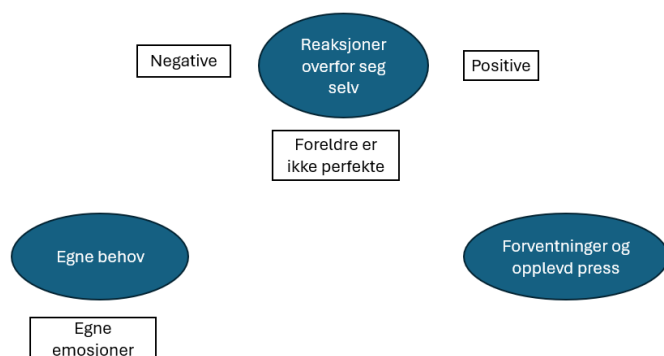
**Trinn 4** Videre ble temaene både vurdert og revidert. For å sørge for kontinuitet og selvstendighet i temaene, ble all kodet data innad i hvert tema gjennomgått. Her ble noen temaer slått sammen, og andre oppdelt og slått sammen med andre koder og merkelapper. Dette medførte en revidering av det tematiske kartet, se figur 2 for illustrasjon av det andre tematiske kartet.

**Figur 2**



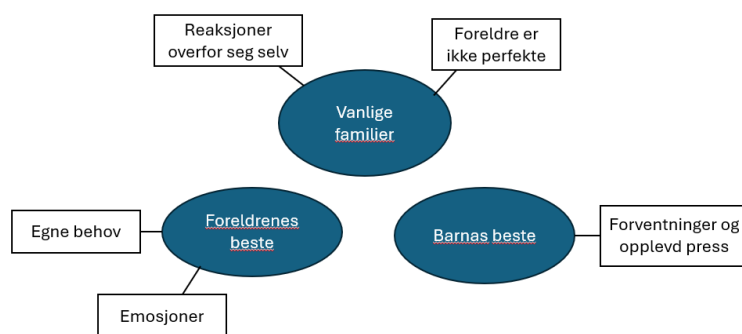
I den andre delen av trinn 4, gikk jeg jeg tilbake til datasettet og evaluerte temaenes validitet. Her er det vesentlig at temaene gjenspeiler innholdet i datasettet. Det er forventet at man må tilbake til kodingen ved dette trinnet (Braun & Clarke, 2006), og jeg gikk derfor tilbake til NVivo og undersøkte både kodingen og transkriptene på nytt. Dette for å undersøke om jeg hadde oversett noe som burde vært kodet og vurderte videre om det var nødvendig med nye temaer. I tillegg fikk jeg kontrollert om de kodede dataene var gruppert på en meningsfull måte. Dette resulterte i en tredje endring i det tematiske kartet, se figur 3.

**Figur 3**



**Trinn 5** Til slutt diskuterte jeg også temanavnene med veileder og vi kom sammen frem til temanavn som føltes mer passende og representerte de underliggende betydningene i datasettet. Undertemaer ble også nøyere vurdert og delvis endret, da disse ble ansett som viktige for å tydeliggjøre kompleksiteten i temaene. Til slutt ble også temaene tydeligere beskrevet. Se figur 4 for endringer og ferdig tematisk kart.

**Figur 4**



**Steg 6** Den siste delen av en refleksiv tematisk analyse er å besvare forskningsspørsmålene (Braun & Clarke, 2006). Dette gjøres ved å skrive rapporten, og her var mitt mål å forsøke å fange opp og fortelle historien i datasettet. Videre følger resultater og diskusjon, som belyser temaene og forsøker å besvare forskningsspørsmålene.

### 3. Resultater

Studiens formål var å kvalitativt undersøke foreldre i Norge sine perspektiver på dagens foreldrerolle og deres opplevelser og meninger angående selvmedfølelse og skam. Under vil resultatene fra analysen presenteres. Tema 1 er barnas beste; begge gruppene la gjennomgående mye vekt på uttalelser om ansvaret foreldrene har overfor barna og at det iblant kunne oppleves som vanskelig. Tema 2 er foreldrenes beste; her brukte gruppe 1 en del tid på å snakke om at foreldrene har egne behov, og at det kan oppleves som vanskelig å dekke fordi det ikke føles som det beste for barna. Tema 3 er vanlige familier; her anerkjente begge gruppene at ingen foreldre er perfekte og at det er vanlig å gjøre feil, men gruppe 2 brukte mer tid på å fortelle om dette. Det er viktig å bemerke seg at samtlige temaer henger tett sammen, og handler alle om forskjellige aspekter ved foreldrenes oppfatninger, erfaringer og følelser om foreldrerollen. Disse temaene vil nå presenteres med illustrerende utsagn fra datamaterialet, og senere vil resultatene og forskningsspørsmålene diskuteres i lys av tidligere litteratur og empiriske studier.

#### 3.1. Tema 1: Barnets beste

Dette temaet involverer foreldrenes tanker rundt hva foreldrerollen innebærer: å gjøre alt som er til barnets beste. Videre forteller foreldrene også om forventningene og presset de opplever, som er et undertema. Da foreldrene ble spurt om hvilke ord de assosierer med foreldrerollen, snakket de fleste deltakerne mest om ansvar. Ansvaret som følger med det å ha barn ble diskutert i begge gruppene, og kan først og fremst oppleves som veldig stort, her illustrert av en av fedrene med flerkulturell bakgrunn:

*«Man blir jo på en måte med en gang man får de ungene klar over at nå har man ansvaret for et annet menneske. Og det i seg selv kan være overveldende. Og det, ansvaret, følger jo med hele tiden. Og, jeg er ikke helt sikker på når det skal ta slutt da, men, ja. Noen sier hele livet.»* (Deltaker 5, far, gruppe 2)

Videre ble det også påpekt av fedrene i begge grupper at foreldre fungerer som forbilder. Den andre faren med flerkulturell bakgrunn anerkjenner i tillegg at deres foreldrepraksis påvirker barnas utvikling og hvordan de har det:

*«Fordi som foreldre skal vi også være forbilde for våre barn. Og barn, de lærer fra oss, også kopierer oss. Så hvis vi, måten vi føler oss har en stor påvirkning på deres både psykisk, og utvikling, og så atferdsutvikling» (Deltaker 6, far, gruppe 2)*

Ved spørsmål om hvordan foreldrene hadde støttet en fiktiv venn som skammet seg over å ha kjeftet på barnet sitt i forbindelse med en forsinkelse, forteller deltakerne at dette er en vanlig situasjon foreldre kan oppleve. Det er også foreldrene som selv har ansvaret for å sørge for at slike ting ikke skal skje, og at de bør lære hvordan de skal unngå dette. Videre nevner en av fedrene i den andre gruppen at foreldrene burde regulere intensiteten av egne emosjoner i møte med barna:

*«At man som forelder kanskje skulle ha forberedt seg litt mer og ikke, ja. For det er gjerne vi som er stresset, og barnet skjønner jo ikke det. [...] Sånn er det jo, shit happens. Men at man skal kanskje være forberedt og ta litt sånn forholdsregler sånn at situasjonen kanskje ikke oppstår da.» (Deltaker 5, far, gruppe 2)*

Også da gruppen med norsk bakgrunn diskuterte det samme spørsmålet kom det frem at det å ikke regulere seg selv og bli veldig sint ikke er greit overfor barna. En samtale mellom to av deltakerne illustrerer dette. Her forteller deltaker 1 om en venn som iblant kan bli sint på barna sine og da oftest ikke regulerer seg selv:

*«Han kan ikke holde på å stå og skrike til ungene og alt dette her. Det har ingenting for seg. Han mister på en måte sin autoritet blant ungene. For de er jo så vant til at han på en måte gjør dette her da.» (Deltaker 1, mor, gruppe 1)*

*«Ja, jeg er enig med deg deltaker 1, at da er det jo helt annerledes. Når det er roping og skriking, det er jo helt... Det er jo veldig trist, trist for det preger jo barna.» (Deltaker 2, far, gruppe 1)*

I tillegg til å håndtere egne emosjoner i møte med barna, snakker moren i denne gruppen ved flere anledninger om at det er foreldrene som har ansvar for at barnas perspektiv og behov hele tiden skal vektlegges. Dette oppleves som svært krevende, og skiller seg i tillegg fra hennes egen oppvekst:

*«Det har blitt litt sånn at alt skal være barnas fokus hele tiden da, hele døgnet liksom. Det blir bare mer og mer av det føler jeg da. Og det er jo helt feil. Altså, det er så forskjell fra når jeg var liten til nå, som det kan bli liksom.» (Deltaker 1, mor, gruppe 1)*

Også fedrene i gruppen uttaler seg om at dagens oppvekst er annerledes enn deres egen, og oftest blir skjerm omtalt som årsaken til dette. Denne annerledesheten omtales oftest med frustrasjon:

*«Det var ikke det her vi gjorde for 20 år siden for å si det sånn. Jeg vil påstå vi hadde i hvert fall en annen og kanskje til og med bedre kvalitet på den barndommen og oppveksten som var da.»* (Deltaker 3, far, gruppe 1)

### **3.1.1. Forventninger og opplevd press**

Undertemaet forventninger og opplevd press handler om forventningene relatert til å gjøre alt det som er til barnets beste. Dette ansees som et sentralt undertema grunnet oppgavens fokus på forståelse av hvor selvmedfølende foreldre kan være når de opplever dette presset. Foreldrenes utsagn i hovedtemaet bærer også noe preg av forventninger og opplevd press. I tillegg snakker spesielt moren med norsk bakgrunn mye om at hun føler seg dømt dersom fasaden ikke er tilsynelatende perfekt:

*«Det er mye press på at alt skal være liksom sånn picture perfect og alt dette her.»*  
(Deltaker 1, mor, gruppe 1)

*«Fordi at her jeg bor, så er det tabu å ha problemer. Det er tabu å feile noe, det er tabu at ungene sliter med noe, alt skal være perfekt. Det er helt latterlig.»* (Deltaker 1, mor, gruppe 1)

Det må samtidig understrekes at deltaker 1 snakket mer om press og følte seg mer dømt enn de fleste andre deltakerne. Dette kan muligens knyttes til at hun omtaler stedet hun bor på som svært opptatt av perfeksjonisme. Hun er i tillegg den eneste som ikke hadde en partner og har samtidig barn med tilsynelatende større utfordringer enn resten.

I begge gruppene var flertallet av foreldrene enige om at hovedutfordringen de opplever med å ha barn i dag er knyttet til bruk av skjerm og grensesetting. I forbindelse med dette diskuterte foreldrene ulike former for press og forventninger de opplevde fra blant annet andre foreldre, skolen og kanskje mest fra barna selv:

*«Hvis vi skal problematisere, så er det det at hvis det er noen hjem som er veldig strenge da, så går jo ryktene fort i vennemiljøet der. «Nei, der får vi ikke lov å se på skjerm mens vi er. Der skal vi ut og leke, da gidder vi ikke dit.» [...] Det er nok en del foreldre som*

*synes, føler det som et press da, at de har ikke lyst til at barnet deres skal blir sett på som den kjipe og være utenfor da» (Deltaker 2, far, gruppe 1)*

Oppsummert handler altså temaet barnas beste om ansvaret deltakerne forteller at de har som foreldre. Blant annet fungerer de som rollemodeller, de skal sørge for at ting ikke går galt og må regulere egne emosjoner (kanskje spesielt sinne) i møte med barna uavhengig av situasjon. Dette er til det beste for barna. Det enorme ansvaret foreldrene forteller om kan også kobles til et press på å være gode nok. Videre vil neste tema undersøke hvilke emosjoner som er knyttet til dette, og andre emosjoner de kan kjenne på i rollen. I tillegg vil foreldrenes uttalelser om sine egne behov utforskes.

### **3.2. Tema 2: Foreldrenes beste**

Dette temaet fokuserer på foreldrenes uttalelser om at de selv har behov (første undertema), og at det å være forelder innebærer en rekke positive og negative emosjoner (andre undertema). Temaet foreldrenes beste er en slags kontrast til barnas beste; foreldrene antyder at det kan oppleves som vanskelig å dekke sine egne behov fordi det ikke alltid føles forenelig med barnets beste. Samtidig innebærer foreldrerollen en rekke positive og negative emosjoner, og foreldrene hevder som nevnt at de har et ansvar for å regulere seg selv fordi det er til det beste for barnet.

#### **3.2.1. Egne behov**

Undertemaet egne behov sier noe om foreldres uttalelser om sine egne behov og hvorvidt de føler de har tid og rom til å dekke disse. Spesielt ble faktorer som egentid og støtte fra andre mye omtalt i løpet av intervjuene. I begge gruppene kom det tydelig frem at støtte og bekreftelse fra andre var svært viktig for deltakerne. Støtte er et noe som deltakerne i den første gruppen forteller at er noe som hovedsakelig kommer utenfra, og som de ikke gir til seg selv:

*«Det jeg tenker på som støtte da, så kommer det på en måte ikke fra meg selv. Altså jo, man tenker jo over ting og funderer på dem, men hvis jeg tenker støtte, så tenker jeg at det primært kommer fra omgivelsene på en måte da.» (Deltaker 2, fag, gruppe 1)*

Når det spørres etter hvem foreldrene snakker med når foreldrerollen er vanskelig forteller de at de søker støtte hos blant annet fagpersoner innen psykisk helse, kolleger, lærere

og søsken. Men deltakerne i begge gruppene er enige i at aller viktigst er det å motta støtte og bekreftelse fra partneren, her som beskrevet av moren med flerkulturell bakgrunn:

*«For min del så hjelper det veldig å snakke med min mann da, ikke sant. Og bare, å nei, nå følte jeg meg ikke så veldig godt egentlig, måten jeg svarte på noe, ikke sant. Og han bare, ja, men det går fint. Det er liksom, du har sånne dager, men det er ikke ofte ikke sant. Men jeg trenger liksom den bekreftelsen på at det går greit.» (Deltaker 4, mor, gruppe 2)*

Det var kun en av deltakerne som ikke hadde noen partner, noe hun beskriver som særlig vanskelig. Moren med norsk bakgrunn forteller videre at man da må forsøke å finne andre man kan støtte seg på eller snakke med:

*«Det var litt det med å være aleneforelder også da. Det gir jo litt utfordringer, for da har ikke man på en måte en partner man bare kan snu seg bort til og spørre heller. Så noen ganger så må nå jeg for min del kanskje ty til mamma da og ringe og diskutere frustrasjoner eller sånne ting. Eller kanskje ta det der det har oppstått da, for eksempel på skolen med en lærer, eller. Ja, sånne ting da.» (Deltaker 1, mor, gruppe 1)*

Også tid for seg selv ble ansett som et behov av foreldrene, og ble spesielt mye diskutert i gruppen med norsk bakgrunn. I tillegg til å bidra med sosial støtte, forteller en av fedrene i denne gruppen at partnere også kan hjelpe hverandre med å dekke behovet for egentid:

*«Har jo veldig behov for disse, det har egentlig både jeg og samboeren min, behov for sånne pustepauser. Så vi prøver å liksom dele opp tiden en del da, og har liksom annenhver ettermiddag som vi har hovedansvaret for barna.» (Deltaker 2, far, gruppe 1)*

På tross av at gruppen er enige i at avkobling og egentid er noe alle foreldre har behov for, omtaler samme deltaker noe senere i intervjuet at det å ta egentid også er egoistisk overfor barna:

*«Jeg er litt egoistisk, jeg er litt opptatt av å ta vare på meg selv, og få egentiden min. Jeg mener jo at det påvirker, hvis jeg kan vri det på den måten, at det påvirker meg positivt, fordi det gjør at jeg får mer energi og overskudd og sånt.» (Deltaker 2, far, gruppe 1)*

Igjen forteller deltakeren uten partner at det kan oppleves som vanskeligere å oppfylle egne behov uten en partner. Hun er alene med barna og uttrykker at hun ikke føler hun har

rom for å være på seg selv. Moren opplever i tillegg at hun kan bli dømt også i møte med fagpersoner dersom hun uttrykker sine egne behov:

*«Det er disse her normene i samfunnet i dag da, altså man skal ikke tenke på seg selv. Og det er faktisk, det har jeg faktisk møtt folk som har sagt til meg rett ut: «nei, du skal ikke tenke på deg selv du, du skal tenke på barnet ditt og BARE barnet ditt». [...] Altså det er de som er flinke til å si at ja du må ta egentid, du må vise liksom omsorg for deg selv og sånne ting. Men det virker som at det er liksom det samfunnet vil at man skal vite og si da. Men i praksisen, hvis du gjør det, så er det på en måte det feil da. Det blir tatt så fort ille opp, og det blir sett på som latskap, eller unnasluntring.» (Deltaker 1, mor, gruppe 1)*

### **3.2.2. Egne emosjoner**

Undertemaet egne emosjoner handler om alle de forskjellige emosjonene foreldrene snakket om at de kan oppleve i rollen, og behovet de har for å faktisk føle dem. Deltakerne i begge gruppene påpekte at de som foreldre har ansvar for å hele tiden regulere intensiteten av sine egne emosjoner overfor barna, og flere ga uttrykk for at dette kunne være krevende. Imidlertid er det først og fremst enighet i begge gruppene om at det er mye glede og kjærighet involvert i foreldrerollen:

*«Altså, jeg husker med en gang guttene ble født. Det var sånn, altså, mitt livs største kjærighet. [...] Så for meg er det sånn ubetinget kjærighet uansett. Om de er sure på meg, om de er sinte på meg eller om det skjer noe. Det er liksom, min kjærighet er alltid der. For de.» (Deltaker 4, mor, gruppe 2)*

Imidlertid er det mer komplekst enn som så, og foreldrene opplever en rekke forskjellige emosjoner i hverdagen. Det er utvilsomt en stor glede for deltakerne å ha barn, men foreldrene snakket aller mest om negative emosjoner under begge intervjuene, muligens som et resultat av at det var mer aktuelt for spørsmålene som ble stilt. Moren med flerkulturell bakgrunn nevner at hun er mye bekymret for barna:

*«Sant, det er veldig mye kjærighet, veldig mye omsorg, men like mye, eller kanskje mer, bekymring. Ja, om de har det greit, om de er lykkelige, om de er friske, om de er, hvordan blir livet deres når de vokser opp. Altså det er så mange ting du bekymrer deg for hele tiden.» (Deltaker 4, mor, gruppe 2)*

Som tidligere nevnt ble skjerm og sosiale medier i begge gruppene oppfattet som ekstra utfordrende for deltakerne, og foreldrene snakket mye om at dette også fører med seg en rekke vanskelige emosjoner for dem. Oftest uttrykker de bekymring for at barna blir avhengige av skjermen, og en av fedrene med flerkulturell bakgrunn er samtidig urolig for at skjermtid kan gå negativt utover barnas utvikling av sosiale ferdigheter:

*«Når det gjelder for eksempel, skjermbruk eller bruk av teknologi, barn tilbringer mye mer tid på for eksempel å spille spill eller drive med noe annet online. Og da er de ikke, merker at de ikke utvikler mellommenneskelige ferdigheter. Fordi det er også på en måte en avhengighet ikke sant, som rus og, andre ting.»* (Deltaker 6, far, gruppe 2)

Også i gruppen med norsk bakgrunn uttrykte foreldrene bekymring i forbindelse med barnas skjermbruk og snakket mye om grensesetting angående dette. Videre ble det påpekt at foreldrene kan få dårlig samvittighet når skjerm er en del av deres egen hverdag, og de kan føle seg som dårlige forbilder. Da temaet var foreldrenes følelser knyttet til utfordringen med barnas skjermbruk, beskrev en av fedrene sin opplevelse slik:

*«Jeg ville si litt sånn maktesløshet innimellom, hvis det spesifikt gjelder den skjermen. [...] Og det kan virke som en veldig tung og stor og vanskelig kamp, fordi at alle andre har jo tilgang på ditt og får lov til datt, og det er ikke måte på.»* (Deltaker 3, far, gruppe 1)

Skam var en sentral del av studien og var derfor et viktig samtaleemne i begge gruppene. Deltakerne (med unntak av moren med norsk bakgrunn) reagerte imidlertid svært negativt på ordet skam da det ble tatt opp direkte, og hadde behov for å påpeke at dette var et unødvendig sterkt ord. Videre uttrykte fedrene med norsk bakgrunn også at det skal veldig mye til før man burde skamme seg, og understreket at de ikke følte på skam:

*«Jeg satt og så kjente litt på det ordet skam. Altså, jeg vet ikke helt om jeg ville ha identifisert meg med det i så mange settinger. For jeg tenker altså, at du gjør feil, ja. At du bommer, ja. At du har misforstått, ja. Men, SKAM. Det var et veldig skarpt ord, litt langt ute på siden, i min umiddelbare oppfatning.»* (Deltaker 3, far, gruppe 1)

*«Jeg synes at både samfunnet, skolen og egentlig disse psykologene da, om jeg kan si det sånn. Har blitt veldig sånn, det har blitt veldig mykt da. Så den tanken om at jeg skulle skamme meg hvis jeg kjefter på dem, nei det gjør jeg ikke. Altså det hender jeg kjefter på dem og da synes jeg de fortjener det. [...] Altså, hvis man gjør ting mot barn som er, altså vold og*

*sånt, da, bør man jo skamme seg, men det å kjeft litt iblant. Nei, det synes jeg er innafor.»*  
(Deltaker 2, far, gruppe 1)

Moren med flerkulturell bakgrunn unngikk å snakke om skam da det var tema, men nevnte heller at hun hadde vært veldig overbeskyttende og hadde innsett at det ikke var bra for barna. Hun endret derfor praksisen sin, og også hun understreket at skam var feil ord:

*«Akkurat det med liksom overbeskyttende, så har jeg jo endret måten jeg er som en forelder altså [...] Men jeg ville ikke brukt ordet skam, men jeg ville brukt ordet. Ja, endret, jeg endret litt på den rollen, det å være mamma, at jeg, ja. Men jeg føler ikke noe skam altså.»*  
(Deltaker 4, mor, gruppe 2)

I likhet med fedrene i den første gruppen, var også fedrene med flerkulturell bakgrunn opptatt av å informere om at skam var feil ord å bruke, og foreslo heller andre emosjoner. De snakket hovedsakelig om skyldfølelse, at de angret eller hadde dårlig samvittighet:

*«Jeg ville si at skyldfølelse i stedet for skam. Det får jeg iblant, når blir jeg litt sur på barn for eksempel, eller sint på barn. Så da får jeg litt av skyldfølelse.»* (Deltaker 6, far, gruppe 2)

*«Jeg tror jeg også er enig i at kanskje skyldfølelse er riktig ord å bruke her da.»*  
(Deltaker 5, far, gruppe 2)

Videre beskriver de også at selv om de ikke skammer seg, kan det å gjøre feil som forelder likevel gjøre vondt og kan gi dem dårlig samvittighet:

*«Altså det er jo den samvittigheten da, den er jo ikke grei. Det er ikke en bra følelse å gå rundt med. [...] Og man føler seg jo kanskje litt sånn, at man har sviktet som forelder kanskje da. For vi skal jo på en måte, vi vil jo alltid barnets beste. Jeg vil ikke dem noe vondt, eller, vil ikke trå feil i forhold til barnet, så det tror jeg det skjærer litt, hos de fleste.»*  
(Deltaker 5, far, gruppe 2)

Foreldrenes beste illustrerer at også foreldrene har behov som må dekkes, og både støtte og egentid står i fokus. Støtte fra partner er sentralt for foreldrene. Enkelte oppfatter at det ikke er rom for å oppfylle egne behov, mens andre føler seg egoistiske dersom de prioriterer egentid. Videre opplever foreldrene flere følelser; det er mye kjærighet og glede, men også bekymring og skyldfølelse. Skam blir ansett som et sterkt ord foreldrene ikke identifiserer seg

med. Neste tema utforsker ambivalensen mellom de to første temaene gjennom foreldrenes fortellinger om hvilke utfordringer vanlige familier gjennomgår.

### **3.3. Tema 3: Vanlige familier**

Temaet vanlige familier handler om foreldrenes meninger om hvilke utfordringer og hendelser som er vanlige for familier, og foreldre, å oppleve. I tillegg handler dette temaet om ambivalensen mellom de to foregående temaene og hva dette kan få foreldrene til å tenke om seg selv. Undertema reaksjoner overfor seg selv er relatert til dette. Det andre undertemaet handler om deltakernes anerkjennelse av at ingen foreldre er perfekte. Foreldrene forteller at de oftest føler at utfordringene de opplever i møte med barna er helt normale og at det er vanlig for alle foreldre å oppleve slike ting. Videre hevder de at det er helt vanlig å kjeft på barna iblant, og at det er vanlig å gjøre feil:

*«At man gjør feil, det er liksom, sånn er det bare. Vi har jo, vi er jo ikke utlært vi heller, altså, som forelder. Det er jo gjerne en erfaring man gjør da, gjennom barnets liv. Så, vi lærer også så lenge vi lever.»* (Deltaker 5, far, gruppe 2)

Det var likevel av deltakerne som hadde en annen opplevelse, og moren med norsk bakgrunn forteller at man også kan stå i utfordringer som ikke er like vanlige for alle. Disse kan være ekstra vanskelige:

*«Når jeg da har et barn med store utfordringer, så har vi slitt veldig av det her altså. Vi har ikke hatt noen vi kunne lent oss på. Folk har ikke hatt forståelse. Det er heller derimot voksne mennesker som mobber henne.»* (Deltaker 1, mor, gruppe 1)

#### **3.3.1. Reaksjoner overfor seg selv**

Undertemaet reaksjoner overfor seg selv refererer til foreldrenes fortellinger om hvordan de behandler seg selv og hva de tenker om seg selv når foreldrerollen er utfordrende eller de føler de gjør noe feil. Her hadde foreldrene svært forskjellige måter å reagere på. En av fedrene med norsk bakgrunn hevder at han oftest er nøytral overfor seg selv:

*«Jeg føler ikke at jeg er hverken snill eller streng eller slem. Altså jeg bare. Hvis jeg synes det er vanskelig, så føler jeg det er sånn, mer verdinøytralt i forhold til meg selv da.»* (Deltaker 2, far, gruppe 1)

Imidlertid fortalte de andre mødre og fedre i begge gruppene at de oftest reagerte mer negativt overfor seg selv når de har det vanskelig. Moren med flerkulturell bakgrunn beskriver at hun oftest blir veldig emosjonell:

*«Jeg får veldig dårlig samvittighet og jeg blir veldig dramatisk og begynner å grine hvis jeg har dårlig samvittighet og sånn. Overfor ungene.»* (Deltaker 4, mor, gruppe 2)

Videre beskriver resten av foreldrene med norsk bakgrunn at de kan føle at de burde vært bedre, evaluere seg selv negativt eller være selvkritiske i ettertid dersom de føler de har gjort noe feil eller tenker at rollen er vanskelig:

*«Det er jo tross alt vi som er den voksne her da, som på en måte skal vite bedre. Det har jeg også tatt meg selv i å tenke noen ganger, at pokker heller liksom, hvorfor lar vi oss senke på det nivået, eller altså vi burde vært bedre enn som så. Så da blir det sånn etterpåklokskap, som kan komme når man legger skal gå og legge seg, eller sitter i sofaen alene litt senere, eller ett eller annet.»* (Deltaker 3, far, gruppe 1)

*«Når ting blir vanskelig og litt mørkt og sånne ting, så kan man fort tenke at uff, nei, du er dårlig mor og, burde noen andre tatt denne jobben liksom, kan andre gjøre det bedre. [...] Mange ganger så kan man gå ned i kjelleren og så tenke at herlighet, dette får du ikke til. Altså. Du suger i det her, liksom. Der har jeg vært noen ganger, det har jeg. I hvert fall når ting er skikkelig vanskelig, og det kan det være her, da.»* (Deltaker 1, mor, gruppe 1)

Deltakernes uttalelser om hvordan de reagerer overfor seg selv virker oftest ikke å være preget av selvmedfølelse. Ingen av foreldrene var kjent med begrepet fra før, men de fleste oppfattet det positivt og uttrykte at det er viktig å ta vare på seg selv for å kunne ta vare på andre. Imidlertid oppfattet en av fedrene med norsk bakgrunn selvmedfølelse som noe negativt:

*«Mulig at jeg kobler det for mye til noe av det jeg egentlig synes er for mye av i samfunnet allerede da, det er kanskje derfor jeg er kanskje litt negativ til det, for det er jeg faktisk. Jeg setter litt piggene ut, i forhold til det begrepet der. [...] Akkurat det med at man skal drive å ha, medlid, eller vise medfølelse med seg selv. Jeg synes jo det er nokså vanlig i dag jeg da.»* (Deltaker 2, far, gruppe 1)

Likevel ble det også påpekt at enkelte av foreldrene med flerkulturell bakgrunn oftest, utenom når de har det vanskelig, også kan være snille eller nøytrale overfor seg selv. Dette kommer frem blant annet i en samtale mellom to av deltakerne:

*«Ja, jeg og ville sagt at jeg er snill med meg selv på denne måten at jeg vet at jeg gjør mitt beste. Altså det er liksom, mer enn det kan jeg ikke gjøre.»* (Deltaker 4, mor, gruppe 2)

*«Ja, jeg er enig med Deltaker 4, jeg. Man kan ikke gjøre bedre enn sitt beste egentlig. [...] Jeg er liksom, man etterstreber. Og jeg tror de fleste gjør det. Å gjøre sitt beste hele tiden altså. Og så er det jo noen utfordringer, og sånn er det bare.»* (Deltaker 5, far, gruppe 2)

### **3.3.2. Foreldre er ikke perfekte**

Dette undertemaet representerer foreldrenes aksept av å iblant gjøre feil og prioritere tid for seg selv fordi de tross alt bare er vanlige mennesker og gjør feil som alle andre foreldre. De fleste deltakerne er enige om at de ikke er perfekte og at det er helt vanlig både å gjøre feil og kjeft iblant, kanskje spesielt når man selv er sliten. Mødrene i hver sin gruppe forteller her om å være stresset og å kjeft på barna:

*«Alle har jo sånne dager, og det tror jeg er veldig vanlig at alle har jo sånne dager. Man har jo dårlig samvittighet der og da, men, ja. Så man må jo lære hva som gjør at man blir stresset, eller, ja... jeg tror det er vanlig å bli stresset og kjeft litt på ungene av og til.»* (Deltaker 4, mor, gruppe 2)

*«Altså man er jo menneskelig selv også. Det er noen ganger så koker det over, og da koker det over, og så kan man kanskje tenke på bedre ting etter på da. Og på en måte ta seg sammen da.»* (Deltaker 1, mor, gruppe 2)

Ikke minst er moren med flerkulturell bakgrunn også svært opptatt av at man i etterkant kan reparere ved å si unnskyld, noe hun tar opp flere ganger i løpet av diskusjonen:

*«Jeg er jo veldig flink å si unnskyld, og så er jeg veldig tydelig på at selv om jeg er voksen, så kan jeg og gjøre feil.»* (Deltaker 4, mor, gruppe 2)

Videre påpeker en av fedrene med flerkulturell bakgrunn også at selv om de aller fleste foreldre gjør så godt de kan, så er de ikke perfekte. Det er ikke bare greit, det kan også være fint for barna å erfare, og kanskje er det en del av å være gode rollemodeller:

*«Hvis man erkjenner at det er noe som på en måte, ikke burde ha blitt gjort overfor barna da, så erkjenner man det. [...] Og, nei, det tror jeg er viktig. At man kan vise dem at vi foreldre heller ikke er helt perfekte da.» (Deltaker 5, far, gruppe 2)*

Dette temaet sier noe om foreldrenes oppfatninger om utfordringer de anser som vanlige for foreldre og familier å gå gjennom. For eksempel er det vanlig for alle foreldre å oppleve utfordringer, kjeft og gjøre feil. Deltakerne reagerer dessuten ganske forskjellig overfor seg selv når de opplever slike utfordringer; de fleste reagerer negativt overfor seg selv i ettertid, på tross av at de som nevnt hevder at det er normalt å gjøre feil. Enkelte er snillere med seg selv, spesielt når ting ikke er vanskelig. Likevel er de fleste enige om at foreldre bare er mennesker som ikke er perfekte, og uttaler at de aksepterer at de bare er mennesker selv også. Analysen er preget av dilemmaet mellom å hele tiden prioritere barnas beste, til tider muligens på bekostning av hva som er best for foreldrene. Videre vil dilemmaet og temaene diskuteres i henhold til forskningsspørsmålene.

#### **4. Diskusjon**

Denne studien har utforsket et utvalg foreldres meninger og opplevelser angående selvmedfølelse, skam og foreldrerollen. Tre temaer ble utviklet i analysen: barnets beste, foreldrenes beste og vanlige familier. Disse sier noe om deltakernes uttrykk for at foreldrerollen innebærer et enormt ansvar og kan komme med høye forventninger om å alltid gjøre det som blir ansett som det beste for barna. Videre følger det med mange emosjoner i foreldrerollen, både positive og negative. Disse forteller foreldrene at bør reguleres i møte med barna. I tillegg har foreldrene også enge behov som må dekkes. På tross av at dette er vanlige utfordringer for alle foreldre, viser dataene et gjennomgående dilemma der det som er til det beste for barnet ikke alltid oppleves som forenelig med hva som er til det beste for foreldrene.

Videre vil disse temaene nå diskuteres opp mot tidligere forskning i et forsøk på å besvare forskningsspørsmålene som ble stilt innledende. Disse lyder som følger: 1. Hvordan kan foreldre oppleve og skape mening rundt selvmedfølelse i sin foreldrepraksis? 2. Hvordan kan disse opplevelsene og meningene forstås i lys av deres oppfattelse av skam? 3. Hvordan kan disse opplevelsene og meningene forstås i lys av deres oppfatninger om foreldrerollen i Norge? For å besvare spørsmålet om selvmedfølelse vil deler av alle temaene drøftes. For

spørsmålet om skam vil temaet om foreldrenes beste og deler av vanlig for familier diskuteres; for å besvare spørsmålet om foreldrerollen i Norge vil deler av alle temaene drøftes. I tillegg vil deltakernes scorer på selvmedfølelsesskalaen benyttes som kommentarer til deltakernes utsagn, men inngår ikke i noen analyse.

#### **4.1. Forskningsspørsmål 1: Hvordan kan foreldre oppleve og skape mening rundt selvmedfølelse i sin foreldrepraksis?**

Å akseptere at man som forelder bare er et menneske som gjør feil og trenger å oppfylle egne behov ser ut til å være et gjennomgående dilemma i begge gruppene. Deltakerne forteller om varierende grad av dårlig samvittighet i forbindelse med dette. De forsøker hele tiden å finne en balanse mellom barnets beste og deres egne behov og emosjoner. Men det er tydelig at dette iblant kan være tøft. Spesielt moren med norsk bakgrunn snakker åpent om at hun strever, men resten forteller også tidvis om manglende aksept og sterke emosjoner. Her kom det også frem en del selvmotsigelser – de hevder de er snille eller nøytrale mot seg selv og ikke kan gjøre mer enn sitt beste, men reaksjonene de fortalte om tydet mer på at de overidentifiserte og kunne være selvkritiske.

Foreldrenes uttalelser viser at de synes foreldrerollen kan være krevende. Stress og skyldfølelse ble ofte nevnt, og begge deler er negativt forbundet med selvmedfølelse hos foreldre (Gouveia et al., 2016; Moreira et al., 2015; Sirois et al., 2019). Imidlertid var det ingen av foreldrene som var kjent med begrepet selvmedfølelse før intervjuene. De aller fleste uttrykte positive reaksjoner på begrepet, og fortalte at det er viktig å ta vare på seg selv dersom man skal kunne ta vare på andre. En av fedrene reagerte derimot svært negativt på selvmedfølelse, og assosierte det med selvmedlidenhet og egoisme. Oppfattelsen av selvmedfølelse som egoistisk går også igjen i de få kvalitative studiene som ble funnet på selvmedfølelse (Bohadana et al., 2021; Champion & Glover, 2017; Kelly et al., 2021). Samtlige studier fant at deltakerne (australske mødre med autistiske barn, britiske voksne og canadiske individer med anoreksi) mener det er egoistisk å prioritere seg selv, og føler de hverken har tid eller rom for å gjøre det. Imidlertid virket det også som at selvmedfølelse kunne få større plass dersom deltakerne følte de fikk tillatelse og støtte fra andre (Bohadana et al., 2021; Champion & Glover, 2021).

Måten foreldrene beskriver både sin praksis og reaksjoner overfor seg selv i forbindelse med foreldrerollen reflekterer noen viktige elementer relatert til selvmedfølelse. Disse er de

tidligere nevnte dimensjonene begrepet består av, og foreldrenes utsagn relatert til disse vil drøftes videre.

Den første dimensjonen er felles menneskelighet. Her anerkjenner deltakerne at de selv bare er menneskelige og at det tidvis er vanlig for alle foreldre å gjøre feil, og å kjeft på ungene iblant. Dermed viste foreldrene en slags enighet om og anerkjennelse av felles menneskelighet. Dette gjenspeiles i scorene deres på kortversjonen av SCS; her scoret alle moderat eller høyt. Videre påpeker en av foreldrene også at det er viktig å kunne vise barna at foreldre ikke er perfekte, slik at barna også kan lære at det er normalt å gjøre feil. Dette kan antakelig også ansees som en adaptiv måte å unngå stress og la være å sosialisere og modellere perfeksjonisme for barna (Flett et al., 2002).

Imidlertid var det en deltaker som ofte snakket om å være alene og å føle seg dømt, og hun scoret også lavt på isolasjon (der de andre scoret moderat eller høyt) og hadde barn med tilsynelatende større utfordringer enn resten. Fordi individer kan føle på isolasjon dersom de tenker at utfordringene er unike for dem (Neff, 2003), kan det tenkes at hun følte seg mer alene som følge av at hun følte hun står i utfordringer som er unike for bare henne. I forbindelse med belastningene foreldre opplevde under COVID-19, oppfordrer Coyne og kolleger (2021) fagpersoner til å minne foreldre på at vi alle er uperfekte mennesker som opplever utfordringer og gjør feil og ikke er alene om det. Muligens kan dette være en nyttig påminnelse for foreldre som opplever andre typer belastning også. En norsk kvalitativ studie (Binder et al., 2019) har også vist at studenter etter en kort selvmedfølelsesintervensjon hevdet at de følte seg mindre alene, og det kan dermed tenkes at norske foreldre også kan ha nytte av slike intervensjoner.

For øvrig var samme deltaker også den eneste som ikke hadde en partner, og i motsetning snakket de andre mye om at de fant betydelig støtte i partneren. Tidligere funn viser at sosial støtte, og spesielt fra partner, synes å ha en positiv påvirkning på foreldres well-being (Koeske & Koeske, 1990; Pittman & Lloyd, 1988). Fordi felles menneskelighet handler om å kjenne seg knyttet til andre mennesker (Neff, 2003), kan det derfor tenkes at det er enklere å kjenne på dette når man har en partner man deler ansvaret med og som støtter og bekrefter.

Den andre dimensjonen er vennlighet mot selvet. Deltakernes utsagn om hvordan de behandlet seg selv var varierende, og tidvis noe selvmotsigende. En av fedrene i den første gruppen, som også var en av de som scoret høyest på vennlighet mot selvet, uttalte at han ikke støttet seg selv og at han reagerte med å være verdinøytral overfor seg selv. Ifølge Neff (2003) handler vennlighet mot selvet ikke bare om fravær av selvkritikk, men om å være

forståelsesfull og vennlig overfor seg selv. Videre i den første gruppen var deltakerne enige i at støtte ikke var noe de trengte å gi seg selv, det ble heller beskrevet som noe som kommer utenfra. Imidlertid beskriver Coyne og kolleger (2021) at vennlighet mot selvet involverer å støtte seg selv på samme måte man ville støttet en venn.

I den andre gruppen uttalte de fleste at de var snille med seg selv ved å akseptere at foreldrerollen medfører utfordringer, og at de ikke kan gjøre bedre enn sitt beste. De vet de gjør så godt de kan og omtaler det som å være snille med seg selv, og uttaler at de derfor aksepterer at de ikke er perfekte. Vennlighet mot selvet kan ansees som tillatelse til å være uperfekt (Coyne et al., 2021). Begge gruppene var hovedsakelig enige i at fordi foreldre er vanlige mennesker om gjør feil, er det også greit at de selv gjør feil. Dette gjenspeiler scorene deres på SCS, der alle scoret moderat eller høyt på vennlighet mot selvet. Likevel kom det frem i løpet av intervjuene at de fleste deltakerne kunne være selvkritiske og evaluere seg selv negativt i etterkant dersom de tenke at de gjorde noe feil eller føler ting var vanskelig. Også her skilte moren med norsk bakgrunn seg noe ut da hun var åpen om at hun var selvkritisk og dro seg selv ned når hun opplevde foreldrerollen som vanskelig. Resten av foreldrene virket å heller kanskje tenke at de er vennlige mot seg selv, men utsagnene deres tyder på at de ikke nødvendigvis er det når de opplever noe som vanskelig. Det kunne muligens være nyttig for foreldrene å bli mer bevisste rundt, og redusere egen selvkritikk, noe norske studier på studenter tyder på at en kort selvmedfølelsesintervensjon kan bidra med (Binder et al., 2019; Dundas et al., 2017).

Den siste dimensjonen er mindfulness. Oftest beskrev deltakerne at de reagerer i øyeblikket og kan angre og reflektere negativt overfor seg selv først etter at situasjonen var over. Mindfulness innebærer tilstedeværelse og å gi rom for å observere emosjoner og reaksjoner samtidig som de oppstår uten å unngå dem eller dømme seg selv (Coyne et al., 2021; Neff, 2003), og foreldrenes utsagn tyder altså på at de generelt var lite mindful. Videre beskriver deltakerne også at det er lettere å reagere på mindre gode måter når de selv er slitne eller stresset, og at dette også kan utløse dårlig samvittighet. Forskning tyder så langt på mindfulness hos foreldre kan forbedres med intervensjoner som øker selvmedfølelse, og disse skal også redusere stress (Jefferson et al., 2020). Også norske studenter forteller at de håndterte stress bedre etter en kort selvmedfølelsesintervensjon (Binder et al., 2019). Videre viser en australsk kvalitativ studie at mødre med autistiske barn oppfattet at deres skyldfølelse og stress ble redusert når de var selvmedfølelsende (Bohadana et al., 2021). Paradoksalt nok fortalte disse mødrene også at stress var et hinder for selvmedfølelse fordi de følte mindfulness var spesielt vanskelig under press.

Overidentifikasjon er den lavere delen av mindfulnessdimensjonen og handler om å være overdrevent opptatt av egne emosjonelle reaksjoner, slik at det kan være vanskelig å se situasjonen på mer objektive måter (Neff, 2003). Spesielt moren i den andre gruppen snakket mye om at hun reagerer kraftig og kunne gråte og ha behov for ekstern bekreftelse etter hun følte hun hadde gjort noe feil overfor barna, noe som ser ut til å reflektere hennes score på SCS. I tillegg hadde hun tidligere vært veldig overbeskyttende, men hadde endret praksis etter at hun hadde innsett at det ikke var bra for barna. De fleste foreldrene scoret moderat eller høyt på overidentifikasjon, med unntak av denne moren som scoret lavt. Videre nevnte også en av fedrene at han kunne gruble over hendelser når han var alene i ettertid, noe som kan tyde på at det å være alene kanskje kan gi mer rom for å overtenke negative situasjoner og føre til mer selvkritikk.

De fleste tidligere studiene på selvmedfølelse hos foreldre er kvantitative og sier lite om hvordan foreldre opplever selvmedfølelse, og det er derfor lite sammenligningsgrunnlag for foreldrenes opplevelser. Imidlertid ble selvmedfølelse som begrep hovedsakelig oppfattet positivt, men ble også omtalt som egoistisk; noe som tidligere også har blitt funnet i kvalitative studier på voksne (Bohadana et al., 2021; Campion & Glover, 2017; Kelly et al., 2021). Selv om deltakerne ikke var kjent med selvmedfølelse som et begrep, opplever de selvmedfølelse i varierende grader og aspekter. For det meste kunne foreldrene kjenne på felles menneskelighet i den forstand at de aksepterer at de som andre foreldre er uperfekte, og at utfordringer er felles for alle familier. Imidlertid var det noen forskjeller i hvor mye de godtok at de gjorde feil og hvordan de reagerte i etterkant; de aller fleste foreldrene beskriver at de er snille eller nøytrale med seg selv, men videre beskrivelser av egne reaksjoner overfor seg selv når de gjør feil eller rollen er vanskelig tyder heller på at de kan evaluere seg selv negativt. Ingen av deltakerne støttet seg selv, men uttrykte heller at støtte fra andre var spesielt viktig. Støtte fra andre er tidligere også blitt omtalt som viktig for mødre slik at de kan føle at de har tillatelse til å være selvmedfølende (Bohadana et al., 2021). Foreldrene uttrykte også at de ikke var spesielt mindful da de oftest reagerte og reflekterte over hendelser først i ettertid. Mindfulness er tidligere blitt beskrevet som spesielt vanskelig når foreldre selv er stresset (Bohadana et al., 2021), og selvmedfølelse er negativt forbundet med stress hos foreldre (Gouveia et al., 2016; Moreira et al., 2015; Sirois et al., 2019).

#### **4.2. Forskningsspørsmål 2: Hvordan kan disse opplevelsene og meningene forstås i lys av deres oppfattelse av skam?**

Emosjonene foreldrene tok opp i løpet av diskusjonen var svært blandet, noe som gjenspeiles i temaet foreldrenes beste. Spesielt interessant var foreldrenes reaksjoner på ordet skam. Kun en deltaker var åpen om, og reagerte lite på ordet da spørsmål om dette ble stilt direkte. Det må tas i betraktning at dette var den eneste deltakeren uten en partner, og med barn med tilsynelatende større utfordringer enn resten. I motsetning virket de aller fleste å være svært negative til skam og insisterte på at de ikke skammet seg i forbindelse med rollen. Dette kan muligens skyldes at skam kan fungere som en motivasjon for å holde seg innenfor sosiale normer, og derfor har de fleste en tendens til å tone ned eller la være å fortelle om opplevelser de oppfatter som skamfulle (Gilbert, 2003). Under intervjuene snakket deltakerne heller om skyldfølelse, dårlig samvittighet og at de kunne føle seg som dårlige eksempler. Flere av disse uttalelsene tyder på at de ikke nødvendigvis føler seg feil som foreldre, men at de har fokus på atferden og har dårlig samvittighet når de gjør feil og forsøker å reparere, noe som inngår i definisjonen av skyldfølelse (Scarnier et al., 2009; Tangney et al., 1996).

På den andre siden beskrev deltakerne også i løpet av intervjuene at de kunne evaluere seg selv negativt, føle seg dårlig og følelsen av at de svikter som foreldre. Dette kan minne mer om skam; å føle at selvet er mangelfullt eller feil (Scarnier et al., 2009; Tangney et al., 1996). Fordi både skyld og skam kan opptre samtidig og begge bidrar til regulering av atferd, kan de være vanskelige å skille fra hverandre (Scarnier et al., 2009). Dessuten er ikke alle nødvendigvis klar over at det er skam de opplever, og som et resultat av dette kan emosjonen omtales som noe annet enn skam (Scheff, 2000). Videre hevder Scheff (2000) at skam sjelden snakkes om helt åpent, spesielt ikke uten et etablert tillitsforhold. Da deltakerne var fullstendig ukjente for hverandre og for intervjuer kan dette bidra til å forklare den manglende anerkjennelsen av emosjonen. Imidlertid kunne enkelte utsagn hinte om skam; deltakerne fortalte at de for eksempel tidvis kunne føle seg utilstrekkelige, var selvkritiske og brukte ord som maktesløshet. Det ble også fremstilt som egoistisk å oppfylle egne behov, og som nevnt snakket foreldrene ofte heller om skyldfølelse enn skam. Dette samsvarer med Guassora og kolleger (2014) sine funn i en kvalitativ studie av pasienter i møte med leger i Danmark. Pasientene snakket gjerne snakket ned om seg selv, nølte med å fortelle, eller skiftet tema når de skammet seg fordi de følte de ikke levde opp til idealene på enkelte livsstilsområder. Forskerne knyttet skammen til hvordan pasientene trodde de ble oppfattet av legen. Dermed kan det være mulig at foreldrene ikke var komfortable med å snakke åpent om skam slik som

de danske pasientene. I et fokusgruppeintervju er det i tillegg flere som potensielt kan reagere på deltakernes fortellinger eller oppfatte dem negativt, slik at det oppleves som enda vanskeligere å fortelle.

Det at foreldrene føler at skam er feil ord og heller vil snakke om skyld, kan også være en refleksjon av et samfunn som ikke verdsetter skam. Faktisk uttrykte flertallet av fedrene at skam var et spesielt sterkt ord, og at dersom man skulle skamme seg måtte man ha gjort noe veldig galt – vold mot barn ble brukt som et eksempel på dette. Skam er som nevnt svært påvirket av kultur, og individualistiske kulturer har en tendens til ha en negativ holdning til skam (Goetz & Keltner, 2007). Fordi Norge er en mer individualistisk kultur, kan det dermed være naturlig at foreldrene responderte mer negativt til emosjonen og heller ville snakke om skyldfølelse. En masterstudie som undersøkte foreldre i Norge sine holdninger til emosjoner, deriblant skam, viste at emosjonen ikke blir ansett som verdifull, men heller som skadelig (Gundersen & Gjøn, 2020). Dette kan sannsynligvis bidra til å forklare at deltakerne reagerte defensivt på ordet når det ble tatt opp direkte, på tross av at enkelte av uttalelsene deres kan tyde på at de noen ganger kan føle på skam.

I sammenheng med at foreldrene hevder i temaet vanlige familier at det er helt normalt å gjøre feil, men at de tilsynelatende likevel kan oppleve skyld og skam dersom de ikke føler seg gode nok (til og med når de gjør sitt beste) kan det potensielt sett være nyttig å forsøke å hjelpe foreldre med å i større grad akseptere sine feil og redusere intensiteten av disse emosjonene. Dette vil også være til det beste for barna; for eksempel har Scarnier og kolleger (2009) assosiert foreldreskam med maladaptive responser overfor barna. Forskning har også vist at selvmedfølelse kan kobles til lavere nivåer av skyld og skam hos foreldre (Sirois et al., 2019), og også redusert stress og økt well-being (Jefferson et al., 2020). Slik sett vil foreldrenes responser overfor barna og familiens well-being kunne bedres gjennom å øke selvmedfølelsen til foreldrene.

Oppsummert reagerte flertallet av foreldrene negativt på ordet skam, og mener det heller er skyldfølelse de opplever. Deres utsagn viser tydelig at de opplever en del skyldfølelse, men enkelte beskrivelser tyder også på at deltakerne iblant kan oppleve skam. Imidlertid er skam en kompleks emosjon, og det kan være vanskelig å snakke åpent om den fordi skam kan være ukomfortabelt og handler i større grad enn skyld om å holde seg innenfor sosiale normer (Gilbert, 2003). Skam er påvirket av kultur og er ikke en verdsatt emosjon i Norge (Gundersen & Gjøn, 2021), og særlig fedrene mente det skulle mye til før man burde skamme seg. Emosjonene skyld og skam ble uttrykt dersom foreldrene gjorde feil eller ikke føler seg gode nok, på tross av at de mener alle foreldre gjør feil og at det er greit.

Foreldreskam er negativt assosiert med selvmedfølelse (Scarnier et al., 2019), som muligens kunne vært en nyttig intervensjon for foreldre.

#### **4.3. Forskningsspørsmål 3: Hvordan kan disse opplevelsene og meningene forstås i lys av deres oppfatninger om foreldrerollen i Norge?**

Deltakernes uttalelser om foreldrerollen fra temaet barnas beste viser tydelig at de oppfatter rollen som mangfoldig. Først og fremst er de enige om at det er en ansvarlig rolle, noe som også ble funnet i en annen norsk, kvalitativ studie på foreldre (Viana et al., 2021). Følelsen av dette ansvaret ble beskrevet som overveldende. Gjennomgående under begge intervjuene var dilemmaet mellom å hele tiden ha ansvar for å gjøre det som er til det beste for barna, og samtidig ha egne behov som må ivaretas sentralt.

Det er en del ambivalens i enkelte av foreldrenes uttalelser; alle foreldre gjør feil og opplever utfordringer, det er vanlig. Likevel er det også foreldrenes oppgave å sørge for at ting ikke skal gå galt, og dersom de først gjør det, har de ansvar for å ordne opp og lære av det slik at de ikke gjentar feilen. Videre snakket de også om at det gjør vondt å gjøre feil, og at de da kunne oppleve mye dårlig samvittighet, skyldfølelse og de kunne evaluere seg selv negativt. En av deltakerne hevdet også at man kunne føle at man sviktet som forelder dersom man gjorde noe galt. Dette kan tolkes som at det føles som at det i teorien er greit å gjøre feil, men at det i praksis ikke er like enkelt. Dessuten fant også Viana og kolleger (2021) at foreldrene kan oppleve det som vanskelig å feile selv om de godtar at de ikke er perfekte. Videre hevdet de at det å lære av sine feil var viktigere enn å være perfekt. Dette kan sees i sammenheng med at den andre gruppen var spesielt opptatt av at de gjorde sitt beste, og at man ikke kan gjøre bedre enn det. I forbindelse med å gjøre feil fortalte gruppen også at det er viktig å vise barna at foreldre ikke er perfekte selv. Slik sett kan det å feile muligens ansees som å være en del av det å være et godt forbilde.

Under intervjuene ble det påpekt at det var lettere å bli sint dersom man selv er sliten, og at foreldrene kan få dårlig samvittighet dersom de blir sinte. Dette ble grunnet i at det er foreldrenes oppgave å regulere intensiteten av egne emosjoner i møte med barna. Hajal & Paley (2020) hevder at foreldres emosjonssosialisering av barna og deres egne emosjoner er tett forbundet. De understreker også viktigheten av å ta hensyn til at regulering av barn krever mye selvregulering fra foreldrene, og at dette kan være svært vanskelig. Dersom foreldrene føler at ikke får til å møte barna på måten de ønsker, kan det bidra til følelsen av å feile. Det ser dermed ut til at hvordan man sosialiser følelsen av å feile kan være viktig når man

diskuterer foreldres emosjonssosialisering. Videre kan det å feile forbindes med blant annet skam, selvkritikk og skyldfølelse dersom foreldrene ikke føler de er gode nok (Haslam et al., 2015; Viana et al., 2021). Dette stemmer overens med deltakernes uttalelser, de var svært åpne om at det gjør vondt å gjøre feil. De kunne da oppleve mye dårlig samvittighet, skyldfølelse og de kunne evaluere seg selv negativt. Foreldre kunne føle seg utilstrekkelige, og det å føle at man ikke lever opp til de urealistiske forventningene foreldrerollen kan innebære er blitt koblet til skyldfølelse hos mødre (Rotkirch & Janhunen, 2010; Seagram & Daniluk, 2002). Enkelte av foreldrene opplevde det som et press på å leve opp de høye standardene, og ifølge Kirby og kolleger (2019) er vestlig foreldrepraksis overdrevent opptatt av sosial sammenligning og kan være konkurransepreget. Dette blir et sosialt press og kan gjøre foreldre bekymret.

Som følge av de høye forventningene, føler foreldrene ikke alltid at det er plass til deres egne behov. Faktisk omtalte en av fedrene seg selv som egoistisk når han fortalte at han iblant oppfylte egne behov, men argumenterte samtidig for at man blir positivt påvirket av å gjøre det. Dette ble støttet av resten av gruppen, men det ble likevel oppfattet som viktigere å oppfylle barnas behov enn sine egne. Alenemoren oppfatter derimot at det ikke er tillatt å oppfylle egne behov når man er forelder, og føler seg dømt av andre - inkludert i møte med fagpersoner. Det kan dermed hende at foreldre tror at å tenke på og uttrykke sine egne behov er det motsatte av det å tenke på barnets behov. Dette kan antakelig føre til stress, og høyt stressnivå hos foreldre er koblet til en rekke negative utfall for barnet; deriblant atferdsproblemer og mishandling (Black et al., 2001; Crnic et al., 2005; Curenton et al., 2009; Sprang et al., 2005). Slik sett vil det at vi ikke hører på og skaper rom også for foreldrenes behov være en måte å indirekte nedprioritere barnets well-being.

Imidlertid opplever foreldrene også at foreldrerollen innebærer flere positive emosjoner, spesielt i form av glede og kjærlighet. De samme positive emosjonene ble også fremhevet av de fleste foreldrene i den norske, kvalitative studien til Viana og kolleger (2021). Videre i denne studien forteller en av mødrene at hun generelt bekymrer seg mye for barna. Bekymring er også sentralt under andre kvalitative intervjuer med foreldre i Norge (Viana et al., 2021; Voksne for barn, 2022). En av de mest omtalte kildene til bekymring, og som de fleste deltakerne snakket spesielt mye om, er grensesetting for barnas skjermbruk. Det er vanlig at foreldre bekymrer seg over barnas skjermbruk, og skjermbruk blant barn oppfattes og omtales hovedsakelig som noe negativt (Wolfers et al., 2024). Dette kan altså føre til at foreldre opplever enda flere kilder til bekymring, skyldfølelse og stress. Bekymringene som ble uttrykt av foreldrene handlet hovedsakelig om barnas utvikling og avhengighet, og en av

dem kunne fortelle at han kunne føle seg maktesløs når skjerm var involvert. Også Voksne for barn (2022) sin undersøkelse om foreldrerollen viser tydelig at foreldre i Norge synes barnas skjermbruk er vanskelig; 57% var uenige i utsagnet «det er lett å begrense skjermtiden for barna». Dette kom også tydelig frem i den kvalitative delen av undersøkelsen, der det i likhet med i denne studien ble påpekt at skjermtid kan føre til konflikt. Dette fordi venner ofte ikke har de samme grensene, og at for strenge grenser kan føre til sosiale konsekvenser for barna i form av utenforskap. Undersøkelsen til Voksne for barn (2022) tyder på at en del foreldre ikke begrenser egen skjermbruk foran barna, og foreslår derfor at foreldre burde bli mer bevisste på å begrense egne skjermbruk foran barna. Imidlertid bør fagpersoner som formidler slike budskap kanskje være klar over at foreldre i utgangspunktet allerede kan føle seg som dårlige eksempler når de selv bruker skjerm, som en av fedrene i denne studien uttrykte.

Det ser ut til at foreldrerollen kan oppfattes som en kilde til glede, kjærlighet og stress. Ansvar for foreldrene beskrives som overveldende, og foreldrene forteller at det kan være vanskelig å ha rom for egne behov. Det er også krevende å regulere intensiteten av egne emosjoner i møte med barna. Det oppfattes som vanlig for alle foreldre å gjøre feil, men likevel opplever foreldre det som vondt dersom de selv gjør feil. Samtidig kan det tenkes at en god rollemodell kan gjøre feil slik at barna selv ikke trenger å føle press på å være perfekte. Foreldrene gjør sitt beste, men enkelte kan også føle et press på å leve opp til forventningene og ikke gjøre feil. Dette ser ut til å være i tråd med funnene til Viana og kolleger (2021). Fagpersoner burde derfor vurdere å godta og gi plass til foreldres behov og emosjoner, fordi det er til det beste for barna. Skjerm er også ansett som en viktig utfordring i dag, det er enda en kilde til stress (Voksne for barn, 2022). Vanskelighetene forbundet med skjerm brenner i konflikt med barna som risikerer å bli utestengt av andre dersom foreldrene er for strenge.

## **5. Avslutning**

### **5.1. Styrker og svakheter**

Det er generelt lite kvalitative data på selvmedfølelse og foreldre. Det er heller ikke blitt studert selvmedfølelse hos foreldre i Norsk kontekst tidligere, og denne studien er meg bekjent den første som studerer dette.

Denne studien har flere begrensninger som er viktig å ta hensyn til. Blant annet viste det seg at det var vanskelig å rekruttere nok deltakere til studien, og invitasjonene mottok svært lite respons. Etter at det hadde meldt seg nok interesserte deltakere, var det svært utfordrende å komme frem til tidspunkter der flere deltakerne var tilgjengelige samtidig. I tillegg var det flere deltakere som hadde bekreftet at de skulle stille til intervju som ikke dukket opp. Det kan derfor tenkes at det ville vært enklere og tidsbesparende å gjøre enkeltintervjuer med småbarnsforeldre da de ofte har lite tid, fort kan måtte prioritere annerledes dersom det oppstår noe, i tillegg til at deres timeplaner i utgangspunktet ofte kan være mindre fleksible.

Det kan også ansees som en begrensning at ordet selvmedfølelse muligens ble forvekslet med å synes synd på seg selv av en av deltakerne i den første gruppen. Deltakeren var umiddelbart svært negativ til ordet da det ble nevnt, og uttalte selv at han la mer vekt på sin egen definisjon av ordet. Likevel ga deltakeren uttrykk for viktigheten av å ta vare på seg selv opptil flere ganger i løpet av intervjuet, og det ble tolket som en misforståelse. Ordet selvmedfølelse kan generelt forveksles med selvmedlidenhet, men det er kanskje enda lettere å misforstå ordet på norsk. Dette fordi ordene medfølelse og medlidenhet ofte brukes synonymt i dagligtalen ellers, og det er derfor ikke usannsynlig at ordet kan misforstås dersom det ikke understrekes eksplisitt at når begrepene inneholder selv- blir betydningen av ordene svært forskjellig.

Videre valgte en av deltakerne i den andre gruppen å ikke ha på kameraet under intervjuet. Deltakeren var iblant også mutet, noe som førte til en følelse av distanse og mindre interaksjon med resten av gruppen. Jeg ble også usikker på hvordan jeg som moderator skulle forholde meg til dette. Det ble derfor vurdert om intervjuet i det hele tatt skulle inkluderes i studien. Valget falt på å inkludere gruppeintervjuet på bakgrunn av at det kom frem mange gode refleksjoner i løpet av samtalen som ble ansett som viktig å inkludere. Det var god dynamikk mellom de to andre deltakerne, og det føltes noe mer naturlig utover i intervjuet. I tillegg var deltakerantallet i studien i utgangspunktet lavt, og det var ønskelig å inkludere så mye data som mulig.

## **5.2. Implikasjoner**

Fordi studien er kvalitativ og kontekstuell, kan den ikke nødvendigvis generaliseres. Studien forteller det noe om hvordan foreldrerollen kan oppleves av et utvalg, og hvordan noen foreldre kan oppleve selvmedfølelse. Likevel kan det også tenkes at andre foreldre i

Norge har erfaringer som kan ligne deltakernes, og derfor er det fremdeles behov for flere kvalitative studier på foreldre i Norge.

Fremtidige studier kan for eksempel bygge videre på utforskingen av selvmedfølelse hos foreldre og hvordan de behandler seg selv når de har det vanskelig. Blant annet kan faktorer som potensielt sett kan påvirke forskjeller i hvordan foreldre behandler seg selv når de har det vanskelig undersøkes nærmere; forslag til slike faktorer kan være personlighet, emosjonell kompetanse, sivilstatus, stressnivå, kjønn og kulturelle verdier. Både en britisk (Campion & Glover, 2017) og en canadisk (Bohadana et al., 2021) studie tyder på at selvmedfølelse ikke føltes som noe som var sosialt akseptabelt fordi det ble oppfattet som egoistisk. Da deltakerne var inne på at å oppfylle egne behov var egoistisk overfor barna, kan dette også være verdt å se nærmere på i forhold til foreldre i norsk kontekst. Fordi skam kan være vanskelig å snakke om, kan det kanskje tenkes at dette burde utforskes mer i dybden i et «tryggere rom» gjennom for eksempel enkeltintervjuer. I tillegg kunne det vært interessant å se nøyere på dissonansen mellom utsagnene om at det er vanlig for alle foreldre gjør feil, men at det likevel kan være vondt og vanskelig å være den som gjør feil. Kombinasjonen av et lite utvalg og heterogeniteten i gruppen med flerkulturell bakgrunn gjorde det vanskelig å diskutere potensielle kulturelle variasjoner. Dermed kan potensielle kulturelle variasjoner være viktig for fremtidige studier å ta hensyn til. Studier som gir økt kunnskap om disse temaene vil på sikt potensielt kunne bidra til å utvikle intervensjoner for foreldre samtidig som det også kan tenkes å bidra til noe sunnere formidling av kunnskap til foreldre, der fagpersoner kan bidra til å skape rom for også deres følelser og behov.

Dersom også andre foreldre opplever at det ikke helt er plass til dem selv og deres egne behov, kan foreldre generelt muligens ha nytte av å i større grad føle at det er plass til dem selv og deres egne behov – som gikk igjen som et dilemma under intervjuene. Dersom videre studier også finner dette bør det antakelig jobbes mot å gi rom for foreldrenes følelser og opplevelser ved siden av barnets perspektiv. Slik det blir nevnt av Humberst (2023) bør kanskje fagfolk vurdere å nyansere kunnskapen de formidler til foreldre slik at de ikke legger enda mer press på dem enn de allerede kan oppleve. For eksempel burde kanskje fagpersoner og skoler være mer oppmerksomme på foreldrenes behov også, spesielt når det gjelder støtte, og ikke bare gi informasjon om hva de burde gjøre i forhold til barna. Mindre stress og negative emosjoner for foreldrene vil kunne ha en indirekte positiv påvirkning på barna.

### 5.3. Oppsummering

Denne studien er den første i norsk kontekst som bidrar med et kvalitativt perspektiv på foreldres opplevelser og meningsdannelse rundt selvmedfølelse, skam og foreldrerollen. Studien tyder på at foreldrene kan oppleve varierende grader av dimensjonene som til sammen utgjør selvmedfølelse. De uttrykker en aksept for at alle foreldre gjør feil, men flertallet behandler ikke nødvendigvis seg selv på en vennlig måte når de selv gjør feil. Foreldrene følte skyldfølelse var mer relevant å snakke om enn skam, og de fleste oppfattet skam som et for sterkt og stort ord. Beskrivelsene deres indikerer likevel at de kan oppleve begge deler, men skam kan være vanskelig å snakke om. Det er tydelig at det å være forelder kan være både veldig fint og veldig krevende. Barnas beste veier tyngst, men foreldrene har også egne behov og enkelte følte ikke det alltid er plass til disse. Fordi selvmedfølelse ser ut til å kunne være positivt både for foreldre og barna deres, bør det forskes mer på selvmedfølelse, skam og foreldrerollen i Norge.

## 6. Referanser

- Barber, B. K., & Harmon, E. L. (2002). Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents. In B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents* (pp. 15–52). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10422-002>
- Barne- og likestillingsdepartementet. (2018). Trygge foreldre – trygge barn. Regjeringens strategi for foreldrestøtte (2018-2021). Hentet fra [https://www.regjeringen.no/contentassets/23fff4c08d0440ca84543ff74786c6a0/bld\\_foreldrestotte\\_strategi\\_21juni18.pdf?fbclid=IwAR2w1h8SbSxXQhz1hJBnX-on3M4Z\\_nmnN1XyZhahRm4Cdu9\\_sDAmJHspJGM](https://www.regjeringen.no/contentassets/23fff4c08d0440ca84543ff74786c6a0/bld_foreldrestotte_strategi_21juni18.pdf?fbclid=IwAR2w1h8SbSxXQhz1hJBnX-on3M4Z_nmnN1XyZhahRm4Cdu9_sDAmJHspJGM)
- Barnehageloven. (2006). Lov om barnehager (LOV-2005-06-17-64). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64?q=barnehageloven>
- Binder, P. E., Dundas, I., Stige, S. H., Hjeltnes, A., Woodfin, V., & Moltu, C. (2019). Becoming Aware of Inner Self-Critique and Kinder Toward Self: A Qualitative Study of Experiences of Outcome After a Brief Self-Compassion Intervention for University Level Students. *Frontiers in Psychology*, 10, 2728. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02728>
- Blaasvær, N., & Ames, H. (2019). Sammenhenger mellom foreldrepraksiser og barns trivsel: en systematisk kartleggingsoversikt. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2019/sammenhenger-mellom-foreldrepraksiser-og-barns-trivsel-rapport-2019.pdf>

- Black, D. A., Heyman, R. E., & Slep, A. M. S. (2001). Risk factors for child physical abuse. *Aggression and Violent Behavior*, 6(2-3), 121–188. [https://doi.org/10.1016/S1359-1789\(00\)00021-5](https://doi.org/10.1016/S1359-1789(00)00021-5)
- Bohadana, G., Morrissey, S., & Paynter, J. (2021). Self-Compassion in Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder: A Qualitative Analysis. *Journal of autism and developmental disorders*, 51(4), 1290–1303. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04612-2>
- Borkowski, J. G., Ramey, S. L., & Bristol-Power, M. (Red.). (2002). *Parenting and the child's world: Influences on academic, intellectual, and social-emotional development*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Boyland, J. R. (2019) A social constructivist approach to the gathering of empirical data. *Australian counselling research journal*, 13(2), 30-34.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise & Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (Red.). (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage Publications Ltd.

- Bungum, B., & Kvande, E. (2022). Polish migrant fathers using parental leave in Norway. *Journal of Family Research*, 34(3), 912-931. <https://doi.org/10.20377/jfr-753>
- Campion, M., & Glover, L. (2017). A qualitative exploration of responses to self-compassion in a non-clinical sample. *Health & Social Care in the Community*, 25(3), 1100–1108. <https://doi.org/10.1111/hsc.12408>
- Carter, S. M., & Little, M. (2007). Justifying knowledge, justifying method, taking action: Epistemologies, methodologies, and methods in qualitative research. *Qualitative health research*, 17(10), 1316-1328. <https://doi.org/10.1177/1049732307306927>
- Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G., & Biglan, A. (2021). First Things First: Parent Psychological Flexibility and Self-Compassion During COVID-19. *Behavior Analysis in Practice*, 14(4), 1092–1098. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (2. Utg.). Sage Publications, Inc.
- Crnic, K. A., Gaze, C., & Hoffman, C. (2005). Cumulative Parenting Stress Across the Preschool Period: Relations to Maternal Parenting and Child Behaviour at age 5. *Infant and Child Development*, 14(2), 117-132. <https://doi.org/10.1002/icd.384>
- Curenton, S. M., McWey, L. M., & Bolen, M. G. (2009). Distinguishing Maltreating Versus Nonmaltreating At-Risk Families: Implications for Foster Care and Early Childhood Education Interventions. *Families in Society*, 90(2), 176–182. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.3871>

- Douglas, S. J., & Michaels, M. W. (2004). *The mommy myth: The idealization of motherhood and how it has undermined all women*. Free Press
- Dragan, N., Kamptner, L., & Riggs, M. (2021). The Impact of the Early Caregiving Environment on Self-Compassion: the Mediating Effects of Emotion Regulation and Shame. *Mindfulness*, 12(7), 1708-1718. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01634-4>
- Dundas, I., Binder, P. E., Hansen, T. G. B., & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(5), 443-450. <https://doi.org/10.1111/sjop.12385>
- Dundas, I., Svendsen, J. L., Wiker, A. S., Granli, K. V., & Schanche, E. (2016). Self-compassion and depressive symptoms in a Norwegian student sample. *Nordic Psychology*, 68(1), 58-72. <http://dx.doi.org/10.1080/19012276.2015.1071203>
- Dunsmore, J. C., & Halberstadt, A. G. (2009). The dynamic context of children's emotions: Family and cultural system influences. In J. A. Mancini & K. A. Roberto (Red.), *Pathways of human development: Explorations of change* (s. 171-190). Lexington Books
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241–273. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1)
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1063–1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>
- Fabes, R. A., Poulin, R. E., Eisenberg, N., & Madden-Derdich, D. A. (2002). The Coping with Children's Negative Emotions Scale (CCNES): Psychometric properties and

- relations with children's emotional competence. *Marriage & Family Review*, 34(3-4), 285–310. [https://doi.org/10.1300/J002v34n03\\_05](https://doi.org/10.1300/J002v34n03_05)
- Ferguson, T. J., & Stegge, H. (1995). Emotional states and traits in children: The case of guilt and shame. I J.P. Tangney & K. W. Fischer (Red.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (s. 174–197). Guilford Press.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. I G. L. Flett & P. L. Hewitt (Red.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (s. 89–132). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-004>
- Friedlmeier, W., Corapci, F., & Cole, P. M. (2011). Emotion socialization in cross-cultural perspective. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(7), 410–427. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00362.x>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gilbert, P. (2003). Evolution, Social Roles, and the Differences in Shame and Guilt. *Social Research: An International Quarterly*, 70(4), 1205-1230. <https://doi.org/10.1353/sor.2003.0013>.
- Gilbert, P., Bhundia, R., Mitra, R., McEwan, K., Irons, C., & Sanghera, J. (2007). Cultural differences in shame-focused attitudes towards mental health problems in Asian and non-Asian student women. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(2), 127-141. <https://doi.org/10.1080/13694670500415124>

- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Goetz, J. L., & Keltner, D. (2007). Shifting meanings of self-conscious emotions across cultures: A social-functional approach. I J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Red.), *The self-conscious emotions: Theory and research*. (s. 153-173). Guilford Press.
- Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). *The heart of parenting: Raising an emotionally intelligent child*. Simon & Schuster.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243–268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Guassora, A. D., Reventlow, S., & Malterud, K. (2014). Shame, honor and responsibility in clinical dialog about lifestyle issues: a qualitative study about patients' presentations of self. *Patient education and counseling*, 97(2), 195–199. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2014.08.003>
- Gundersen, A. S. & Gjølén, M. V. d. W (2020). *Parental Beliefs About Children's Emotions: A Cross-Cultural Comparison of Norwegian and Russian Parents*. [Masteroppgave]. Universitetet i Oslo.

- Hajal, N. J., & Paley, B. (2020). Parental emotion and emotion regulation: A critical target of study for research and intervention to promote child emotion socialization. *Developmental Psychology*, 56(3), 403–417. <https://doi.org/10.1037/dev0000864>
- Haslam, D. M., Patrick, P., & Kirby, J. N. (2015). Giving voice to working mothers: A consumer informed study to program design for working mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2463–2473. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0049-7>
- Humberset, J. (2023, 2. Oktober). Psykolog ber fagfolk slutte å gi foreldre dårlig samvittighet: - Mange blir utrygge på egen evne til å være omsorgsperson. *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/foreldreliv/i/JQ5727/psykolog-ber-fagfolk-slutte-aa-gi-foreldre-daarlig-samvittighet-mange-blir-utrygge-paa-egen-evne-til-aa-vaere-omsorgsperson>
- İnan, E. (2016). The relations between parental attitudes, guilt, shame, and self-compassion and differentiation of guilt-prone and shame-prone individuals in terms of their responses and expectations: A mixed study. [Doktorgradsavhandling]. Middle East Technical University.
- Jefferson, F. A., Shires, A., & McAloon, J. (2020). Parenting self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 11(9), 2067–2088. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01401-x>
- Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939–963. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.9.939>

- Kallio, H., Pietilä, A.-M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: Developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954–2965. <https://doi.org/10.1111/jan.13031>
- Kelly, A., Katan, A., Sosa Hernandez, L., Nightingale, B., & Geller, J. (2021). Why would I want to be more self-compassionate? A qualitative study of the pros and cons to cultivating self-compassion in individuals with anorexia nervosa. *British Journal of Clinical Psychology*, 60(1), 99–115. <https://doi.org/10.1111/bjc.12275>
- Kerr, P. (2020). Addressing five common weaknesses in qualitative research: Sticking feathers together in the hope of producing a duck. *PINS-Psychology in Society*, 59(1), 107-123.
- Kirby, J. N., Sampson, H., Day, J., Hayes, A., & Gilbert, P. (2019). Human evolution and culture in relationship to shame in the parenting role: Implications for psychology and psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92(2), 238–260. <https://doi.org/10.1111/papt.12223>
- Kitzinger, J. (1995). Qualitative research: Introducing focus groups. *British Medical Journal*, 311, 299–302. <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.311.7000.299>
- Koeske, G. F., & Koeske, R. D. (1990). The buffering effect of social support on parental stress. *American Journal of Orthopsychiatry*, 60(3), 440–451. <https://doi.org/10.1037/h0079164>
- Koestner, R., Zuroff, D. C., & Powers, T. A. (1991). Family origins of adolescent self-criticism and its continuity into adulthood. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(2), 191–197. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.2.191>

- Lathren, C., Bluth, K., & Zvara, B. (2020). Parent self-compassion and supportive responses to child difficult emotion: An intergenerational theoretical model rooted in attachment. *Journal of Family Theory & Review*, 12(3), 368–381. <https://doi.org/10.1111/jftr.12388>
- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, 12(5), 1078–1093. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5>
- Lewis, M. (1992). *Shame: The Exposed Self*. The Free Press.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- McLafferty I. (2004). Focus group interviews as a data collecting strategy. *Journal of advanced nursing*, 48(2), 187–194. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03186.x>
- Miller-Slough, R. L., & Dunsmore, J. C. (2016). Parent and friend emotion socialization in adolescence: Associations with psychological adjustment. *Adolescent Research Review*, 1, 287–305. <https://doi.org/10.1007/s40894-016-0026-z>
- Miller-Slough, R., West, C., & Parungao, D. (2023). Maternal and paternal emotion socialization relates to adolescent self-compassion. *Mental Health and Prevention*, 31, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200290>
- Mills, R. S. L., Freeman, W. S., Clara, I. P., Elgar, F. J., Walling, B. R., & Mak, L. (2007). Parent proneness to shame and the use of psychological control. *Journal of Child and Family Studies*, 16(3), 359–374. <https://doi.org/10.1007/s10826-006-9091-4>

- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2015). Maternal attachment and children's quality of life: The mediating role of self-compassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2332–2344. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0036-z>
- Morgan, D. (2012). Focus groups and social interaction. I J. F. Gubrium, J. A. Holstein, A. B. Marvasti & K. D McKinney (Red.), *The SAGE handbook of interview research: The complexity of the craft* (2. utg., s. 161-176). Sage Publications, Inc., <https://doi.org/10.4135/9781452218403>
- Morgan, D., & Hoffman, K. (2018). Focus Groups. I U. Flick (Red.). *The sage handbook of qualitative data collection* (s. 250-263). SAGE Publications Ltd, <https://doi.org/10.4135/9781526416070>
- Muris, P., Meesters, C., Cima, M., Verhagen, M., Brochard, N., Sanders, A., Kempener, C., Beurskens, J., & Meesters, V. (2014). Bound to feel bad about oneself: Relations between attachment and the self-conscious emotions of guilt and shame in children and adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1278–1288. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9817-z>
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>

- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with Autism. *Mindfulness*, 6(4), 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Parker, A. E., Halberstadt, A. G., Dunsmore, J. C., Townley, G., Bryant, A., Thompson, J. A., & Beale, K. S. (2012). "Emotions are a window into one's heart": A qualitative analysis of parental beliefs about children's emotions across three ethnic groups: Appendix. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 77(3), 107–109.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104–117. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050>

- Pittman, J. F., & Lloyd, S. A. (1988). Quality of family life, social support, and stress. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 53–67. <https://doi.org/10.2307/352427>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250–255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Regjeringen (2022, 21. November). FNs konvensjon om barnets rettigheter. <https://www.regjeringen.no/no/tema/familie-og-barn/innsiktsartikler/fns-barnekonvensjon/fns-konvensjon-om-barnets-rettigheter/id2511390/>
- Robinson, O. C. (2014). Sampling in interview-based qualitative research: A theoretical and practical guide. *Qualitative Research in Psychology*, 11(1), 25–41. <https://doi.org/10.1080/14780887.2013.801543>
- Robinson, S., Hastings, R. P., Weiss, J. A., Pagavathsing, J., & Lunsky, Y. (2018). Self-compassion and psychological distress in parents of young people and adults with intellectual and developmental disabilities. *Journal of applied research in intellectual disabilities*, 31(3), 454–458. <https://doi.org/10.1111/jar.12423>
- Rotkirch, A., & Janhunen, K. (2010). Maternal guilt. *Evolutionary Psychology*, 8(1), 90–106. <https://doi.org/10.1177/147470491000800108>
- Scarnier, M., Schmader, T., & Lickel, B. (2009). Parental shame and guilt: Distinguishing emotional responses to a child's wrongdoings. *Personal Relationships*, 16(2), 205–220. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01219.x>
- Scheff, T. J. (2000). Shame and the Social Bond: A Sociological Theory. *Sociological Theory*, 18(1), 84–99. <https://doi.org/10.1111/0735-2751.00089>

- Seagram, S., & Daniluk, J. C. (2002). "It goes with the territory": The meaning and experience of maternal guilt for mothers of preadolescent children. *Women & Therapy*, 25(1), 61–88. [https://doi.org/10.1300/J015v25n01\\_04](https://doi.org/10.1300/J015v25n01_04)
- Sedighimornani, N., Rimes, K. A., & Verplanken, B. (2019). Exploring the Relationships Between Mindfulness, Self-Compassion, and Shame. *Sage Open*, 9(3). <https://doi.org/10.1177/2158244019866294>
- Sirois, F. M., Bögels, S., & Emerson, L.-M. (2019). Self-compassion improves parental well-being in response to challenging parenting events. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 153(3), 327–341. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1523123>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Sprang, G., Clark, J. J., & Bass, S. (2005). Factors that contribute to child maltreatment severity: A multi-method and multidimensional investigation. *Child Abuse & Neglect*, 29(4), 335–350. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2004.08.008>
- Tamis-LeMonda, C. S., Bornstein, M. H., & Baumwell, L. (2001). Maternal responsiveness and children's achievement of language milestones. *Child Development*, 72(3), 748–767. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00313>
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1256–1269. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1256>

- Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (Eds.). (2007). *The self-conscious emotions: Theory and research*. Guilford Press.
- Viana, K. M. P., Gundersen, A., & Nygaard, E. (2021). Evaluation of Foreldrehverdag.no: A qualitative study. A Report delivered to Bufdir (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet).
- Voksne for barn. (2022). Barn i Norge 2022 foreldrerollen – om gleder og utfordringer ved å ha barn i Norge i dag. <https://vfb.no/content/uploads/2022/11/Barn-i-Norge-2022-Foreldrerollen.pdf>
- Wilkinson, Sue (1998) Focus groups in health research: Exploring the meanings of health and illness. *Journal of Health Psychology*, 3(3), 329–348.  
<https://doi.org/10.1177/135910539800300304>
- Wolfers, L. N., Nabi, R. L., & Walter, N. (2024). Too Much Screen Time or Too Much Guilt? How Child Screen Time and Parental Screen Guilt Affect Parental Stress and Relationship Satisfaction. *Media Psychology*, 1–32. <https://doi-org.ezproxy.uio.no/10.1080/15213269.2024.2310839>
- Wong, M. S., McElwain, N. L., & Halberstadt, A. G. (2009). Parent, family, and child characteristics: Associations with mother- and father-reported emotion socialization practices. *Journal of Family Psychology*, 23(4), 452–463. <https://doi.org/10.1037/a0015552>
- Woodfin, V., Molde, H., Dundas, I., & Binder, P. E. (2021). A Randomized Control Trial of a Brief Self-Compassion Intervention for Perfectionism, Anxiety, Depression, and Body Image. *Frontiers in psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751294>

Zahn-Waxler, C. (2010). Socialization of emotion: who influences whom and how?. *New directions for child and adolescent development*, 2010(128), 101–109.

<https://doi.org/10.1002/cd.271>

Zeman, J., Cassano, M., Adrian, M. C., (2013). Socialization Influences on Children's and Adolescents' Emotional Self-Regulation Processes: A Developmental Psychopathology Perspective. I K. C. Barrett, N. A. Fox, G. A. Morgan, D. J. Fidler, & L. A. Daunhauer (Red). *Handbook of self-regulatory processes in development: New directions and international perspectives* (s. 79-101). Psychology Press.

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

## 7. Vedlegg

### 7.1. Vedlegg 1: Godkjennelse REK



|               |                     |                           |          |            |                |
|---------------|---------------------|---------------------------|----------|------------|----------------|
| Region:       | Saksbehandler:      | E-post:                   | Telefon: | Vår dato:  | Vår referanse: |
| REK sør-øst A | Elin Eyju Sagbakken | rek-sorost@medisin.uio.no | 22845502 | 19.03.2024 | 346141         |

Mona Bekkhus

**Prosjektsøknad:** Foreldrepraksis i Norge

**Søknadsnummer:** 346141

**Forskningsansvarlig institusjon:** Universitetet i Oslo

### Prosjektsøknad: Endring godkjennes

#### Søkers beskrivelse

*Formålet med dette prosjektet er å få ny kunnskap om hvordan foreldre møter sine barns følelser, og hva som bidrar til slik praksis. Resultatene fra studien vil kunne bidra til bedre veiledning av foreldre i hvordan foreldre håndterer sine følelser i møte med barna, og dermed på sikt bidra med ny kunnskap om hvordan foreldrepraksis kan bidra til å bedre livskvalitet og psykisk helse for barn.*

*Mer spesifikt ønsker vi å skaffe kunnskap om hvordan foreldre bidrar til at barn sosialiseres inn i en verden av følelser, også kalt emosjonssosialisering. Vi vil undersøke hvordan forskjeller mellom mor og far sin emosjonssosialiserende foreldrepraksis innvirker på deres foreldrestil, og hvordan deres forskjeller henger sammen med barns atferd og utvikling. Vi vil også undersøke hvordan kulturelle rammer påvirker foreldrestil. Dette vil bidra til ny kunnskap om ulike former for foreldrepraksis og hvordan foreldrene kan påvirke barns utvikling av for eksempel emosjonelle og atferdsmessige vansker. Vi vil videre kunne studere samspill mellom risiko i miljøet og genetiske konfunderende faktorer ved å se på foreldre som er i familie. I denne studien vil vi rekruttere 5000 foreldre av barn i alderen 4-12 år. Cirka 20% av foreldrene vil være tvillinger, ca 20% vil være født av foreldre som er tvillinger (barnas besteforeldre), og ca 60% er deres søsken eller partnere. Foreldrene vil bli rekruttert fra folkeregisteret. Vi vil også invitere underutvalg til kvalitative fokusgruppeintervjuer og observasjon av samspill med deres barn.*

*Dette prosjektet består i hovedsak av to deler, hvorav første del er på oppdrag fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Buf.dir.) som finansierer en PhD stilling. Denne delen har som formål å kartlegge foreldrepraksis i Norge og hva som bidrar til hvordan foreldre forstår barnas følelser. Denne delen består både av en kvantitativ del (spørreskjemadata) og to kvalitative delstudier (observasjon og fokusgruppeintervjuer).*

*Del 2 vil inkludere registerdata og en oppfølgingsstudie og vil ha større fokus på barna. Planleggingen av del 2 er ikke ferdig, både fordi del 2 av studien vil basere seg delvis på funnene i første del av prosjektet og fordi del 2 foreløpig ikke er finansiert. Det ønskes å legge til rette for del 2 i opprinnelig datainnsamling, for eksempel ved at foreldrenes opprinnelig samtykke inkluderer godkjennelse for kobling til registre og å bli senere kontaktet for å bli spurt om de vil være med på en oppfølgingsstudie. Da del 2 ikke er*

*planlagt i detalj, vil vi søke om etisk godkjenning av detaljene i denne delen i en endringsmelding på et senere tidspunkt.*

Vi viser til søknad om prosjektendring mottatt 19.03.2024 for ovennevnte forskningsprosjekt. Søknaden er behandlet av sekretariatet i Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) på delegert fullmakt fra komiteen, med hjemmel i forskningsetikkforskriften § 7, første ledd, tredje punktum. Søknaden er vurdert med hjemmel i helseforskningsloven § 11.

#### **REKs vurdering**

Følgende endringer er vurdert:

Ny medarbeider;

Reidar Schei Jessen, PhD / Doktorgrad, forsker, Universitetet i Oslo. Han skal skrive og analysere kvalitativ delen.

Sekretariatet har vurdert søknaden og godkjenner endringene slik de er beskrevet.

#### **Vedtak**

REK godkjenner med hjemmel i helseforskningsloven § 11 annet ledd at prosjektet videreføres i samsvar med det som fremgår av søknaden om prosjektendring og i samsvar med de bestemmelser som følger av helseforskningsloven med forskrifter.

Prosjektet er godkjent frem til sluttdato 31.12.2029.

Etter prosjektslutt skal opplysningene oppbevares i fem år for dokumentasjonshensyn. Enhver tilgang til prosjektdataene skal da være knyttet til behovet for etterkontroll. Prosjektdata skal således ikke være tilgjengelig for prosjektet. Prosjektleder og forskningsansvarlig institusjon er ansvarlig for at opplysningene oppbevares indirekte personidentifiserbart i denne perioden, dvs. atskilt i en nøkkel- og en datafil. Etter disse fem årene skal data slettes eller anonymiseres. Vi gjør oppmerksom på at anonymisering kan være mer omfattende enn å kun slette koblingsnøkkelen, jf. Datatilsynets veileder om anonymiserings-teknikker.

Vi gjør samtidig oppmerksom på at det også må foreligge et behandlingsgrunnlag etter personvernforordningen. Dette må forankres i egen institusjon.

#### **Sluttmelding**

Prosjektleder skal sende sluttmelding til REK på eget skjema via REK-portalen senest 6 måneder etter sluttdato 31.12.2029, jf. helseforskningsloven § 12. Dersom prosjektet ikke starter opp eller gjennomføres meldes dette også via skjemaet for sluttmelding.

#### **Søknad om endring**

Dersom man ønsker å foreta vesentlige endringer i formål, metode, tidsløp eller organisering må prosjektleder sende søknad om endring via portalen på eget skjema til REK, jf. helseforskningsloven § 11.

#### **Klageadgang**

Du kan klage på REKs vedtak, jf. forvaltningsloven § 28 flg. Klagen sendes på eget skjema via REK portalen. Klagefristen er tre uker fra du mottar dette brevet. Dersom REK opprettholder vedtaket, sender REK klagen videre til Den nasjonale forskningsetiske

komité for medisin og helsefag (NEM) for endelig vurdering, jf. forskningsetikkloven § 10 og helseforskningsloven § 10.

Med vennlig hilsen

Jacob C. Hølen  
Sekretariatsleder REK sør-øst

Elin Evju Sagbakken  
Seniorrådgiver, REK sør-øst A

*Kopi til:*

Universitetet i Oslo  
Eivind Ystrøm, Egil Nygaard, Rune Flaaten Bjørk

Side 3 av 3

## 7.2. Vedlegg 2: Godkjenning Sikt



### Vurdering av behandling av personopplysninger

**Referansenummer**

584188

**Vurderingstype**

DPIA

**Dato**

20.03.2024

**Tittel**

Foreldre praksis i Norge

**Behandlingsansvarlig institusjon**

Universitetet i Oslo / Det samfunnsvitenskapelige fakultet / Psykologisk institutt

**Prosjektansvarlig**

Egil Nygaard

**Prosjektperiode**

01.01.2022 - 31.12.2029

**Kategorier personopplysninger**

Alminnelige

Særlige

**Lovlig grunnlag**

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlege grunnlaget gjelder til 31.12.2034.

**Meldeskjema** [🔗](#)**Kommentar**

Personverntjenester har vurdert endringen meldt inn 19.03.2023. Endringen innebærer at det er lagt til en ny prosjektmedarbeider som skal ha tilgang til data i TSD.

Det er vår vurdering at selv om det er gjort endringer, vil ikke endringene ha en påvirkning på personvernrisikoen i prosjektet, og at det derfor ikke er behov for å oppdatere selve DPIA-dokumentet. Prosjektet er fra tidligere vurdert i DPIA datert 18.05.2022.

**MELD VESENTLIGE ENDRINGER**

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fyll-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema> Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

**OPPFØLGING AV PROSJEKTET**

Personverntjenester vil følge opp underveis (hvert annet år) og 30 dager før planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet/pågår i tråd med den behandlingen som er dokumentert.

Kontaktperson hos oss: Line Raknes Hjellevik

Lykke til videre med prosjektet!

### 7.3. Vedlegg 3: Invitasjoner



UiO : Universitetet i Oslo

#### **Vi inviterer deg til å delta i en oppfølgingsstudie om foreldreroller i Norge i dag.**

Universitetet i Oslo inviterer deg som høsten/vinteren 2022 deltok i forskningsprosjektet om foreldrepraksis i Norge til å delta i en oppfølgende intervjustudie om foreldreroller. Du er invitert fordi du tidligere har samtykket til å bli kontaktet i forbindelse med oppfølgingsstudier.

Deltakelse i denne oppfølgingsstudien innebærer å besvare et kort spørreskjema (som vil ta ca. 1-2 minutter) og delta i ett digitalt fokusgruppeintervju med til sammen 4-6 foreldre via Zoom. Intervjuet vil vare omtrent 1,5 timer og det vil bli tatt lydopptak. Alle identifiserbare opplysninger vil strykes og deltakerne vil ikke kunne gjenkjennes (se lenke nedenfor for mer informasjon om personvern).

**Alle som deltakere vil bli tilsendt universal gavekort på 1000 kr etter fullført intervju.**

#### Hva er formålet med prosjektet?

Foreldrerollen er i stadig endring. Det stilles andre krav til foreldre i Norge i dag sammenlignet med tidligere generasjoner, og det er behov for oppdatert kunnskap om foreldrerollen. Formålet med denne oppfølgingsstudien er derfor å samle kunnskap for å øke forståelsen av dagens foreldrerolle og hvordan foreldre i Norge har det i dag. Studien utforsker foreldres selvmedfølelse, opplevelser, tanker og følelser rundt foreldrerollen.

Gjennom å delta i denne studien vil du bidra med kunnskap som kan bedre støtten og tjenestene til foreldre i Norge. Dette kan på sikt bedre barns trivsel og utvikling.

For mer informasjon og påmelding, se: <https://nettskjema.no/a/380478>

Dersom du har spørsmål til studien, ta gjerne kontakt på [k.m.p.viana@psykologi.uio.no](mailto:k.m.p.viana@psykologi.uio.no) eller [mona.bekkhuis@psykologi.uio.no](mailto:mona.bekkhuis@psykologi.uio.no). Eventuelt kan du søke opp Foreldrepraksis i Norge og lese mer om prosjektet på universitetet sine sider.

**Vi håper du vil bidra!**

Marte Berger Jacobsen

*Masterstudent*

Karine Maria Porpino Viana

*Forsker/veileder*

Psykologisk institutt

Universitetet i Oslo

## 7.4. Vedlegg 4: Samtykkeskjema og selvmedfølelsesskala



### Kvalitativt oppfølgingsprosjekt foreldrepraksis i Norge - Selvmedfølelse Gruppe 2.

#### FORMÅLET MED PROSJEKTET OG HVORFOR DU BLIR SPURT

Dette er en invitasjon til deg som tidligere har deltatt i forskningsprosjektet foreldrepraksis i Norge. Vi inviterer nå noen av foreldrene som har vært med i spørreundersøkelsen i studien til å bli med på ett digitalt fokusgruppeintervju. Du er en av disse, og har tidligere svart at du kan kontaktes i forbindelse med oppfølgingsstudier. Du blir derfor invitert til å være med i denne delen av studien.

Formålet med studien er å diskutere og bedre forstå foreldres selvmedfølelse, samt deres opplevelser, tanker og følelser rundt foreldrerollen. Deltakelse vil bidra med nyttig kunnskap som er viktig for økt forståelse av dagens foreldrerolle og hvordan foreldre har det i Norge i dag.

Alle deltakere vil motta et gavekort på 1000 kr i etterkant av fullført intervju.

#### HVA INNEBÆRER PROSJEKTET FOR DEG?

Deltakelse i prosjektet innebærer å svare på et kort spørreskjema og å delta i ett digitalt fokusgruppeintervju. Intervjuene vil foregå over Zoom i grupper på 4-6 foreldre. Intervjuet vil ta ca. 1 time og 30 minutter, og det blir tatt lydopptak. Det vil ikke tas videoopptak av Zoom-skjermen. Alle deltakere vil bli tilsendt et universal gavekort på 1000 kr etter fullført intervju.

I prosjektet vil vi be om samtykke til å kombinere informasjonen fra fokusgruppeintervjuet med informasjonen du tidligere har gitt i spørreskjemaet. All innsamlet informasjon oppbevares sikkert og ingen identifiserbar informasjon vil formidles fra prosjektet.

#### MULIGE FORDELER OG ULEMPER

Deltagelse i prosjektet medfører få spesifikke fordeler og ulemper. Den største ulempen vil for de fleste være tiden deltagelsen tar. For noen kan lydopptak føles ubehagelig, men vi vil ha en innledende del uten opptak for å hjelpe deltagerne til å bli mer komfortabel i situasjonen.

#### FRIVILLIG DELTAKELSE OG MULIGHET FOR Å TREKKE DITT SAMTYKKE

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen etter at du har lest dette informasjonsskrivet. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Du kan kreve innsyn i opplysningene som er lagret om deg, og disse vil da utleveres innen 30 dager. Du kan også kreve at dine opplysninger i prosjektet slettes. Adgangen til å kreve sletting eller utlevering gjelder ikke dersom opplysningene er anonymisert eller publisert. Denne adgangen kan også begrenses dersom opplysningene er inngått i utførte analyser.

Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til prosjektet, kan du kontakte førstemanuensis/veileder eller prosjektleder (se kontaklinformasjon nedenfor).

#### HVA SKJER MED OPPLYSNINGENE OM DEG?

Opplysningene som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet under formålet med prosjektet, og planlegges brukt til og med 31. desember 2029. Eventuelle utvidelser i bruk og oppbevaringstid kan kun skje etter godkjenning fra REK og andre relevante myndigheter. Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg og rett til å få korrigeret eventuelle feil i de opplysningene som er registrert. Du har også rett til å få innsyn i sikkerhetstiltakene ved behandling av opplysningene. Du kan klage på behandlingen av dine opplysninger til Datatilsynet og institusjonen sitt personvernombud ved å sende en e-post til Roger Markgraf-Bye: [personvernombud@uio.no](mailto:personvernombud@uio.no).

Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og andre direkte gjenkjenner opplysninger. En kode knytter deg til dine opplysninger gjennom ditt personnummer. Det er kun prosjektleder for hovedprosjektet (Foreldrepraksis i Norge), Mona Bekkhus, og Statistisk sentralbyrå som har tilgang til denne listen. Publisering av resultater er en nødvendig del av forskningsprosessen. All publisering skal gjøres slik at enkelt deltakere ikke skal kunne gjenkjennes. Lydopptak vil aldri bli publisert, og slettes under anonymiseringsprosessen.

Etter at forskningsprosjektet er ferdig, vil opplysningene om deg bli oppbevart i 5 år. Årsaken til dette er både kontrollhensyn og muligheten for å bli invitert til en oppfølgingsstudie på et senere tidspunkt.

#### GODKJENNINGER

Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk har gjort en forskningsetisk vurdering og godkjent prosjektet (saksnr. 346141).

Prosjektet er også godkjent hos Norsk senter for forskningsdata (nr. 584188).

Vi behandler opplysningene om deg basert på ditt samtykke.

#### KONTAKTOPPLYSNINGER

Dersom du har spørsmål til denne studien eller ønsker å trekke deg fra deltakelse, kan du kontakte førsteamanuensis/veileder Karine Porpino Viana, [k.m.p.viana@psykologi.uio.no](mailto:k.m.p.viana@psykologi.uio.no), eller prosjektleder Mona Bekkhus, [mona.bekkhuis@psykologi.uio.no](mailto:mona.bekkhuis@psykologi.uio.no)

#### **JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET**

Ja

Nei

#### **JEG SAMTYKKER TIL Å PÅ ET SENERE TIDSPUNKT BLI KONTAKTET I FORBINDELSE MED ANDRE OPPFØLGINGSSTUDIER**

Kryss av ja her dersom du samtykker til at du kan bli kontaktet for videre oppfølgingsstudier. Dette er frivillig og påvirker ikke din deltakelse i dette prosjektet.

Ja

Nei

#### Navn

#### E-postadresse

#### Når passer det for deg å bli intervjuet?

Kryss av alternativene som passer for deg. Vi vil forsøke å finne en tid der det passer flest mulig og tar kontakt når tidspunkt er valgt.

#### Mandag 15. Januar

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»*

Kl. 12:00-13:30

Kl. 13:00-14:30

Kl. 14:00-15:30

Kl. 15:00-16:30

Kl. 16:00-17:30

Kl. 17:00-18:30

Kl. 18:00-19:30

Kl. 19:00-20:30

Kl. 20:00-21:30

**Tirsdag 16. Januar**

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»*

Kl. 12:00-13:30

Kl. 13:00-14:30

Kl. 14:00-15:30

Kl. 15:00-16:30

Kl. 16:00-17:30

Kl. 17:00-18:30

Kl. 18:00-19:30

Kl. 19:00-20:30

Kl. 20:00-21:30

**Onsdag 17. Januar**

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»*

Kl. 12:00-13:30

Kl. 13:00-14:30

Kl. 14:00-15:30

Kl. 15:00-16:30

Kl. 16:00-17:30

Kl. 17:00-18:30

Kl. 18:00-19:30

Kl. 19:00-20:30

Kl. 20:00-21:30

**Torsdag 18. Januar**

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»*

Kl. 12:00-13:30

Kl. 13:00-14:30

Kl. 14:00-15:30

Kl. 15:00-16:30

Kl. 16:00-17:30

Kl. 17:00-18:30

Kl. 18:00-19:30

Kl. 19:00-20:30

Kl. 20:00-21:30

**Fredag 19. Januar**

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»*

Kl. 12:00-13:30

Kl. 13:00-14:30

Kl. 14:00-15:30

Kl. 15:00-16:30

Kl. 16:00-17:30

Kl. 17:00-18:30

Kl. 18:00-19:30

Kl. 19:00-20:30

Kl. 20:00-21:30

#### Lørdag 20. Januar

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»*

Kl. 12:00-13:30

Kl. 13:00-14:30

Kl. 14:00-15:30

Kl. 15:00-16:30

Kl. 16:00-17:30

Kl. 17:00-18:30

Kl. 18:00-19:30

Kl. 19:00-20:30

Kl. 20:00-21:30

#### Søndag 21. Januar

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»*

Kl. 12:00-13:30

Kl. 13:00-14:30

Kl. 14:00-15:30

Kl. 15:00-16:30

Kl. 16:00-17:30

Kl. 17:00-18:30

Kl. 18:00-19:30

Kl. 19:00-20:30

Kl. 20:00-21:30

#### Mandag 22. Januar

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»*

Kl. 12:00-13:30

Kl. 13:00-14:30

Kl. 14:00-15:30

Kl. 15:00-16:30

Kl. 16:00-17:30

Kl. 17:00-18:30

Kl. 18:00-19:30

Kl. 19:00-20:30

Kl. 20:00-21:30

#### **Tirsdag 23. Januar**

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»*

Kl. 12:00-13:30

Kl. 13:00-14:30

Kl. 14:00-15:30

Kl. 15:00-16:30

Kl. 16:00-17:30

Kl. 17:00-18:30

Kl. 18:00-19:30

Kl. 19:00-20:30

Kl. 20:00-21:30

#### **Onsdag 24. Januar**

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»*

Kl. 12:00-13:30

Kl. 13:00-14:30

Kl. 14:00-15:30

Kl. 15:00-16:30

Kl. 16:00-17:30

Kl. 17:00-18:30

Kl. 18:00-19:30

Kl. 19:00-20:30

Kl. 20:00-21:30

#### **Torsdag 25. Januar**

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»*

Kl. 12:00-13:30

Kl. 13:00-14:30

Kl. 14:00-15:30

Kl. 15:00-16:30

Kl. 16:00-17:30

Kl. 17:00-18:30

Kl. 18:00-19:30

Kl. 19:00-20:30

Kl. 20:00-21:30

#### **Fredag 26. Januar**

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER*

DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»

Kl. 12:00-13:30  
Kl. 13:00-14:30  
Kl. 14:00-15:30  
Kl. 15:00-16:30  
Kl. 16:00-17:30  
Kl. 17:00-18:30  
Kl. 18:00-19:30  
Kl. 19:00-20:30  
Kl. 20:00-21:30

#### Lørdag 27. Januar

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»

Kl. 12:00-13:30  
Kl. 13:00-14:30  
Kl. 14:00-15:30  
Kl. 15:00-16:30  
Kl. 16:00-17:30  
Kl. 17:00-18:30  
Kl. 18:00-19:30  
Kl. 19:00-20:30  
Kl. 20:00-21:30

#### Søndag 28. Januar

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»

Kl. 12:00-13:30  
Kl. 13:00-14:30  
Kl. 14:00-15:30  
Kl. 15:00-16:30  
Kl. 16:00-17:30  
Kl. 17:00-18:30  
Kl. 18:00-19:30  
Kl. 19:00-20:30  
Kl. 20:00-21:30

**Dersom tidspunktene over ikke passer, på hvilke tidspunkter er du tilgjengelig for intervju?**

**Les hvert spørsmål grundig før du svarer. Indiker hvor ofte du tenker og føler som beskrevet for hvert spørsmål.**

**Når jeg ikke får til noe som er viktig for meg, blir jeg overveldet av en utilstrekkelighetsfølelse**

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER

DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»

Nesten aldri 1

2

3

4

Nesten alltid 5

**Jeg prøver å være forståelsesfull og tålmodig overfor de sider av meg selv jeg ikke liker**

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»

Nesten aldri 1

2

3

4

Nesten alltid 5

**Når noe vondt skjer, forsøker jeg å ha et balansert syn på situasjonen og erkjenne følelsene mine**

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»

Nesten aldri 1

2

3

4

Nesten alltid 5

**Når jeg føler meg trist, pleier jeg å tenke at de fleste andre sikkert er mer lykkelig enn meg**

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»

Nesten aldri 1

2

3

4

Nesten alltid 5

**Jeg prøver å se mine feil som en del av det å være menneske**

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»

Nesten aldri 1

2

3

4

Nesten alltid 5

**Når jeg har en vanskelig periode, gir jeg meg selv den omsorgen og varmen jeg trenger**

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER

DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»

Nesten aldri 1

2

3

4

Nesten alltid 5

**Når noe gjør meg opprørt, prøver jeg å forholde meg til følelsene mine på en oppmerksom og balansert måte**

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»

Nesten aldri 1

2

3

4

Nesten alltid 5

**Når jeg mislykkes med noe som er viktig for meg, pleier jeg å føle at jeg er alene om å være mislykket**

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»

Nesten aldri 1

2

3

4

Nesten alltid 5

**Når jeg føler meg nedfor har jeg en tendens til å fokusere og gruble på alt som er galt**

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»

Nesten aldri 1

2

3

4

Nesten alltid 5

**Når jeg føler meg utilstrekkelig, prøver jeg å minne meg selv på at det er menneskelig å føle seg utilstrekkelig iblant**

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»

Nesten aldri 1

2

3

4

Nesten alltid 5

**Jeg er streng og fordømmende overfor mine egne feil og mangler**

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»*

Nesten aldri 1

2

3

4

Nesten alltid 5

**Jeg er intolerant og utålmodig ovenfor de sider av personligheten min som jeg ikke liker**

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I FOKUSGRUPPEINTERVJU DER DET BLIR TATT LYDOPPTAK, SVARE PÅ ET KORT SPØRRESKJEMA, OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER BRUKES SLIK DET ER BESKREVET»*

Nesten aldri 1

2

3

4

Nesten alltid 5

## 7.5. Vedlegg 5: Intervjuguide

### Emne 1: Foreldrerollen

1. **Ordsky:** skriv ned 3 ord du forbinder med foreldrerollen.  
(Utforsk betydningen av disse ordene fra foreldrenes perspektiv – hva mener du med det? Hva betyr dette ordet for deg i denne forbindelsen?)
2. **Ordsky:** skriv ned minst 3 følelser du forbinder med å være forelder.  
(Utforsk hvordan disse følelsene kan ha endret seg over tid – f.eks. fra barndom til ungdom, fra barn 1 til barn 2.)
3. Hva vil dere si er hovedutfordringene ved å være forelder?  
(Utforsk potensielle forskjeller mellom foreldre med 1 barn vs. foreldre med flere barn; alder på barn; følelser relatert til disse utfordringene).
  - a) Hva gjør du vanligvis når du er usikker på hvordan du skal håndtere en spesifikk situasjon med barnet ditt? (F.eks. trass eller en spesifikk utviklingsfase som seksuell utvikling hos tenåringer?)

### Emne 2: Mindfulness

4. Føler du oftest at du er mentalt tilstedeværende/mindful når du er med barnet/barna dine?  
(Utforsk om dette skjer oftere under mer positive eller negative følelser, eller i hvilke situasjoner de synes det er vanskelig å holde seg mindful - kan du fortelle meg hvilke situasjoner dette gjelder?)
  - a) Bedriver du noen aktiviteter som forbindes med mindfulness? (F.eks. meditasjon, yoga, skogsturer eller trening utendørs)
5. Hvis du registrerer at du har gjort noe du føler du ikke burde i din foreldrepraksis, hvordan reagerer du på det?  
(Utforsk om de dømmer seg selv eller ikke godtar at de ikke klarer å gjøre det de tror de burde angående foreldrerollen – eller om de konstant evaluerer sin egen prestasjon som forelder)
  - a) Pleier du å overdrive/bli oppslukt i følelsene eller situasjonen, eller forsøker du å observere følelsene før du reagerer?

### Emne 3: Skam

Eksempel: Tenk deg at en venn forteller deg at hun eller han var forsinket om morgenen og barnet deres ville ikke samarbeide på vei ut av huset. Det var en stressende situasjon og hun/han hevet stemmen og kjefte på barnet sitt, og forteller deg at hun/han angret og skammer seg over dette.

6. Har du noen gang opplevd at en annen forelder har fortalt deg om en situasjon de synes har vært vanskelig å håndtere?
  - a) Hvis det skjer, er det oftest menn eller kvinner som deler disse bekymringene?
7. Har du selv følt på skam i forbindelse med din egen foreldrepraksis?  
(Utforsk hvilke situasjoner dette gjelder, og hva de vanligvis gjør eller sier til seg selv når de skammer seg.)

8. Tror du din foreldrepraksis kan påvirkes av skamfølelse? Hvorfor ikke/På hvilken måte?

#### **Emne 4: Common humanity**

9. Snakker du med noen om utfordringene du opplever i foreldrerollen? Med hvem?  
10. Ser du disse utfordringene som noe vanlig og som er felles for alle foreldre, eller føler du deg alene som en forelder som gjør flere feil enn andre?

#### **Emne 5: Self-kindness**

11. Tenk igjen på vennen din som skammer seg over at hun/han kjeftet på barnet sitt om morgenen. Hva slags råd og støtte ville du gitt denne personen?  
a) Gir du samme type råd og støtte til deg selv?  
12. Føler du at du er snill med deg selv når foreldrerollen er vanskelig?  
a) Hvordan tror du din evne til å behandle deg selv på en vennlig og tålmodig måte påvirker deg som forelder?

#### **Selvmedfølelse:**

13. Har du hørt om selvmedfølelse?  
a) I så fall hvor, og i hvilken forbindelse?  
(helsestasjon/fastlege/skole/barnehage/nett/bøker/andre steder).  
b) **Ordsky:** hvordan forstår du ordet selvmedfølelse?

#### **Kort forklaring av begrepet**

- c) Tror du selvmedfølelse er relevant for din foreldrerolle? På hvilken måte/hvorfor ikke?  
d) Hva tenker du kan være hindringer for å være mer selvmedfølelse?  
e) Har du noen forslag til hvordan samfunnet kan bidra til å redusere skamfølelse og øke selvmedfølelse hos foreldre?  
  
f) I hvilken grad tror du den andre foreldereren ville svart på samme måte som deg på disse spørsmålene?

14. Har jeg glemt å spørre om noe? Eller er det noe mer du ønsker å si om temaet?